EIAB MAGAZIN

Beiträge aus dem EIAB und der internationalen Sangha · August 2019

Inhalt

2 Der Weg des Bodhisattva
6 Klang der Glocke
7 Öffnung des Herzens durch die Verwurzelung in uns selbst
16 „From discrimination to inclusiveness“
19 Unsere Vorfahren ehren
23 Bauleitung und Umbauplanung – Der zweite und dritte Bauabschnitt im EIAB
25 Arbeitsmeditation im Bauprojekt des Ashoka-Gebäudes
27 Jeder Augenblick ist ein Tempel
29 Interview mit der Dharma-Lehrerin Annabelle Zinser aus Berlin
32 Achtsamkeit in der Schule
34 Schau tief !
36 20 Jahre Intersein-Zentrum
38 Das Bruttofamilienglück
39 Übungen in Vielfalt und Inklusivität
41 Ein MBSR-Lehrer im EIAB
43 DIE Zehn Gebote – neu formuliert
44 Innere Klarheit, innerer Friede
46 Retreat „Novizin/Novize auf Zeit“
49 Nie wieder Krieg
50 „Alles, was sie wirklich brauchen, ist deine Veränderung“
54 Unbeständigkeit lädt zum Loslassen ein
56 Langsames Wandern und Verweilen in der Natur (I)
58 Langsames Wandern und Verweilen in der Natur (II)
60 Innere Klarheit und Gelassenheit durch Meditation
73 Singen im EIAB
75 Es ist ein Spiel
77 Das Gewicht der Luft
79 Das Dharma der Jugend – Beispiele aus der Wake Up Generation
84 Danksagung an unsere Spenderinnen und Spender
85 Davon kann man sich eine Scheibe abschneiden – gelebte Großzügigkeit.
86 Wie der Honig zum EIAB kommt
88 Interview aus der Mitte der Sangha: Sr. Song Nghiem
90 Love in Action
91 Novizin/Novize auf Zeit

european institute of applied buddhism
eiab

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

Redaktion: EIAB. Layout und Grafik: Dieter Spitzer. Herzlichen Dank an Alle, die uns mit Redaktion, Übersetzung und Fotos unterstützt haben, vor allem Klaus Schick.

Titelbild: Klaus Schick

Der Weg des Bodhisattva

Den Weg eines Bodhisattva zu gehen, für sich und die anderen Bewusstheit zu praktizieren und in die Welt zu bringen, das bedeutet, ein spiritueller Kämpfer, eine Kämpferin zu sein. Was genau heißt das? „Bodhi“ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „verstehend, erleuchtet, erwacht“. „Sattva“ bedeutet „Sein“ oder „Existenz“[1]. Aber es geht hier nicht um eine frei schwebende Existenz, so wie eine Pflanze in einem Gewässer treibt. Es ist eine Existenz voller Einsatz, auch voller Kampf. In diesem Zusammenhang ist ein Kampf gemeint, der sich auf das Gute richtet, ein Ringen um höhere Ideale, um das, was edel ist.

Schwester Song Nghiem aus unserem Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus ist so jemand. Vor gut zehn Jahren war ich es, der Vorbehalte angesichts von Thays Plänen hatte, das Institut in Deutschland zu gründen; Schwester Song Nghiem und andere Brüder und Schwestern wollten aber unbedingt vorangehen und es umsetzen. Sie ist eine spirituelle Kämpferin. Immer wieder setzt sie sich für Retreats ein und organisiert sie in aller Welt. Thay gab ihr den Ordensnamen „Song“, weil sie ein großes Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt hat. „Song“ heißt parallel, beide Richtungen. Ihre Praxis ist der Bodhisattva-Weg, sich selbst zu helfen und zugleich den Anderen zu helfen, ihr Leid und ihre Sorgen zu transformieren. Bevor sie Nonne wurde, organisierte sie viele Jahre in Deutschland eine lokale Sangha und verhalf vielen Menschen zu einem Zugang zum Dharma. Sie organisierte Reisen nach Plum Village und mietete den Bus mit ihrem eigenen Geld, wenn die Leute das nicht bezahlen konnten. Das etwa meinen wir mit „Bodhisattva“. In den vergangenen etwa 150 Jahren haben moderne Buddhismus-Forscher dafür viele verschiedene Übersetzungen gefunden. Aber historisch betrachtet ist es völlig eindeutig, dass ein Bodhisattva ein spiritueller Kämpfer ist. Darin unterscheidet sich dieser Weg von Traditionen, in denen die Menschen zufrieden damit sind, wenn sie ihren Frieden haben, wenn sie in diesem Frieden verweilen können und sonst nichts tun.

Zu Zeit des Buddha und auch nach seinem Tod gab es viele Ansichten und Ideen, was es heißt, ein spirituelles Leben zu führen, zu praktizieren. Heißt das, sich an einen entlegenen Ort zurückzuziehen – etwa in einen Wald oder Dschungel – und den Rest seiner Tage dort zu verbringen? Heißt es, den Umgang mit Menschen, ein Leben in der Gesellschaft zu meiden und so sein Leben zu verbringen? Oder bedeutet ein spirituelles Leben, dass wir uns in die Gesellschaft einbringen, dass wir dazu beitragen, die Gesellschaft zum Besseren und Schöneren hin zu entwickeln? Innerhalb des Spektrums der buddhistischen Traditionslinien gibt es alle diese Ideen und Meinungen. Dabei ist allen der Buddha das Ideal und ihr Vorbild. Doch der Buddha war verschwiegen. Den größten Teil seiner Zeit verbrachte er einfach sitzend und schweigend. Er hat 2500 Jahre lang geschwiegen! Nur seine Schüler sprechen. Und wir sprechen in verschiedenen Sprachen über ganz unterschiedliche Vorstellungen. Und so gibt es eben auch die Vorstellung des „Bodhisattva-Weges“, also des Weges des spirituellen Kämpfers.

Ein Bodhisattva zu sein heißt unseren Geist zu trainieren, dass er grenzenlos und weit wird. Mit solch weitem Geist gehen wir auf einer sehr breiten Straße, einem unerschöpflichen Weg. Kürzlich hatten wir ein Retreat in Hongkong und gingen eine breite Straße entlang zum Po-Lin-Tempel („Tempel des kostbaren Lotus“). Die Chinesen bauen solche immens großen, weiten Tempel. In den Jahren 2000, 2001 und 2002 reiste ich mit Thay nach China, und wir besuchten viele solche Tempel. Sie sind riesig. Es dauert lange, vom Eingangstor bis zur Stupa zu gehen, meist ist das eine Entfernung von mehr als einem Kilometer. Warum haben die Chinesen solch riesige Tempel gebaut? Das haben sie getan, weil sie dieses Ideal des Bodhisattva verfolgen. Alles wird mit dieser Idee von Weite angelegt, aber egal wie immens, kann es doch nicht die Weite und Größe des Bodhisattva-Weges spiegeln. Dieser Gedanke stand auch hinter den weltgrößten Buddhastatuen in Bamiyan (Afghanistan), die aus dem 6. Jahrhundert A.D. stammten.[2] Sie bezeugten die nördliche Verbreitung des Mahayana-Buddhismus von Indien aus. Es ist solche Weite, die einen Bodhisattva ausmacht. Wir denken nicht im Kleinen; wir bleiben nicht in der Enge einer Hütte. Unsere Hände und Füße sind überall.

1 Sanskrit war nicht die Muttersprache des Buddha, der einen Dialekt der mittelindoarischen Sprachen sprach. Aber um das 1. Jahrhundert A.D. wurden solche Wörter ins Sanskrit integriert.

2 Die Statuen von Bamiyan wurden im Jahr 2001 von den Taliban durch Sprengung zerstört.

Retreat *Der Weg des Bodhisattva* in Thailand 2018.
Von links nach rechts: Sr. Pho Nghiem, Sr. Song Nghiem, Thay Phap Kinh, Thay Phap An, Thay Phap Kham

Um sich in solche Weite zu begeben, muss man Mut haben. Die Praxis des Bodhisattva besteht also darin, das kleine, begrenzte Ich in die Weite unbegrenzten Raumes, unbegrenzter Zeit hinein zu transformieren. Das ist der psychologische Effekt, wenn wir den Weg eines Bodhisattva beschreiten. Alles ist so groß! Der Amitabha-Buddha wird „unbegrenztes Licht, unendliches Leben“ genannt. In einem früheren Leben war er ein Bodhisattva. Sein Gelübde lautete: „Ich werde nicht zu einem Buddha, bevor alle lebenden Wesen gerettet sind; bevor sie errettet und an das sichere Ufer der Erleuchtung gebracht sind.“ Wir bezeichnen ihn nicht mehr als einen Bodhisattva. Sondern als einen Buddha, den Amitabha-Buddha. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass sein Gelübde realisiert wurde, dass wir gerettet sind! *Wir* sind nun Buddhas. Kann man das glauben? Das ist die Lehre des Mahahyana, die Lehre vom Reinen Land. Ist unser Geist groß genug, weit genug, wirklich *immens*, um die Tatsache zu akzeptieren, dass wir nun Buddhas sind? Das ist wirklich nicht leicht zu akzeptieren. Und darum gab es auch den Streit zwischen den Traditionen des Mahayana und des Hinayana innerhalb des Buddhismus. Die Anhänger des Hinayana sagen: „Wie bitte? Du ein Buddha? Wie soll das gehen? Das kann nicht sein. Du spürst weiterhin Traurigkeit, Ärger, Depression. Wie kannst du da ein Buddha sein?“ Doch die Lehre des Mahayana sagt: „Doch, du bist jetzt schon ein Buddha.“ Das sind die beiden unterschiedlichen Haltungen und Perspektiven. Den Pfad eines Bodhisattva zu beschreiten heißt zu akzeptieren, dass wir im Wesentlichen schon Buddhas sind, obwohl wir weiterhin viele Schwierigkeiten haben, Ärger, Traurigkeit und Depression uns begleiten. Das ist die Lehre des Mahayana. Das heißt natürlich auch, dass wir uns, wenn wir uns als Buddhas bezeichnen, an der Buddha-Qualität messen lassen müssen, die uns zu eigen ist! Das bedeutet Weite, Raum, Unbegrenztheit im Inneren. Unser Geist ist nicht klein; er ist nicht kleinlich. Wir üben uns darin, in diese Qualität der Geistesgröße und -weite einzutauchen.

Unser Bruder Thay Phap Kinh ist ein neuer Dharmalehrer. Ihm ist letztes Jahr die Übertragung der Lampe zuteil geworden, und sein Übertragungsgatha lautet etwa wie folgt (aus dem Vietnamesischen über das Englische ins Deutsche):

Zehntausend Dharmas kehren zurück und nehmen Zuflucht in dem einen Dharma.

Das Licht leuchtet hell und reflektiert sich im Spiegel wahren So-Seins.

Der späte Mond ist aufgestiegen und steht tief am Himmel.

Der Pfad des Gehens und Kommens ist sehr breit.

Die Praxis des Gelübdes, alle lebenden Wesen zu befreien,

ist so zahlreich wie die Staubkörner in der Milchstraße.[3]

In dem Gatha geht es um das Gelübde eines Bodhisattvas, zu der Erkenntnis zu gelangen, dass sich zehntausend Dharmas in dem einen Dharma manifestieren. Was im einen enthalten ist, ist in allen enthalten. Die Praxis des Bodhisattva ist es, unseren Geist weit zu machen und ihm Raum zu geben. Diese Praxis ist sehr einfach. Sie bedeutet,

3 Thích Chân Pháp Kính
(Bùi Đức Tân, Tâm Giác Minh)
Vạn pháp quay về nương một Pháp
Chiếu soi rạng rỡ Kính Chân Như
Trăng khuya vằng vặc trời phương ngoại
Rộng nẻo đi về nguyện hà sa

dass wir lernen loszulassen, zu uns selbst zurückzukehren, eins mit uns selbst zu sein, uns zu spüren, die Energie sinken zu lassen, uns in uns selbst zu verwurzeln. Zum Beispiel, wenn jemand eine Bemerkung macht, die nicht gerade nett ist. Wenn wir uns in uns selbst verwurzeln können, unseren Körper gut spüren können, wenn wir geübt sind, den Geist so weit und geräumig wie das Universum zu machen und die unfreundlichen Worte in den leeren Raum fallen lassen können, dann haben wir die Möglichkeit, sie zu umarmen. Wenn unser Geist dagegen klein ist, werden wir auf diese paar kleinen Worte reagieren.

Wenn wir praktizieren, sollten wir daran denken, dass der Geist so gut es geht geöffnet und geweitet werden muss, sodass er wie leerer Raum wird. Der Körper soll ganz stabil sein. Wir müssen die Energie im Körper nach unten sinken lassen; wir müssen uns in der Erde verwurzeln, sodass wir eine starke Basis haben. Geistig praktizieren wir Leere. Körperlich praktizieren wir mit der realen Welt. Der Geist muss leer und der Körper stabil sein.

So üben wir uns auf dem Weg des Bodhisattva: den Körper sinken lassen und den Geist öffnen. Wir üben, indem wir hören, wie jemand etwas sagt, und reagieren nicht. Wir kehren zu unserem Körper zurück, spüren ihn und lassen die Energie sinken. Wir hören tief zu. Was immer die Person sagt, es tritt in unseren Geist ein, als käme es in leeren Raum, weit und offen. Dieser weite, offene Raum enthält nun die Worte, die wir empfangen haben. Wir hören sehr tief zu, reagieren nicht. Wir hören sehr aufmerksam zu und verstehen jedes Wort, wir nehmen den Schmerz und die Sorge in den Worten wahr, oder die Freude, das Glück, das sie zum Ausdruck bringen. Dies alles wahrnehmend, reagieren wir nicht. Wir wenden uns dem Körper zu und lassen die Energie sinken.

Bei einem Retreat kürzlich war eine Freundin, die seit vier Jahren mit der Tradition von Plum Village vertraut ist. Sie sagte, sie sei sehr erstaunt, denn in der Vergangenheit sei sie immer sofort ärgerlich geworden, wenn jemand etwas sagte. Aber jetzt sei es selten, dass jemand sie verärgern könne. Dann lachte sie und sagte: „Nun ja, so fühle ich mich. Aber probiert es besser nicht aus.“ In ihr transformiert sich etwas; es findet Heilung statt. Sie kann ihren Geist leeren und entgegennehmen, was immer Leute zu ihr sagen. Wenn wir das können, dann schaffen wir den Spiegel, den wir „wahres So-Sein“ nennen.

In Zen-Kreisen in Vietnam sagt man: „Ho den hien Ho; Han den hien Han.“ Mit „Ho“ bezeichnet man die Barbaren, die einst aus Nordchina eindrangen. Der Satz meint also, wenn unkultivierte, barbarische Völker kommen, lass’ sie „Ho“ sein. Wir beurteilen sie nicht. „Han“ ist die größte ethnische Gruppe in China. Wenn also die Han – zivilisierte, kultivierte Menschen – kommen, dann lass’ sie sein, wie sie sind. Mit anderen Worten: „Wenn die Barbaren kommen, lass’ sie Barbaren sein; wenn die zivilisierten Menschen kommen, lass’ sie zivilisiert sein.“ Lass’ sie sein, was sie sind. Dies ist der Spiegel wahren So-Seins.

Wenn „zehntausend Dharmas zurückkehren und in dem einen Zuflucht nehmen“, dann reflektiert der Spiegel des wahren So-Seins, leuchtet auf alles, was sich manifestiert. Was immer kommt, wir heißen es willkommen. Das ist der Weg des Bodhisattva. Wir beurteilen niemanden. Der Weg ist ganz breit, unermesslich. Wir vermögen alles zu empfangen. Und das nennet man Mahayana – „das Große Gefährt“. Unser Geist wächst darüber hinaus, eine Kategorie Menschen von der anderen unterscheiden zu müssen. Wenn wir ein Kind sehen, legen wir die Hände zusammen, und wir verbeugen uns voller Respekt vor dem Kind, als sei er oder sie ein

Vesak Fest in EIAB 2019

Buddha. Wenn wir einen alten Menschen sehen, legen wir die Hände zusammen, und wir verbeugen uns voller Respekt vor diesem Menschen, wie wir uns vor dem Buddha verneigen würden. Wir können sehen, dass er oder sie – so wie jeder und jede, die wir im Leben treffen – ein Buddha ist.

In unserem thailändischen Resort sind wir während unseres Retreats vielen Arbeitern begegnet. Sie sind sehr freundlich. Üblicherweise haben die Menschen in Thailand viel Respekt vor Mönchen und Nonnen. Das gehört zur thailändischen Kultur. Ob am Flughafen oder hier, sie halten inne mit dem, was sie gerade tun, und verbeugen sich vor mir in aller Aufrichtigkeit, und ich lege die Hände zusammen und verbeuge mich vor ihnen in Aufrichtigkeit, denn sie sind ebenso Buddhas. Nicht nur Mönche und Nonnen sind Buddhas. Jeder ist ein Buddha. Eigentlich sind sie mehr Buddhas als ich, weil sie im Leben viel mehr aushalten müssen. Ich habe eine angenehme Arbeit, und sie haben einen wirklich harten Job. Daher verbeuge ich mich vor ihnen voll Respekt und bin voll Liebe für sie. Wir verdanken es diesen Menschen, dass unsere Gesellschaft funktioniert. Dank ihnen haben wir zu essen. Sie bestellen das Land und leisten in der Hitze der Sonne schwere Arbeit. Daher bin ich von Dankbarkeit ihnen gegenüber erfüllt, wenn ich Mahlzeiten erhalte, die Einrichtungen des Hotels nutze und Dienstleistungen in Anspruch nehme. Das schätze ich alles sehr und liebe sie dafür.

Mit solcher Haltung empfangen wir die positive Energie des Bodhisattva-Weges. Wir fühlen keine Traurigkeit mehr, wir verspüren keine Depression, denn was auch immer wir berühren, es sind Manifestationen des wunderbaren Lebens. Wir verspüren die ganze Zeit positive Energie des Intersein. Wir fühlen uns so beglückt, so reich gesegnet, dass wir dieses Leben erfahren dürfen. Alles, was wir empfangen, ist ein Wunder. Vom kleinsten Ding am Boden bis zum größten hoch in den Sternen, sie alle spiegeln dieses erstaunliche Leben. Alles, was wir berühren, wird heilig. Darum bedeutet im Vietnamesischen das Wort „Spiegel“ auch „Respekt, Ehrfurcht“. Wenn wir fähig sind, höchsten Respekt und tiefste Ehrfurcht vor dem Leben zu praktizieren, dann spiegeln uns alle Dinge ihre wahre Natur. Wenn wir den Anderen respektieren, dann respektieren wir damit auch uns selbst. Immer wenn unser Geist ganz weit ist und die gesamte Realität widerspiegelt, das wahre So-Sein, werden wir das Wunder des Lebens erkennen und tiefen Respekt vor allem empfinden, was sich manifestiert.

In Thay Phap Kinhs Übertragungsgatha ist der Satz „Der späte Mond ist aufgestiegen und steht tief am Himmel“ ein Bild für tiefe Weisheit. Tiefe Weisheit vermag uns in andere Räume zu versetzen – die Räume außerhalb des Raums. Tiefe Weisheit befreit, sodass wir uns nicht in den Fesseln dieser Welt verstricken. Wir überschreiten diese Welt. Wir berühren die Ewigkeit. Wir berühren das wahrhaft Große, die Grenzenlosigkeit. Das ist der Sinn eines spirituellen Lebens. Er besteht darin, solche Weisheit zu erlangen.

Solche Weisheit hilft uns, unsere Grenzen als menschliche Wesen mit begrenzter Lebensspanne zu überschreiten. Manchmal leiden wir darunter, wenn wir bedenken, dass wir vielleicht nur 70 oder 80 Jahre leben werden. Aber wenn wir an Weisheit gewonnen haben, können wir in jenen „Raum außerhalb des Raums“ eintreten; das heißt, in grenzenlosen Raum. Diese Ausdrucksweise ist interessant: „Raum außerhalb des Raums“, „Zeit außerhalb der Zeit“; das heißt, Raum und Zeit zu überschreiten. Diese Weisheit kann uns davon befreien, uns in unserem Körper gefangen, in unserer Lebensspanne begrenzt, klein und eingeengt zu fühlen. Diese Weisheit ist der Edelstein, das Juwel der buddhistischen Tradition. Sie kann uns befreien, kann uns helfen, in einen Kosmos jenseits von Zeit und Raum zu gelangen, in die letzte Realität, die ultimative Freiheit. Das ist das Ziel spirituellen Lebens, die Frucht des Bodhisattva-Weges.

Wenn wir den Bodhisattva-Weg praktizieren, werden wir in den Kosmos des Wahren Dharma eintreten, des Großen Dharma, so wie es das „Buch vom Eintreten in den Kosmos der Wahrheit“ darstellt. Im Avatamsaka Sutra sucht ein junger Mann namens Sudhana 53 Lehrer auf – Laien ebenso wie Mönche –, um danach zu fragen, was „der tiefste Sinn der Realität, wahre Realität“ sei[4]. Er tritt in einen immensen Raum des Geistes ein, weit und grenzenlos. Wenn wir diesen „Dharmakaya-Kosmos“ betreten, können wir uns von unserer Begrenztheit befreien und feststellen, dass wir nicht weniger sind als das Universum. Wir sind die Bäume, die Tiere, der Himmel; wir sind die Sterne, wir sind die Erde. Wir sind *alles*. Nur weil wir geistig so strukturiert sind, begrenzen wir uns selbst damit, dass wir unseren Körper als „Ich“ sehen: „Ich bin dieser Körper“. Nein! Ich reiche über diesen Körper hinaus. Ich bin alles. Alles ist in mir. Alles Leben ist in meinem Leben. Eins ist in allem. Mein Leben ist in allem Leben.

„Die Praxis des Gelübdes, alle lebenden Wesen zu befreien, ist so zahlreich wie die Staubkörner in der Milchstraße.“ Das ist eine Menge Staub! Unermesslich viel! Mein Gelübde ist so groß wie diese Anzahl an Staubkörnern. So lange es ein lebendes Wesen gibt, das leidet, will ich ihm helfen; nicht in meiner Hütte bleiben, sondern hinaustreten, Retreats leiten, Menschen zu helfen. Es ist also der psychologische Effekt des Bodhisattva-Weges, uns zu diesem weiten, weiten Geist zu verhelfen, grenzenlosen Raum zu öffnen, unbegrenzte Zeit zu berühren und über unsere Beschränktheit, unsere Kleinlichkeit, unsere Grenzen hinauszuwachsen. Das ist der Weg des Bodhisattva.

Thầy Pháp Ấn

4 Manchmal sieht man einen kleinen Jungen mit der Statue von Guanyin. In Sanskrit lautet sein Name Sudhana.

Klang der Glocke

Wenn es etwas gibt, das weltweit zur Spiritualität gehört, dann ist es der Klang der Glocke. Überall auf der Welt bringt der Klang der Glocke die Menschen zurück zur spirituellen Dimension.

Eines Tages stand ich mit zwei katholischen Nonnen in unserem buddhistischen Nonnenkloster. Die Klosterglocke erklang, und ich hörte auf zu sprechen. Die beiden Nonnen waren in keiner Weise erstaunt. Sie erzählten mir, dass in ihrem Konvent die Glocke jede Stunde geläutet wird, und dass alle Nonnen in diesem Moment ihre Arbeiten unterbrechen und sich bewusst machen, dass sie in der Gegenwart Gottes leben.

Wie können wir in unserem geschäftigen Alltagsleben die Möglichkeit bekommen, innezuhalten und zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren? Gott ist immer gegenwärtig. Wir sind es, die irgendwohin gegangen sind und dabei vergessen haben, für Gott anwesend zu sein.

Als ich ein Kind war, läuteten die Nonnen die Angelus-Glocke in der Schule des Konvents um sechs Uhr morgens, am Mittag und um sechs Uhr am Abend. Am Mittag versammelte sich die ganze Schulgemeinschaft und rezitierte die Gebete. Darüber hinaus begann und endete jede Stunde mit einem Gebet. Dadurch sollte die tägliche Routine der Schülerinnen mit Spiritualität durchdrungen werden; aber zu oft wurde das Gebet zu einer äußeren Form ohne echten spirituellen Inhalt.

Das Gemälde „L'Angélus" von Millet (1859) ist berühmt. Es zeigt einen Bauern und eine Bäuerin in der Abenddämmerung betend bei der Kartoffelernte auf einem Acker. Als der Maler gefragt wurde, ob er die Szene aus Frömmigkeit gemalt habe, antwortete er, dass er nicht religiös sei. Es war eine Szene, an die er sich aus seiner Kindheit erinnerte, eine glückliche Kindheitserinnerung. Wenn sie auf dem Acker arbeiteten und die Angelus-Glocke erklang, dann erinnerte ihn seine Großmutter daran, mit seiner Arbeit innezuhalten und für die Seelen der Dahingegangenen zu beten. Das ist ein Teil unserer Kultur, den wir vergessen haben.

Bei einem Aufenthalt in Prag hörte Thích Nhất Hạnh die Angelus-Glocke. Der Klang war rein und klar und weckte in ihm die Erinnerung an die Spiritualität des altertümlichen Europa. In Frankreich und Deutschland praktizieren wir mittags Gehmeditation und wenn wir die Kirchenglocken hören, bleiben wir stehen und hören dem Klang tief zu, um an nichts zu denken und ganz gegenwärtig zu sein. In Frankreich hören wir manchmal den Klang der Glocken von drei verschiedenen Kirchen aus drei unterschiedlichen Richtungen in der Umgebung. Wir beten nicht mit Worten, aber wir erlauben dem Klang der Glocke und der Stille unseres Geistes, uns zu erneuern. Außer uns buddhistischen Nonnen und Mönchen und den Laien, die uns besuchen, habe ich noch keine Dorfbewohner gesehen, die innehalten, so wie sie es in vergangenen Jahren gewöhnlich taten. Aber zum Glück läutet die Glocke immer noch. Das ist eine Gnade. Wir brauchen die Glocken, um uns daran zu erinnern, innezuhalten und uns an der Tatsache zu erfreuen, dass wir leben. Gäbe es sie nicht, könnten wir bis zum Ende unseres Lebens weiterlaufen, um dann am Ende zu bedauern, dass wir uns nicht erlaubt haben, uns an den wertvollen Augenblicken zu erfreuen, die das Leben uns anbietet.

Der Klang der Glocke ist ein wichtiger Teil der Achtsamkeitspraxis. Er hilft uns, die Aktivitäten unseres Körpers, Sprechens und Denkens anzuhalten, die immer in die Zukunft laufen oder zurück in die Vergangenheit gehen. Er hilft uns, wirklich präsent zu sein mit unserem Körper und Geist nicht mehr an zwei verschiedenen Orten. Die Glocke sagt: „Halte ein, atme und erfreue Dich an Deinem Leben".

Nicht alle von uns leben in der Nähe einer Kirche oder eines Klosters. Daher brauchen wir „Ersatzglocken". Wenn du an einem Computer arbeitest, kannst Du den Klang der Glocke auf deinem Computer installieren, um dir dabei zu helfen innezuhalten und achtsam zu atmen. Dein Atmen wird deinen Körper und deinen Geist erneuern. Du kannst deine Augen schließen und deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Ein- und Ausatmen richten, während du dem Klang der Glocke zuhörst.

Jedes Mal, wenn dein Telefon läutet, kannst du anstatt sofort zu antworten, dich an zwei oder drei Ein- und Ausatmenzügen erfreuen, um in der Gegenwart Gottes zu sein bevor du antwortest. Auf diese Weise wird deine Stimme am Telefon beruhigend und freundlich sein.

Im Buddhismus sagen wir, dass uns der Klang der Glocke zu unserem wahren Zuhause zurückbringt. Im Christentum sagen wir, dass der Klang der Glocke uns in die Gegenwart Gottes bringt. In Wirklichkeit gibt es keinen Unterschied zwischen dem Gefühl, in unserem Körper und Geist zu Hause zu sein und dem Gefühl, in der Gegenwart Gottes zu sein. Dies sind nur unterschiedliche Worte, die das Gleiche beschreiben. Unser bewusstes Atmen ist wichtig, um uns zu helfen und in der Gegenwart Gottes zu sein.

Nach einer gewissen Zeit wirst du, wann immer du eine Glocke hörst, automatisch zu dir selbst zurückkehren und dir des Atems in deinem Körper bewusst sein. Um beten zu können, muss unser Geist sehr still sein. Bewusstes Atmen hilft uns, unseren Geist zu beruhigen und ihn von unnötigem Denken zu befreien.

(Ein Auszug aus dem Buch, das Sr. Chan Duc zum Thema ‚Achtsamkeit für Christen' schreibt.)

Öffnung des Herzens durch die Verwurzelung in uns selbst

Ein tiefer und reicher Austausch spiritueller Traditionen fand im Mai statt, als Bruder Mariano Bubbico, ein italienischer Priester aus dem Kapuzinerorden der Franziskaner, Mönche und Nonnen des EIAB zu einem offenen Abend mit Katholiken als Gäste empfing. Sie trafen sich in der Gemeinde Maria Immaculata der Kapuziner, in der Stadt Bari im Südosten Italiens.

Während die Ansichten in Italien und in anderen Ländern über die Aufnahme von Migranten immer stärker auseinandergehen, war hier die Offenheit anderen gegenüber zentrales Thema. Der Studiendirektor des EIAB, Thầy Pháp Ấn – der als Flüchtling vor 40 Jahren Vietnam verlassen hatte und „dank dort lebender Christen" in den USA eine neue Heimat gefunden hatte, stellte die buddhistische Praxis der Herzöffnung durch die Verwurzelung in uns selbst vor. Weitere Redner waren Sister Song Nghiem vom EIAB und die Benediktinernonne Schwester Manuela Scheiba aus Berlin.[1]

Für einen Vortrag, den Thay Phap An vom EIAB kürzlich in Italien gehalten hat, ließ er sich von den Olivenbäumen, die dort gedeihen, inspirieren. Er beobachtete, dass unter der Erde ihre Wurzeln tief und stabil sind. Und über der Erde sind die Olivenbäume biegsam, ihre Äste sind weit geöffnet. Als die Künstlerin Josephine Cheng (Sr. The Ocean of Joyful Beauty) von der Sangha des Goldenen Moments in Hongkong eine Illustration für diesen Artikel entwerfen wollte, war ihr erster Gedanke: „Wie sieht ein Olivenbaum aus?" Diese zunächst technische Herausforderung entwickelte sich mit jedem Pinselstrich in das, was sie als „Ausströmen von tiefer mitfühlende Liebe, Dankbarkeit, Ruhe und Einheit des Lebens mit der universellen Liebe" beschreibt. Das Ergebnis, ein von Licht glänzendes Kunstwerk, strahlt die spirituelle Schönheit des Olivenbaums aus.

Bruder Mariano

Wir brauchen Offenheit

Heute Abend haben wir die Ehre, einen buddhistischen Mönch, Thầy Pháp Ấn,

1 Das EIAB möchte seinen tief empfundenen Dank Frau Josephine Cheng gegenüber ausdrücken für ihre schöne und inspirierende Illustration zu diesem Artikel, und ebenso Frau Sarah Monks und Frau Maya Brandl-Tripathi für ihre liebevoll ausgeführte Redaktionsarbeit. Unser Dank gilt ebenfalls allen, die bei der Übersetzung und Transkription des Videomitschnitts aus Bari, auf dem dieser Artikel basiert, mitgeholfen haben.

Oben sind die monastischen Gäste aus dem EIAB mit ihrem Gastgeber Bruder Mariano Bubbico in Bari zu sehen. Am vorangegangenen Abend hatte Bruder Mariano einen meditativen Austausch mit katholischen Gemeindemitgliedern organisiert. Wie der Buddha, so hat auch der Heilige Franziskus von Assisi, der Gründer des Franziskanerordens, sein Leben im Reichtum als junger Mann aufgegeben, um in Armut und Einfachheit zu leben. Er widmete sich dem Beten und dem Dienst an den Armen.

und die buddhistischen Schwestern, die ihn begleiten, vom Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Deutschland zu begrüßen.

Manche Menschen fragen mich: „Warum arrangierst du derartige Treffen?“

In der heutigen Welt ist es nicht nur wichtig, sondern essenziell, in solch einer Art zusammenzukommen. Seit dem Beginn dieses Jahrhunderts sind wir Menschen in dieser Gemeinde begegnet – ob wir das wollten oder nicht – die anders denken als wir, die sowohl eine andere Kultur als auch eine andere Religion haben als wir.

Zum Beispiel gibt es hier viele Frauen aus Rumänien, Georgien oder der Ukraine. Ich frage mich: „Versuchst du, einem christlichen, katholischen Haus zugehörig, ihnen zumindest gelegentlich zu begegnen, sie zu treffen?“ Nein, wir bleiben alle unter uns. Das ist ein schwieriges Thema: zusammenzuleben, auch wenn das unseren Wünschen und Absichten widerspricht.

Heute hat jeder und jede eine eigene Identität. Ich bin Katholik, Christ, gehöre zum Kapuzinerorden der Franziskaner und zum italienischen Kulturkreis. Aber es ist sehr gefährlich, uns in so einer kleinen Welt einzuschließen.

Wie Psychologie und Soziologe lehren, fallen diejenigen, die sich so verhalten, nicht nur in ihrer persönlichen Sphäre in Subjektivismus, sondern auch auf anderen Ebenen, was zu isolierten Subkulturen führt. Es gibt Menschen, deren Augen ausschließlich auf ihr eigenes Gebiet gerichtet sind. Heutzutage brauchen wir mehr denn je Offenheit.

Vom Buddhismus lernen

Da ich seit einiger Zeit Kontakt zum Buddhismus habe, habe ich viel von ihm gelernt. Ich habe die Schriften des großartigen Zen-Buddhisten und vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh kennengelernt, der sehr viele Bücher geschrieben hat.

Während des Krieges in seinem Land hatte er den Mut, sein Kloster zu verlassen und in die USA zu reisen mit der Forderung, vor dem Kongress zu sprechen. Er sagte, er würde so lange auf seinem Fahrrad das Kapitol umrunden, bis er die Chance bekäme, dort zu sprechen. Schließlich willigten sie ein, ihn anzuhören. Danach ging Thich Nhat Hanh nach Frankreich, wo er in der Nähe von Bordeaux eine Gemeinschaft mit dem Namen Plum Village gründete.

Heute Abend haben wir Gäste aus der Plum-Village-Tradition hier und die Möglichkeit, ihnen zuzuhören. Wir werden auch einige Worte unserer Schwester Manuela hören, die das spirituelle Leben lehrt und Benediktinerin ist. Sie ist ebenfalls interessiert am Kontakt mit

dieser Gruppe buddhistischer Nonnen und Mönche.

Thầy Pháp Ấn

Die Liebe der Christen

Bruder Mariano ist ein ganz wunderbarer Vater voller Offenheit. Ich empfinde auch die Italiener als sehr freundlich und offenherzig. Eine unserer Schwestern ging heute zum Markt, um Gemüse und Obst einzukaufen. Alle Verkäufer reduzierten den Preis ihrer Waren oder schenkten sie ihr. Schwester Song Nghiem sagte, dass die Menschen in diesem Land vielleicht aufgrund der langen Tradition des Christentums so freundlich sind.

Wir hatten gerade ein Retreat für über vierzig italienische Freunde und eine wunderbare gemeinsame Zeit mit so viel Offenheit der Herzen, so viel Liebe und Fürsorge. Ich bin ganz sicher, dies ist die Frucht der christlichen Praxis in diesem Land.

Während des vietnamesischen Krieges und im Anschluss daran haben wir Vietnamesen viel Unterstützung von praktizierenden Christen erhalten. Als wir hierher kamen, trafen wir eine Dame, die sagte, sie habe vor etwa vierzig Jahren über die Caritas einige vietnamesische Flüchtlinge unterstützt.

1979, als ich 16 Jahre alt war, wurde auch ich zum Flüchtling. Ich wurde damals an der Schule heftig als Anti-Revolutionär angegriffen, nachdem ich mich geweigert hatte, der kommunistischen Jugendorganisation beizutreten, obwohl ich zuvor sehr daran interessiert gewesen war. Mein Sinneswandel beruhte darauf, dass ich vom geheimen Plan der Regierung zur Mobilmachung für einen weiteren Krieg (gegen Kambodscha) erfahren hatte. Die Mitglieder der kommunistischen Jugendorganisation sollten sofort eingezogen und zur Front geschickt werden. Mein Vater organisierte meine Flucht, und ich wurde einer von hunderttausend Bootsflüchtlingen, die ihr Leben auf dem Meer riskierten in der Hoffnung, in einem anderen Land leben zu können. Nachdem ich acht Monate in einem Flüchtlingslager in Malaysia verbracht hatte, wurde mir die Einreise nach Amerika ermöglicht, durch dort lebende Christen.

Daher war ich sehr berührt, als die Dame sagte, die Caritas in Italien habe vietnamesische Flüchtlinge finanziell unterstützt. Es erinnerte mich daran, dass auch ich vor vierzig Jahren durch die Liebe von Christen Hilfe erhalten hatte.

Die Praxis der Nächstenliebe, uns zu öffnen, um andere aufzunehmen und ihnen in schwierigen Situationen zu helfen, hat eine lange Tradition im Christentum. Diese christliche Praxis der Nächstenliebe sollten wir alle lernen.

Das Praktizieren der Liebe im Buddhismus

Im Buddhismus versuchen wir ebenfalls, Liebe zu praktizieren. In unserer Mahayana-Tradition wird ein Praktizierender Bodhisattva genannt. „Bodhi“ bedeutet Erwachen oder Verstehen, Einsicht. Es beinhaltet auch Liebe, denn wie könnte man verstehen, ohne zu lieben? Und wie könnte man lieben, ohne zu verstehen? „Sattva“ ist ein Lebewesen, ein Mensch. Das Wort „Bodhisattva“ bezeichnet also ein Lebewesen mit Verständnis und Liebe in seinem oder ihrem Herzen.

Den Geist eines Bodhisattva bezeichnen wir als „Bodhicitta“. „Citta“ bedeutet Geist, also steht „Bodhicitta“ für den Geist der Liebe oder den Geist des Verstehens. Gemäß dieser Definition kann

Im Mai reisten Mitglieder der monastischen Sangha des EIAB an den „Absatz“ des italienischen „Stiefels“, die Region Apulien, um ein Retreat für mehr als vierzig italienische Praktizierende anzubieten. Es fand in der malerischen Stadt Torre Canne an der italienischen Adriaküste statt. Oben sieht man Retreat-Teilnehmer, die aufmerksam einem Dharma-Vortrag von Thay Phap An lauschen.

Goldener Sand und reines Wasser bildeten eine schöne, nährende Umgebung für die Gehmeditation während des Retreats in Torre Canne.

ich sagen, dass es viele Bodhisattvas in der Caritas gibt!

In der buddhistischen Tradition lernen wir, zu uns selbst zurückzukehren, um Liebe und Verständnis zu kultivieren. Wenn wir nicht zu uns selbst zurückkehren, uns in uns selbst verwurzeln können, dann kann es geschehen, dass wir, sobald Schwierigkeiten auftreten, von ihnen davongetragen werden. Daher ist es für einen Boddhisattva eine sehr wichtige Praxis zu lernen, sich in sich selbst zu verwurzeln, zu sich zurückzukehren, sich in sich selbst fest und stabil zu fühlen.

Der Olivenbaum – ein spiritueller Lehrer

Immer, wenn ich an Italien denke, fühle ich mich dem Olivenbaum verbunden. Das gilt auch für Sister Song Nghiem, deren Ordinations-Familienname „Olivenbäume“ lautet. Olivenbäume sind so schön. Als ich in Texas das College besuchte, ging ich oft zum katholischen Gottesdienst und hörte Lesungen aus der Bibel. Ich erfuhr, dass Olivenbäume zur Landschaft der Christenheit gehören. Vor seiner Festnahme soll Christus in einem Olivenhain am Fuße des Olivenbergs gebetet haben. Im Alten Testament trug die Taube, als sie sie zu Noahs Arche flog, einen Olivenzweig.

Ich bin nach Jerusalem und zu anderen Stätten am Mittelmeer gereist, aber nirgends habe ich so großartige Olivenbäume gesehen wie hier in der Region Apulien.[2] Ihre Wurzeln sind so dick und stark. Ihre Stämme drehen und winden sich zu außergewöhnlichen Formen. Und ich habe gehört, dass einige von ihnen Hunderte von Jahren alt sind und immer noch Früchte tragen.

Wir können viel vom Olivenbaum lernen. Unter der Erde sind seine Wurzeln fest und stabil, sie halten den Baum sicher an seinem Platz, selbst wenn es stürmt. Über der Erde ist der Baum sehr biegsam. Er bewegt sich im Wind und nimmt verschiedene Formen an.

Ich betrachte die italienischen Menschen als natürliche Söhne und Töchter derselben Erde, die den Olivenbaum hervorgebracht hat. Mir erscheinen sie ebenso tief verwurzelt und flexibel und anpassungsfähig, offen für Veränderungen in ihrem Umfeld.

Es ist ein großes Glück für uns, dass die mehr als siebzig Jahre seit dem Ende des zweiten Weltkriegs relativ friedlich waren. Aber Entwicklungen in der Politik und anderen Bereichen lassen ver-

2 Die Region Apulien, deren Hauptstadt Bari ist, mit schätzungsweise 60 Millionen Olivenbäumen produziert 40 Prozent des italienischen Olivenöls. *https://www.thethinkingtraveller.com/thinkpuglia/guide-to-puglia/geography-of-puglia/a-carpet-of-olive-trees.aspx*

Warmes Lächeln und glückliche Gesichter waren zu sehen, als die Retreat-Teilnehmer sich für ein Abschiedsfoto in Torre Canne mit den monastischen Sangha-Mitgliedern des EIAB und der Benediktinernonne Schwester Manuela Scheiba aus Berlin versammelten. „Wir hatten eine wundervolle gemeinsame Zeit" sagte Thay Phap An. „So viele offene Herzen, so viel Liebe und Fürsorge." Neben ihm (oben, links) ist Schwester Song Nghiem zu sehen und links von ihr Schwester Trang Hien Ngoc. Rechts von Thay Phap An steht Schwester Bieu Nghiem.

muten, dass die Menschheit sich in eine sehr gefährliche Richtung bewegt. Die Zahl der Menschen, die vor Krieg, Verfolgung und Konflikten fliehen, lag 2018 bei über siebzig Millionen, auf dem höchsten Niveau seit fast siebzig Jahren laut UNHCR, dem Flüchtlingshilfswerk der Vereinten Nationen.[3]

Mehr als jemals zuvor brauchen wir die Praxis, zu uns selbst zurückzukehren, uns tief in uns selbst zu verankern, um friedlich zu sein; wir können glücklich und freudvoll sein mit uns.

Eine weitere große Herausforderung unserer Zeit ist das Überangebot an Information. Es gibt so vieles, das wir für unsere Arbeit oder unser Leben wissen müssen. Wenn wir nicht zu uns zurückkehren und uns dort verankern können, wenn wir fortgespült werden von dieser Flut an Neuigkeiten, Ansichten und Informationen, dann entsteht viel Verwirrung. Wir haben nicht die Klarheit, die wir benötigen, um Entscheidungen zu treffen. Und wenn auch nur ein Individuum keine klaren Entscheidungen treffen kann, beeinträchtigt das die ganze Gesellschaft.

In sich selbst verwurzelt sein

Im Buddhismus wird die Praxis, sich tief zu verwurzeln und unseren Geist zu öffnen, „Rückkehr zur Insel in uns selbst" genannt. Diese Lehre gab der Buddha seinen Schülern und Anhängern am Tage seines Hinscheidens. Der Buddha sagte, dass die Welt vergänglich sei, Veränderung und Auflösung gehören zur Natur der Phänomene. Er drängte seine Zuhörer, sich um sich selbst zu kümmern und zur Insel in sich zurückzukehren. Wenn wir fähig sind, zu uns selbst zurückzukehren, dann können wir uns allen Schwierigkeiten in unserem Leben stellen.

Die Praxis ist recht einfach. Wir lauschen dem Klang der Glocke und halten inne in allem, was wir gerade tun, und kehren zu uns selbst zurück. Ich habe Glück, dass es in einem christlichen Land wie Italien so viele Kirchenglocken gibt! Vielleicht stellte in alter Zeit das Hören der Glocken für die Christen eine Gelegenheit dar, sich an die Gegenwart Gottes zu erinnern. Auf jeden Fall nutze ich den Klang der Kirchenglocken in Italien, mich selbst daran zu erinnern, meinen Einatem und Ausatem zu spüren,

3 UNHCR Pressemitteilung vom 19. Juni 2019. *https://www.unhcr.org/news/press/2019/6/5d03b22b4/worldwide-displacement*-tops-70-million-un-refugee-chief-urges-greater-solidarity.html

meinen Körper zu fühlen und ihn zu entspannen.

Zu uns selbst zurückzukehren ist wirklich notwendig, denn unser Bewusstsein tendiert dazu, sich nach außen zu richten. Wir sind beschäftigt mit einer Sache nach der anderen. Wenn wir nicht zu uns zurückkehren, wird diese Geschäftigkeit zu einer Gewohnheitsenergie, die uns davonträgt, unabhängig davon, wie stark unsere Wurzeln sind. Wir müssen intelligent und geschickt darin sein, einen Weg zu finden, zu uns selbst zurückzukehren inmitten der Informationsflut und einer Welle der Interaktionen. Wir müssen tief verwurzelt bleiben wie der Olivenbaum.

Was geschieht, wenn wir unserem Bewusstsein gestatten, sich nach außen zu richten, ist, dass unser Geist eng wird. Er ist gefangen in einem Bereich, wo er von sich glaubt, er sei ein abgetrenntes Selbst, mit individuellen Bedürfnissen, die erfüllt und geschützt werden müssten. Dieses Greifen nach Begrenzung schränkt unsere Fähigkeit ein, unser Herz für andere zu öffnen. Wir verlieren unser wahres Selbst und die Fähigkeit, die Ganzheit des Lebens zu sehen.

In dem Moment, wo wir den Klang der Glocke hören, zu uns selbst zurückkehren, uns spüren, uns in uns verwurzeln, da hören wir auf, nach der Vorstellung eines abgetrennten Selbst zu greifen. Wir lernen, unser Bewusstsein wieder zu öffnen. Gleichzeitig wird unser Geist leer und klar. Dank dieser Klarheit des Geistes können wir sehr flexibel sein.

Raum für alle

Fähig zu sein, das Leben in seiner Ganzheit zu sehen, bedeutet nicht, uns selbst zu verlieren, auf keinen Fall. Weil unsere Wurzeln stark sind, sind wir weiter wir selbst. Wir müssen uns zum Beispiel niemals sorgen, dass die Biegsamkeit eines Olivenbaums dazu führen kann, dass er sich eines Tages in einen Rosenbusch verwandelt. Seine Wurzeln sind so stark und tief, dass seine Identität gesichert ist. Er kann glücklich in demselben Garten wie Rosen wachsen. Biegsamkeit ist die Eigenschaft, die es dem Olivenbaum ermöglicht zu gedeihen, während er andere Bäume und Büsche akzeptiert.

Ich erinnere mich an ein schönes Zitat aus der Bibel: „In meines Vaters Haus gibt es viele Zimmer.“[4] Das ist in der christlichen Tradition die Eigenschaft eines Vaters, das ist die Eigenschaft des Himmels: fähig zu sein, Verschiedenes zu beherbergen.

Diese Weisheit, in einem großen Haus viele Zimmer zu haben, gibt es auch im Buddhismus. Wir drücken es zwar etwas anders aus, aber die Idee ist dieselbe, nämlich dass wir „inter-sind“. „Intersein“ bedeutet, dass wir nicht getrennt von anderen existieren können. Zum Beispiel „inter-bin“ ich mit der Luft, weil ich ohne sie nicht leben kann.

Die Energie der Liebe und des Mitgefühls ist die Hauptpraxis in der christlichen Tradition. Wie gesagt sind viele vietnamesische Flüchtlinge durch die Liebe von Christen gerettet worden. Tatsächlich glaube ich, dass unser Bodhisattva des großen Mitgefühls sich auch in der christlichen Tradition manifestiert – durch solche Taten!

Die Energie der Liebe verkörpert die buddhistische Lehre des InterSeins. Warum lieben wir einander? Weil wir uns selbst lieben, weil der oder die „andere“ in Wirklichkeit nicht von uns getrennt ist. So ist zum Beispiel die Luft nicht von mir getrennt, und daher liebe ich die Luft. Ich inter-bin mit der Luft, daher ist es ganz natürlich, dass ich so viel Liebe für die Luft empfinde. Wir alle sind voneinander abhängig, um unser Leben auf dieser Erde zu führen. Zum Beispiel liebe ich den Olivenbaum sehr. Aber der Olivenbaum ist tatsächlich nichts außerhalb von mir, ich inter-bin mit dem Olivenbaum. Liebe entsteht also ganz natürlich, wenn wir erkennen, dass der andere und wir nicht getrennt sind. Den anderen zu schützen bedeutet auch, uns selbst zu schützen.

4 Johannes 14,2, König-James-Bibel

Christentum und Buddhismus sind sich beide im Klaren darüber, dass es genügend „Raum“ gibt, um alle Unterschiede zu beherbergen. Aber ich glaube, dass die Menschen heutzutage langsam diese Einsicht vergessen. Wir sind zu Individuen in so einer oberflächlichen Art geworden, dass wir unsere Wurzeln verlieren und uns daher unsicher fühlen. Wahrer Individualismus ist es, zur Stärke unserer Wurzeln zurückzukehren, unsere Identität so zu sichern, dass wir offen sind für andere.

Ich bin so glücklich, hier mit Bruder Mariano zu sein. Ich sehe keine „Unterschiede“ zwischen uns, und ich glaube ganz tief, dass Bruder Mariano das genau so sieht. Die Lehre des Buddha ähnelt sehr Jesu Lehre. Beide antworteten auf das Leiden ihrer Zeit. Beide betonten die Notwendigkeit des Mitgefühls, die Notwendigkeit, sich selbst wie den anderen zu lieben.

Bruder Mariano

Reichtum der Diversität

Dieser Vortrag zeigt, welcher Reichtum in der Diversität liegt. Während ich Bruder Phap An hörte, erkannte ich viele Ideen und Übungen, die ich als Christ habe, die er nur in einer anderen Form beschrieb. Dieses Buch von Thich Nhat Hanh „Die Lehre des Buddha über die Liebe“ hat es mir ermöglicht, mein Verständnis von Liebe und Mitgefühl zu vertiefen.

Wir Christen sprechen viel über Liebe. Aber wir gestatten es ihr nicht immer, in unser Herz einzudringen. Ich kenne Menschen, die schon über sechzig Jahre alt sind, und noch immer ihren Vater oder ihre Mutter hassen, oder Tiere nicht mögen. Dieses Buch, diese Lehre über die Liebe, bietet eine Methode. Aus diesem Grunde ist es für mich wunderbar, einen Buddhisten zu treffen, denn das, was ich im Geiste lebe, das lebt ihr in der Praxis. An der Glocke können wir ebenfalls sehen, was für Reichtümer wir in kleinen Dingen finden können.

Jetzt laden wir Schwester Song Nghiem ein, zu uns zu sprechen.

Schwester Song Nghiem

Leiden und Meditation

Ein Freund unter den Zuhörern hat gerade gefragt: „Ist es möglich, durch Meditation zu lernen, wie wir mit unserem tiefen Leiden, unserer tiefen Sorge umgehen?“ Die Antwort ist ja, wir können über unser Leiden meditieren und es transformieren.

Vietnam ist ein sehr armes Land, das sehr viel Leid erlebt hat. Thầy Pháp Ấn hat mit uns geteilt, wie er als Bootsflüchtling aus Vietnam geflohen ist und schließlich ein Mönch, ein sehr friedvoller Mensch geworden ist. Wenn ihr mich anschaut, denkt ihr vielleicht, dass ich eine sehr fröhliche, sehr glückliche Nonne bin. Aber ihr stellt euch nicht vor, dass auch ich sehr viel Leid durch den Krieg erfahren habe.

Ich wurde 1953 geboren und habe mein ganzes Leben mit dem Krieg und seinen Folgen gelebt. 1975 sind mein Geschwister und viele meiner Verwandten als Bootsflüchtlinge aus Vietnam geflohen. Aber meine Familie hatte nicht so viel Glück wie Thầy Pháp Ấns Familie. Ich habe sechzig Verwandte auf dem Meer verloren. Jetzt sind nur noch meine Mutter und mein Bruder übrig. Alle anderen sind gestorben. Ich habe nie genau herausgefunden, was geschehen ist, aber ich habe sie alle verloren. Wenn ich nicht die Meditationspraxis hätte, dann glaube ich nicht, dass ich jetzt eine glückliche Nonne sein könnte. Durch die Meditation kann ich erkennen, dass Leiden zum Leben gehört, dass wir es nicht vermeiden können. Aber wir können es annehmen und das Beste aus unserem Leben machen und glücklich leben, für uns und für andere.

Lösch zuerst die Flammen

Selbst jetzt, wo ich im Kloster lebe, gibt es Zeiten, wo ich leide. Ich habe immer noch viele Gefühle und das Leben entspricht nicht immer unseren Erwartungen oder Hoffnungen. So hatte ich zum Beispiel vor einigen Tagen ein sehr starkes Gefühl, ich war sehr verärgert über etwas, dass eine Schwester getan hatte, und dadurch machte ich mich und alle um mich herum unglücklich. Aber ich sagte mir selbst: „Dies ist eine Möglichkeit, eine Chance für dich zu üben. Ich rege mich nicht darüber auf, dass ich nach 15 Jahren der Praxis als Nonne immer noch Ärger empfinde. Und ich habe nicht das Gefühl, dass Ärger etwas Schlechtes ist. Es ist eine Gelegenheit für mich, mich hinzusetzen, zu mir selbst zurückzukehren, zu praktizieren und zu sehen, ob meine Praxis immer noch wirkt.“

So bin ich einfach zu meinem Atem zurückgekehrt, spürte meinen Bauch und meinen Atem, so, wie es Thầy Pháp Ấn vorhin beschrieben hat. Nach einiger Zeit konnte ich spüren, dass mein Ärger nicht mehr so stark war wie zuvor. Nachdem ich mich beruhigt hatte, fragte ich mich, woher der Ärger kam, warum er sich manifestiert hatte. Ich fand heraus, dass sein Ursprung teilweise Eifersucht war, und diese Eifersucht von meiner Mutter stammte: Sie verhielt sich gewöhnlich so. Daher muss ich jetzt auch für sie praktizieren, weil sie nicht die Möglichkeit dazu hatte. Als Nonne habe ich die Gelegenheit, zu praktizieren und die Samen der Eifersucht in meiner Familie zu transformieren.

Wenn wir starke Gefühle wie Ärger erleben, dann brennt sozusagen ein Feuer in uns. Wenn wir ein Feuer in unserem Haus entdecken, ist dann unsere erste Reaktion, zu erforschen, wer das Feuer verursacht hat? Nein – sondern die Flammen zu löschen! Ich bin sehr glücklich, dass es mir an dem Tag gelungen ist, zuerst die Flammen zu löschen. Und danach habe ich der anderen Person keinen Vorwurf gemacht, dass sie meinen Ärger verursacht hätte. Stattdessen erkannte ich, dass diese Samen in mir von meinen Vorfahren stammten. Das bedeutete, dass ich der anderen Person keinen Vorwurf machen musste, sondern weiter glücklich mit ihr sein konnte.

Sei dir deiner Gefühle bewusst

Was ich gerade gesagt habe, mag sich leicht anhören, ist es aber nicht. Das liegt daran, dass du dir zuerst deiner Gefühle, deiner Emotionen ganz bewusst sein musst. Wenn du das nicht bist, kannst du immer tiefer in eine schwierige Situation hineingeraten und alles noch schlimmer machen.

Wann immer du ein auch noch so schwaches, unangenehmes Gefühl während des Tages spürst, musst du dich selbst sogleich fragen: Was ist das? Wenn es möglich ist, kehre zu dir selbst zurück, atme und halte inne, bevor du reagierst.

In der Situation, die ich gerade beschrieben habe, war ich sehr achtsam. Daher hielt ich, als eine Schwester etwas tat und ich ein unangenehmes Ge-

Sitzmeditation am Strand im Frühmorgen

fühl spürte, sofort inne. Ich reagierte nicht und gebrauchte keine harten Worte, sondern ich kehrte sofort zu mir selbst zurück und fragte mich: „Was ist das?“ Und ich fand heraus, dass es Ärger war. Und später verstand ich: „Dies liegt an meiner Eifersucht.“ Nach wenigen Atemzügen – weil ich jetzt bereits seit 15 Jahren praktiziere – war ich in der Lage, meine Ruhe zu finden. Anstatt zu reagieren, sagte ich mir: „Okay, jetzt muss ich mich gut um meinen Frieden kümmern.“

Thay Phap An

Die Bedeutung des Innehaltens

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation, aber die buddhistische Meditation wurde vom Buddha speziell entwickelt, um uns zu helfen, das Leiden zu transformieren.

Und was ist der entscheidende Aspekt buddhistischer Meditation? Der Buddha realisierte, dass Leiden nicht etwas ist, das in einem einzigen Moment geschieht, sondern dass es ein Prozess ist. Wenn wir uns dieses Prozesses nicht bewusst sind, dann kann das Leiden sich ansammeln und wachsen. Das ist der Grund, warum wir sofort zu uns selbst zurückkehren müssen, wenn wir irgendetwas beobachten, das ein unbefriedigendes, schmerzhaftes oder unangenehmes Gefühl verursacht, wie es Sister Song Nghiem gerade beschrieben hat.

Diese Fähigkeit, sogleich zu einem unangenehmen Gefühl zurückzukehren und uns darum zu kümmern, wird Innehalten genannt.

Sobald sich Leiden manifestiert hat, ist es allerdings sehr schwierig innezuhalten. Das liegt daran, dass wir uns so sehr an das Leiden gewöhnt haben und daran, darüber zu sprechen, sodass es eine Gewohnheit geworden ist, und Gewohnheitsenergien können sehr mächtig sein. Lasst mich eine kleine Geschichte erzählen, um das zu veranschaulichen. Ein Mann stand am Straßenrand und sah ein Pferd mit einem Reiter darauf herangaloppieren. Der Mann fragte den Reiter: „Lieber Freund, wohin so eilig?“ Noch bevor er seinen Satz beendet hatte, war das Pferd vorbeigaloppiert. Der Reiter drehte sich um und antwortete: „Ich weiß nicht, frag das Pferd!“ So schwer ist es, uns gut um unsere Gewohnheitsenergien zu kümmern.

Daher gilt, wenn wir fähig sind, unsere Achtsamkeit zu entwickeln und die Fähigkeit des Innehaltens zu erlernen, dann ist es mit Sicherheit möglich, unser Leiden zu transformieren. „Innehalten“ bedeutet, zu uns selbst zurückzukehren, uns in uns zu verwurzeln und es nicht zuzulassen, dass wir uns entweder von den Umständen davon tragen lassen oder aber dass unser Bewusstsein nach außen gerichtet wird und uns in einem bestimmten Ereignis oder einer Erfahrung gefangen hält.

Warum Leiden sich manifestiert

Sobald wir fähig sind innezuhalten, sehen und verstehen wir die Natur des Leidens. Und was ist das? Die Natur des Leidens ist, dass es sich dann, wenn ausreichende Bedingungen dafür vorliegen, manifestiert. Wenn keine ausreichenden Bedingungen vorliegen, manifestiert es sich nicht. Das ist die buddhistische Erkenntnis in Bezug auf das Leiden. Wenn wir diese Erkenntnis haben, wissen wir, dass wir durch unsere Praxis, gute Bedingungen schaffen müssen, sodass sich das Leiden nicht manifestiert.

Aber als Menschen erleben wir Beschränkungen. Viele Bedingungen liegen außerhalb unserer Kontrolle. Wir versuchen dann unser Bestes, wir lernen, vollständig, ohne Widerstand zu akzeptieren, was auch immer daherkommt. Wir tun immer unser Bestes, und wenn sich doch immer wieder Leiden manifestiert, dann verursachen wir nicht noch mehr Leiden, indem wir uns selbst beschuldigen oder verurteilen.

Gute Bedingungen kultivieren

Wir haben eine Praxis in Plum Village, die uns hilft, uns gut um unser Leben zu kümmern, damit die Bedingungen für das Leiden sich nicht manifestieren: Sie wird Achtsamkeitspraxis genannt. Ihr könnt auf der Webseite von Plum Village einen Text finden, der „fünf Achtsamkeitsübungen“ heißt. Wenn du dein Leben gemäß diesen fünf Achtsamkeitsübungen gestaltest, wirst du bereits das Leiden in deinem Leben sehr verringern. Und wenn du alles praktiziert hast, um Leiden zu verhindern, und es trotzdem kommt, dann öffne dein Herz und nimm es vollständig und vollkommen an. Lerne, auch damit glücklich zu sein.

Buddha hat gesagt, dass es möglich ist, unser Leiden zu transformieren, und unter jedweden Umständen ruhig mit Augen voller Frieden, Liebe und Akzeptanz zu schauen. Wenn wir praktizieren, werden wir dies mit Sicherheit erleben.

Während eines Dharma-Austausches bei unserem Retreat hier in Bari sagte eine Freundin, dass sie schon seit langer Zeit keinen Kontakt mehr mit ihrem Vater gehabt habe, aber das sie nach zwei Tagen im Retreat den Mut gefunden habe, ihn anzurufen. Und sie sprach zu ihm – mit Liebe in Herzen.

Wir hatten zuvor gerade ein Retreat in unserem Institut in Deutschland für eine Gruppe aus Hongkong. Da nahm eine Mutter mit ihrem erwachsenen Sohn teil. Sie hatten gerade erst begonnen, wieder miteinander zu sprechen, nach einer Entfremdung, die sechs Jahre angehalten hatte. Nachdem sie wenige Tage gemeinsam praktiziert hatten, waren sie in der Lage, sich tiefgreifend zu versöhnen. Die Mutter, eine Ärztin im Ruhestand, sagte, dass Buddhas Lehren ein Heilungswunder ermöglicht hätten, das die westliche Medizin nicht hätte bewirken können. (In dieser Ausgabe findet man auch einen Beitrag der Mutter, Dr. Chan Wan Tung, und ihres Sohnes Chan William Kwan Fai).

Bruder Mariano

Der Reichtum der Diversität

Heute Abend haben wir den Reichtum der Diversität erlebt. Es gibt keinen Grund, vor dem anderen Angst zu haben, stattdessen sollten wir uns ihm oder ihr öffnen.

Ich möchte schließen mit der Erfahrung einer japanischen Lehrerin, die in Japan Italienisch unterrichtet. Sie hatte das Bedürfnis, Italien zu besuchen, weil sie sich sagte: Ich lehre meine Schüler Dante Alighieri, aber wie ist dieses Italien, worüber ich spreche, wirklich? Und so kam sie nach Italien und schrieb später über ihre Erfahrungen: „In Italien habe ich erfahren und erlebt, was Ökumene bedeutet. Es ist keine Form abstrakter Toleranz, nämlich, dass ich, wenn ich verstehe, dass wir verschieden sind, um dir zu begegnen, etwas in mir ändern muss, und wir erst dann Freunde werden können. Wenn ich Freundschaft schließen möchte mit Menschen, die sich von mir unterscheiden in ihrer Tradition und Religion, dann muss ich mich zuerst selbst verstehen.

Andere kennen, unsere Identität entdecken

„Ich muss mir klar bewusst sein, wer ich bin“, hat die japanische Lehrerin geschrieben, „Wer bin ich als Japanerin, als Buddhistin? Jede und jeder von uns muss tief in ihre Erfahrung eintauchen, zu unseren kulturellen und religiösen Wurzeln. Dadurch, dass ich nach Italien gekommen bin, konnte ich die Schönheit des Christentums erkennen. Und dies hat mir geholfen, tiefer in meine eigenen Erfahrungen als Buddhistin hineinzuschauen. Es gibt Menschen, die scheuen davor zurück, dem Buddhismus oder dem Islam zu nahe zu kommen, weil sie fürchten, dabei ihr Christentum zu verlieren. Das sind schwache Menschen.

Je mehr ich andere kennenlerne, desto mehr finde ich meine Identität. Mein Leben wird reicher. Es ist kein Zufall, dass ich meine Studenten der italienischen Kultur auffordere, Dante Alighieri zu lesen, in dessen Werk die volle Schönheit des Christentums ihren Ausdruck findet. Vergesst diese Schönheit nicht. Denn angesichts der Schönheit können wir uns alle als eins empfinden, als Brüder und Schwestern.

Unsere deutsche Schwester möchte auch etwas sagen.

Schwester Manuela

Gute Zuhörer, tiefes Zuhören

Ich komme aus einem Benediktinerkloster in der Nähe von Berlin, wo wir als Gemeinschaft von 27 Schwestern leben. Vor mehr als zehn Jahren habe ich erstmals Nonnen und Mönche aus Thich Nhat Hanhs Gemeinschaft getroffen, als ich mit einigen Schwestern das Haus in Berlin besuchte, in dem sie sich aufhielten. Damals bemerkten wir, dass sie sehr gute, sehr tiefe Zuhörer waren.

Wir standen vor der Gartentür (zu dem Haus gehörte ein wunderschöner Garten) und es kam ein Mönch heraus, um uns zu öffnen. Da hörten wir das Telefon im Haus klingeln. Der Mönch blieb sogleich stehen: Er blieb stehen, statt weiter auf uns zuzugehen, um uns zu öffnen. Das war sehr verwirrend für meine Schwestern. Ich wusste, was das bedeutete, weil ich schon Bücher von Thich Nhat Hanh gelesen hatte. Auf jeden Fall bemerkten wir sogleich das tiefe Bewusstsein für die Bedeutung des Zuhörens.

Wir hatten die Möglichkeit, diese Erfahrung heute Abend zu wiederholen durch die Achtsamkeitsglocke, die jede Viertelstunde ertönte, so wie das tiefe Zuhören der Nonnen und Mönche.

Vereint im Hören

Wir Benediktinernonnen und -mönche leben gemäß der Regeln des Heiligen Benedikt. Sie stammen aus dem 6. Jahrhundert, und das erste Wort lautet: „Hört“. Das ist also etwas, das uns mit den Mönchen und Nonnen, die Schüler von Thich Nhat Hanh sind, verbindet. Dieses Hören bezieht sich nicht nur darauf, den Klang der Glocke wahrzunehmen, sondern es bedeutet, vollkommen offen zu sein, also achtsam zu sein, wirklich da zu sein für das, was gerade im gegenwärtigen Moment geschieht. Es bedeutet, in der Realität, nicht in unseren Gedanken, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft zu leben, sondern wirklich im Hier und Jetzt, offen und verfügbar zu sein für die Menschen, die gerade um mich sind, für die Situation, in der ich oder meine Familie sich gerade befinden.

In unserer Spiritualität wie in unserem Leben als Nonne oder Mönch gibt es sehr viele Gemeinsamkeiten. Ich konzentriere mich nicht so sehr auf die Unterschiede, sondern lieber zunächst und vor allem auf das Band der Freundschaft zwischen uns.

„From discrimination to inclusiveness“

**Von der Diskriminierung zur Inklusivität.
Wir lassen die Vergangenheit hinter uns und gehen auf die Zukunft zu.
Ein internationales Retreat im EIAB**

geleitet von Sr Chan Duc (Sr. Anabel), Schwester Bi Nghiem, Lyn Fine (USA), Shelagh und Baruch Shalev (Israel)

Menschen aus der internationalen Plum-Village-Sangha aus den USA, Israel/Palästina, Hongkong, Deutschland, Italien, Ukraine haben an diesem Retreat teilgenommen.

Beim Dharma-Austausch hörten wir von den anderen die Geschichte ihrer Vorfahren während des Holocausts und der Nazizeit.

Wir hörten von Müttern und Vätern, die Auschwitz überlebt hatten, Vätern, die von der Kommunistischen Partei in die Nazipartei übergetreten waren und Frankreich besetzten, Vätern, die Angst vor dem KZ hatten, wenn sie ihre antifaschistische Haltung ausdrückten und sich aus Verzweiflung heraus die Treppe hinunterstürzten und sich nicht im Krankenhaus behandeln ließen und starben, weil sie keinen Ausweg sahen. Wir hörten von Müttern, die in Indonesien das japanische Internierungslager für Holländer überlebten.

Wir hörten von der großen Scham, dem Schuldbewusstsein und dem Schweigen in deutschen Familien nach dem Krieg („Warum habt Ihr nichts gegen die Nazis getan?“), aber auch vom Schweigen in den Familien der Holocaust-Überlebenden, die ihren Kindern aus Rücksichtnahme nichts von den Grausamkeiten erzählen wollten, die ihnen von den Deutschen angetan worden waren. Wir hörten, dass in der Ukraine während der Stalinzeit acht Millionen Menschen verhungerten oder durch die Lager umkamen.

Gegen Ende des Retreates gab es zwei Zeremonien, die erste – eine Gedenkfeier im Kreis der Kurs-Teilnehmer*innen mit Sr. Bi Nghiem – und die zweite Zeremonie mit Sr. Chan Duc und den Nonnen und Mönchen aus dem EIAB, an der auch die Waldbröl-Sangha teilnahm. Bei diesen Veranstaltungen gedachten wir der vielen Menschen, die sehr gelitten hatten, und auch der Menschen, die ihnen so großes Leid zugefügt hatten.

Uli Pfeifer-Schaupp hattte den Text der langen Gedenkfeier, die von Sr. Bi Nghiem geleitet wurde, bearbeitet. Er wurde auf deutsch, englisch, hebräisch, arabisch und ukrainisch gesprochen. Der ursprüngliche Text stammt von Thay und wurde bei den großen Zeremonien in Saigon, Hue und Hanoi 2007 in Vietnam gesprochen, bei denen Tausende von Menschen zusammenkamen und große Altäre errichtet worden waren zum Andenken an all die Menschen, die während und nach dem Vietnamkrieg umkamen oder so sehr gelitten haben.

Annabelle Zinser
Wahrer Duft der Achtsamkeitsübungen

Requiem EIAB 2019 – Text gelesen in der Gedenkfeier

Der Text sollte möglichst in mehreren Sprachen rezitiert werden
Englisch
Deutsch
Hebräisch
Arabisch
Russisch, Polnisch oder Ukrainisch

Vorspann

Der folgende Text ist eine Einladung. Höre achtsam und mit offenem Herzen zu und spreche den Text so mit, wie er für dich stimmt. Lass die Teile weg oder formuliere sie für dich um, die für dich nicht stimmen oder die für dich nicht akzeptabel sind.

Ihr Lieben, die Ihr gelitten und Euer Leben für uns eingesetzt habt:

Ihr seid unsere Väter und Mütter, unsere Tanten und Onkel, unsere Ehemänner und unsere Ehefrauen, unsere Schwestern und unsere Brüder, unsere Söhne und unsere Töchter. Ihr habt in dieser Zeit des Unrechts, des Krieges und der Unterdrückung großes Leid erfahren und Eure Seelen und Eure Körper wurden verwundet, Ihr wurdet getötet.

Heute wollen wir uns die schrecklichen Zeiten von Gewalt vergegenwärtigen, in denen Ihr schwer gelitten habt. In dieser Zeit des Unrechts, der Unterdrückung, der Verfolgung und des Krieges wart Ihr Täter, wart Ihr Opfer. Ihr habt der Botschaft des Hasses geglaubt, Ihr habt Euch an schrecklichen Taten beteiligt, Ihr habt gelitten, gekämpft, Ihr seid gestorben, manchmal tragisch, plötzlich gezwungen, Euren wertvollen Körper zu verlassen. Wir haben Euch, geliebte Menschen, verloren.

Wir verneigen uns vor Eurem Leid. Wir denken an dieses Leid und an Eure seelischen und körperlichen Verletzungen. Wir wissen, dass Ihr der Überzeugung gewesen seid, für unser Land

und für uns, Eure Nachkommen, kämpfen zu müssen. Wir betrauern Euren seelischen, Euren körperlichen Schmerz, den Verlust Eures kostbaren Körpers und wir denken an Euch mit Respekt und Wertschätzung. Ihr seid von uns gegangen in einer sehr tragischen Situation, und viele Ungerechtigkeiten, die Ihr erlitten oder begangen habt, konnten nie ausgesprochen werden: Ihr seid gestorben im fernen Gebirge, auf See, in einer dunklen Gefängniszelle, unter dem Hagel von Gewehrkugeln und Bomben, durch Verhungern, auf der Flucht oder aus reiner Erschöpfung. Ihr seid vielleicht vergewaltigt worden und danach getötet, ohne Möglichkeit Euch zu wehren. Vielleicht seid Ihr in Verzweiflung gestorben über das Unrecht, das Euch angetan wurde. Eure sterblichen Überreste liegen auf einem Soldatenfriedhof oder sie sind irgendwo im Meer untergegangen oder im Wald verborgen, wo wir, die wir Euch lieben, keinen Ort des Gedenkens haben. Aus Hass, Unwissenheit und Gier, wurden unser Land und viele andere Länder in eine große Tragödie gestürzt. Die Menschen mussten viele Ungerechtigkeiten ertragen, und Ihr habt diese Last auf Euren Schultern getragen.

Wir, Eure Nachkommen, Eure Verwandten, Eure Landsleute, sind zusammengekommen – einige von uns denken zu Hause an Euch. Unter uns sind auch viele, die immer noch unter den Folgen dieser unheilvollen Zeit zu leiden haben. Glücklicherweise sind der Krieg und die Zeit des Unrechts für die meisten von uns in Europa vorbei. Wir haben seit langer Zeit Frieden in Europa. Nachdem unsere Länder äußerlich wiederaufgebaut sind, haben wir die Aufgabe des inneren Wiederaufbaus, der Versöhnung und der Heilung der Wunden, die noch da sind. Dank der vielen guten Taten unserer spirituellen Vorfahren haben wir nun die Möglichkeit zusammenzukommen, um gemeinsam zu den Drei Juwelen zu beten. Mit der Unterstützung des Dharmas bitten wir Euch alle zusammen ganz präsent zu sein, um Euch miteinander zu versöhnen, einander zu umarmen, Euch gegenseitig zu lieben wie Schwestern und Brüder einer Familie. Wir werden nicht zwischen Ost und West, Frauen und Männern, Erwachsenen oder Kindern unterscheiden, noch unterscheiden wir nach Rasse, Religion, Partei oder Ideologie. Wir sind und waren alle Söhne und Töchter dieses Kontinents, aber unheilvolle Ideologien haben uns gespalten und tiefe Wunden in unseren Seelen hinterlassen. Wegen vergangenen Unglücks wurden wir dazu gedrängt, uns gegenseitig zu bekämpfen in unserem fehlgeleiteten Wunsch nach Glück und Wohlbefinden. Dank des Segens unserer spirituellen Ahnen können wir nun zusammenkommen, um tief zu schauen und uns als Geschwister einer einzigen Familie zu erkennen. Wir versprechen uns gegenseitig, dass wir die schmerzhafte Lehre der Vergangenheit, die nun in unsere Herzen eingraviert ist, nicht vergessen werden:

> Wir geloben, dass wir es von nun an nicht mehr erlauben werden, dass unser Land, unser Kontinent, noch einmal auf einen solchen Weg des Unrechts gerät. Wir werden es nicht zulassen, dass in unserem Land Menschen wegen ihrer Rasse, ihrer Religion oder ihrer politischen Überzeugung verfolgt werden. Von nun an werden wir niemanden mehr diskriminieren, keine Gewalt anwenden und keinen Krieg mehr anfangen für eine Weltanschauung. Von nun an werden wir keine Waffen mehr gebrauchen, um uns gegenseitig zu unterdrücken, auszugrenzen und zu töten. Von nun an werden wir unsere ganze Mühe und Kraft darauf verwenden, eine Gesellschaft aufzubauen und zu bewahren, in der wirkliche Demokratie und Gerechtigkeit herrschen, so dass wir fähig sein werden, alle Meinungsverschiedenheiten durch friedvolle, demokratische Mittel beizulegen. Wir werden nicht mehr zur Gewalt gegen die Frauen und Männer unseres eigenen Landes oder gegen die anderer Länder greifen.

Verehrte Vorfahren, verehrte spirituelle Ahnen, bitte seid Zeugen unseres tiefen Ernsts. Voller Respekt legen wir dieses tiefe Gelöbnis ab. Und wir wissen, dass sobald wir aufrichtig derart gesprochen haben, die Knoten der Ungerechtigkeit und die Tragödien des Schicksals gelöst werden können und die tiefen Wunden in jedem von uns heilen können.

Heute findet hier die Zeremonie statt zur Auflösung aller Ungerechtigkeiten ohne Diskriminierung. Und zur selben Zeit sind Menschen an vielen Orten vor ihren Altären zu Hause, um für Euch und für uns alle zu beten. Wir berühren die Erde und erbitten die Gnade der Drei Juwelen, alle von Euch, geliebte Vorfahren zum Ufer des Friedens und der Gerechtigkeit zu bringen, damit wir alle die Stärke der Lehren der Liebe und des Verstehens verwirklichen können, so dass wir fähig werden zu verstehen, zu vertrauen, zu heilen und zu begreifen, dass wir frei sind.

Wir, Eure Nachkommen, versprechen, Eure guten Absichten weiterzuführen. Wir tragen Euch in unseren Herzen, um Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit zu verwirklichen, sowie die Liebe zu den Männern und Frauen unseres Landes zu vertiefen. Wir bewahren Euch in unseren Herzen, um wahre menschliche Gemeinschaft zu verwirklichen und die Liebe zu allen Menschen aller Völker zu vertiefen. Wir werden uns daran erinnern, dass die Einsicht des Interseins hilft, Diskriminierung, Angst und die dualistische Ansichten zu überwinden. Wir intersind; wir sind alle miteinander verbunden. Diese Einsicht unserer spirituellen Vorfahren erhellt mit ihrem Licht unseren Weg, heute und für immer.

Hier zwei weitere Berichte zum „Inklusivitäts-Retreat“:

„Dieses Retreat war mir eine so große Freude und ein Gegengewicht gegen all die Traurigkeit und Schwere in dieser Zeit. Mein Herz und mein Hirn sind noch immer erfüllt von all den Erzählungen, Begegnungen und Gedanken, von all dem gemeinsamen Weinen und Lachen und Umarmen und „Klären“ und von den Beispielen guter Praxis sozusagen rund um die Welt. Ihr habt eine Atmosphäre der Ruhe, der Offenheit und des Vertrauens geschaffen, in der es vielen von uns Teilnehmer*innen gelang, auch die eigenen blinden Flecke der Diskriminierung zu suchen und zu benennen, von ihrem Zorn, ihren Ängsten und ihrer Scham zu sprechen. Und weil die Menschen zum Teil von weit her – fast rund um die Welt – kamen, fühlte ich mich dabei mit der ganzen Welt tief verbunden und getragen. So wurden Körper, Geist und Seele und die Samen der Lebendigkeit und der Liebe wunderbar genährt. Ich schied aus dem EIAB ermutigt und erschrocken, tief traurig und fest entschlossen zugleich. Was kann man mehr erwarten?!

Lasst mich Euch noch einmal danken für diese stärkenden Tage, danken für die große Anstrengung, die das für das gesamte Team und für die EIAB-Sangha bedeutet haben muss.“

Renée Bertrams

„Unsere Herzen wurden berührt, wurden weich, haben sich geöffnet für das Leiden der Anwesenden, egal welcher Herkunft, welcher Nation, welchen Leidens. Wir haben tiefe Verbindung miteinander gespürt, die Kraft der Sangha erlebt. Wir wurden angeregt, tief in uns selbst zu schauen, zu erkennen wenn wir selbst diskriminieren, ausschließen, werten, ablehnen, verurteilen.

In den Zeremonien haben wir uns geöffnet und hingeschaut, auch auf das häufig verborgene oder verdrängte Leiden unserer Vorfahren. Mit dieser Berührtheit berühren wir andere, mit denen wir zusammenleben oder zusammenkommen oder unerwartet zusammentreffen.

Das geteilte Leiden der anderen wirkt wie ein Weckruf, wie eine Achtsamkeitsglocke, die uns zu Hause, im Alltag immer wieder ruft, hinzuschauen - mit Liebe und ohne Verurteilung.

The retreat continues ... Das Kreisen um das EIGENE Leben, um das EIGENE Ich erweitert sich, dehnt sich aus. Der Radius des Berührtseins im Alltag wird größer, das Denken und Verdrängen weniger ... Heilung erfahrbar.

Wir wünschen uns mehr Retreats dieser Art und danken den Organisator*innen und Dharmalehrer*innen für den Zauber dieser Veranstaltung.

Inge Friedrich-Rust
Freudvolle Festigkeit des Herzens

Unsere Vorfahren ehren

Anfang Mai dieses Jahres schloss ich mich dem EIAB-Kurs von Thầy Pháp Ấn und Schwester Song Nghiem an, mit dem Titel „Honoring our Ancestors – Unsere Vorfahren ehren“. Ich bin immer dankbar, wenn ich im EIAB sein kann. Ich hatte die Intuition, dass es für mich besonders nützlich sein würde, an diesem oder dem Kurs am darauffolgenden Wochenende teilzunehmen, wenn ich „unseren spirituellen Weg mit Freude, Leichtigkeit und Ausdauer beschreiten“ wollte. Tatsächlich wünschte ich mir, ich könnte an beiden Kursen teilnehmen und zehn Tage bleiben! Zum Glück stellte sich heraus, dass ich aufgrund meines Familienplans beim ersten Kurs anwesend sein konnte. Ich hatte nur den Titel des Kurses gelesen und erwartet, dass das Programm mit anderen Kursen, die ich besucht hatte, vergleichbar ist. Ich habe eine Überraschung erlebt!

Die zehn Tage, die ich am EIAB sein würde, waren Teil der zwei Wochen, in denen viele Mitglieder der Hongkong-Sangha am EIAB waren. In dieser Zeit war es möglich, sich als Mönch oder Nonne zu ordinieren und zehn Tage lang die zehn Novizenregeln zu erhalten, eine Premiere am EIAB.

Am Abend, an dem der „Kurs“ begann, begrüßte uns Thầy Pháp Ấn mit einem Einführungsvortrag, in dem er erklärte, dass wir durch unsere Angewohnheit, ein Bild eines getrennten Selbst für uns und andere zu konstruieren, das Leben nicht mehr erleben können, ohne das, was wir erleben, zu zerstören in Handelnde (Subjekt), Handlung und Empfänger (Objekt) der Handlung. Wenn wir aus der Verwirrung herauskommen und die Illusion eines getrennten Selbst loslassen können, können wir das Leben direkt als einen endlosen Fluss von Handlungen erleben, der aus dem gesamten Leben in gegenseitiger Abhängigkeit und gegenseitiger Beeinflussung entsteht. Thầy Pháp Ấn lud uns ein, die Ordination am nächsten Tag in diesem Zustand der Klarheit zu erleben.

Und so kann ich euch sagen, dass am nächsten Morgen eine Ordination stattgefunden hat. Die Vierfache Sangha kam zusammen vor einem wunderschönen, mit Blumen beladenen Altar. Die Sangha saß in der Mitte des Raumes und um die Mitte herum. Es gab eine Energie der Liebe, des Glücks, der Freude, der Angst, der Unterstützung, der Konzentration und der Fortsetzung der Vorfahren. Es wurde die Glocke eingeladen, es wurde gechantet und die Erdberührungen praktiziert; da gab es Segnungen und Gesegnet werden; es wurde geteilt und empfangen. In der Sangha wurden Edle Gelübde abgelegt und das Haupthaar geschnitten, was alles in tiefer Verbundenheit stattfand und von der gesamten Sangha getragen wurden, während sich die Dharma-Familie namens „Ozean“ manifestierte.

„Diese Energie der Liebe, der Hingabe und des Loslassens, diese gute Handlung und die Energie, die sie erzeugt, dieser Verdienst, wurde unseren Vorfahren gewidmet, um das Leiden zu transformieren und das Glück zu nähren.“ Thầy Pháp Ấn hatte erklärt, dass eine Ordination in einem Kloster für Asiaten einen großen Verdienst darstellt, der den Vorfahren zu ihren Ehren dargeboten werden kann. Natürlich stehen wir und unsere Vorfahren in einem Inter-Sein. In der Tat sehe ich deutlich, dass ich nicht das Gleiche bin, aber auch nicht etwas anderes als meine leiblichen, geistigen und Landesvorfahren. Ich bin ihre Fortsetzung, und sie sind jene, aus denen ich gemacht bin. Alles was ich tue, ist meinen Vorfahren gewidmet. In meiner Vergangenheit, in der Vergangenheit meiner Vorfahren, gibt es viele Traumata, die viele Generationen zurückreichen. Es war mein Angebot an uns, für dieses Trauma zu sorgen und es zu heilen. Es war das Angebot meiner Vorfahren, mir die Kraft, den Mut, die Klarheit, die Gelegenheit und die richtigen Bedingungen zu bieten, damit ich diese Fürsorge und Heilung zum Wohle von uns allen durchlaufen kann.

Die Veränderungen, die mein Leben während dieses Heilungspfades durchgemacht hat, waren für mich und meine Vorfahren manchmal schwierig, da sich unsere Lebensstile so stark unterschieden. Mit der Unterstützung der Plum-Village-Tradition und den Lehren von Thầy konnte ich sehen, dass es eine Illusion ist, dass diese Unterschiede zu einer Trennung führen und dass ich diesen Heilungspfad auch dann beschreite, wenn meine Familienmitglieder sich den Veränderungen widersetzen, als Geschenk an sie. Wenn dieses Bewusstsein in mir stark ist, kann ich geschickter und harmonischer mit ihnen zusammen sein, weil ich keinen Konflikt zwischen uns erlebe und ihre Wahrnehmung von Konflikten lindern kann, wenn sie entstehen.

In den letzten Jahren hat mich mein spiritueller Weg in einen tieferen und klareren Kontakt mit einem lebensbedrohlichen traumatischen Ereignis in meiner Kindheit gebracht. Meine Praxis mit der Unterstützung der EIAB-Sangha und Thầy Pháp Ấn hat mir geholfen, dieses Leiden in Stärke und Verständnis umzuwandeln.

Vor zweieinhalb Jahren war ich mit der Unterstützung des niederländischen

und flämischen Ordens des Intersein (OI) in der Lage, einen Brief an Plum Village zu schreiben, in dem mein Bestreben, OI-Mitglied zu werden, beschrieben wurde. Ich sagte, dass der Schwerpunkt meines Heilungs- und spirituellen Weges auf der Veränderung des Leidens lag und dass ich dank des freudigen Beispiels von Thầy und der Sangha nun „leichtherziger leben“ wollte, um mich auch auf die Pflege von Freude und Entspannung konzentrieren zu können, um nicht immer nur nach Leiden zu suchen, um es zu verwandeln. Ich drückte mein Vertrauen und meinen Glauben in die Sangha aus und dass meine Praxis durch das Fließen mit dem Sangha-Fluss vertieft werden könnte. Als ich diesen Brief verfasste, löste sich tief in meinem Bewusstsein bereits der innere Knoten des Traumas, das ich erwähnte. Nachdem ich mein Bestreben zum Ausdruck gebracht hatte, beschleunigte sich dieser Lockerungsprozess und wurde mir klarer, vielleicht weil ich die Wurzeln des Minderwertigkeitskomplexes und der Verzweiflung in mir tiefer berühren musste, um diesen Weg zur Freude zu beschreiten. Ich habe Thầy sagen hören, dass es auch für ihn eine Herausforderung sei mit der schwierigen mentalen Formation der „Verzweiflung“ zu praktizieren.

Im Alter von viereinhalb Jahren wurde ich durch die Handlung eines Familienmitglieds unfähig zu atmen, bis ich das Bewusstsein verlor. In einer klassischen Nahtoderfahrung erlebte ich, wie ich durch extremes Licht an einen Ort der Liebe und Harmonie mit allen Kindern von Mutter Erde kam. Als ich wieder zu Bewusstsein kam, allein auf dem Boden in der Ruhe nach dem Sturm, stellte ich fest, dass ich zwei tiefe Wünsche hatte. Ich wünschte mir einerseits tot zu sein, nicht mehr leiden müssen. Der andere Wunsch lautete, auf eine Art und Weise zu leben, die sanft zu der Erde und all ihren Kreaturen war und Kinder mit liebevoller Fürsorge und Schutz großzuziehen.

Dieser zweite Wunsch begleitete mich durch den Rest meiner Kindheit und zu Abenteuern in spiritueller Gemeinschaft, Kindererziehung und in der Arbeit jenseits des Haushaltes. Die Keime der Angst und Verzweiflung, die durch das erste Verlangen gewässert wurden, haben mich im Laufe der Jahre in vielen Formen geplagt, einschließlich Schüchternheit, Angst vor Menschen, Alkoholmissbrauch im Alter von 12 bis 22 Jahren, als ich das Geschenk anhaltender Nüchternheit empfing und zudem eine Besessenheit mit Selbstmord aus meiner Jugend bis zu meinem 30.

Lebensalter, als ich endlich ein Gelübde an Mutter Erde aussprach, ihren Kindern nicht weh zu tun und damit zeitgleich anzuerkennen, dass auch ich eines ihrer Kinder bin.

Als sich der innere Knoten dieses alten Traumas löste und die erste Welle vergrabener Erfahrung tief in meinem Bewusstsein auftauchte, übte ich mich darin, die intensiven Gefühle der Scham und des aufkommenden Selbsthasses anzunehmen. Ich saß jeden Tag in Meditation und ließ die Gefühle aufkommen, kümmerte mich um sie und schaute tief in ihre Wurzeln. Irgendwann begann ich Transformation und Freiheit sowie Freude an dem Stärkegrad meiner Konzentration zu erfahren.

Kurz darauf tauchte eine zweite Welle auf, die entsetzliche Körpererinnerungen und Gefühle intensiven Terrors und Machtlosigkeit mit sich brachte. Währenddessen bat ich Thầy Pháp Ấn um ein Beratungsgespräch, um seine Anleitung zum Üben mit diesen intensiven Geistobjekten und Formationen zu erhalten. Natürlich sagte er mir: Nicht anders solle ich vorgehen als mit irgendetwas anderem im Hier und Jetzt! Ich bin sehr dankbar für die ausdrücklichen Anweisungen und die Unterstützung, die er mir gegeben hat, um tiefen Kontakt mit den Emotionen und Körperempfindungen herzustellen und mir zu erlauben, sie in Meditation zu fühlen, während ich in Kontakt mit der liebevollen Kraft des Zuhörens von Bodhisattva Avalokiteshvara blieb. Zu dieser Praxis fügte ich meine eigene hinzu mit dem Schwerpunkt auf die Ehrerbietung gegenüber der Erde, die die Unterstützung und Liebe von Mutter Erde anrief. Dies half mir durch die zweite Transformationswelle, und ich fand auf der anderen Seite wieder große Freude und Freiheit. Als ein halbes Jahr später eine dritte Leidenswelle auftauchte, kehrte ich für zehn Tage zum EIAB zurück und begann mit der Meditation mit der Sangha, Thầy Pháp Ấn und Schwester Song Nghiem während des Kurses über Selbstliebe und Mitgefühl. Die Tränen, die ich dann losließ, öffneten mich, um im Moment voller präsent zu sein, frei zu denken und große Freude und Frieden zu erfahren. (Ich konnte auch den Samen der Angst vor Menschen sofort in mir aufblühen sehen, als ich jemanden auf mich zu kommen sah. Selbst jemanden aus weiter Ferne. Dies war ein bedeutsames Bewusstwerden für die Größe (!!!) dieses Samens und welche Pflege der Samen braucht.)

Seitdem tauchen die Wellen der Gefühle, die sich von diesem inneren Knoten lösen, auf, werden gepflegt, transformiert und zerstreut. Ich konnte den Fluss meiner fünf Skandhas genauer beobachten und war immer mehr in der Lage, das, was ist, zu umarmen und liebevoll zu pflegen. In meinen Gefühlen der Freude und des Leidens erkenne ich meine Vorfahren. Manchmal spüre ich, wie sie alle in mein Bewusstsein drängen und sagen: „Komm, bitte, genieße das mit mir." Und oft: „Komm, bitte, bitte, nimm unser Leiden an, hilf uns!" Denn ich bin wirklich ihre Fortsetzung, und ich habe es versprochen, mich um sie zu kümmern.

Ich wurde nach der Mutter meines Vaters benannt, die vor meiner Geburt starb. Sie kam als Teenagerin mit einem Schiff in die USA, zusammen mit ihrer jüngeren Schwester. Nur die beiden waren von ihren Eltern aus Schottland weggeschickt worden, um ein Leben jenseits der schrecklichen Armut und des Hungers zu finden, denen sie in der Stadt Glasgow ausgesetzt waren. Ihr Vater und seine Familie waren aus den schottischen Highlands in die Stadt vertrieben worden, weil Landbesitzer der herrschenden Klasse sich ihr Land angeeignet hatten. Die Trauer um die Vertreibung und Trennung von geliebter Heimat, Familie und Gemeinschaft, lässt sich viele Generationen weit in meine Familie zurückverfolgen und ist den schottischen Vorfahren auf der ganzen Welt und in dieser Zeit der Flüchtlinge und der Migration, die durch Leiden und den Wunsch nach Sicherheit getrieben werden, gemeinsam. Auch für viele andere Menschen. Ich war so berührt von den Liedern der Liebe zu Vietnam, die ich während der Feierlichkeiten von Tết am EIAB gehört und mitgesungen habe. Thays Reise, um in der Welt zu Hause zu sein, nachdem er zu einer staatenlosen Person geworden ist, ist einer der vielen zutiefst inspirierenden Aspekte seines Lebens/seiner gelebten Lehre.

Als Teenager entdeckte ich schottische Volkslieder, die die Schönheit des Landes anpriesen und den Verlust der Heimat durch Exil und Zwangsmigration beklagten. Diese Lieder berührten tiefes Leid in mir. Obwohl ich sehr wenig über meine Großmutter und ihre Lebensgeschichte wusste, musste ich untröstlich weinen.

Irgendwie sind die Verzweiflung in mir und die Sehnsucht nach einem Ort der Schönheit und Liebe, die durch ein Trauma in meiner Kindheit gewässert wurden, und die Verzweiflung meiner Vorfahren, die durch die Trennung von ihrem Heimatland und die Sehnsucht nach der Schönheit und des Genährtwerdens durch diesen Ort, gewässert wurden, tief miteinander verbunden. Kurz nach meiner Konsultation mit Thầy Pháp Ấn und nachdem ich meine intensiven Gefühle besser wahrnehmen konnte, reiste ich mit meiner Partnerin und jüngsten Tochter nach Schottland. Meine Vorfahren hatten mich gerufen, zu kommen und wir erhielten eine Einladung von lieben Sangha-Freunden, dort eine spirituelle Reise zu unternehmen und mit ihnen Urlaub zu machen.

Am Ende konnten wir an einer jährlichen Zeremonie teilnehmen und um Fruchtbarkeit und Segen für das Tal bitten, in dem wir uns aufhielten. Es wird angenommen, dass diese Zeremonie seit Tausenden von Jahren jährlich in dieser Schlucht stattfindet, als Teil der alten Tradition zur Ehrerbietung gegenüber der Erde. Wir nahmen die Heiligen Steinkinder von Mutter Erde aus der Steinhütte, in der sie sich vom 31. Oktober bis zum 1. Mai (außerhalb der Vegetationsperiode) aufhalten. Wir badeten sie in dem Fluss, der durch die Schlucht fließt, und stellten sie vor die Hütte, um über die Schlucht hinauszusehen. Wir teilten dann eine Mahlzeit und Lieder miteinander und saßen zu-

sammen in sanftem Bewusstsein der Freude des Zusammenseins und der Verbindung mit der Erde.

Ich opferte Blumen und brachte Fotos meiner Großmutter und meines Vaters mit, die mit den Heiligen Steinen in Berührung kamen; eine Heimkehr, die viel Kraft und Freude freisetzte. Ich habe dann die Erde aus Dankbarkeit für diese Rückkehr mit meinen Vorfahren in unsere Heimat berührt. Ich war auf der Erde ausgestreckt und spürte die sanfte Liebe und Nahrung von Mutter Erde sowie die Akzeptanz meiner Vorfahren für den Fluss des Lebens, der uns von Schottland weggeführt hat und mich – als ihre Fortsetzung dazu gebracht hat, in der Tradition von Plum Village praktizieren zu können und nicht nur in der Tradition meiner Vorfahren. Die Erlaubnis, die sie gaben, war pünktlich zu meiner Ordination als OI-Mitglied, die Ende dieser Woche stattfinden sollte!

Dort in Schottland sang ich eine Erwiderung auf ein schottisches Volkslied, das das schottische Exil beklagt, über das ich als Teenager ausgiebig geweint hatte. Ich sang aus dem Liederschatz der Plum-Village-Praxis, vom Zuhausesein, wo immer ich bin, von Sehen der Schönheit, wo immer ich bin.

Einige Wochen, nachdem ich im vergangenen Mai die Ordination der Dharma-Familie „Ozean“ im EIAB erlebt hatte, kam ich mit dem Leid in mehreren Familien in der niederländisch-flämischen Sangha in engeren Kontakt. Ich fühlte, wie der Samen der Trauer in mir aufblühte und die Samen der Verzweiflung und Ohnmacht berührt wurden und meine Vorfahren rufen. Ich hörte ein anderes schottisches Volkslied *[https://youtu.be/mU3S5bY3vgY]* und weinte mit ihnen über das Leid in der Welt und in mir.

In diesem Lied singt ein Schotte in England dem Nordwind zu und fragt nach dem Land im Norden, über das der Wind geflogen ist. Der Wind neckt den Sänger und erzählt nur von Südschottland. Wenn der Sänger ausharrt im Fragen, erzählt der Wind mehr und bringt den Sänger zuerst zu Tränen, und wenn der Wind von der Schönheit des Landes und des Wassers und den fliegenden Wildgänsen spricht, bittet der Sänger den Wind anzuhalten, weil er es nicht wagt mehr zu hören.

Dieses Lied half mir, die Trauer in mir anzunehmen und zu weinen. Zuerst dachte ich, gefangen im Schmerz: „Wie nur, wie kann ich mich um diesen Schmerz kümmern, diese Sehnsucht nach geliebter Schönheit, Frieden und Harmonie, die jetzt unerreichbar zu sein scheint, in einem fernen Land in der Vergangenheit?“ Danach dieses Gefühl zu umarmen und zuzulassen, sorgte dafür dass es – wie alles – langsam abklingen konnte. Das Umarmen und Zulassen genügt. Und jedes Mal, wenn ich dazu in der Lage bin, vollzieht sich eine Veränderung, obwohl alles, was ich getan habe, darin besteht, zuzulassen und nicht wegzuschieben oder zu versuchen, mich zu verändern, was immer ich fühle.

Ein oder zwei Tage später spürte ich, wie sich eine Antwort auf dieses Lied und das Gefühl in mir entwickelte. Ich habe mit meinen Vorfahren gesungen und mit dem Sänger gesprochen, der es nicht wagt, sich zu erinnern und mit der Schönheit in Kontakt zu bleiben oder den Schmerz des Verlusts und der Sehnsucht voll zuzulassen. Ich habe gesungen, um mitzuteilen: „Liebe geliebte Vorfahren, ich spreche von Herzen. Bitte wagt es. Wagt es, die Liebe zur Schönheit und den Schmerz des Verlustes zu spüren. Umarmt alles. Wir öffnen uns all dem, was das Leben anbietet, und befinden uns im gegenwärtigen Moment am Leben, und der gesamte Reichtum des Lebens steht uns zur Verfügung.“ Dieser Wagemut, den ich jetzt erlebe, ist eine Frucht des Mutes, der durch die Arbeit im Dharma kultiviert wurde mit meinem Namen, den ich erhielt, als ich ordiniert wurde, dessen Medizin so stark war, dass ich mich gefragt habe, ob ich sie überleben werde! Ich und meine Vorfahren sind dankbar für diese Nahrung.

Als ich das nächste Mal mit meinen Dharma-Freund*innen in der Sangha zusammen kam, konnte ich vom Herzen teilen, dass ich die Lehre jetzt tiefer verstehe und erlebe, wenn es darum geht, die in mir vorhandenen Gefühle zu akzeptieren. Außerdem ist der Schmerz präsent, wenn ich vor ihnen weglaufe, und ich habe dann den Schmerz des Weglaufens zusätzlich zum Schmerz der Anspannung. Wenn ich den Schmerz umarme, habe ich zwar den Schmerz, aber auch die Freude und den Trost der Umarmung. Für das Leben anwesend zu sein, bewirkt eine wunderbar freudige Heimkehr im Bewusstsein des Geistes zu Körper-Geist, was zur Vervollständigung heilt. Thầy hat oft von der Wichtigkeit des Leidens gesprochen, um Mitgefühl, Verständnis und Liebe zu erzeugen. Ich sehe die Liebe und Freude deutlicher, die mit dem Umarmen des Leidens einhergeht, so wie wenn ich das Glück in meinem Leben umarme und mir das Leiden von so vielen Menschen auf der Welt bewusst wird.

Ich bin der Vierfachen Sangha und der „Ozean“-Dharma-Familie am EIAB dankbar, dass sie in Zusammengehörigkeit und im Intersein Verdienste für die Transformation des Leidens unserer Vorfahren und die Kultivierung des Glücks dargeboten haben. Ich bin mir bewusst, dass meine Wurzelvorfahrin und Hauptnachfahrin, in endloser Unbeständigkeit das Leben aus Leben erschafft, deren Handlungen sich in Handlungen ergießen, Mutter Erde selbst ist. Und ich kann sehen, dass Mutter Erde auch Vater Erde ist, deren schöpferische Samen in unzähligen Formen sprießen und der durch wechselseitiges Entstehen lehrt, wie Erfahrungen Glück oder Leiden bringen können, abhängig von der Qualität unserer Achtsamkeit und unserer liebevollen Absicht, so wenig Leiden zu erschaffen wie möglich, wenn wir handeln und unseren Handlungstendenzen folgen. Mögen alle Vorfahren geehrt und Mutter Erde und alle ihre Kinder mit einer schönen Fortsetzung gesegnet sein!

Maria Moonlion
True Healing Confidence

Bauleitung und Umbauplanung – Der zweite und dritte Bauabschnitt im EIAB

Die Umbaumaßnahme im Bereich des zweiten und dritten Bauabschnittes begann 2017. Der erste Bauabschnitt und das komplette Erdgeschoss wurden schon vor einigen Jahren in Betrieb genommen. Die Aufgabe, den zweiten und dritten Bauabschnitt im Hauptgebäude des EIAB umzubauen, wurde im Bauprozess auf Teile des vierten Bauabschnittes erweitert. Ebenso soll nun ein großer Teil des Dachgeschosses saniert werden.

Wenn nichts dazwischen kommt, alle Handwerksfirmen mitspielen und die Abnahmen durch die Sachverständigen und die Bauaufsicht erfolgreich verlaufen, kann die Aufnahme der Nutzung des Umbaubereichs mit dem Sommer-Retreat 2019 beginnen. Allerdings ist dieses Ziel weiterhin sehr sportlich.

Der Weg bis hierhin war immer wieder geprägt von Überraschungen und neuen Herausforderungen. Die Hauptlernaufgabe bestand für mich darin, in Momenten, in denen ich durchaus hätte verzweifeln können, mich immer wieder zu entspannen und mein Bestes zu geben. In diesen Momenten habe ich mir dann gesagt: „Frank, du bist gemeint, diese Aufgabe zu erfüllen, jetzt zeige dich dieser Herausforderung auch würdig.“ Weiterhin habe ich mir dann auch innerlich gesagt: „Ich sage ja zu der Aufgabe und bitte gleichzeitig um göttliche Unterstützung.“ Das hat bis jetzt gut gewirkt.

Oft habe ich nachts von der Baustelle geträumt und in den Träumen auch Lösungen für die Teilaufgaben gefunden oder ich wurde in der Nacht wach und dann kamen Ideen, die manches Problem lösten. Ich habe immer alles gegeben und immer alles bekommen. Mein Blutdruck blieb vorbildlich.

Ein Ereignis hat mich sehr beeindruckt und in mir auch ganz neue Lösungsansätze ermöglicht. Es gab gravierende Probleme mit einer Firma. Dies führte dazu, dass ich Thay Phap An in dieser Angelegenheit einfach informieren musste. Er antwortete damals: „Frag die Firma, was wir tun können, um sie bei der Lösung der Aufgabe zu unterstützen.“ Normalerweise berufe ich mich in solchen Situationen auf den Vertrag und frage die Firma, ob sie unter Zwang den Vertrag unterschrieben hat. Das wird natürlich immer verneint. Also fragte ich den Chef der Firma, was wir tun können, um ihn zu unterstützen. Am nächsten Tag waren die Arbeiter wieder auf der Baustelle und es ging weiter. Das habe ich mir zum Prinzip gemacht und es lief trotz Zeitdrucks und allgemeinem Mangel an Handwerkern bis jetzt recht gut. Dieses Ereignis ist ein Beispiel, wie sehr ich selbst und das Geschehen auf der Baustelle durch die Mönche und Nonnen des EIAB immer unterstützt wurden.

Auch bin ich von Herzen dankbar, dass ich das Vertrauen von Thay Phap An sowie allen Mönchen und Nonnen genießen darf und mithelfen darf, die Vision von Thich Nhat Hanh zu erfüllen, das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus in Waldbröl aufzubauen. Der Standort Waldbröl wird hierbei weltweit mehr Beachtung bekommen und mit jedem Tag mehr blühen. Die segensreiche Arbeit der Mönche und Nonnen im EIAB wirkt jetzt schon seit mehr als zehn Jahren. Das spüren wir hier und immer mehr Menschen tragen die Früchte dieser Arbeit von hier aus in ihre Familien und in die Welt. Das EIAB ist Thays Vision und unsere Aufgabe.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei allen Freunden des EIAB bedanken, die immer wieder auf der Baustelle mitgeholfen haben. Das war meist eine sehr staubige Arbeit. Wie heißt es so schön: No Mud, no Lotus. Die Arbeit dieser freiwilligen Helfer hat auch bei den Handwerkern großen Respekt erzeugt und in mir eine wunderbare Unterstützung generiert. Auch die Mönche und Nonnen waren sehr glücklich, dass hier Hilfe erkennbar wurde. Sehr oft haben diese freiwilligen Helfer aus den unterschiedlichen lokalen Sanghen wunderbare und berührende Mitteilungen geäußert. Hier einige Beispiele:

- Für wen machen wir das hier, wenn nicht für uns? Wir nutzen das doch später hier.
- Ich hätte nie gedacht, dass wir trotz des vielen Drecks so viel Freude beim gemeinsamen Tun erleben durften.
- Ich habe dem EIAB in meiner persönlichen Entwicklung viel zu verdanken und deswegen gebe ich hier

durch meine Hilfe gerne etwas zurück.

Gerade durch die Kraft der Gemeinschaft, die durch die Mönche und Nonnen beständig verstärkt und durch alle freiwilligen Helfer auch neu generiert wurde, wird deutlich, dass wir mehr als die Summe einzelner Individuen sind. Wir sind ein Ganzes und im Kern sind wir alle Liebe. Diese Liebe bekommt im EIAB durch das Wirken der Mönche und Nonnen, durch alle Lehrer, die dort unterrichten, durch alle Besucher, die dort lernen und durch alle freiwilligen Helfer, die das EIAB unterstützen, einen ganz klaren und besonderen Ausdruck. Hier darf der Diamant, der in uns allen steckt, facettenreich glänzen.

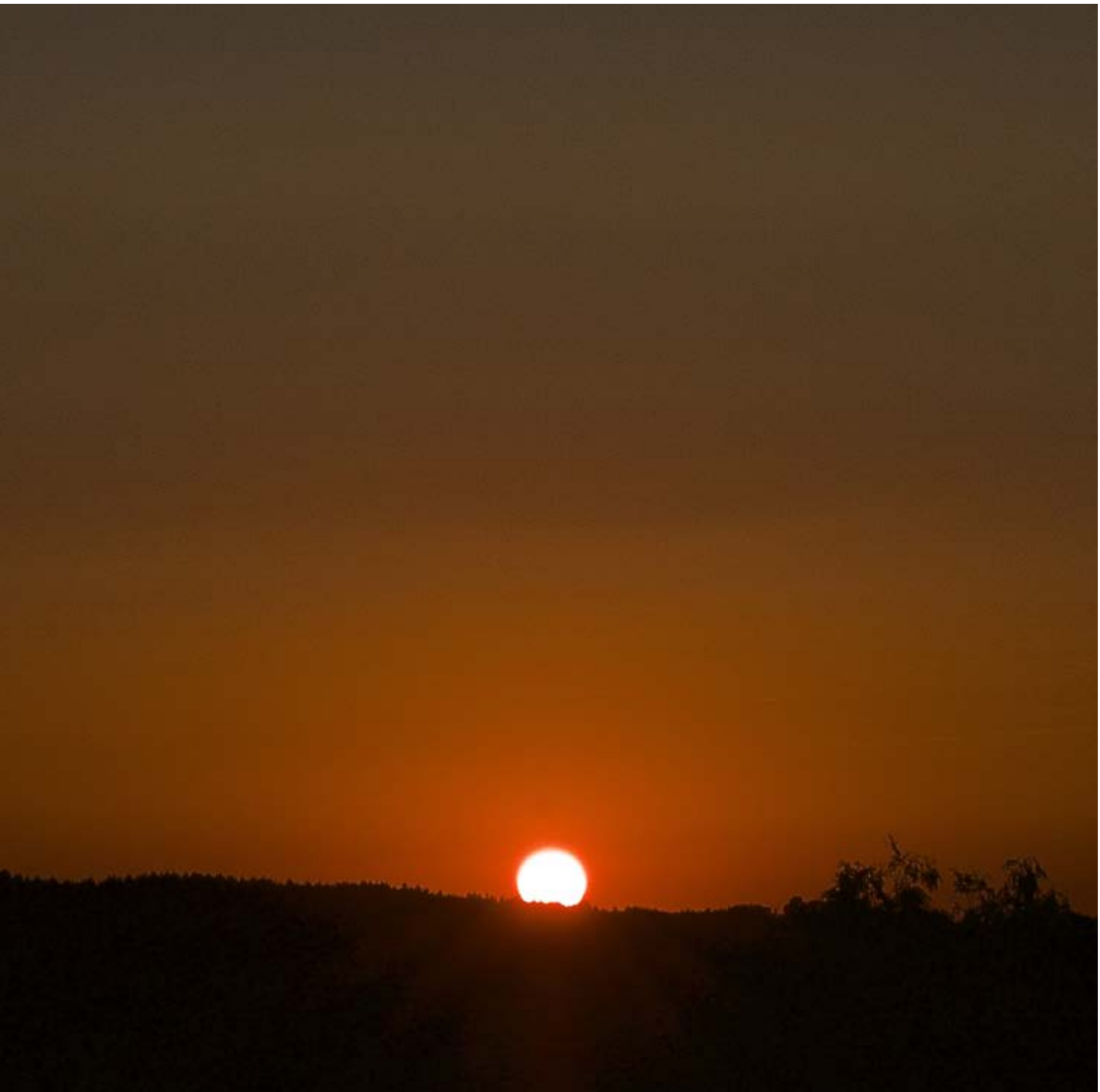
An dieser Stelle möchte ich nochmals an die Möglichkeit erinnern, dass lokale Sanghen ein Gästezimmer mit 20.000,– Euro als Spende mitfinanzieren können, damit Thays Vision mehr und mehr zum Blühen kommt. Ich habe durch meine Arbeit immer dafür gesorgt, dass alle finanziellen Mittel sehr achtsam eingesetzt werden. Eine Kostenüberschreitung ist bislang nicht eingetreten.

Nach diesen Umbauarbeiten wartet der Anbau der Meditationshalle auf die Realisierung.

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

Frank Jungjohann-Feltens



Arbeitsmeditation im Bauprojekt des Ashoka-Gebäudes

Eine Sangha-Erfahrung

An einem Samstagmorgen um 9 Uhr treffen sich Freund*innen in Arbeitskleidung und mit Putzutensilien auf der Freitreppe des Ashoka-Gebäudes des EIAB. Bis 18 Uhr folgen Stunden auf der Baustelle der ersten und zweiten Etage: Fenster, Heizungen, Schränke, Türen und Böden von Staub absaugen; Klebereste auf den Böden mit Spachtel und angetrocknete Farbreste auf Holz mit speziellem Schwamm entfernen. Anschließend alles putzen. Unzählige Male Lappen auswringen, wischen, noch mal auswringen, wieder wischen und mit einem trockenen Tuch nachreiben. Immer wieder frisches Wasser holen.

Eine gute Gelegenheit, währenddessen den eigenen Atem und den eigenen Körper wahrzunehmen und jede Stufe mit dem Wassereimer (ob schmutzig oder frisch) bewusst zu gehen, und, last but not least, sich in Verbindung mit den anderen zu wissen. Die regelmäßige Glocke zum gemeinsamen Innehalten ist dabei eine Quelle der Freude. Mal die kleine Glocke, mal der große Gong, der in der Eingangshalle oben auf der Empore steht und in allen Etagen hörbar seinen Klang erschallen lässt.

Wir sind hier und machen diese Arbeit für uns selbst, für unsere eigene Reinigung, für die Erfahrung der gemeinsamen Praxis, für das Lernen neuer Wege. Und gleichzeitig ist es eine hilfreiche und konkrete Möglichkeit, dem EIAB in Dankbarkeit zurückzugeben, was wir hier gelernt haben: die Praxis des Innehaltens, des Miteinanders.

Frank Jungjohann-Feltens, der Architekt des Bauprojektes, ist an diesem Samstag morgen schon seit 8:00 Uhr vor Ort. Auf der Freitreppe begrüßt er uns freudig und gibt uns anschließend eine Einweisung in die Arbeit. Es gibt viel zu tun, sehr, sehr viel ... In mir entsteht Zeitdruck. Wir wollen ja was schaffen heute. In solch einer Situation ist es üblich, dass ich alles mir selbst Vorgenommene „über Bord werfe“, mit dem Gefühl: Das passt jetzt nicht/ich finde jetzt sowieso nicht mehr die richtigen Worte/wir müssen jetzt los. Alle Ruhe, Entspannung, Freude und Sich-in-Verbindung-Fühlen mit den angereisten Freund*innen kann mir so völlig abhanden kommen.

Wirklich rettend für mich in diesem Moment ist die Erinnerung und das Wissen um die Wichtigkeit der Praxis. Ich „nehme“ mir eine Minute Zeit, spüre meinen Körper, atme tief ein und weiß plötzlich, wir brauchen eine Anfangsrunde, definitiv! Sonst sind wir alle vereinzelt. „Wie der Anfang, so das Ende – wie das Ende, so der Anfang“.

Schnelligkeit, Effektivität und Zeitdruck/möglichst viel in kurzer Zeit schaffen/das vorgenommene Ziel erreichen müssen, das kenne ich gut. Mitten im Arbeitsdruck und angesichts äußerer Notwendigkeiten wirklich innezuhalten, durchzuatmen, erst einmal den Geist zu klären und erst dann zu handeln – das ist eher die Ausnahme.

Der alten Gewohnheitsenergie entgegenzuwirken, ist für mich mit Gleichgesinnten so unendlich viel leichter. Ein

permanentes Lernen mit vielen „Aha-Momenten“ während einer schönen Zeit des gemeinsamen Innehaltens: Mit Picknick-Lunch in der Sonne, Pflaumenkuchenessen auf der Feuertreppe, Gehen bis unters Dachgeschoss, Momenten des gegenseitigen Helfens und kleinen Gespräche zwischendurch und vielem mehr ...

Entstanden ist die Idee zu diesem Arbeitstag, weil ein Freund, der aus eigener Initiative schon seit geraumer Zeit mit anderen Helfer*innen im EIAB tätig ist, bei uns an einem Mittwoch in der „Kölner Sangha am Aachener Weiher“ von seinen besonderen Erfahrungen erzählte.

Letztendlich kamen elf Freund*innen. Das Besondere war, dass alle Sanghen, die einander eh’ schon durch verschiedene andere Aktivitäten oder gegenseitige Sangha-Besuche kennen – an diesem Tag vertreten waren: Kölner Sangha am Aachener Weiher (2), Köln-Nippes (2), Köln-Holweide (4), Waldbröl-Sangha (2), Windecker Sangha(1).

Für mich ist dies eine unglaubliche Erfahrung. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen. Mit neun Personen saßen wir täglich bei den Mahlzeiten rund um den Tisch. Als ich vor Jahren mit einer guten Freundin zu einem Familienbesuch fuhr, sagte sie nachher: „Bei Euch in der Familie fehlt das Kommunikationsgen.“

Die spirituelle Gemeinschaft ist für mich eine Erfahrung der Heilung: von der Unfähigkeit zur Kommunikation hin zum Verbunden-Sein, sogar ohne Sprache.

Tausend Dank an Thay, an die monastische Gemeinschaft und an alle, die diese wohltuende Sangha-Erfahrung ermöglicht haben.

Annette Schramm
True River of Great Compassion

Jeder Augenblick ist ein Tempel

Eine warme Augustnacht in Plum Village, Anfang der 1990er-Jahre. Zweihundert Menschen sitzen schweigend auf der Wiese vor Thays Hütte im Upper Hamlet, irgendwo dazwischen Thay selbst, der uns in dieser besonderen Nacht eingeladen hat, mit ihm zusammen das Aufgehen des Vollmonds zu betrachten. Den Erntemond des Monats August, der sich als strahlender Ball langsam über den Horizont schiebt. Jetzt greift jemand zur Shakuhachi, der Klang der Bambusflöte schwebt im Dunkel, die Grillen schrillen, und die südfranzösische Nacht ist zu einem Tempel geworden.

Die vielen Sommer, die ich in Plum Village verbracht habe, sind ein Schatz meines Lebens. Ich habe gelernt, dass jeder Augenblick – ob mit Mond oder ohne Mond – zum Tempel wird, wenn ich innehalte und mit allen Sinnen wahrnehme, was in mir und um mich herum geschieht. Und dass diese Aufmerksamkeit zu einer Lebenshaltung werden kann, die wundersamerweise die Kraft hat, mich selbst und das soziale Gefüge um mich herum unsichtbar und still im Gleichgewicht zu halten.

Das ist nun allerdings Menschen, die keine Meditationspraxis haben, schwer zu vermitteln. Wir müssen heute gravierende Probleme lösen. Klimaerwärmung, Kriege, Migration, die Ausbeutung der Ressourcen, ganz zu schweigen von Hass, Lügen, Machtmissbrauch und Gier auf politischer und wirtschaftlicher Führungsebene. Und dann wandeln da Hunderte Menschen still durch die Landschaft, halten inne, um einer Glocke zu lauschen und bewusst zu atmen, anstatt im Mittelmeer Flüchtlinge zu retten? Ich erinnere mich an eine Ärztin, die einst zu wissen glaubte, warum ich krank war: „Sie haben die falsche spirituelle Praxis. Die Buddhisten wollen ja nur ins Nirvana kommen und nichts mit der Welt zu tun haben."

Aber vielleicht wissen wir selbst nicht immer so genau, warum wir uns in ein Retreat zurückziehen, und fragen uns zweifelnd, ob das nicht doch ein wenig egozentrisch ist. Dann könnten wir uns diese hübsche Zen-Geschichte erzählen. Ein junger Mann kam einmal zu einem Zen-Meister und sagte beeindruckt: „Ich bin einem großen heiligen Mann begegnet. Er kann in die Zukunft sehen und bringt seinen Schülern bei, dasselbe zu tun." „Das kann jeder", sagte der Zen-Meister gelangweilt. „Mein Weg ist viel schwieriger. Ich bringe den Menschen bei, die Gegenwart zu sehen."

Das klingt banal und eigentlich selbstverständlich, erweist sich in der Praxis aber schnell als Herausforderung. Will ich wirklich hellwach und präsent sein von Moment zu Moment? Oder will ich mich lieber hinwegträumen in eine imaginäre Zukunft oder einer Vergangenheit nachhängen, die es nicht mehr gibt? Die Gegenwart zu *sehen,* sie genau *wahrzunehmen*, kann ein Leben nämlich ganz schön auf den Kopf stellen. Wenn ich etwas anschaue, gleitet mein Blick nur über die Oberfläche, ich lerne es nicht kennen in seinem einzigartigen Sein. Ich kann es mir bequem vom Leib halten. Aber um es *wahrnehmen* zu können, muss ich mein Herz öffnen. Als Schriftstellerin lese ich gern im Duden-Herkunftswörterbuch, das ist sozusagen die Familiengeschichte der Sprache, der Stammbaum jedes Worts. Ich war ganz aufgeregt, als ich las: Das „Wahr" in „wahrnehmen" bedeutete im Althochdeutschen „Aufmerksamkeit, Acht, Obhut". Ich nehme also das, was ich wahrnehme, in die Obhut meines Blicks. Ich schaue es nicht von außen an, ich will es vielmehr genau kennenlernen, damit ich für es sorgen, ihm Gutes tun kann.

Wahrnehmung findet statt in einem weit offenen Herzensraum, in den ich mein Gegenüber einlade, damit es sich vertrauensvoll zeigen kann mit all seinen Bedürfnissen. Aber kaum ist es eingetreten, ist es schon kein Gegenüber mehr. Wir beide sind in eine neue Beziehung eingetreten, eine ziemlich nahe, und jetzt kann ich mich nicht mehr heraushalten aus der Sache und sie nach Belieben beenden. Auf einmal geht mich alles an, was den oder die andere angeht. Das kann sehr glücklich machen und manchmal sehr wehtun. Auch diese Gefühle und viele andere, von deren Existenz ich bisher keine Ahnung hatte, nehme ich jetzt in aller Klarheit wahr. Und was für düstere Gedanken wandern da eigentlich in meinem Kopf herum?

So ist das mit der Wahrnehmung: Sie reißt alle von uns künstlich aufgerichteten Grenzzäune ein und stellt uns in eine offene Weite. Diese Weite hatte ich eigentlich gar nicht gesucht, sie verunsichert mich. Irgendwie passen meine mir liebgewordenen Meinungen nicht mehr zur Situation, meine Überzeugungen zerbröseln in Windeseile, alles in allem fühle ich mich, ehrlich gesagt, ziemlich unsicher. In diesem Moment begegnen wir hoffentlich einem Menschen oder einem Buch, die uns versichern, dass wir uns im wichtigsten aller Zustände befinden, dem Zustand des Nicht-Wissens. Jetzt, genau jetzt, kann das ganz Neue eintreten. Es kann eintreten, weil wir in unserer Praxis gelernt haben, innezuhalten und genau wahr-

zunehmen, was in uns und um uns herum geschieht.

Wenn ich keine Trennung mehr erfahre zwischen „mir“ und „dem anderen“ – sei es ein Mensch, ein Tier oder die gefährdete Natur -, weiß ich auf einmal ohne Zweifel, was zu tun ist. Zu *sehen* wie Gandhi, Martin Luther King, Thich Nhat Hanh oder heute vielleicht Greta Thunberg bedeutet, unmittelbar zu handeln. Und Handeln heißt: Antwort mit dem eigenen Leben geben. Das muss nichts Großartiges sein und findet bei den meisten von uns sicher nicht auf weltpolitischer Bühne statt. Vielleicht teilen wir Suppe aus im Obdachlosenheim, pflanzen einen Baum oder halten einfach schweigend die Hand des Menschen, der das gerade braucht. Wir wissen, was zu tun ist, wenn wir der Weisheit unserer inneren Stille lauschen, die uns mit der Ganzheit, dem großen Intersein verbindet.

Ich bin in dem Alter, in dem man ab und an, vorerst noch spielerisch, darüber nachdenkt, wie der Moment des Übergangs in das andere Sein sich wohl anfühlen wird. Ich hoffe, mich wird eine nie erfahrene große Stille aufnehmen. Meine innere Stille ist vorerst noch klein, aber sie spricht seit vielen Jahren zu mir und sagt mir leise, was ich tun und was besser lassen soll. In letzter Zeit ist sie etwas bedrückt. Sie findet Aktionen wie „Fridays for Future“ sehr wichtig, befürchtet aber, dass die Menschen in Gefahr sind, ihren inneren Frieden zu verlieren. Sie sehe, sagt meine Stille, viel Wut, Erschöpfung und Depression bei Aktivisten, aber wenig Freude. Die Welt brauche jedoch glückliche Menschen so nötig wie reine Luft.

Vor fast dreißig Jahren sah ich den Erntemond über Plum Village aufgehen in einer Stunde der Stille und des Friedens. Die Welt in jenem Moment war rund und vollständig, nichts fehlte ihr. Nichts fehlte mir. Heute weiß ich, wie ich diese Stille auch inmitten des äußeren Lärms jederzeit berühren kann. Dann ist die Welt für einen Moment wieder und noch immer voll Schönheit und unbegreiflicher Größe. Eine Welt, die glücklich macht.

Margrit Irgang
True Lotus of Virtue
www.margrit-irgang.blogspot.de

Interview mit der Dharma-Lehrerin Annabelle Zinser aus Berlin

Bettina: *Wie kamst du zum Buddhismus? Gab es Menschen, bestimmte Bücher, schwierige Lebensumstände/Krisen, die dich zum Dharma brachten?*

Annabelle: Ich kann sehen, dass ich ein relativ gutes und erfülltes Leben hatte, bevor ich zum Buddhismus kam, aber dass es da auch Leiden gab: Ich habe eine schöne Kindheit mit einer liebevollen Mutter und zwei Geschwistern auf dem Lande erlebt. Mein Vater war bei einem Autounfall gestorben als ich anderthalb Jahre alt war, und so war der Tod für mich nichts Besonderes. Meine Mutter betete jeden Abend mit uns und umarmte uns danach, und ich hatte ein großes Gefühl von Geborgenheit. Ich war als junges Mädchen auch aktiv in der evangelischen Kirche in unserem Dorf und mein gutes Vorbild war unser gütiger und mitfühlender Herr Pfarrer. Bevor ich zum Buddhismus kam, war ich an der Uni und in der Internationalismus-Bewegung sowie in der Frauenbewegung aktiv. Ich hatte mein Studium in Geschichte und Politik abgeschlossen und noch zusätzlich eine Ausbildung in Massage und Yoga gemacht, wo ich Kurse gab, und arbeitete zeitweise auch als Familienhelferin. Es ging mir eigentlich ganz gut, aber in mir gab es auch ein tiefes Gefühl von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, und dieses Gefühl hatte etwas mit der deutschen Geschichte zu tun, mit dem Holocaust.

Als ich mit 15 Jahren durch den Auschwitzprozess in Frankfurt vom Holocaust erfuhr, verdunkelte sich tief in meinem Inneren etwas. Wie konnte es dazu kommen, dass Menschen anderen Menschen so viel Leiden, soviel Grausamkeit zufügten? In meinem Studium erforschte ich in Arbeitsgruppen gemeinsam mit Freund*innen diese Zeit des Faschismus.

Das andere Element, in dem ich Leiden erkennen konnte, hatte etwas mit meinen Beziehungen – Liebes- und Freundschaftsbeziehungen und mit meiner Familie – zu tun. Ich konnte bemerken, dass sich da immer wieder bestimmte Muster des Verhaltens wiederholten, die zu Leiden bei mir und bei anderen führten. In mir war eine gewisse Unruhe, und ich hatte ganz unbewusst Sehnsucht nach einem tiefen inneren Frieden.

Eine Freundin schenkte mir 1980 das Buch „Zazen“ des japanischen Zenmeisters Deshimaru. Es ging darum, in Absichtslosigkeit einfach nur zu sitzen und den Atem zu spüren. Als ich es las, spürte ich ein wunderbares Strömen in meinem ganzen Körper und einen tiefen Frieden in meinem Geist, und so fing ich an zu meditieren.

Zwei Jahre später kam eine Freundin, Sylvia Wetzel, von einem einjährigen Aufenthalt mit den tibetischen Lamas aus dem Kloster Kopan in Nepal zurück, gründete ein Zentrum in Bayern und lebte selbst zwei Jahre lang als Nonne. Sie lud mich und einige Freundinnen zu Meditationskursen ein, wo wir die grüne, weiße und rote Tara visualisierten und ihre wunderbaren Eigenschaften in uns aufnahmen und auch analytische Betrachtungen aus dem tibetischen Lojong-Training machten.

So richtig ergriffen vom Dharma wurde ich allerdings erst bei einem Vipassana-Schweige-Retreat bei Goenka in Indien, an dem ich 1988 teilnahm. Die vollkommene Konzentration auf die Ein- und Ausatmung, das Sweeping durch den Körper, ließ mich die Vergänglichkeit der körperlichen Empfindungen erleben. Ich wurde mir ganz konkret bewusst, dass mein Körper nichts Festes ist, sondern ein großes Energiefeld, das dauernd in Bewegung ist. Das sprach mich sehr an, weil ich durch meine Yogapraxis schon einen guten Zugang zu meinem Körper hatte.

Als ich wieder zuhause war, übte ich von da dann jeden Tag eine Stunde morgens und abends Sitzmeditation. An einem Morgen zogen vor meinem geistigen Auge alle Situationen in meinem Leben vorüber, in denen ich andere Menschen verletzt hatte. Die fünf ethischen Empfehlungen (Silas) fingen an, in mir zu wirken.

Mein Leben veränderte sich bald um 180 Grad, als ich im Sommer 1988 bei einem Retreat im Waldhaus am Laacher See meine Herzenslehrerin, die deutsch-amerikanische Vipassanalehrerin Ruth Denison, kennenlernte. Ich sog das Dharma auf wie ein Schwamm das Wasser. Bei allem, was sie sagte, machte es „klick, klick“ in mir, so als ob sie durch ihre Worte etwas abrufen würde, was schon lange in mir schlummerte.

Ab dann traten alle meine bisherigen Beziehungen in den Hintergrund. Für mich war jetzt das Wichtigste, so oft wie möglich mit Ruth zusammen zu sein und von ihr zu lernen. Obwohl sie dauernd Beispiele für Dukkha, für die Unvollkommenheit des Lebens gab, tat sie das mit viel Humor. Im Zusammen-

sein mit ihr habe ich so viel gelacht wie noch nie in meinem Leben. Ich war auch sehr berührt, wie frei sie von negativen Reaktionen war – trotz ihrer sehr traumatischen Erlebnisse auf der Flucht aus Ostpreußen nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Sie sah das, was ihr an Schlimmen angetan worden war, die unzähligen Vergewaltigungen und die Todesängste, die sie erlebt hatte, im Lichte des kollektiven Karmas des deutschen Volkes: „Die Deutschen haben anderen Menschen so viel Leid zugefügt. Ich muss jetzt als Teil dieses Volkes die Auswirkungen mittragen." Ihre Kurzformel von Karma lautete: „We have to pay for everything – Wir müssen für alles bezahlen."

Ich spürte ihre tiefe Liebe und ihr großes Mitgefühl für alle Wesen, ihre Verbundenheit mit den Menschen, mit den Tieren, den Pflanzen und dem ganzen Planeten. So hielt ich mich so oft und so lange wie möglich in ihrem Zentrum Dhamma Dena in der Mojave-Wüste in Südkalifornien auf.

Bettina: *Wie kamst du zu Thay? Welche Elemente der Plum-Village-Tradition haben dich besonders angezogen? Welche Veränderungen hat dies in deinem Leben bewirkt?*

Annabelle: Nach zwölf intensiven Jahren mit Ruth merkte ich, dass mir etwas in meiner Praxis fehlte, und das hatte etwas mit Kommunikation zu tun. Zwar hatte ich in Vorträgen über „Rechte Rede" einiges zu diesem Thema erfahren, aber bei Schweigeretreats in der Vipassana-Tradition übt frau/man ja nicht, wie man ganz konkret mit Anderen auf eine heilsame Art und Weise kommunizieren kann. Ich lernte Thay und Sister Chan Khong 1992 beim Europäischen Buddhistischen Kongress in Berlin kennen und las alle Bücher von Thay und praktizierte mit seinem Buch „Die Sutra des bewussten Atems" jeden Tag, als ich ein halbes Jahr in Dhamma Dena bei Ruth lebte. Zwei Dharma-Freundinnen waren schon in Plum Village gewesen und so kam ich 2000, ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter, das erste Mal zum großen Sommer-Retreat nach Plum Village.

Die Übung des tiefen Zuhörens beim Dharma-Austausch, des Neuanfangs und des Friedensvertrages haben mir richtig gute Werkzeuge gegeben, um heilsame Formen der Kommunikation in meinen nahen und ferneren Beziehung zu praktizieren, und das hat meine Beziehungen sehr verändert. Zu einer meiner Lieblingsübungen gehörte der Satz: „Wir bemühen uns darum, jeden Konflikt, sei er auch noch so klein,

zu lösen.“ Da hatte/habe ich ja bei unterschiedlichen Gelegenheiten ein gutes Übungsfeld, sei es in meiner Beziehung mit meiner Partnerin, in meinen Beziehungen mit den Frauen, mit denen ich im Haus zusammenlebe, sei es in unserer Sangha der „Quelle des Mitgefühls“, mit unseren Nachbarn usw.

Bevor ich zu Thay kam, hatte ich schon 1989 angefangen, Meditation zu unterrichten, hielt monatliche Meditationssonntage ab und brachte das Dharma in meine Yogagruppen ein. Ich gab auch Meditationsretreats in der Vipassana-Tradition in Berlin im „Haus der Stille“ und im „Waldhaus“.

Nachdem ich die Praxis von Plum Village kennengelernt hatte, brachte ich immer mehr Elemente davon in meine Art des Lehrens ein. Das schönste Ergebnis eines Retreates war jetzt, wenn die Menschen als Sangha zusammenkamen. Als ich beim Aufbau der „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin aktiv war, und es dann klar wurde, dass es doch kein monastisches Zentrum werden würde, fing ich mit zwei Mitgliedern aus der kleinen vietnamesischen Sangha an, die wöchentliche Sangha aufzubauen. Nachdem ich 2004 von Thay zur Dharma-Lehrerin ernannt worden war, baute ich bald in der „Quelle“ unter der Mitwirkung von Mitgliedern des Intersein-Ordens wie Bettina und Kai Romhardt, Steffi Höltje, Margret de Backere und Nel Houtman monatliche Achtsamkeitskurse auf und gab dort selbst Retreats.

In der Plum-Village-Tradition war für mich am Anfang der Dharma-Austausch in der Gruppe nicht so einfach, denn ich liebte von meinen Vipassana-Zeiten her auch das schweigende Zusammensein mit anderen. Das kann ja auch sehr schön sein, aber mit der Zeit konnte ich auch erleben, wie sehr sich bei mir ein tiefes Interesse an anderen Menschen und eine Freude am Zusammensein mit anderen entwickelte.

Die Praxis der Erdberührungen hat mir auch sehr geholfen, das Intersein auf eine einfache Art und Weise zu verstehen. Vor allem Thays Beispiel, dass die Blume aus lauter Nicht-Blume-Elementen besteht wie Sonnenschein und Regen und Erde und Wind, gefiel mir. Ich konnte erkennen, dass ein menschliches Wesen ebenso aus vielen Energien besteht – menschlichen, tierischen, pflanzlichen und allen vier Elementen. Das führte zu der Einsicht, dass wir einfach nur ein Teil des großen Lebensstromes sind, der seit undenklichen Zeiten fließt. Das hat auch dazu geführt, die Angst vor dem Tod abzumildern, und ich spüre eine große Dankbarkeit für diese kostbare Lehre.

Bettina: *Gibt es ein Thema, das dir im Augenblick besonders am Herzen liegt?*

Annabelle: Das sind die Tiere. Ich hatte schon als Kind eine sehr nahe Beziehung zu unseren Hunden und lebte fast 19 Jahre mit meinem entzückenden kleinen Dackel Maxi zusammen. Als ich vor Jahren einmal gebeten wurde, für „Buddhismus Aktuell“ einen Artikel über Tierversuche zu schreiben, kam ich durch meine Recherchen mit dem unglaublichen Leiden in Berührung, das wir Menschen den Tieren zufügen.

Eine Freundin, die den Artikel lektorierte, sagte zu mir: „Ich halte das nicht aus, mich diesem Leiden zu beschäftigen.“ Ja, es ging mir ähnlich, aber ich dachte: „Da muss ich durch, denn ich möchte das gerne an die Öffentlichkeit bringen, um den Tieren zu helfen.“ Danach ließ mich das Thema nicht mehr los, und ich beschäftigte mich mit der Massentierhaltung, Tieren im Zoo und im Zirkus, auf der Jagd usw.

Dabei haben mir die vierte und die siebte Übung der 14 Übungen des Intersein-Ordens sehr geholfen. In der vierten heißt es, dass wir ganz bewusst mit dem Leiden in der Welt in Berührung sein sollen. Bei der siebten Übung geht es darum, dass wir glücklich im gegenwärtigen Augenblick sein sollen und „in jeder Situation die wunderbaren, erfrischenden und heilenden Elemente berühren, die in uns und um uns herum vorhanden sind“.

Diese beiden Übungen sind ein sehr kostbarer Schatz für mich geworden, vor allem, wenn ich ab und zu bei Aktionen der Tierrechtsbewegung mitmache, wie letztes Jahr bei der liebevollen Verabschiedung der Schweine vor dem Schlachthaus in Perleberg und auch bei den „Silent Lines“ gegen die Massentierhaltung. Ich spüre meinen Atem, ich sehe wie die Wolken am Himmel ziehen, bin mir der wunderbaren Menschen um mich herum bewusst, die etwas gegen das ungeheure Leiden der Tiere unternehmen.

Ich versuche auch auf der Ebene, die mir liegt, zum Beispiel durch das Schreiben der Broschüre „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“, etwas dazu beizutragen, dass andere Menschen ihr Herz für dieses Thema öffnen.

Bettina Romhardt

Achtsamkeit in der Schule

Vor elf Jahren begann ich, in der gerade gegründeten Internationalen Friedensschule als Lehrer zu arbeiten. Es war eine Schule, die sich alternativen Schulmethoden verschrieben hatte und mutig neue Wege im Schulbetrieb gehen wollte. Als Friedensschule bot sie einen interreligiösen Religionsunterricht an, zu dem neben Christentum, Judentum und Islam auch noch der Buddhismus gehörte. Letzteres unterrichtete ich anfangs nur in der Grundschule, später, mit dem Wachsen der Schule, auch in der Oberstufe. Eine Arbeit, die mir enorme Freude bereitete und mich zwang, Buddhismus so einfach zu schildern, dass auch junge Menschen ein Verständnis davon bekommen können und zugleich auch so spannend, dass die Schüler*innen motiviert sind, zuzuhören und mitzumachen. Neben der Geschichte und Lehre des Buddhismus wurden Meditation und Achtsamkeit Schwerpunkte meiner Lehrinhalte. Die Schüler nahmen in der Mehrzahl diese Themen und Übungen gerne an und wünschten sich Zeiten der Stille und Meditation.

Achtsamkeit war und ist bei meinen Kollegen und Eltern sehr gefragt, doch die Umsetzung, das musste ich feststellen, blieb oft zurück. In den schweren Krisen z. B., die unserer Schule leider nicht erspart blieben, hätte ich mir eine Kultur des achtsamen Sprechens gewünscht. Bedauerlicherweise lief die Kommunikation in solchen Phasen aber eher unachtsam und unnötig aggressiv und verletzend ab. Auch ansonsten, so schien es mir, könnte durch Achtsamkeit einiges an Stress und Hektik bei Lehrer*innen und Schüler*innen vermieden werden.

Von säkularer Seite, also ganz unabhängig von Religion und Buddhismus, wurden in den letzten Jahren Trainings und Lehreinheiten zur Achtsamkeit in der Schule entwickelt. Vorreiter war hier das MBSR (Mindful Based Stress Reduction) von Jon Kabat Zinn. Ich begann, mich mit den verschiedenen Ansätzen zu beschäftigen und war begeistert von dem Gedanken, nicht nur im Rahmen des Religionsunterrichts Achtsamkeit zu unterrichten, sondern eine alle Fächer und den ganzen Schulalltag umfassende achtsame Haltung zu vermitteln und dabei die Lehrkräfte und letztlich alle Beschäftigten einer Schule mit einzubeziehen.

Als 2017 unsere Schule nach einer schweren Krise neue Eigentümer und damit auch neue konzeptuelle Schwerpunkte bekam, verlor ich für ein halbes Jahr lang meinen Job. Ich nahm dies zum Anlass, mich intensiver mit den verschiedenen Modellen von achtsamer Schule zu beschäftigen, machte Weiterbildungen zu dem Thema und studierte die vielen wissenschaftlichen Untersuchungen über Achtsamkeit, Empathie und soziale Intelligenz. Auf Kongressen und Symposien faszinierte mich die kaum noch überschaubare Fülle an wissenschaftlichen Veröffentlichungen und Untersuchungen und deren durchgängig positiven Ergebnisse.

Achtsamkeit in der Schule hat einen enormen Nutzen für LehrerInnen und Schüler*innen und trägt dazu bei, ein offeneres und lebensfreundlicheres Schulklima zu entfalten – auch dann, wenn die bisherigen üblichen Schulstrukturen und die nur schwer zu überbrückenden Interessenskonflikte nicht abgebaut werden können. Die Schüler*innen können nicht nur besser lernen und mit ihren Emotionen weiser umgehen, bekannt als „emotionale Intelligenz“, sie werden auch offener für Empathie und Mitgefühl. Das wiederum passt zum neuen Lernziel, das heutzutage viele fordern, die sagen, dass der alte Schwerpunkt der Schule, Wissen zu vermitteln, aufgrund der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz nicht mehr so im Vordergrund zu stehen brauche, sondern vielmehr emotionale und soziale Intelligenz, damit die nächste Generation angemessen mit der digitalen Welt und der immer klüger werdenden künstlichen Intelligenz umgehen könne.

Trotz der Fülle an Material und der Vielzahl von Angeboten zur Weiterbildung ist die Umsetzung dieser Thematik in den Schulen, insbesondere in Deutschland, noch sehr weit zurück. Wenige Pilotprojekte und einige mutige und engagierte Schulen haben angefangen, Achtsamkeit in ihrer Schule zu integrieren. Wer sich für diese Beispiele interessiert, dem empfehle ich den Film „Das Stille Leuchten – die Wiedereroberung der Gegenwart“ von Anja Krug-Metzinger (Link: *Trailer*). Sehr bekannt geworden ist Vera Kaltwasser, die im Rahmen des Studiums angehenden Lehrer*innen Achtsamkeit beibringt und mehrere sehr praxisbezogene Bücher über Achtsamkeit in der Schule veröffentlichte. In Nordrhein-Westfalen gab es 2016 ein mehrjähriges Pilotprojekt an 15 Solinger Grundschulen, bei dem Lehrer*innen in Achtsamkeit geschult wurden und die Schüler*innen in Achtsamkeit unterrichtet wurden.

Unter den Intersein-Ordensmitgliedern gibt es auch einige Mitglieder, die sich zum Thema Achtsamkeit in der Schule engagieren. Ordensmitglied Susanne Krämer veröffentlichte vor kurzem ihr lesenswertes Buch: „Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“. Aus der großen Thay-Sangha ist die „Wake-

up-School“-Bewegung entstanden, die sich auch in Deutschland engagieren möchte. Bereits breiter aufgestellt ist die „Happy Teacher Change The World“-Bewegung, zu der die Ordensmitglieder Tineke Spruytenburg und Miles Dunmore regelmäßig Seminare geben.

Mir gefällt bei den „buddhistischen“ Ansätzen, dass sie die ganze Tiefe von Achtsamkeit lehren, die Persönlichkeit mit im Blick haben und zu deren Entwicklung Angebote machen. Wie komme ich raus aus meiner Starre, meiner Angst oder Ignoranz, wie werde ich weicher und freundlicher und offen für Empathie? Fragen, die mit zu einer ganzheitlichen Achtsamkeitspraxis gehören und Antworten brauchen.

Ende 2018 habe ich mit weiteren Engagierten „TAB – Team Achtsamkeit im Bildungswesen“ gegründet, das Lehrer*innen in Achtsamkeit weiterbilden, ein Netzwerk für Lehrer*innen aufbauen und entsprechende Infoveranstaltungen anbieten möchte. Erste Seminare haben bereits stattgefunden, unter anderem auch hier im EIAB. Weitere Infos unter *Link*, Kontakt: *tab.koeln@gmx.de.*

Bei all den vielen aufwendigen und manchmal recht kompliziert und schwer erlernbaren Angeboten, Büchern und Veröffentlichungen möchte ich daran erinnern, dass Achtsamkeit etwas Schlichtes und sehr Persönliches ist, das jeder von uns sofort und überall generieren und praktizieren kann. Thay drückt es so aus: „Remember to remember“, erinnere dich ans Erinnern. Dieses Erinnern, manchmal durch eine Achtsamkeitsglocke hervorgerufen, lässt uns für einen Moment stoppen, vielleicht drei bewusste Atemzüge nehmen und den Augenblick wahrnehmen, ihn genießen und uns selbst ein Lächeln schenken. Ich möchte Mut machen, gleich ob Lehrer*in oder nicht, sofort damit anzufangen und nicht erst auf eine langwierige und manchmal sehr teure Schulung zu warten. Wer achtsam ist, strahlt dies ganz automatisch auf seine Umwelt aus und braucht dafür keine besonderen Methoden oder Strategien. Für den Anfang reicht es, auf sich selbst zu vertrauen und mit etwas Geduld und Ausdauer wird jeder bemerken, dass die Momente der Ruhe und des Friedens zunehmen.

Werner Heidenreich
Mitglied des Intersein Ordens seit 1996

Schau tief !

Portrait-Photographie und Achtsamkeitspraxis

Immer wieder lädt Thich Nhat Hanh uns ein zum „Tiefen Schauen“. Für Thay ist diese Art des Schauens ein wichtiges Element der Achtsamkeitspraxis, um das wahre Wesen unserer Mitmenschen zu erkennen.

Dieses Erkennen reicht weit über das äußere Erscheinungsbild des Menschen hinaus, das er mir beim ersten Anblick oder beim üblichen Modeln in der Portrait-Photographie zeigt. Wenn mir mein Gegenüber die Erlaubnis zum Tiefen Schauen gibt, schenkt er mir zugleich die Erlaubnis, hinter die Maske zu schauen, mit der er sich im Alltagsleben schützt. Körper und Gesicht beginnen zu mir zu sprechen, zeigen mir die Spuren des Lebens, die zum gegenwärtigen Ausdruck führen. Auf diese Weise bekomme ich eine intuitive Wahrnehmung für seine Geschichte, für ihr/sein ganzes Sein, und in mir können Verstehen und Mitgefühl erwachen.

Dieser Prozess geschieht auch ganz ohne Worte – einfach im respektvollen Schauen. In ihm entstehen die Grundlagen jeder wahren Kommunikation: Resonanz und Bewusstsein unseres Interseins.

Derjenige,
der tief schaut,

und derjenige,
der tief betrachtet wird,

sind beide
ihrer Natur nach leer.

Deshalb ist
die Kommunikation

zwischen ihnen unaus-
sprechlich vollkommen.

In der achtsamen Photographie erleben wir diesen Prozess als Teil unserer photographischen Achtsamkeitspraxis: Wir

erschaffen einen geschützten Raum, indem wir einander mit offenem Herzen anschauen, zeigen uns im gegenwärtigen Moment und schenken unserem Gegenüber ein Photo von uns. Portrait-Photographie erfahren wir als einen Prozess der Kommunikation und als eine tiefe Begegnung, in der wir einander und uns selbst erkennen – und uns verschenken.

Alles, was mir beim Schauen geschenkt wird, und was ich sehe, löst in mir eine Reaktion aus und beeinflusst mich in meiner Rolle als Photographen. Jeglicher Anblick, jegliche Veränderung von Mimik und Gestik, jede Falte, jedes Lächeln und jede Träne wirken als Impulse auf mich ein. Und diese wiederum prägen mein eigenes Erleben und wie ich das Geschenk des anderen Menschen annehme. Auf diese Weise entsteht von Moment zu Moment während des gesamten Aufnahmeprozesses eine einzigartige Verbindung zwischen uns, und wir erfahren unsere existentielle Verbundenheit als menschliche Wesen.

Im Spätherbst 2018 habe ich zum ersten Mal einen Kurs zur achtsamen Portrait-Photographie im EIAB angeboten. Für mich als Kursleiter war es bewegend zu erleben, welche Freude und Leichtigkeit bei den Teilnehmer*innen entstand, als sie gegenseitigen Respekt und Verstehen in beiden Rollen („Fotograf*in“ und „Model“) erfuhren. Niemand musste „besonders“ oder ein „guter Fotograf“ sein; jegliches „Modeln“ entfiel – wir teilten einfach die Freude an unserer Begegnung und an der Portrait-Photographie.

Für uns alle waren dies vier Tage, in denen wir mit Leichtigkeit und Tiefe, mit Harmonie und Freude unser Sein erfuhren und feierten. Die bemerkenswert positiven Rückmeldungen der TeilnehmerInnen und ihre beeindruckenden Aufnahmen bestärken mich auf meinem Weg der achtsamen Photographie. Mein Herz ist dankbar für diese wunderbaren Begegnungen.

Klaus H. Schick
Kraftvolle Weisheit des Herzens

ich bin angekommen

ich bin zuhause

20 Jahre
Intersein-Zentrum

Inspiration

„Wir sollten Retreat-Zentren aufbauen, die Menschen von Zeit zu Zeit besuchen können, um sich zu erneuern. Achtsam Leben ist eine Kunst und ein Retreat-Zentrum ist ein Ort, an dem Freude und Glück lebendig sind. Selbst wenn wir nicht wirklich dorthin gehen können, lässt uns schon der Gedanke an das Zentrum lächeln und uns mehr in Frieden fühlen.“[1]

Als Thay 1994 erstmals seine Vision beschrieb, war es offensichtlich für seine Schüler zu früh. Ein Praxiszentrum außerhalb von Plum Village, ohne Thay und monastische Schwestern und Brüder – das war unvorstellbar! Erst als Thay dann während eines Retreats in Amerika 1997 den Begriff „MPC-mindfulness-practice-center“ einführte[2] und verdeutlichte, sprang der Funke über. Spontan entstand ein MPC in den USA und auch wir gingen sozusagen in Resonanz. Wir – das waren Karl Schmied und Helga und Karl Riedl. Karl Schmied hatte sich 1988 ganz Thay und seiner Lehre zugewandt, begleitete ihn auf allen Reisen und organisierte seine Retreats in Deutschland. Helga und Karl Riedl lebten bereits fünf Jahre in Plum Village und waren fest eingebunden in die Sangha. Sie hatten das „West Hamlet“, das erste, kleinere Laienzentrum, zu Plum Village gehörend, aufgebaut und waren während der großen Sommer-Reteats und zu Weihnachten und Neujahr mit der Leitung beauftragt. Zusammen mit einer vietnamesischen Laienschwester bekamen sie dann die Verantwortung, ein Jahr lang das „Lower Hamlet“ als „Laien-Hamlet“zu leiten.

„Warum bauen wir nicht ein Laienpraxiszentrum in Deutschland auf? Ihr beide habt nun Erfahrung damit. Ihr habt hier gelebt, die Praxis angeleitet, Verantwortung übernommen und seit vielen Jahren zeigt ihr, dass ihr gerne in Gemeinschaft lebt?“- fragte uns Karl Schmidt. Wir sagten zu!

Das Ambiente

„Das Besondere der Landschaft, die Gestaltung der Gebäude, sogar der Klang der Glocke sind so gewählt, dass sie uns daran erinnern, bewusst zu sein.“

Von dieser Vision geleitet wurde 1998 ein nahezu ideales Objekt in Niederbayern, in der Nähe des Bayerischen Waldes gefunden und erworben: das „Haus am Wald“, ein ehemaliges Landgasthaus mit großem Pensionsbetrieb. Es wurde spontan in „Haus Maitreya“ umbenannt. Am Rande eines Waldes, geschützt von hohen Fichten und Buchen, die einer malerischen Lichtung Raum geben, und mit einem weiten Blick nach Süden und Osten, strahlt die gesamte Umgebung Ruhe aus.

Die beständige Praxis der Achtsamkeit vieler Menschen hat allmählich und stetig ein deutlich spürbares, lebendiges „Bewusstseinsfeld“ aufgebaut. Wer kommt, fühlt sich sofort wie zu Hause. Der Geist beruhigt sich auf natürliche Weise, lässt Eile und Sorgen hinter sich und eine Geistesruhe kann sich einstellen. Diese ganze Atmosphäre ist ein erster, ein wichtiger Teil des Praxiszentrums. Die Menschen wenden sich leicht der Praxis zu und die erste Mahlzeit in Stille und Achtsamkeit kann bereits eine tiefe Erfahrung sein.

Ein wesentlicher Aspekt der Praxis ist das „achtsame Tun“, bei dem sich der Praktizierende mit voller Achtsamkeit und Fürsorge ganz dem zuwendet, was es in Haus und Garten zu tun gibt. Vor allem die „Arbeit“ im Garten, der Kontakt mit der Erde, den Pflanzen und den Blumen ist für viele Menschen ein eindringliches Erlebnis. Ein lange nicht mehr erlebtes „Erden“ breitet sich aus.

1 Der vollständige Original Text von Thay steht auf unserer Homepage –„Über-uns-Geschichte“ – als PDF Download zur Verfügung

2 siehe Fußnote 1

In dieser Zeit des „achtsamen Tuns“ wird in kürzeren Abständen die Glocke eingeladen und für zwei Minuten werden Ruhe und Stabilität gefördert. Seit einigen Jahren schließt Helga dann diese Zeit am späten Vormittag mit einem „be-in/Zusammen-Sein“ ab, in dem Raum ist für das „in Gemeinschaft Sein“ und das Teilen persönlicher Erfahrungen.

Die Gemeinschaft

„Die in einem Zentrum lebende Gemeinschaft braucht nicht groß zu sein. Es reichen 10 bis 15 Menschen aus, die Frische und Frieden, die Früchte des bewussten Lebens, ausstrahlen.“

Nach einer einjährigen Renovierungsphase zogen wir 1999 mit zwei weiteren Freunden in das große Haus ein. Kleine Anfänge – aber was für ein großes Geschenk, mit Eva und Jan zwei weitere, tief engagierte Freunde mit uns zu haben. Also begannen wir mit der Praxis, dem gleichen Tagesablauf wie in Plum Village: Meditation, stille Mahlzeiten, Gehmeditation. Der Schwerpunkt unseres täglichen Lebens war und ist: das Dharma und die Praxis. Es gab und gibt immer viel zu tun: ein großes Zentrum zu führen, Retreats zu leiten und für die Gäste dazu sein. Und es gibt ein Prinzip: niemals, auch nicht in schwierigen oder scheinbar dringenden Situationen die Praxis beiseite zu legen, die geplanten Dharma-Aktivitäten zu überspringen!

Durch die konstante, klare Praxis wuchs die Stabilität der kleinen Gemeinschaft und allmählich kamen neue Mitglieder hinzu. Menschen fühlten sich von der konzentrierten und dennoch leichten Atmosphäre angezogen. Zeitweise kann es jedoch sehr herausfordernd sein, als eine kleine Gruppe in ständigem Kontakt miteinander zu leben, zu praktizieren und zu arbeiten. Nicht jede(r) hat eine tiefe Sehnsucht nach einer grundlegenden Transformation. Unterschiedliche Ideen und Wünsche – zunächst unbewusst –, kommen nach einiger Zeit an die Oberfläche. So blieben Mitglieder für kürzere oder längere Zeit und gingen dann ihren Lebensweg klarer und gestärkt wieder weiter.

Diese Dynamik machte uns – Helga und Karl – deutlich, von unserer Idee einer dauerhaften und beständigen Gemeinschaft loszulassen. Das Modell einer monastischen Sangha ist auf Laien und eine Kultur, in der Individualität und Selbsterfahrung im Vordergrund stehen, nicht übertragbar. Bei aller Sehnsucht nach Gemeinschaft.

In den letzten Jahren wird ein sich verändertes Bild von Gemeinschaft immer deutlicher und erlebbarer. Menschen kommen mit einer anderen Ausrichtung, um im Praxiszentrum zu sein und zu praktizieren. Speziell junge Menschen werden sich zunehmend der Möglichkeit bewusst, über den konditionierten Überlebensgeist hinaus zu wachsen hinein in ein höheres Bewusstsein. Sie haben genug spirituelle Lehren gehört und gelesen – auch buddhistische – und wollen hin zu einer praktischen Erfahrung. So ist Gemeinschaft immer die Gemeinschaft derer, die jetzt da sind und gemeinsam praktizieren! Jeden Morgen versammeln wir uns als Gemeinschaft, verbinden uns im Kreis, begrüßen den neuen Tag des Übens und Zusammenlebens. Jeder Mensch wird gesehen, empfangen, in die Praxis und in den Tagesablauf eingeführt und verabschiedet. Akzeptiert zu werden, wie sie sind, in einer Atmosphäre der Sanftmut, Harmonie und des Vertrauens zu leben, ist für viele Menschen eine tiefe Erfahrung. Sie erhalten den Raum, ihre Rüstungen loszulassen und sich dem Leben und anderen Menschen zu öffnen – oft zum ersten Mal in ihrem Leben!

Der nächste Schritt – das „Wunder des Wir“

„Vor 2500 Jahren sagte der Buddha Shakyamuni voraus, dass der nächste Buddha „Maitreya“ heißen wird – der „Buddha der Liebe“. Ich denke, dass der „Buddha der Liebe“ als Gemeinschaft und nicht nur als Individuum geboren werden kann.“

Mit dieser Vision hat Thay den nächsten Schritt in der menschlichen Entwicklung aufgezeigt, der sich konkret und logisch aus unserer spirituellen Praxis ergibt. Aus der tiefen Einsicht in die Natur des Seins, des „Interseins“, heraus entsteht eine völlig neue Art des „Miteinander-Seins“. Wir besinnen uns auf unsere grundlegende Verbundenheit in unserer Ausrichtung darauf, über den konditionierten Geist hinauszuwachsen hinein in ein höheres Bewusstsein. Wir agieren nicht mehr aus unserem Ego heraus. D. h. jedoch nicht, dass wir unsere „Individualität“ im üblichen Sinne verlieren, sondern dass durch die Überwindung der Ichbezogenheit die wahre kreative Kraft des Einzelnen befreit wird und dass so ein „höheres Wir“ entsteht.

Das ist, was wir zunehmend beobachten, auch wenn es sich oft eher zaghaft, unsicher zeigt und nach Ermutigung und Vorbild verlangt. Zu stark sind wir noch geprägt von den archaischen Formen der Gemeinschaft, die durch Religionszugehörigkeit, Verwandtschaft, gleiche Gesinnung , etc. zusammengehalten werden, sich abgrenzen und dadurch Schutz und Sicherheit finden. Der Weg, der uns aufgezeigt wird, und den wir gehen wollen, ist ganz im Gegensatz dazu ein Öffnen, ein Weiten des Ich. Wir werden, auf der Grundlage der gemeinsamen Praxis und des wohlwollenden Miteinanderlebens, diesen nächsten Schritt in der geistigen Entwicklung fördern und gehen.

20 Jahre – ein Weg, auf dem uns das Dharma sicher durch Höhen und Tiefen geleitet hat und auf dem immer im rechten Augenblick ein(e) Bodhisattva zur Unterstützung kam.

Zurückblickend ist eine Entwicklung erkennbar, die sich in die Zukunft fortsetzen wird. Da sind wir vertrauensvoll und laden dazu ein, den Weg mit uns zu gehen.

Helga und Karl Riedel
Intersein-Zentrum Hohenau

Das Bruttofamilienglück

Die Familie ist der wichtigste Baustein der Gesellschaft. Sie ist das Umfeld mit dem größten Einfluss auf den Einzelnen, da die Beziehung zu Eltern und Geschwistern für alle weiteren menschlichen Beziehungen prägend ist. Die Familie kann ein Ort der Liebe, des Vertrauens und der Sicherheit sein, ist aber oft genug auch der Schauplatz großen Leidens und schwerer Traumatisierung. Wer für glückliche Familien sorgt, schafft damit also zugleich die sicherste Grundlage für das Glück des Einzelnen und der Gesellschaft.

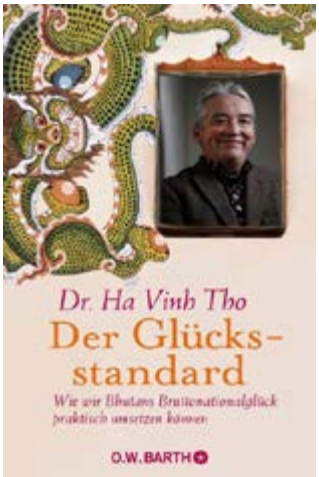
Vor kurzem hatte ich Gelegenheit, ein Glücks-Retreat für eine einzelne Familie zu leiten. Es war sehr berührend zu erleben, wie es den Mitgliedern der Familie gelang, die Verhaltensmuster, aus denen sich der Leidensdruck ergab, zu verwandeln und einander auf authentischere Weise zu begegnen. Zu oft übersehen wir gerade die Menschen, die uns am nächsten stehen, weil wir fälschlicherweise glauben, sie schon zu kennen. Nur selten nehmen wir uns die Zeit, ihnen wahrhaft zuzuhören, um zu erfahren, was sie wirklich bewegt. Die allerwichtigste Übung innerhalb der Familie besteht einfach darin, sich ausreichend Zeit füreinander zu nehmen, ohne dass es dabei um etwas anderes geht, als sich mitzuteilen und einander zuzuhören. In vielen Familien kommt das nur selten vor, und mit der rasanten Ausbreitung der mobilen Informationstechnologie hat sich diese Situation noch erheblich verschärft. Es betrübt mich jedes Mal zu sehen, wie eine Familie im Restaurant zusammensitzt und alle nur auf ihr Handy starren, anstatt miteinander zu sprechen.

Achtsame Elternschaft

Als unsere eigenen Kinder noch klein waren, entschieden meine Frau und ich uns bewusst gegen einen Fernseher, damit wir die Abende mit gemeinsamen Aktivitäten verbringen konnten, anstatt auf den Bildschirm zu starren. Nachdem die Hausarbeit erledigt war, musizierten wir gemeinsam (unsere Kinder jeweils auf der Geige, meine Frau auf der Harfe und ich selbst auf der Flöte), spielten Spiele oder lasen zusammen ein Buch. Ich kann mich noch gut an einen Sommerurlaub in Dänemark erinnern, in dem wir alle drei Bände von *Der Herr der Ringe* lasen. Am Tag spielten wir in einem nahegelegenen Wald die Szenen nach, die wir am Abend zuvor gelesen hatten, und jeden Abend saßen wir um ein Lagerfeuer und lasen wieder stundenlang in dem Buch. Die Handlung fesselte uns so sehr, dass wir kaum ein Ende finden konnten, um ins Bett zu gehen. Inzwischen sind unsere Kinder längst erwachsen und haben selbst Kinder, aber diese Tradition ihrer Kindheit haben sie in so guter Erinnerung, dass sie an ihr festhalten und keinen Fernseher besitzen, sondern stattdessen lieber gemeinsam etwas spielen, Musik machen oder dicke Bücher zusammen lesen. Oft heißt es, dass junge Menschen heute nicht mehr lesen, aber bei meinen Kindern und Enkelkindern habe ich beobachten können, dass sie ganz von selbst zu eifrigen Lesern werden, wenn sie von Anfang an in eine Kultur des Lesens hineinwachsen. Wenn Kinder erst einmal die Magie des Buches entdecken, eröffnet sich ihnen damit eine ganz neue Welt der Phantasie und Freiheit, zu der ihnen das Klassenzimmer allein niemals Zugang verschaffen kann. In der Qualität der Zeit, die wir mit unseren Kindern verbringen, liegt wahrscheinlich die beste Vorbereitung auf ihr künftiges Leben, die wir ihnen bieten können. Die meisten Eltern wollen das Beste für ihre Kinder, aber in unserer konsumorientierten Gesellschaft verwechseln wir oft genug „das Beste“ mit Materiellem wie Spielzeug und elektronischem Gerät. Dabei ist die gemeinsam verbrachte Zeit – mit Erzählen, Zuhören, Spielen, Lesen, einem Gang durch die Natur – das wertvollste Geschenk, das wir unseren Kindern machen können.

Wenn wir verstehen, wie Kinder sich entwickeln, dann wissen wir auch, dass in den ersten sechs oder sieben Jahren der wichtigste Erziehungsfaktor die Umgebung ist, in der sie aufwachsen. (...) Was immer in seiner Umgebung geschieht, saugt ein kleines Kind wie ein Schwamm auf, der die Farbe einer jeden Flüssigkeit annimmt, in die man ihn taucht. Mutter oder Vater zu sein bedeutet daher, seinen Kindern die richtige Nahrung zu bieten, und gemäß der buddhistischen Psychologie gibt es vier Quellen, aus denen sich das menschliche Wesen nährt. Sich dieser vier Nahrungsarten bewusst zu sein, ist von größter Wichtigkeit für die gesunde Entwicklung unserer Kinder.

Auszug aus dem Buch:
Dr. Ha Vinh Tho: Der Glücksstandard – Wie wir Bhutans Bruttonationalglück praktisch umsetzen können,
erhältlich ab Herbst 2019 im O.W.Barth Verlag.



Übungen in Vielfalt und Inklusivität

Die Stupa der Inklusivität, errichtet im Park des EIAB aus steinernen Säulen der Nazizeit, ist ein wunderbares Symbol für die Transformation eines ignoranten selbstgerechten Geistes in allumfassendes Verstehen und Geschwisterlichkeit.

Inklusivität beschreibt einen nicht-diskriminierenden Geist, einen offenen Geist, der bereit ist, stets dazuzulernen, den Blick für andere zu weiten, das Herzenstor offen zu halten. In unsere Kurse, Sanghas und Lebensgemeinschaften kommen Menschen aus aller Welt, mit unterschiedlichen kulturellen, familiären, sozialen Hintergründen, Identitäten, Lebenserfahrungen.

Die spontane unbewusste Reaktion auf Fremdes ist Ablehnung. Die Glocke der Inklusivität dagegen lädt alle ein. Im konkreten Leben muss dieser inklusive Geist kultiviert werden.

In der „World Beat Sangha“ in San Diego, Kalifornien sind hierfür die „sieben Übungen in Vielfalt“ entwickelt worden, basierend auf einem Text von Larry Yang. Sie werden wie die fünf und die 14 Achtsamkeitsübungen regelmäßig rezitiert. Ich glaube, dass diese Übungen auf unserem Weg zu immer größerer Inklusivität hilfreich sein können.[1]

Jan-Michael Ehrhardt
True Practice of Harmony

1 Die Übungen sind im vollständigen Original abgedruckt im „The New Sangha Handbook“ (2012) und abrufbar auf www.thichnhathanh-foundation.org/sangha-building-resources“. Ursula Richard hat mir geholfen, sie ins Deutsche zu übersetzen.

Die sieben Übungen in Vielfalt

1. Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn ich einem anderen Menschen meine eigenen Meinungen oder kulturellen Überzeugungen aufzwinge, übe ich mich darin, andere weder durch Autorität, Drohung, finanziellen Anreiz noch durch Indoktrination dazu zu drängen, mein eigenes Glaubenssystem, meine eigenen Überzeugungen anzunehmen. Ich bin entschlossen, das Recht eines jeden Menschen, anders zu sein, zu respektieren und gleichzeitig auf die Beseitigung des Leidens aller Wesen hinzuarbeiten.

2. Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn ich die Erfahrung einer anderen Person für ungültig erkläre oder negiere, übe ich mich darin, keine Mutmaßungen anzustellen oder Überzeugungen und Einstellungen, die von meinen eigenen abweichen oder die ich nicht verstehe, zu verurteilen. Ich bin entschlossen, aufgeschlossen zu sein und andere Gesichtspunkte zu akzeptieren, und ich bin entschlossen, jeder Unterschiedlichkeit bei einer anderen Person, die ich wahrnehme, mit Freundlichkeit und Respekt zu begegnen und bereit zu sein, mehr über ihre Weltsicht zu erfahren.

3. Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Gewalt verursacht wird, wenn ich jemanden als minderwertig oder als mir überlegen behandle, übe ich mich darin, die Arbeit, die Integrität und das Glück eines anderen Menschen weder gering zu schätzen noch zu idealisieren. Im Bewusstsein, dass meine wahre Natur nicht von anderen getrennt ist, bin ich entschlossen, jeden Menschen, der mir begegnet, mit der gleichen liebevollen Güte, Fürsorge und Unvoreingenommenheit zu behandeln, die ich einem geliebten Wohltäter/einer geliebten Wohltäterin oder einer lieben Freundin/einem lieben Freund schenken würde.

4. Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn ich Menschen, die sich in kultureller, physischer, sexueller oder wirtschaftlicher Hinsicht von mir unterscheiden, vorsätzlich oder unbeabsichtigt mit Ablehnung, Ausgrenzung, Vermeidung oder Gleichgültigkeit begegne, übe ich mich darin, mich nicht abzusondern, indem ich nur mit Menschen zusammen bin, die einen ähnlichen Hintergrund haben wie ich oder mit denen ich mich wohl fühle. Ich bin entschlossen, nach Wegen zu suchen, um die Vielfalt meiner Beziehungen zu erhöhen wie auch meine Sensibilität gegenüber Menschen unterschiedlicher Kulturen, Ethnien, sexueller Orientierungen, unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher körperlicher Fähigkeiten, geschlechtlicher Identitäten und wirtschaftlicher Situationen.

5. Im Bewusstsein des Leidens, das durch das oft nicht gesehene Wesen von Privilegien verursacht wird, und durch die Möglichkeit von Privilegien, einer Bevölkerungsgruppe Vorteile gegenüber anderen zu verschaffen, übe ich mich darin, keine Personen oder Gruppen auszunutzen, weder wirtschaftlich, sexuell, intellektuell noch kulturell. Ich übe mich darin, mit Weisheit und klarem Verständnis meine eigenen Privilegien zu erforschen, um hilfreiche Wege zu

finden, wie ich sie zum Nutzen aller Wesen einsetzen kann, und ich bin entschlossen, in allen Aspekten meines Lebens Großzügigkeit zu praktizieren gegenüber allen Menschen, unabhängig von kulturellen, ethnischen, sexuellen, altersbedingten, körperlichen oder wirtschaftlichen Unterschieden.

6. Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn ich mir selbst und anderen bei Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten mit Angst und Wut begegne, übe ich mich darin, mich nicht abwehrend zu verhalten und beleidigend zu äußern, sollte ich mich verletzt fühlen, oder mein Gefühl, Recht zu haben, durch Worte und kognitive Argumente zu rechtfertigen. Ich bin entschlossen, achtsam zu kommunizieren, mich achtsam auszudrücken und wahrhaftig und mit Geduld und Mitgefühl aus dem Herzen heraus zu sprechen. Ich bin entschlossen, bei einem Streit allen Seiten aufrichtig und tief zuzuhören und stets mit meinen höchsten Absichten in Verbindung zu bleiben, die Buddha-Natur in allen Wesen zu erkennen.

7. Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn falsche und unzulängliche Informationen feste Ansichten, Stereotypen, die Stigmatisierung eines Menschen als „anders“ und die Marginalisierung kultureller Gruppen befördern, übe ich mich darin, mich über andere kulturelle Einstellungen, Weltanschauungen, ethnische Traditionen und Lebenserfahrungen außerhalb meiner eigenen, kundig zu machen.

Ich bin entschlossen, mit einer Haltung von Demut und Offenheit neugierig zu sein, die Erfahrung des Leidens in allen Wesen mit Mitgefühl zu erkennen und Mitgefühl zu praktizieren in der Begegnung mit den vielen unterschiedlichen kulturellen Ausdrucksformen von Glück auf der Welt und den vielen verschiedenen Formen des Feierns.

Ein MBSR-Lehrer im EIAB

Meine Frau Trix kam letzten Winter aus einem Kurzretreat im Meditationszentrum Beatenberg in der Schweiz zurück, wo sie Song Nghiem und Thay Phap An als Dharma-Lehrer*innen kennenlernen durfte. Sie war tief berührt von der Herzlichkeit und der gelebten Spiritualität des Intersein-Gedankens.

Achtsamkeit ist für uns beide seit vielen Jahren eines der großen Lebensthemen. Ich selber habe in Freiburg im Breisgau die Ausbildung zum MBSR-Lehrer gemacht, und ich biete seit einigen Jahren regelmäßig 8-Wochen-Kurse an. In der Grundausbildung von Jon Kabat Zinn ist selbstverständlich Thich Nhat Hanh ein sehr wichtiger Wegbereiter der angewandten Achtsamkeit, kommt allerdings bei vielen Lehrer*innen nur im Zusammenhang mit der Gehmeditation zur Sprache. Die Grundübungen/Meditationen haben ihre Wurzeln hauptsächlich in der Vipassana-Meditation, und die Kurteilnehmer*innen lernen von Woche zu Woche immer mehr, von der eigentlichen Atembeobachtung in das Feld des offenen Gewahrseins vorzustoßen. Ein wichtiges Element in der täglichen formalen Praxis ist vom ersten Tag an der Bodyscan.

Mein Leben war seit Jahren geprägt von der kontinuierlichen Entdeckungsreise des eigenen Geistes, aber auch von den wertvollen Erfahrungen der Interaktion mit den Kursteilnehmer*innen.

Und plötzlich war alles anders. Von einem Tag auf den anderen, von einem Atemzug zum nächsten, wurde ich vor Weihnachten mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Untersuchung reihte sich an Untersuchung, und die ersten Eingriffe an der bereits vorhandenen Metastase folgten.

Mit großer Zuversicht und viel Vertrauen gab ich mich in den Prozess, und machte fleißig Gebrauch von meinen formalen Meditationen. Tief in meinem Herzen konnte ich plötzlich unzählige Theorieelemente aus dem MBSR-Lehrer-Curriculum spüren. Wow, die Achtsamkeit funktionierte! Ohne große Ängste begann ich mich mit der Endlichkeit tiefer auseinanderzusetzen. Das Sterben wurde plötzlich in einer ganz realen Form diskutiert, auch mit meiner Frau Trix.

Im Januar begann ich mit der ersten stationären Chemotherapie, und das Sitzkissen gehörte selbstverständlich in mein Gepäck. Wenn es im Zimmer durch die Mitpatienten zu unruhig wurde, wählte ich die Gehmeditation auf dem Krankenhausflur. Schon bald folgte die erste Bestrahlung meines Schädels, und dieses Procedere konnte ich mit viel Gelassenheit und Frieden angehen.

Und dann wurde es von Woche zu Woche schwieriger. Es stellten sich starke Schmerzen im Kopf ein, die trotz einer großen Menge an Medikamenten nicht unter Kontrolle gebracht werden konnten. Zusätzlich litt ich durch die Chemotherapie wochenlang unter Übelkeit. Innerhalb kurzer Zeit konnte ich weder sitzend noch liegend meditieren. Ich kann mich mit Schaudern an den Moment zurückerinnern, als ich versuchte, Linderung durch den Bodyscan zu finden – und stattdessen eine Panikattacke erlebte.

Ich verlor meine Achtsamkeit, nicht mehr und nicht weniger. Innerhalb von wenigen Tagen war es mir nicht mehr möglich, mich auch nur für ein paar Atemzüge zu sammeln. Uralte Konditionierungen brachen auf, und ich fiel in Löcher, von denen ich geglaubt hatte, ich hätte sie schon längst in großem Bogen umgangen. Ich war fast am Verzweifeln und war in regem Austausch mit meinem Achtsamkeitslehrer. Paul erwähnte in einer E-Mail einen gewissen Abraham Kleinman, der sich damit beschäftigte, bei Menschen mit schweren Krankheiten mehr das „Befinden“ als den „Befund“ zu verstehen. (Das ist

der Unterschied zwischen der gelebten Erfahrung und allen umliegenden medizinisch-biologischen Erklärungen, Diagnosen, Behandlungen usw.) Er schrieb unter anderem:

Nichts intensiviert die Erfahrung, was wichtig ist im Leben, mehr als eine schwere Krankheit. Vielleicht ist die Krankheit also wie ein sehr unwillkommener und unbequemer Gast (wie der Dieb in Rumis Gästehaus), der alles fremd erscheinen lässt, aber die Möglichkeit bietet, mit dem Erleben des Lebens wieder zu beginnen.

Trotz großem Schmerz, Angst und Verunsicherung entschied ich mich für das Retreat im EIAB zum Thema ‚Beziehung pflegen'. Meine Frau Trix hatte sich schon vor Wochen angemeldet, und wir gelangten in langen Gesprächen zu der Überzeugung, dass wir zusammen teilnehmen wollten. Sie gab mir das Versprechen, mit mir die fast 500 Kilometer wieder nach Hause zu fahren, wenn mein physischer und psychischer Zustand dies verlangen sollte. Wir entschieden uns dafür, erstmals gemeinsam an einem Retreat teilzunehmen. Dabei war das Thema für uns zu diesem Zeitpunkt sehr treffend.

Das Retreat in Waldbröl öffnete mir plötzlich wieder Türen, und ich begann neu zu „erleben". Die Sangha und im Speziellen die Interaktionen mit Song Nghiem und Thay Phap An brachten mir das Löwenzahn-Lächeln zurück. Thich Nhat Hanh beschreibt den Löwenzahn in seinem Buch „Ich pflanze ein Lächeln" auf wunderschöne Weise. Ich lernte innerhalb weniger Stunden, den gegenwärtigen Moment mit viel Freundlichkeit und Mitgefühl anzunehmen und von Atemzug zu Atemzug in meine Erfahrung einzuladen (so gut es eben ging). Ich übernahm durch die etwas andere Form der Atemmeditation wieder Kontrolle. Ich verharrte nicht als passiver, stiller Beobachter dessen, was gerade geschieht, sondern ich begann, mit viel Freundlichkeit mein Bewusstsein einzuladen, sich im gegenwärtigen Moment wieder zu verankern. (Wie ihr sicher wisst haben wir – mehr denn je – oft wenig Kontrolle darüber, ob unsere Wünsche und Einladungen erfüllt werden.) Aber selbst angesichts dieser Tatsache konnte ich mich wieder mit Freundlichkeit, Großzügigkeit und Mut selber einladen, auch mit diesem Mangel an Kontrolle zu sitzen.

In der Gemeinschaft der Schwestern und Brüdern war für mich eine überaus große Energie spürbar, welche sich mit der Grundhaltung des Intersein-Gedankens vollumfänglich deckt. Ein jeder Gong untertags, der zum Innehalten einlud, entpuppte sich als großes Geschenk. Ich erfuhr einen „gelebten Buddhismus", jenseits starrer Strukturen und Kontrolle. Jeder und Jede übernimmt darin die ganz eigene Verantwortung für das, was er oder sie tut oder eben nicht tut. Praktizierte Achtsamkeit mit größtem Tiefgang, welche die Grenze zwischen dem Ich und dem Du verwischt. Mir kam oft ein Rumi-Zitat in den Sinn:

„Draußen, jenseits der Vorstellung von Fehlverhalten und Wohlverhalten, liegt ein Feld. Dort werde ich mit dir zusammentreffen. Wenn die Seele sich in jenes Grasland niederlegt, ist die Welt zu sehr erfüllt, um darüber zu reden. Vorstellungen, Sprache, selbst der Ausdruck ‚der Andere' ergeben keinerlei Sinn mehr."

Man wird eins, eins mit dem Gegenüber und mit der Natur. Ich werde die nächsten Schritte im Zusammenhang mit meinem individuellen Leiden und der Krebserkrankung gehen, im Wissen darum, dass es „ohne Schlamm keinen Lotus" gibt und „eine Wolke niemals sterben kann". Ich werde aber vor allem auch die Erfahrung zum Thema Beziehung und Kommunikation in der achtsamen Interaktion mit meiner Frau nutzen.

Ich wünsche allen Leser*innen Energie und Mut, das Leben mit all seinem Leiden zu umarmen, so gut es eben im Moment geht. Ein großes Dankeschön an Schwester Song Nghiem und Bruder Thay Phap An, ich/wir kommen zurück.

Herzlich

Sam Minder

DIE Zehn Gebote – neu formuliert

im Anklang an die 14 Achtsamkeitsübungen Thich Nhat Hanhs

Sr. Chan Ducs jährliches Retreat für den internationalen Intersein-Orden und die internationalen Dharmalehrer*innen fand in diesem Jahr unter dem Titel „Der buddhistische Beitrag zu einer globalen Ethik“ statt. Freunde aus aller Welt nahmen daran teil.

Während eines Vortrags sprach Sr. Chan Duc über eine Ethik, die auf göttlichen Geboten gründet im Gegensatz zur buddhistischen Ethik, die auf menschlicher Einsicht beruht. Dann stellte sie uns einen Text vor, der die jüdischen Zehn Gebote mit der buddhistischen Einsicht, besonders mit den 14 Achtsamkeitsübungen Thich Nhat Hanhs zu verbinden sucht. *https://intersein.de/14_Achtsamkeitsuebungen-2012.pdf*

Diese „Zehn Prinzipien für ein integres Leben“, wurden zuerst formuliert von Rabbi Rami Shapiro, der zehn Jahre lang Zen-Lehrer war, bevor er dann Rabbiner wurde. Seine zehn Prinzipien sind sehr nahe an Thay’s Achtsamkeitsübungen, sie wurden später von anderen Rabbinern aufgenommen und nochmals neu formuliert. *https://templeisraelomaha.com/ten-principles-for-living-a-life-of-integrity/*

Beides, die 14 Achtsameitsübungen wie auch die Zehn Prinzipien für ein integres Leben, sind für viele Menschen eine große Quelle der Inspiration.

Hier als Beispiel die beiden Versionen des jüdisch-christlichen Ersten Gebots und der Neuformulierung nach Rabbi Rami Shapiro:

Das erste Gebot: Ich bin der Herr, Dein Gott

Das erste Prinzip eines integren Lebens: YHVH, die Namenlose und Unnennbare Realität, ist Gott, die Quelle und Substanz alles Seins und Werdens.

„Im Bewusstsein, dass das Ego immer nur Götter entsprechend seinem eigenen Bild und seinen eigenen Interessen formt, werde ich alle Ideen über Gott als Produkte der menschlichen Kultur, Geschichte und Umstände anerkennen. Ich verstehe, dass der menschliche Geist fähig ist, Gott zu begegnen und diese Begegnung in Mythen, Metaphern, Kunst und Musik auszudrücken. Ich werde den Dialog mit anderen Glaubensrichtungen und deren Anhängern suchen, um dadurch die Tiefe menschlicher Spiritualität, Einsicht und Kreativität zu erfahren. Ich werde eine Verbindung zu allen spirituellen Suchern herstellen und anerkennen, dass jeder Einzelne ein Übender der Universellen Wahrheit ist.“

Lyn Fine und Sr. Bi Nghiem

Innere Klarheit, innerer Friede

Retreat in Palermo vom 13. bis 16. Juni 2019

Das Retreat, das Thay Phap An und Sister Song Nghiem im Juni mit dem Titel „Innere Klarheit, innerer Friede“ angeboten haben, war ein wunderbares Geschenk und ein Meilenstein für unsere wachsende Praxisgemeinschaft.

Während der letzten fünf Jahre ist die Sangha schön erblüht, und aus einer kleinen Gruppe von Menschen zu einer wachsenden Gemeinschaft geworden. Von Beginn an war das soziale Engagement ein kennzeichnender Faktor unserer Praxis. Ein Wendepunkt kam 2015, als Kaira-Jewel einen öffentlichen Vortrag und eine Gehmeditation am Strand in der Nähe von Palermo anbot. Sie teilte ihre tiefen Einsichten darüber, wie man Frieden in die Welt bringen kann, indem man die rechten Bedingungen für innere Harmonie kultiviert, und sie vermittelte uns die Lehre von Joanna Macey über „aktive Hoffnung“.

2017 gab es drei Vorstellungen des Films „Walk with me“, jeweils mit einer Sitzmeditation davor, in einem Kino in der Stadt. Alle waren ausverkauft und ermöglichten es so einem größeren Kreis in unseres Stadt, mit der Plum-Village-Praxis in Berührung zu kommen.

Früher in diesem Jahr bot der Besuch der Brüder Phap Bieu, Hue Truc, Phap Ban und Duc Tri uns eine Gelegenheit, uns auf das Thema soziales Engagement zu konzentrieren. Die vier Brüder haben mehrere öffentliche Vorträge und ein großes Retreat angeboten.

Trotz der nationalen Einwanderungspolitik ist Palermo eine sehr kosmopolitische Stadt mit großen Gruppen von Bengalen, Singhalesen und Ghanaern. Auch wenn die Macht der Mafia weiterhin sehr groß ist, erlebt Palermo einen kulturellen Aufschwung, teils durch die internationale Aufmerksamkeit, die durch die Biennale zeitgenössischer Kunst und durch ihren Status als europäische Kulturhauptstadt hervorgerufen wird, aber auch durch die Arbeit vieler Menschen, die zu kulturellen und sozialen Neuerungen beitragen. Zur gleichen Zeit zeigt die Stadt eine erschreckend hohe Quote von Jugendar-

beitslosigkeit mit über 50 Prozent, und es gibt Stadtteile, die von extremer Armut gekennzeichnet sind.

Wir können mehr als zehn verschiedene Nationalitäten und verschiedene Generationen in unserer Sangha aufzählen, die jetzt eine der größten in Italien ist. Viele Sangha-Mitglieder sind aktiv engagiert in der Sozialarbeit, in sozialen Innovationen, in der professionellen Gesundheitsvorsorge oder der Erziehung. Wir haben eine Gruppe, die sich mit dem Thema der mentalen Gesundheit beschäftigt, und es entsteht gerade eine Wake-Up-Gruppe dank des Engagements einer wachsenden Anzahl junger Praktizierender. Vom nächsten Jahr an wird unsere Sangha sich auch um ein Netzwerk kleinerer sizilianischer Praxisgemeinschaften kümmern, die gemeinsame Achtsamkeitstage durchführen werden.

Thay Phap An und Sister Song Nghiem haben uns ein sehr langes und intensives Praxiswochenende hindurch ihre ganze Energie geschenkt. Jeder Tag begann mit mehreren Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen. Durch seine Dharma-Vorträge hat Thay Phap An uns einige der tiefsten Lehren unserer Tradition vermittelt. Er hat sich auf den Pfad der Weisheit und den Pfad des Mitgefühls konzentriert, die von dem Stahlseil und dem Tau im Glockenstupa des EIAB veranschaulicht werden, und auf die drei Tore der Befreiung durch die gründliche Lektüre des Sutra über die Dharma-Siegel.

Während des Dharma-Austausches haben alle in der Gruppe nacheinander geteilt. Das gab uns die Möglichkeit, zu vielen Freunden zu sprechen, die sich sonst nicht wohl dabei fühlen. Für unsere Gemeinschaft war es eine wertvolle Möglichkeit, uns in einem geschützten Rahmen und in einer Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens besser kennenzulernen. Viele haben Erfahrungen tiefgreifender Transformation geteilt. Einige haben geteilt, dass sie sich tief verbunden gefühlt haben mit ihren körperlichen Empfindungen und dass sie zum ersten Mal Mitgefühl mit ihrem Körper gespürt haben. Ein Freund, der die Praxis vorher noch nicht kannte, sagte, dass er sich intensiv mit dem Essen beschäftigt habe und damit, wie viel Leid und Freude das, was wir essen, beinhaltet. Ein anderer Freund entwickelte neue Ressourcen, um mit bereits seit langem bestehenden Missverständnissen in der Familie umzugehen, und fand den Mut für einen wichtigen Anruf. Viele waren sehr bewegt von der Anrufung lieber Menschen, die leiden: Erstaunt darüber, wie verbreitet und allen gemeinsam das Leiden ist, aber auch ermutigt von der Energie, die durch das Teilen eines gemeinsamen Gefühls erzeugt werden kann.

Die ganze Gemeinschaft war außerordentlich bewegt von der Schönheit der formalen Teezeremonie und von der Tatsache, dass alle zu dieser Schönheit durch die bewusste Gegenwart jeder Bewegung aktiv beitragen können. Die kostbare Präsenz von Thay Phap An und Sister Song Nghiem, Bruder Phap Lich, Sister Pho Nghiem und Sister Trang Thanh Tuu hat uns das Gefühl vermittelt, von der internationalen Gemeinschaft des Intersein-Ordens und von monastischen Sangha des EIAB stark unterstützt zu werden. Wir sind geehrt und dankbar.

Andrea Libero
Wahre Lampe des Geiergipfels

Retreat „Novizin/Novize auf Zeit“

Nach asiatischem Glauben können wir als buddhistischer Mönch oder Nonne spirituellen Verdienst erwerben, den wir unseren Eltern und Vorfahren widmen. Daher möchten viele Asiaten sehr gern für eine gewisse Zeitspanne ordiniert werden, denn aus familiären und beruflichen Gründen können sie nicht ihr ganzes Leben Mönche und Nonnen sein. Vom 6. bis 19. Mai 2019 hatte das EIAB daher dieses Retreat „Novize/Novizin auf Zeit“ organisiert.

Seit 2006 kam Thay Phap An regelmäßig nach Hongkong, um dort das Dharma zu lehren. Viele Menschen aus der Hongkong-Sangha schätzen ihn sehr und wünschen sich aus ganzem Herzen, seine Schüler/*innen zu werden. Auf dem Retreat in Thailand im Jahr 2017 hatte die „Golden-Moment“-Sangha aus Hongkong Thay Phap An nochmals ihren innigen Wunsch nach einem zeitlich begrenzten Noviziat geäußert.

Daraufhin organisierte Thay Phap An in diesem Mai im EIAB für zwei Wochen dieses besondere Retreat. Insgesamt nahmenen 23 Freund*innen an diesem Retreat teil: 14 aus Hongkong, 8 aus Vietnam und 1 aus Deutschland.

Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Retreat war, dass die Teilnehmer*innen die fünf Achtsamkeitsübungen in der Tradition von Plum Village genommen und danach mit einer Sangha in der Plum-Village-Tradition seit mehreren Jahren praktiziert hatten, und dass sie eine Empfehlung von ihrer lokalen Sangha erhielten.

Weil es das erste Mal war, dass wir dein solches Retreat im EIAB organisierten, waren wir alle sehr angespannt und aufgeregt. Einerseits freuten sich alle sehr darauf, andererseits machten wir uns Sorgen, wir können nicht alles schaffen mit so vielen Zeremonien und mit den Wochenendkursen, die parallel dazu verliefen. Zusätzlich gab es noch zwei große Veranstaltungen im EIAB: Das Rosenfest zum Muttertag am 12. Mai und Vesak-Feier am 19. Mai 2019.

Die Gruppe aus Hongkong landete am 7. Mai auf dem Flughafen Frankfurt. Andere Freund*innen waren bereits am Tag zuvor angereist. Damit die Teilnehmer*innen die Möglichkeit hatten, sich untereinander kennenzulernen, unternahmen wir am 8. Mai einen Tagesausflug zur Burg Eltz an der Mosel. Damit verwirklichten wir auch den Wunsch der Gruppe aus Hongkong, sich nach der langen Reise einen Tag lang zu entspannen, bevor sie in das asketische Leben eintreten würden.

Deshalb planten wir die Zeremonie der Übertragung der Novizen-Regeln für den 9. Mai 2019. Vorsichtshalber hatten wir den Ehrwürdigen Venerable Hoa

Thuong Thich Tri Minh in Norwegen wegen des Datums konsultiert, denn ein gutes Datum für die Übertragungszeremonie würde den Mönchen und Nonnen sehr viel Glück und Segnung für ihren spiritualen Pfad geben. Der Ehrwürdige Venerable Hoa Thuong Thich Tri Minh nannte uns als besten Tag für die Zeremonie den 10. Mai. Dafür, dass das Retreat so erfolgreich war und so viel Transformation und Heilung gebracht hat, danken wir unserem Ehrwürdigen Venerable Hoa Thuong Thich Tri Minh sehr!

Unsere Noviz*innen auf Zeit

List of Ordinees

	Dharma Names
01	Sr. Biển Khinh An (Dương Thị Hiệp)
02	Br. Biển Quang Minh (Trần Quang Ngọc)
03	Sr. Biển An Nhàn (Nguyễn Thị Thể Tần)
04	Sr. The Ocean of Joyful Beauty (Josephine Cheng)
05	Sr. The Ocean of Loving Tenderness (Anita Wong)
06	Sr. The Ocean of Healing Paths (Angela Tse)
07	Sr. The Ocean of Spiritual Aspiration (Doreen Sau Ling Chan)
08	Sr. The Ocean of Buddha Jewels (Khan Therese Siu Yee)
09	Sr. The Ocean of Joyful Generosity (Peggy Lee Fung Kam)
10	Sr. The Ocean of Offering Merit (Astor Lau)
11	Sr. The Ocean of Diligent Practices (Wendy Ip Man Yi)
12	Sr. The Ocean of Immeasurable Wisdom (Cindy Cheng)
13	Sr. The Ocean of Compassionate Lotus Flowers (Christine Chung)
14	Br. The Ocean of Spiritual Dedication (Christoph Keller)
15	Sr. Biển Uy Nghi (Trần Thanh Tú)
16	Sr. Biển Từ Nguyện (Bùi Thị Thu Lý)
17	Sr. Biển Phật Mẫu (Bùi Thu Thủy)
18	Br. The Ocean of Spiritual Awakening (John Cannon)
19	Br. The Ocean of Immense Vows (Wong Hoi Kan Cedric)
20	Br. The Ocean of Grateful Filial Piety (Sam Yeung Chi Tat)
21	Sr. Biển Khánh Hỷ (Dương Thị Khánh Hòa)
22	Br. Biển Vô Lượng Tâm (Cao Nam Long)
23	Br. The Ocean of Gentle Kindness (William Kwan Fai Chan)

Für das Retreat musste alles sehr gut organisiert werden, damit alle Noviz*innen auf Zeit zufrieden waren: Nicht zu viel Programm und doch auch nicht zu wenig, damit die Noviz*innen so viel wie möglich lernen und davon profitieren könnten. In unserem Zentrum Plum Village Thailand gibt es auch ein solches Programm, das allerdings drei Monate dauert und nicht nur zwei-Wochen wie im EIAB. Für ein „normales" monastisches Novizen-Training beträgt die Trainingszeit drei bis vier Jahre, jetzt waren es nur zehn Tage für die Noviz*innen auf Zeit! Sie mussten deshalb in einer kurzen Zeit viel lernen.

Bei der Vorbereitung des Retreats waren wir, die Mönche und Nonnen, sehr gespannt und aufgeregt, weil wir noch keine Erfahrung bei der Gestaltung eines derartigen Retreats hatten.

Thay Phap An würde die Dharma-Vorträge halten, aber wer betreut die Noviz*innen, wer sind ihre Mentor*innen, wer leitet den Unterricht in den Novizen-Regeln und im monastischen Verhalten, wer bringt ihnen die Rituale und das Chanting bei? Zum Glück war

unsere Schwester Doan Nghiem in dieser Zeit bei uns und wir waren sehr glücklich, dass sie sich bereit erklärte, die Novizen-Klasse zu leiten.

Die gesamte EIAB-Sangha, Mönche und Nonnen sowie Freund*innen des EIAB, haben viel Liebe und Unterstützung in dieses Retreat gegeben. Thay Phap An hat viel Zeit für das Schreiben und für die Planung der Zeremonien investiert. Schwester Dao Nghiem vom AIAB in Hongkong sowie Schwester Hoang Nghiem, Schwester Thanh Tuu und Schwester Sang Soi vom EIAB haben sich rührend um die Kleidung der Noviz*innen gekümmert. Schwester Thang Nghiem, Bruder Phap Cu und Bruder Phap Lich waren die Mentoren für die Novize*innen. Schwester Pho Nghiem und Schwester Chinh Nghiem brachte ihnen die Rituale und das Chanting bei. Für den gesamten Programmablauf und für die Organisation des Retreats und der Ausflüge etc. übernahm Schwester Song Nghiem die Verantwortung. Schwester Hoang Nghiem war die Hauptbetreuerin für die Novizen bei der Probe für das Anlegen der Sanghati-Bekleidung bis hin zur Probe für die Zeremonie und auch die Anleitung für die Tanz-Aufführung am Vesak-Fest. Schwester Hoang Nghiem hat mit viel Freude und Engagement und viel Geduld das Novizen-Retreat begleitet. Dr. Wolfgang Stark und seine Frau Angelika von Korff haben viel Hilfe für den Tagesausflug zur Burg Eltz an der Mosel gegeben. Ivo und seine Frau Annette übernahmen die Führung bei der Wanderung im Wald. Alle Mönche und Nonnen von EIAB haben überall geholfen, wo ihre Hilfe gebraucht wurde. Überall herrschten Hochbetrieb, Freude und Feierlichkeit!

Thay Phap An war der Hauptlehrer der Noviz*innen. Der Höhepunkt des Novizen-Retreats war die Erzählung von fünf „echten“ Mönchen und Nonnen aus dem EIAB von ihren eigenen Erfahrungen als Noviz*innen. **Die drei Brüder Phap Tri, Troi Tue Giac, Troi Tue Minh und drei Schwestern Hien Nghiem, Bieu Nghiem, Trang Chieu Dieu** gaben den jüngeren Novizen viel Inspirationen und Motivation und Ermutigung auf dem spirituellen Weg.

In dieser zwei Wochen gab es auch zwei Wochenende-Retreats für andere Teilnehmer*innen:

- Unsere Eltern und Verwandten ehren
- Mit Freude, Leichtigkeit und Ausdauer auf dem spirituellen Pfad gehen

und auch zwei große Feste:

- Rosenfest – Wir feiern unsere Eltern (zum Muttertag)
- Vesak-Fest – Wir feiern den Geburtstag des Buddha.

Alle Retreats und Feste wurden auf geschickte Weise miteinander verbunden, so dass die Teilnehmer voneinander lernen konnten und sehr voneinander profitiert haben. Die Themen der Retreats und die Feste waren aufeinander abgestimmt; alles verlief anmutig, kohärent und effektiv.

In diesen zwei Wochen herrschte wirklich Hochspannung in EIAB, nicht nur für die Noviz*innen auf Zeit, sondern auch für die Mönche und Nonnen.

Noch nie hatte man in EIAB derart viele Mönche und Nonnen gesehen: 56 Monastics (33 reguläre und 23 Mönche und Nonnen auf Zeit); überall waren braune Roben und geschorene Köpfe. Es war wirklich eine glückliche und friedvolle Atmosphäre, strahlende Gesichter, würdevolle Bewegungen ... Wenn wir in den Sutren lernen, wie das Reine Land von Buddha Amitabha aussieht, müsste es in diesen Tagen im EIAB gewesen sein!

Wie glücklich und heilsam das Retreat für die Noviz*innen war, teilen sie in ihren nachfolgenden Beiträgen.

Mögen die Novizen auf Zeit die Energie der Liebe, des Friedens und der Bereitschaft, den Menschen zu helfen, mit nach Hause bringen und weitergeben!

Schwester Song Nghiem

Die Berichte von einigen der Novizinnen und Novizen finden Sie auf S.91

Nie wieder Krieg

An einem Tag unseres Retreats im EIAB machten wir eine Wanderung in der Waldbröl umgebenden Landschaft. Der erste interessante Punkt, an dem wir anhielten, war die sog. „Hitler-Mauer“. Unser Wanderführer informierte uns darüber, dass diese Mauer das Fundament des Gebäudes einer NS-Eliteschule bilden sollte, die aber wegen der Niederlage im Krieg nie fertig gestellt wurde. Irgendjemand hatte in der Vergangenheit den Slogan „NIE WIEDER KRIEG“ in großen Buchstaben auf die Mauer gemalt. Obwohl die Mauer vor kurzem renoviert worden war, lud die Regierung die Bürger dazu ein, den Slogan erneut zu malen und hier sahen wir ihn mit unseren eigenen Augen:

NIE WIEDER KRIEG

Wir wünschen uns nicht nur keinen Krieg zwischen den Nationen. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und tief in unser Herz schauen, dann wünschen wir uns keinen Krieg mit anderen Menschen, insbesondere nicht mit den Menschen, die uns lieb sind. Aber wir kämpfen in unserem Leben verschiedenste und unterschiedliche Kriege mit unseren Eltern, unseren Partner*innen, unseren Kindern – sogar mit unseren eigenen Kindern –, mit Menschen, die wir lieben, mit unseren Freunden, unseren Vorgesetzten, unseren Kollegen ... und aus keinem ersichtlichen Grund mit uns selbst – die Liste ist endlos.

Warum? Ziehen wir wegen unseres Egos in den Krieg? Glauben wir und denken wir, unser Ego verteidigen zu müssen und niemandem erlauben zu dürfen, unser Ego zu verletzen oder herabzusetzen? Verletzen oder zerstören wir sogar manchmal uns selbst, um uns zu beweisen, dass wir ein Ego haben? Warum haben wir ein Ego? Wer erfindet oder erschafft das Konzept eines Egos?

Da ich nicht genug gelernt habe, um buddhistische Lehren zu zitieren, welche die Beziehung zwischen Krieg und Ego erklären, möchte ich meine Erfahrungen teilen, die ich im EIAB bei der Klärung oder zumindest Verbesserung der miserablen oder ungesunden Beziehungen, die wir zu Menschen haben, denen wir tagtäglich begegnen müssen, wieder erlernt habe.

Wir handeln oder reagieren mit unserem Mund. Bemühe dich, nicht mit Missachtung oder unwirschen Worten zu sprechen, um die Auswirkungen zu verringern. Häufig drückt unser Mund nicht das aus, was in unserem Herzen ist; er spricht aus unserem Ego. Wir schreiben Begründungen zu, mit denen wir unsere Kommentare über andere Menschen rechtfertigen. Auf der anderen Seite erhalten die Menschen, zu denen wir sprechen oder auf die wir reagieren, eine sehr unfreundliche Botschaft, dass wir sie nicht wertschätzen. Und die Beziehung landet in einer Sackgasse, wenn sie nicht sogar vollständig in eine falsche Richtung gedrängt wird.

Wie oft müssen wir Recht haben, um uns Glück zu schenken? Müssen wir so oft wie wir es erkämpfen können Recht haben, um unsere Freude aufrecht zu erhalten? Wenn wir die friedvollen und warmen Gefühle eines menschlichen Wesens wegstoßen, werden wir zu einer Kampfmaschine.

Letztlich sind es die Haltung und die warmen Gefühle eines lebenden (menschlichen oder anderen) Wesens, die zählen. Jeder von uns kann davon berichten, wie uns unsere Haustiere ermöglichen, die warmen Gefühle zu erleben, die wir anderen Menschen nicht leicht zeigen können. Sie sprechen nicht zu uns, zumindest nicht in einer Sprache, die wir verstehen.

Ihr Wirken für die Koordination des Programms für unsere Gruppe aus Hongkong in diesen beiden Wochen im EIAB, schenkte mir die wertvolle Möglichkeit, das hohe Niveau der Praxis sowohl des achtsamen Sprechens als auch des mitfühlenden Handelns von Br. Thay Phap An und Sr. Song Nghiem zu erleben. „Es gibt Taten, aber keine Täter“, klang es in meinem Geist wider. Obwohl sie beide graduiert haben, zeigen sie uns, dass dies auf eine wunderschöne Weise ohne Ego getan werden kann. Es wurde in zielstrebigem Bemühen getan und ist nicht einfach.

KK
Man Kwok Kuen Charles
Hongkong

Wer ist KK:
Ich bin vollständig in Hongkong gemacht worden, geboren, erzogen und immer noch dort arbeitend. Ich bin nach Waldbröl gereist, um das wundervolle und historische Gebäude, in dem jetzt das EIAB beheimatet ist, kennenzulernen und zu bezeugen, wie – die in den Augen gewöhnlicher Menschen unlösbare Aufgabe – gemeistert wird, ein buddhistisches Zentrum zu verwirklichen aufgrund des mitfühlenden Gelübdes und des anhaltenden Segens des Buddhistischen Meisters Thich Nhat Hanh. Zu sehen heißt zu glauben.

„Alles, was sie wirklich brauchen, ist deine Veränderung“

Im E-Mail-Verteiler des deutschsprachigen Intersein-Ordens zitierte ein Ordensbruder unlängst folgendes Gedicht von Thay:

**„Auch wenn du hundert gelehrte Ideen,
hilfreiche Bücher und Gebete auswendig kannst,
so nützt das den anderen nicht sehr viel.
Die Leute können selber lesen.**

**Alles, was sie wirklich brauchen,
ist deine Veränderung.“**

(aus: Thich Nhat Hanh, Umarme dein Leben)

Das ist etwas, das ich heute mehr denn je erfahre. Begonnen hat meine Praxis 1989 in Würzburg am Haus St. Benedikt bei Willigis Jäger. Diese eher strenge Form der japanischen Zen-Meditation war ein guter Einstieg in die Meditationspraxis. Nachdem ich mich dadurch erst einmal persönlich gestärkt fühlte, setzte in meinem Leben insgesamt eine Art Beruhigung ein. 1997 habe ich mich dann endlich „ge-traut“, zum ersten Mal in meinem Leben und war schon 45! Ein Jahr vorher hatte ich mich selbstständig gemacht und auch hier war die Praxis ein wesentlicher und – wie ich heute finde – notwendiger Hintergrund, der mich letzten Endes gut durch die Hochs und Tiefs einer immer wieder unsicheren und auch riskanten Arbeitsform begleitet hat. Dabei habe ich gar nicht so *viel* über Buddhismus gelesen. Am Anfang etwas Grundlagenliteratur, dann einiges von Thay und von anderen großen Autor*innen unserer Zeit im Bereich der Meditation und des Dharmas. In den letzten Jahren habe ich mich speziell im Bereich Gesundheit weitergebildet durch meine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin.

An bestimmten Punkten dieses Weges stellte sich mir immer dringender die Frage: Wie komme ich damit weiter im Gespräch und in kritischen Situationen? Es war nicht schwer, den Fundus achtsamer Gesprächspraktiken und -formate zu entdecken, der bereits existierte. Dieses Wissen habe ich gerne angenommen und sowohl in mein persönliches als auch in mein berufliches Leben integriert. An erster Stelle haben mich die Dialogpraktiken angesprochen, die zurückgehen auf David Bohms Konzeptualisierung des Dialogs.

Mir war sehr schnell klar, dass wir auf unserem neurobiologischen Hintergrund von Sprechgewohnheiten letzten Endes nur durch eine Praxis der Achtsamkeit unsere Sprechweise so verändern können, dass wir auch in schwierigen Situationen Dialoge führen und dabei freundlich, bewusst und konstruktiv sprechen können. Jedes „Kommunikationstool“ muss ja erst einmal vom Gehirn angenommen werden. Das ist nicht immer leicht. Bei der Veränderung meiner Sprechgewohnheiten hat mir die Achtsamkeitspraxis sehr geholfen, nicht bei der Kenntnis von Texten und Tools stecken zu bleiben, sondern mich ganzheitlicher auch als Person mit Gewohnheiten zu sehen und zu verändern. Eine wichtige Entdeckung für mich war auch die Praxis des „Speaking Truth to Power“, die unter anderem von Roberta Wall, einem amerikanischen Mitglied der weltweiten Intersein-Sangha, gelehrt wird.

2012 ging ich dann für drei Monate nach Plum Village und erlebte eine neue Art von Gemeinschaft. Die Tage waren voller Leben in Achtsamkeit. Ob beim gemeinsamen Arbeiten oder in der gemeinsamen Meditation, ich spürte, dass mir Thich Nhat Hanh hier etwas zu sagen hatte, was ich vorher nicht wusste, nämlich, wie ich den Dharma ganz praktisch in jeder Situation (er)leben kann.

Das begann mit der Verrichtung einfacher Arbeiten und endete abends beim Einschlafen mit der Konzentration auf den Atem, bis zum nächsten Tag, an dem alles wieder von vorne begann, mit Sitzen. Diese Bewegung, die sich entwickelte als ein Mitschwingen mit der Bewegung der anderen und dem immer währenden Rückbezug auf die Erfahrung der Betrachtung des illusorischen Selbst, wurde in Plum Village selbst Alltag. Die Übung in Thays besonderer Verbindung von Meditation, Leben und Gemeinschaft war ein sehr starker Impuls. Ich denke heute, dass dieser Impuls für mich entscheidend war, um seine Art der Praxis bis heute mit mei-

ner Sangha und auch für mich fortzuführen.

Jetzt spüre ich, wie mehr und mehr der andere wichtige Anteil von Thays Lehre, der Sozial Engagierte Buddhismus, in mein Leben tritt. Das passt auch, ich gehe in meine (vor-☺) letzte Lebensphase und bin seit April dieses Jahres Rentnerin. Da ist es vielleicht kein Wunder, dass mir gerade jetzt die Verantwortung für das Große und Ganze wichtiger wird. Die zunehmenden strukturellen Konflikte und die ungelösten Probleme, die mit unserer Lebensweise auf diesem Planeten entstanden sind – das treibt mich einfach um. *Nur* zuschauen kann ich nicht mehr und möchte ich auch nicht.

Man könnte also sagen, dass ich wieder „politischer" werde. Aber das bin ja nicht nur ich. Bei einem Gespräch während eines Ordenstreffens vor zwei Jahren fiel uns schon auf, dass viele Ordensbrüder und -schwestern in ihrer Studienzeit linken Studentenorganisationen angehört hatten. Das trifft auch auf mich zu. Wir haben da eine gemeinsame Tradition. Viele von uns waren bei den 68er-Demonstrationen auf der Straße, haben Häuser besetzt und an vielen anderen Stellen ihrem Unmut über bestimmte soziale und politische Ungerechtigkeiten Luft gemacht. Aus dieser Zeit teilen wir auch ein ungefähres Bild davon, nach welchen Wirkungsmechanismen diese Gesellschaft funktioniert. Allerdings ist uns heute vielleicht klarer, welche Gegenmaßnahmen sinnlos sind, Gegengewalt zum Beispiel.

Verbunden mit den Erfahrungen der 68er-Zeit wächst bei mir heute das Gefühl, dass wir in einer Zeit angekommen sind, in der wir etwas praktisch weiterentwickeln, was uns auch schon damals geleitet hat, so etwas wie unseren Sinn für Gerechtigkeit. Nur geben wir heute andere Antworten auf die Frage: Was können wir *jetzt* tun? Konkret sind sie zum Beispiel erfahrbar in den vielen sozialen Projekten, in den Anhänger*innen von Thay in jeder Beziehung heilend wirken. Und sie teilen diese Erfahrung, dass ein anderes Leben möglich ist, gemeinsam mit vielen anderen, die nicht bei uns, sondern in anderen Communities ein achtsames Leben führen.

Wir alle sind schließlich Teil des gleichen Ökosystems mit seinen Widersprüchen, aber auch mit einer ständig wachsenden friedlichen Bewegung in uns und um uns, in Hongkong und anderswo. Und ich glaube, auch Thay spürt das. Seinen Wunsch, jetzt in Vietnam zu sein, sehe ich – ich kann nicht anders - auch als einen mutigen politischen Akt. Es ist, als ob er die Machthaber mit der Entscheidung konfrontieren will, wie unerbittlich sie sein wollen, oder ob es auch einen Pfad der Menschlichkeit in einer Diktatur geben darf. Bis jetzt scheint er hier bereits Unglaubliches vollbracht zu haben, auf seine Art: fragil, bescheiden, in Demut und dankbar. Kaum zu glauben.

Meine erstes soziales Engagement begann ich dann vor zwei Jahren bei einer Initiative der Stadt Mannheim, in der es um die Auseinandersetzung mit Hass und Diskriminierung ging (mehr im Netz unter: Mannheimer Bündnis – *https://www.mannheim.de/de/service-bieten/integration-migration/mannheimer-buendnis-fuer-ein-zusammenleben-in-vielfalt)*. Es ergab sich, dass ich dort für einen Verein, in dessen Vorstand ich mitarbeite und der seine Geschäftsstelle in Mannheim hat, ein Projekt beantragen konnte. Im Rahmen der Bündnisziele wollte ich mit Teilnehmer*innen über friedliche Möglichkeiten der Ge-

sprächsführung arbeiten, um sie zu befähigen, Diskriminierung und Hass mit Menschlichkeit zu begegnen. Thay war meine Inspiration. Die Veranstaltungsreihe hatte den Titel: „Mit Menschlichkeit auf Hass und Diskriminierung reagieren?!“

Das Projekt wurde im Frühjahr dieses Jahres kurz gesagt abgelehnt, größtenteils, weil die Entscheider*innen sich nicht vorstellen konnten, dass es mit aggressiven Menschen wirklich einen menschlichen Umgang geben kann. Interessant war aber auch, dass die Präsentation des Konzepts bei einem Treffen des Bündnisses Kopfschütteln, Unverständnis und sogar Aggressionen hervorrief. Ich wurde als „naiv“ bezeichnet und als „Peace-Ideologin“, die die wahren Ursachen der Misere nur kaschieren möchte.

„Nazis“ zu verstehen und vielleicht sogar noch mit Empathie zu begegnen, war so ziemlich das Letzte, was sie sich vorstellen wollten. Den Gedanken, dass man solche Menschen unter den Bedingungen einer sich immer weiter entwickelnden Vielfaltsgesellschaft erreichen müsste, um sie integrieren zu können, schlossen sie kategorisch aus. Das sei genau Wunschdenken, hörte ich. „Sie“ müssten bekämpft werden. Wohin „Nazis“ dann gehen sollen, wenn sie dem Ruf nach „Nazis raus!“ folgen würden, wussten sie auch nicht. Ich habe das dann so akzeptiert. Statt mich zu ärgern, habe ich gelächelt und irgendwann gedacht, vielleicht kann ich das Konzept ja noch an anderer Stelle gebrauchen. Das war wie eine Umarmung für meine widersprüchlichen Gefühle, denn ich konnte die Angst der Kritiker*innen spüren und wirklich gut verstehen.

Davor war nämlich Folgendes passiert: im Oktober 2018 hatte ich ein Flugzeug nach Mailand bestiegen, um von da aus weiter nach Palermo zu fliegen. Als ich schon saß, die Türen geschlossen waren und der Captain auf das Signal zum Losrollen auf das Startfeld wartete, hatte ich – ja, das Übliche in meinem Alter, ein menschliches Bedürfnis. Ich dachte, das schaffe ich noch, schnallte mich los und ging schnell zum WC. Wir saßen so in der 25sten von 30 Reihen. Als ich losging, sah ich erst links drei leere Reihen und dachte noch, oh, da kann ich mich gleich hinlegen und noch ein bisschen dösen. Mein nächster Blick, in die Reihe dahinter, ließ mich fast erstarren, aber ich rannte weiter. Stehen bleiben war keine Option. Was sich dennoch unvergesslich in mein Hirn einbrannte, war der Anblick eines Abschiebehäftlings, den drei Männer auf brutalste Weise in einen Flugzeugsitz drücken.

Gesehen hatte ich eher etwas „Menschenartiges“, mit abgestreckten Arm- und Beinteilen auf der anderen Seite, persönlich nicht identifizierbar, weil man ihm eine sogenannte Spuckmaske über das Gesicht gezogen hatte. Die drei Männer in Zivil saßen irgendwie alle auf ihm und hielten ihn so fest. Der Mann stöhnte und doch drang kaum etwas davon durch. Offensichtlich wurde ich gerade zufällig Zeugin eines politisch sanktionierten Gewaltakts, den man, um kein Aufsehen zu erregen, in die letzte Reihe vor dem Klo verlegt hatte. Ich wollte nur noch schnell vorbei und auf die Toilette. Zurück auf meinem Platz konnte ich mich nicht von dem Bild lösen. Ich spürte, dass es zutiefst inhuman war, was hier geschah, und ich saß nebendran oder besser im gleichen Boot. Und mir war klar: Wir sind auf dem Weg nach Mailand, Drehscheibe für die Verteilung von Abschiebehäftlingen in Italien.

Was mir noch durch den Kopf ging, als ich wieder auf meinem Platz saß und das Flugzeug langsam losrollte, kann sich jede/r denken: Soll ich wieder wegschauen, wie unsere Eltern und Großeltern es damals gemacht haben unter Hitler? Nein. Geht nicht. Sofort fiel mir auch der Zeitungsartikel von der jungen Schwedin ein, die im Sommer einen Flug von Schweden nach Afghanistan angehalten hatte, genau in dieser Startphase, als es losrollte. Sie hatte den Gurt abgelegt und war einfach aufgestanden. Der Captain muss dann prinzipiell das Flugzeug aus Si-

cherheitsgründen stoppen. So gelang es ihr, dann einen Abschiebehäftling nach Afghanistan wieder aus dem Flugzeug zu bringen, der wahrscheinlich genau so dort saß, wie der jetzt hinter mir. Später erfuhr ich, sie hatte diesen Akt des zivilen Ungehorsams mit einer Initiative geplant und sich ein Ticket für diesen Flug gekauft, nur um die Abschiebung des Afghanen zu verhindern, nachdem alle anderen Mittel ausgeschöpft waren.

Während ich noch daran dachte, sah ich – mehr von außen als ich es wirklich selber aktiv tat -, dass ich meinen Gurt bereits ablegt hatte und aufgestanden war. Mein Mann neben mir schaute mich etwas verständnislos an. Dann begann ich, mit den anderen Passagieren zu reden, deutlich und ruhig. Ich habe beschrieben, was gerade jetzt in diesem Moment an diesem Ort geschieht und warum ich nicht wegschauen kann und will.

Die Leute waren erstmal sauer und haben dagegen gehalten. Jede/r wollte in den Urlaub (ich auch). Sie sagten auch, wir würden ja alle nicht wissen, ob es sich um einen „Gefährder" handele, dass wir vielleicht froh sein sollten, wenn er abgeschoben wird. Ihre Angst war deutlich, und ich konnte sie gut verstehen. Mir kam nur die Antwort, dass es hier um Menschenrechte geht, die jedem und jeder zustehen und die ich auch jedem Straftäter wünsche. Mehr fiel mir nicht ein. Das wiederholte sich dann in ein paar Variationen. Nachdem wir so zehn Minuten gesprochen hatten, wusste ich nicht mehr, wie es weitergeht. Ich hatte ja nichts geplant, keine Organisation im Hintergrund, nichts. Dann habe ich gesagt, okay, meinetwegen, sollen wir jetzt losfliegen, ich habe meinen Punkt gemacht.

Als wir dann in Mailand angekommen sind und die Leute aufstanden, haben alle hingeschaut. Das hat unglaublich gut getan. Im Bus kam ein Mann zu mir und sagte, dass er die Aktion gut und richtig fand. Ich war erst etwas verdattert, aber jetzt weiß ich, es stimmt, es ist passiert, und ich kann das wieder machen. Peaceful Action und Speaking Truth to Power. Ich weiß jetzt zumindest, wie es sich anfühlt.

Thay war die ganze Zeit in meinem Kopf. Ich weiß, dass viele genau das Gleiche gemacht hätten in dieser Situation. Lasst uns darüber reden. Ich will keinen Aktionismus und sorry, das was ich da gemacht hatte, war Aktionismus, denn ich war überhaupt nicht darauf vorbereitet. Es ist einfach passiert. Ich hoffe jetzt, dass ich das nächste Mal noch ruhiger und klarer bin. Denn mir ist, als könnten wir solchen Situationen kaum mehr entgehen. Es passiert einfach, in der Straßenbahn, mit Freunden, in der Stadt. Plötzlich werden wir Zeug*innen von Gewalt. Sie ist ein schrecklicher, fast selbstverständlicher Teil unserer Realität geworden. Und wie kann das weitergehen?

Die Schwedin, die auf alles vorbereitet war, hat sich übrigens selbst die ganze Zeit mit dem Handy gefilmt, was ihr niemand verwehren durfte und für uns alles dokumentiert. Zu sehen ist ihr Gesicht während sich eine sehr heikle Situation entwickelt, bis sie mit dem Abschiebhäftling sicher aus dem Flugzeug gehen kann. Dem Gesicht der jungen Frau ist der Stress deutlich anzusehen. Sie weint und doch ist sie ganz bei sich, konzentriert, nicht aufgelöst. Auch von ihr habe ich gelernt, dass es immer einen Weg gibt.

Danke an alle, die das mit mir teilen. Ihr seid meine Sangha.

_()_
Antje
True Patience of Insight

PS: Auf Youtube gibt es einen sehr sehenswerten Dokumentarfilm. Er heißt „EXIT-mein Weg aus dem Hass". Die Regisseurin ist eine Frau, die selbst im rechtsradikalen Milieu gelebt hat und ausgestiegen ist: *https://www.youtube.com/watch?v=gErgA6a5x_g*

Unbeständigkeit lädt zum Loslassen ein

Die Einladung von Sr. Bi Nghiem, einen Artikel für den EIAB Newsletter zu schreiben zu einem Thema meiner Wahl, bewirkte bei mir zuerst Stirnrunzeln. Worüber soll ich denn schreiben?

Seit längerer Zeit setze ich mich vermehrt mit dem Thema Unbeständigkeit bzw. Loslassen auseinander. Gerne lasse ich Euch an meinen Gedankenschnipseln teilhaben. Unbeständigkeit lädt zum Loslassen ein:

- Loslassen von Vorstellungen.
- Loslassen von meiner Vorstellung eines eigenständigen, unabhängigen Selbst.
- Eigentlich mag ich Veränderungen nicht sonderlich, trotzdem erlebe ich Loslassen auch als Befreiung.

Standortwechsel der Sangha Luzern nach zehn Jahren

Nach unserer Vietnamreise im Jahr 2008 mit Thay haben Roland, mein Mann, und ich die Initiative ergriffen, um eine Sangha in der Tradition von Thich Nhat Hanh in Luzern zu gründen. Wir haben verschiedene Orte angeschaut und fanden am Grimselweg in Luzern einen Ort, der unseren Vorstellungen entsprach: keine Mietkosten, nahe am Bahnhof gelegen, großer Raum. Im Frühling 2018 erfuhren wir, dass die derzeitige Vermieterin eine Veränderung der Mietsituation anstrebte. Da hielten wir Ausschau nach einem neuen Raum. Seit Januar 2019 ist unsere Sangha „Garten der Achtsamkeit“ nun im Zendo am Fluss in Luzern. Es ist das Meditationszentrum in der japanischen Zen-Tradition von Kobun Chino Otogawa, David Steindl-Rast und Vanja Palmers. Die Sangha Luzern trifft sich hier wie gewohnt jeweils am Sonntagabend von 19.30 Uhr bis 21 Uhr. Es ist ein sehr schöner Raum, der schon beim Betreten zur Stille einlädt. Bei der Gehmeditation ist der Fluss, die Reuss, durch das Fenster sichtbar. Mir fällt dabei regelmässig „flowing as a river“ ein – ein Bild, das Thay in seinen Vorträgen oft benutzte. Unsere Sangha-Mitglieder schätzen den neuen Ort und den Austausch mit den Leuten, die das Zendo leiten. Ich finde es eine Bereicherung, eingebettet zu sein im Zendo und mit neuen Menschen unterwegs zu sein auf dem Weg der Befreiung.

Plum Village Swiss Inter-Sangha

Im vergangenen Juli 2018 lud Jaume Gallifa, True Beauty of the Teachings, alle Sangha-Mitglieder der Schweiz zu einem Treffen in Obersee/Glarus ein. Bis dahin hatte ich gezögert, in der Westschweiz an Treffen der Sanghas teilzunehmen, weil ich mich davor scheute, Französisch sprechen zu müssen. Aber nach meinem 21-Tage-Retreat im Juni 2018 in Plum Village, wo ich einige Mitglieder aus dem französisch sprechenden Teil der Schweiz kennengelernt hatte, konnte ich meine früheren Vorstellungen und Vorbehalte überwinden. Zu viert nahmen wir von der Sangha Luzern an diesem Treffen teil. Es war ein wunderbares Treffen mit allen Teilnehmenden. Aus diesem Treffen entstand die Plum Village Swiss Inter-Sangha. Das nächste Treffen wird im November 2019 auf der Rigi sein.

Kurz vor der Pensionierung

In meiner Arbeit als Sozialarbeiterin (Berufsbeiständin von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) wechselten wir im Januar 2019 nach einem dreijährigen Provisorium in das neu gebaute Stadthaus. Das bedeutet für die letzten Monate vor meiner Pensionierung im Januar 2020 eine große Veränderung: Ein Wechsel von einem Einzelbüro in ein Großraumbüro. Bewusst habe ich mich darauf eingelassen, um zu erfahren, wie sich das Arbeitsfeld und auch die Arbeitsweise als Sozialarbeiterin verändern werden. Die ersten Wochen waren eine riesengrosse Herausforderung. Plötzlich war „mein Pult“ in einer Reihe mit den Pulten der anderen Sozialarbeitenden. Jedes Telefonat, jeden Seufzer meiner Arbeitskolleginnen, jedes Passieren des internen Postboten zweimal pro Tag, die neuen zwei Computer-Bildschirme und neue PCProgramme strapazierten meine Nerven. Ärger bereitete sich bei mir aus über die Planer des Baus, die Vorgesetzten usw. Dass ich so heftig an meine Grenzen kommen würde, hatte ich nicht gedacht. Unterstützung erfahre ich in solch schwierigen Zeiten durch Roland, die Sangha, meine Meditations- und Achtsamkeitspraxis und durch das Singen und Harfenspielen. Damit verbunden lief ein innerer Prozess ab. Ich musste meine Vorstellungen loslassen wie der Arbeitsplatz einer Sozialarbeiterin gestaltet werden sollte, loslassen von dem Wunsch, einen Schuldigen für diesen Schlamassel zu finden, loslassen von Vorstellungen wie der Arbeitgeber die Sozialarbeit innerhalb einer Verwaltung zu gewichten hat. Das war für mich nicht einfach. Hinter all meinen Vorstellungen standen eigentlich meine Bilder, wer ich als Sozialarbeiterin bin und was ich von meinem Arbeitgeber erwarten kann. Dieser noch andauernde Prozess des Loslassens befreit mich immer mehr von unnötigem Ballast. Ich spüre wieder Raum in mir und mehr

Lust und Vertrauen, wie früher als junge Sozialarbeiterin, Neues auszuprobieren und aktiv zu bleiben. In meiner Arbeit mit Menschen helfen mir die 14 Achtsamkeitsübungen dabei, jeweils den Menschen und seine Würde im Fokus zu haben und mit mir selbst mitfühlend zu sein. Durch die regelmäßige Meditationspraxis nehme ich besser wahr, was in mir abläuft. Es gelingt mir meistens gut, Ärger, Trauer, Wut und andere Emotionen wahrzunehmen und zu umarmen.

Noch liegen ein paar Monate Arbeit vor mir als Angestellte. Ich habe meinen Fokus darauf gelegt, diese Monate zu nutzen und so zu arbeiten, dass ich Freude erleben darf. Eine über 40-jährige Phase als angestellte Sozialarbeiterin geht zu Ende. Ich werde den fahrenden Zug verlassen und zu Fuß unterwegs sein. Ich freue mich auf das Neue, das Unbekannte. Ich lasse mich dabei von dieser Übung der Achtsamkeit leiten:

Die zweite Übung der Achtsamkeit – Nicht-Haften an Einsichten

Im Bewusstsein des Leides, das durch Anhaften an Ansichten und falschen Wahrnehmungen entsteht, sind wir entschlossen, Engstirnigkeit zu vermeiden und uns nicht an unsere gegenwärtigen Ansichten zu binden. Wir wollen das Nicht-Anhaften an Ansichten üben, um für die Einsichten und Erfahrungen anderer offen zu sein. Wir sind uns bewusst, dass unser derzeitiges Wissen keine unveränderliche, absolute Wahrheit ist. Da sich Wahrheit nur im Leben selbst findet, wollen wir in jedem Augenblick das Leben in uns und um uns herum achtsam wahrnehmen und bereit sein, ein Leben lang zu lernen.

Diese Übung bringt mich dazu, immer wieder zu reflektieren, wo ich mit meinen Ansichten festklebe. Häufig merke ich das in der Arbeit, wenn ich in einer Diskussion mit den Sozialarbeitenden bin oder mit den Klienten. Gelingt es mir, meine Vorstellung, wie es sein sollte, loszulassen, entspannt sich oft die Situation. Manchmal lächle ich über mich selber, wenn ich mir überlege, wie sich mein Denken in den vergangenen Jahren verändert hat. Früher war es mehr geprägt durch „Entweder-oder“ Gedanken. Heute ist es mir viel wohler bei „sowohl, als auch“ Gedanken.

Ich finde es spannend, Unbeständigkeit als etwas Positives zu sehen. Das hilft mir, gelassener im Alltag zu leben, mehr im Hier und Jetzt zu leben, offen zu bleiben und anzunehmen was ist.

Letizia Imoberdorf
True Clear Source

Foto: Roland Bütler

Langsames Wandern und Verweilen in der Natur (I)

mit Bruder Phap Tri und weiteren Monastics des EIAB

Viele Menschen, und auch ich, haben schon die Gelegenheit genutzt, bei einem Wander-Retreat die wunderschöne Umgebung um Waldbröl herum kennenzulernen. Nun hatte Bruder Phap Tri eine geniale Idee und hat uns das Retreat „Langsames Wandern und Verweilen in der Natur“ angeboten.

Darauf hatten anscheinend schon viele gewartet, denn es meldeten sich über vierzig Teilnehmer*innen an. Auch ich wollte meinem Körper und unruhigen Geist mehr Stille, tiefere Eindrücke in der herrlichen Natur um Waldbröl schenken und die perfekte Idee, mitten im Wald in der Horizontalen in einer Hängematte zu liegen, ausprobieren.

Vorher hatte ich im EIAB eine sehr intensive Zeit verbracht mit der Unterstützung und Hilfe beim Aus- und Umbau am großen Gebäude und der Vorbereitung zum Bau der großen Meditationshalle. Das „Love-in-Action“-Retreat unter der Leitung von Phap Tri und Phap Lich, hatte mir die Möglichkeit verschafft, meine Kraft und Energie in achtsamem und liebevollem Tun mit der Sangha und einigen Laien einzubringen.

So erlebte ich die Anreise der vielen Teilnehmer*innen am ersten Tag des Retreats als etwas, das meinen zuvor gewonnenen Gleichmut und die Ruhe meines Aufenthalts im EIAB gefährden könnte. Ich sah über vierzig sehr erwartungsvolle und gespannte Gesichter, fast aller Generationen, von 20 bis 77 Jahren. Weit über Siebzigjährige hatte ich in meinen vorher schon erlebten Wander-Retreats noch nicht erlebt. Das neue Angebot von Bruder Phap Tri „leichtes Wandern“ mit kürzeren Strecken und längerer Verweildauer im Wald, mit einer Hängematte, hatte also auch Interesse und Mut bei den Älteren erzeugt. Da ich selbst mit meinen 69 Jahren mittlerweile zu den Älteren gehöre, fühlte ich mich nicht so alleine und sehr gut umringt.

Die Größe dieser Gruppe erschreckte mich jedoch. Aber alle Zweifel verflogen dank meiner Orientierung am Verhalten von Phap Tri und den anderen monastischen Brüdern und Schwestern. Gelassen, lächelnd und mit viel Freude gingen sie mit uns durch das erste Sharing am Abend, beantworteten die vielen Fragen und zerstreuten auch manche Bedenken.

Viele meiner Begleiter*innen für die nächsten vier Tage waren das erste Mal

im EIAB. Sie hatten noch keine Erfahrungen mit achtsamem Gehen im Schweigen in einer so großen Gruppe – und mit einer Hängematte im Wald ebenfalls nicht. Die nächsten drei Tage waren dennoch erfüllt von tiefer Zufriedenheit, heilsamem Erleben und einem

gelassenen Durchschreiten der Zeit. Bei mir, und wie sich in den Sharings am Abend dann herausstellte, bei allen anderen auch. Wir sahen Tränen, viel Dankbarkeit und Erstaunen, dass das so funktioniert und so heilsam wirkt.

Wir hörten, dass drei Frauen meiner Altersgruppe sich das erste Mal in ihrem Leben ein Verweilen in einer Hängematte erlauben durften. Von ihren Vorfahren hatten sie gelernt, dass in der Hängematte liegen Faulheit sei. Dieses Denken der Generation unserer Eltern ist sicherlich vielen wohl bekannt. Aber dass sich diese Glaubenssätze bis in meine Generation und bis in das Jahr 2019 gehalten haben, war erstaunlich. Was für ein Leiden und Verdrängen in einem ansonsten wohl sehr erfüllten und arbeitsamen Dasein.

Die von Phap Tri liebevoll ausgewählten Rundwanderungen in dem oberhalb des EIAB liegenden Nutscheider Höhenzug waren an allen Tagen ein großer Genuss. Kleine, leise und beschämt eingestandene konditionelle Schwächen einzelner Teilnehmer*innen wurden von ihm durch achtsame Änderung des Weges oder durch simple Verlängerung der Pausen, die wir in der Horizontalen in unseren Hängematten genossen, kompensiert.

Ich wanderte bei den Wanderungen am Ende der Schlange, um darauf zu achten, dass niemand verloren ging. An exponierten Stellen, oder wenn die Gruppe sich zu sehr auseinander zog, luden Phap Tri, Schwester Bi Nghiem und weitere uns begleitende Monastics die Glocke ein. Das Verweilen und das bewusste Atmen ließ dann bei vielen ein sehr tiefes Gefühl der Verbundenheit und des Respekts entstehen: vor der uns umgebenden gewaltigen Natur, der großen achtsam und schweigend schreitenden Gruppe und unserem JETZT.

In tiefer Dankbarkeit hoffe ich auf weitere Hängematten-Retreats im geliebten EIAB, und ich vermute, dass ich damit auch für die anderen Teilnehmer*innen spreche.

Rainer Suthold

Langsames Wandern und Verweilen in der Natur (II)

Dies war mein erster Aufenthalt im EIAB im oberbergischen Waldbröl. Von der Ruhe und Zugewandtheit der Menschen dort hatte ich schon viel gehört, und da ich gern wandere und bereits viel gepilgert bin, erschien mir die Aufforderung zum langsamen Wandern und Verweilen in der Natur das genau Richtige für den Einstieg.

„Go home to nature and let nature heal you“

Diese Kalligraphie von Thich Nhat Hanh sprang mir beim Eintreffen sofort ins Auge. Wie passend für das, was ich vorhatte.

Der inzwischen so populären Empfehlung, sind gut vierzig EIAB-Gäste an drei Tagen Anfang Juni gefolgt. Unter der Führung von Bruder Phap Xa und Bruder Phap Tri und begleitet von weiteren Nonnen und Mönchen des EIAB wanderten wir etwa zehn Kilometer täglich bei strahlendem Sonnenschein auf guten Wegen bergauf und bergab.

Nachdem ich in den Büchern von Thich Nhat Hanh vom Intersein gelesen hatte und Wandern in einer so großen Gruppe nicht kannte, war ich gespannt, ob sich das Gefühl von Einssein mit den vielen Menschen einstellen würde. Je nach Breite des Weges, folgte aufgereiht wie auf einer Perlenschnur ein Wanderer dem anderen, achtsam und schweigend, nur ab und zu das Knacken der Äste unter den Wanderstiefeln, über uns die Stimmen der Vögel, die uns begrüßten und begleiteten. Franz von Assisi kam mir in den Sinn, der mit den Vögeln sprechen konnte, und auch ich hätte gern gewusst, was sie sich da oben über uns erzählten. Ich fühlte mich eins mit der Gruppe, mit der Natur, mit den Vögeln über mir, mit dem Kosmos. Das ist Intersein.

Zwischendurch schaute ich immer mal wieder nach meinem „Second Body“ mit Namen Werner. Er war groß und deutlich auszumachen. Werner stand vor dem Start der Wanderung am Morgen im Kreis neben mir und wurde mir zugeteilt als Second Body, auf den ich ein Auge haben und der mit mir wohlbehalten nach Waldbröl zurückkehren sollte.

In der Frühe hatten wir am Büfett im EIAB unsere Lunchboxen und die Flaschen gut gefüllt. Außerdem steckte eine 500 Gramm leichte grüne Hängematte für die große Mittagsrast in meinem Rucksack. In der Ausschreibung hieß es, dass wir damit im Wald unter den Bäumen verweilen können. Eine neue Erfahrung für mich, vorweg be-

gleitet von Gedanken darüber, ob ich die passenden Bäume finden, die Matte auch sicher genug befestigen und darin wirklich entspannen könnte. Aber dann wurde ich mit meiner neuen Hängematte, meinen beiden tragenden Bäume, den Baumkronen über mir und dem leichten Schaukeln Eins. Der Anblick der vielen Hängematten in unterschiedlichen Farben, die wie Schiffchen zwischen den Bäumen segelten, faszinierte mich so sehr, dass ich nicht schlafen mochte und konnte. Am zweiten Tag sah das schon anders aus.

Waldbaden (Shinrin Yoku) fiel mir ein, das Gelassenheit und Krafttanken in der Natur ermöglicht und das es in Japan schon auf Krankenschein gibt. Für mich bot sich dieser grüne Weg zu mehr Gelassenheit im EIAB im oberbergischen Waldbröl.

Am späten Nachmittag nach unserer Rückkehr von unserer intensiven Heimkehr in die Natur fühlte ich mich heil, dankbar und gestärkt an allen Sinnen. Mein Second Body Werner war ebenfalls wohlbehalten und zufrieden zurückgekehrt. Und jetzt wusste ich: Das ist Intersein.

Helga Bienfuß

Innere Klarheit und Gelassenheit durch Meditation

1

In der östlichen Tradition gibt es das Konzept des Karma. „Karma“ bedeutet „Aktion, Handlung“. Das Leben bringt es mit sich, dass wir handeln. Wer sind wir? Wir sind das Ergebnis unseres Handelns, der Totalität unseres Agierens. Jeder lebende Organismus muss in Bewegung sein. Bewegung ist Leben, das sieht man auch im Mikroskop bei Mikroorganismen. So können wir ein Bild von uns als einen Topf voll kochenden Wassers haben. Da ist Holz, da ist Feuer, der dampfende Topf – das ist das Konzept der Aktivität, des Lebendigseins. Die Energie steigt auf und kann sich in verschiedene Richtungen wenden. Verschiedene Lebensformen können sich manifestieren, wie hohe Bäume, Blumen oder Gras. Das Leben umfasst alles. Eine blühende Orchidee könnte eine riesige Eiche anschauen und sagen: „Du bist so groß, du bist nicht so schön wie ich.“ Die Eiche könnte entgegnen: „Du bist so sanft und klein, du könntest leicht gebrochen werden. Mich kann kein Wind umwerfen.“ Vor einigen Tagen hatten wir einen Sturm, und es sind zwei alte und hohe Bäume umgefallen – aber das Gras ist noch da!

Nun – was ist Meditation? Meditation heißt, ein tiefes Verständnis der Lebensprozesse zu haben und zugleich unser Karma zu regulieren. Wir sollen also gute Manager unserer Energien werden! Wir lernen, tief zu schauen und unsere eigenen inneren Prozesse zu verstehen wie auch die um uns herum, die Strukturen zu verstehen. Wir lernen, nicht in einer verengten Wahrnehmung gefangen zu sein. Wir lernen es, unseren Blick zu erweitern, sodass wir die Totalität der Dinge sehen können.

Der zweite Aspekt ist es, uns zu beruhigen, den kochenden Topf in uns zu umarmen. Und darum brauchen wir Meditation: Wenn wir die Totalität des Lebens wahrnehmen können, lernen wir das Leben neu zu schätzen, wir kommen zu tieferem Verständnis. Wir verstehen den Sinn von Geburt und Tod, unsere Position im Universum, wir können uns von existenzieller Angst befreien und das Leben mit großer Freude genießen.

Wie können wir damit beginnen? Der erste Schritt ist es, zu uns selbst zurückzukommen, loszulassen und uns nicht gefangen nehmen zu lassen von dem, was um uns herum vorgeht. Wir wollen in die Sammlung kommen. Das braucht viel Zeit und Übung, und auch bei erfahrenen Meditierenden gibt es immer noch den kochenden Topf. Aber wenn wir beginnen, wenn wir uns setzen, müssen wir den Prozess zulassen, ihn einsinken lassen. Bei erfahrenen Meditierenden geht das schneller, sie kommen schneller in die tiefe Entspannung, aber im Prinzip ist es der gleiche Prozess. Wir sind alle verschiedene Menschen, und auch wir selbst bleiben nicht immer gleich, wir verändern uns, wir altern – der Prozess als solcher bleibt immer der gleiche. In dem Sinne sind wir immer Anfänger. Wenn man schon erfahrener ist, kann das auch zum Hindernis werden, weil man Erwartungen hat und zu wissen glaubt, wie es geht.

Der erste Schritt ist es also, zu uns selbst zurückzukehren, zu lernen, bei und mit uns selbst gegenwärtig zu sein. Wir schalten sozusagen das Licht der Bewusstheit ein. Dieses Licht ist immer in uns da, im Buddhismus nennen wir das einen Samen. Wenn etwa die Glocke der Achtsamkeit ertönt, lernen wir loszulassen, das Licht der Bewusstheit leuchten zu lassen, bei uns selbst zu sein.

„Karma“ ist in der buddhistischen wie in der indischen Metaphorik ein „Mara“, ein Teufel. Wir werden in Illusionen gefangen und verlieren uns selbst. Wir sind in der illusionären Welt des Karma gefangen. Die Glocke der Achtsamkeit hilft dabei, zu uns selbst zurückzukehren, den Klängen zu lauschen, unseren Körper wahrzunehmen und zu entspannen. Ein solch einfaches Mittel und so effektiv! So kann man sich alle 15 Minuten ein kleines Retreat gönnen! Die Glocke ist eine Methode, aber man kann andere finden. So kann man etwa einen Vertrag mit sich selbst abschließen – zum Beispiel immer wenn man ein bestimmtes Objekt sieht oder auch einem Menschen begegnet, innezuhalten und zu sich selbst zurückzukehren. Meditation ist eben ein kreativer Prozess! Man muss das Prinzip verstehen und dann kreativ seine eigene Methode entwickeln. Wir schließen also mit uns selbst einen Achtsamkeitsvertrag! Es ist nicht so leicht, zu uns selbst zurückzukehren, loszulassen und uns aus der Welt des Karma zurückzuziehen. Aber wir können es üben und zur Gewohnheit werden lassen.

Voriges Jahr ist Professor Stephen Hawking gestorben. Er war ein führender theoretischer Physiker, und sein Leben kann uns vieles lehren. Er litt an ALS, einer schweren neurologischen Erkrankung mit fortschreitender Muskellähmung. Als er 1963 erkrankte, gab man ihm noch zwei Jahre zu leben; er konnte nicht mehr gehen, sprechen, essen usw. Er erkrankte mit 21 Jahren und wurde 76 Jahre alt. Er muss eine starke spirituelle Basis gehabt habe, denn er konnte loslassen und akzeptieren, was

ihm an Leben möglich war. Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben habe, tue ich mein Bestes damit; und wenn es noch drei oder vier Jahre sind, tue ich auch mein Bestes. Ich lasse alle Erwartungen los. Wenn wir im Leben an etwas hartnäckig festhalten, haben wir Erwartungen, feste Ziele, wir sind gefangen und können nicht zu uns zurückkehren. Aus dieser Falle müssen wir uns lösen.

Wenn ich nun sage, alle Ziele loslassen, kann man sich fragen, wie soll man ohne Ziele, ohne Richtung leben? Hier müssen wir sorgfältig formulieren: Es heißt nicht, alle Orientierung und alle Verantwortung aufzugeben, das dürfen wir nicht missverstehen. Zu sich selbst zurückkehren heißt nicht, sich unverantwortlich auf sich selbst zurückziehen. Wir dürfen das nicht zu einer Polarität machen. Zu sich selbst zurückkehren heißt, beides zusammenzuführen, das Gegenwärtigsein mit sich selbst und die Verantwortung in der Welt: die Praxis des Mittleren Weges. Wir lernen, in Balance zu leben. Loslassen heißt demnach, die Tendenz loszulassen, sich im Äußeren zu verstricken, gefangen zu sein. Wir verfolgen unsere Ziele, aber im Kontakt mit uns selbst. Zum Beispiel wenn im Speisesaal die Glocke erklingt, halten wir inne und werden uns unserer selbst bewusst, wir genießen diesen Moment; wenn die Glocke aufhört zu klingen, gehen wir weiter und nehmen uns zu essen. Wir leben in Balance, wir spüren Freiheit.

Meditation ist eine Kunstform. Trefft keine scharfen Unterscheidungen: Dies ist Meditation, und das ist keine! Meditation ist Leben. Den Prozess des Lebens zu spüren, sich ihm zu öffnen, das ist Meditation. Meditation kann während der täglichen Aktivitäten geschehen: gehen, einen Apfel essen, irgendwo stehen. Meditation geschieht nicht nur in der Meditationshalle, nein, es ist eine Geisteshaltung, eine Lebensform. Wenn wir in meditativer Einstellung eine Tasse Tee trinken, dann spüren wir die Wärme, riechen den Duft, nehmen den Tee ganz wahr. Der Schlüssel ist es, immer ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun. Das praktiziere ich auch, wenn ich einen Dharma-Vortrag halte: Ich bleibe in Berührung mit meiner inneren Energie, und ich versuche im Kontakt zu sein mit der Energie der Personen, die um mich sind.

Um es zusammenzufassen: Meditation ist nichts vom Leben Getrenntes, sondern eine Haltung, mit der wir unser Leben führen. Es heißt, in dem gegenwärtig zu sein, was gerade geschieht, aber die Verstrickung im Äußeren loszulassen. Das gilt es zu üben. Um es in der Sprache des Diamantsutra auszudrücken: Du gehst, aber du gehst nicht, daher gehst du. Wir üben Sitzmeditation, wir lassen die Energie sinken. Wir praktizieren Qi Gong, wir aktivieren die Energie: Hinauf, hinunter, aktivieren, beruhigen, Tag und Nacht – dieser Wechsel ist der Prozess des Lebens.

2

Leben meint also die Energie, die tief in unserem Inneren entspringt und uns in Bewegung hält. Wir vollziehen unser Leben, so beschreibt es die buddhistische Psychologie, in der Interaktion zwischen unserem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein. Es ist viel diskutiert worden, inwieweit wir einen freien Willen haben oder vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Auch da wieder die Polarität zwischen Ja und Nein, Sein und Nicht-Sein! Aber die Realität ist ja etwas komplizierter. Ein Teil von uns reagiert ganz unvermeidlich automatisch: Unser Herz schlägt, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Ebenso gibt es automatisches Handeln, zum Beispiel wenn wir schreiben – vielleicht mussten wir es länger üben, aber dann wird es mehr oder weniger ein Automatismus. Wenn ich englisch spreche, geschieht es auch automatisch, aber wenn ich versuche einen deutschen Satz zu formulieren, muss ich nachdenken und bewusst auf vieles achtgeben: Kasus, Satzstellung usw.

Handlungsautomatismen sind im Alltag sehr nützlich, sie können unser Leben leichter machen. Aber es gibt auch

emotionale Automatismen, wir sind vielleicht konditioniert, Traurigkeit, Ärger, Angst zu empfinden. Wenn dann etwas geschieht, kann es sein, dass wir ärgerlich oder depressiv reagieren. Wenn uns jemand anschaut, kommt plötzlich Angst auf oder Traurigkeit. Wir werden emotional aktiviert.

Da sind wir in der Domäne der Meditation. Sie kann – bis zu einem gewissen Grad – helfen, unsere emotionalen Reaktionen zu steuern. Unsere emotionalen Reaktionen passieren blitzschnell, viel schneller als das Denken, sodass wir mitunter darin gefangen sein können. Die Kontrolle durch das Denken hat dann keine Chance. Wer soll den ersten Schachzug tun, Verstand oder Gefühl? Hier kann die Meditation ansetzen, Kontrolle zu erlangen – manchmal gelingt es, manchmal nicht. Aber das darf sein, wir versuchen es immer wieder. Wir kehren immer wieder zu unserer Praxis zurück, und sie braucht lange, vielleicht Jahre, sich weiterzuentwickeln.

Diese Vorgänge und Reaktionsmuster haben sich über Millionen von Jahren der Evolution entwickelt, und wir sind nicht alle gleich. Manche haben die Tendenz, mit Ärger zu reagieren, andere mit Traurigkeit oder Depression. Das ist uns physiologisch eingeschrieben und daher schwierig zu verändern. Um also unsere automatischen Reaktionsmuster zu transformieren, genügt es nicht, auf der mentalen Ebene zu trainieren, sondern auch physisch. Wir müssen körperlich und geistig praktizieren.

Mit den Jahren wird unser Körper schwächer, und wir spüren eine Energieblockade, die dann in den mentalen Bereich hineinwirkt. Daher ist körperliche Bewegung so wichtig. Daher ist auch Bewegung Meditation. Man braucht körperliche Bewegung, um gut meditieren zu können. Dies muss aber achtsam, muss bewusst geschehen, sonst trainiert man nur physische Automatismen. Wenn man etwa Laufen trainiert und dabei bewusst seinen Körper, die Energie im Körper spürt, dann trainiert man zugleich auch den Geist. Um also Automatismen zu transformieren, müssen wir Bewusstheit einüben. Wenn wir Meditation in Bewegung praktizieren, müssen wir uns der Energieflüsse in unserem Körper bewusst sein. Das kann uns in kritischen Situationen sehr helfen. Denn dann müssen wir zu unserem Körper zurückkehren und die Energie spüren, mit ihr verweilen und den Körper entspannen. Wenn wir das oft und lange genug üben, spüren wir eine Veränderung. Wir spüren die aufsteigende Energie, und wir können uns entspannen.

Am Morgen praktizieren wir Qi Gong, um die Energie für den ganzen Tag aufzubauen. Und wir üben dabei auch Meditation ein, Meditation in Bewegung, da wir den Energielevel in unserem Körper spüren können. Es ist so wichtig, sich entspannen, die Energie beruhigen zu können – das ist der erste Schritt der Meditation. Und das können wir nur, wenn wir in der Lage sind, unsere Energie wahrzunehmen.

Das Konzept der automatischen emotionalen Reaktionen ist seit langer Zeit in der buddhistischen Tradition verwurzelt, man nennt sie die Wurzeln des Leidens. Drei solcher Wurzeln des Leidens oder der Anfechtung werden unterschieden: Verlangen, Abneigung und Indifferenz. Verlangen meint hier eine starke Kraft, die uns zu etwas hinzieht. Sie hat zu tun mit einem angenehmen Gefühl, das die betreffende Sache auslöst. Die Abneigung hingegen bezeichnet den Wunsch, etwas wegzustoßen, von uns fernzuhalten. Etwas löst ein unangenehmes Gefühl in uns aus. Indifferenz bedeutet, wir spüren eine Taubheit, Gefühllosigkeit, wir wollen inaktiv bleiben, sind lethargisch. Das

sind die drei Zustände in uns. Sie sind uns physiologisch eingeschrieben, und sie werden auch zu mentalen Zuständen. Mikrobiologen beobachten in den Zellen etwas Interessantes: Dort gibt es zwei Zustände, wachsen oder sterben. Darauf geht alles zurück. In uns ist es das Habenwollen, das Nicht-Habenwollen und die Indifferenz. Wenn man etwa jemanden kennenlernt, wird das Unterbewusstsein sofort in der einen oder anderen Weise reagieren. In unseren Träumen können wir oft das Muster dieser drei Zustände erkennen. Was tut nun die Meditation? Sie hilft uns, diese Prozesse mit einem hellen Licht auszuleuchten, sie zu verstehen und loszulassen.

Unser Lehrer Thay hat mein Leben sehr beeinflusst, mit seiner Persönlichkeit, seiner Energie, seinem ganzen Sein. Als ich dann Novize wurde, träumte ich jede Nacht von Thay in der Sitzposition, sechs Monate lang sah ich ihn wunderbar aufrecht sitzen. Und wenn ich etwas falsch gemacht hatte, teilte er mir das im Traum mit. Zu der Zeit war ich krank, fühle mich schlecht, und einige Tage wusste ich nicht, ob ich duschen könnte, obwohl ich es gern wollte. Ich hatte Angst, dass meine Erkältung noch schlimmer würde. Es war etwas wie ein innerer Kampf. Eines Nachts träumte ich wieder von Thay, und er sagte zu mir: „Geh duschen, du stinkst ja!“ Da wurde ich wach und sagte: „Ich muss duschen!“

Also, es gibt die drei Zustände: Verlangen, Abneigung oder Indifferenz, sie erschaffen in unserem Geist eine virtuelle Realität. Vor einigen Hundert Jahren hätte ich vielleicht geglaubt, dass Thay meine Gedanken und Gefühle lesen könnte, und ich hätte die Produkte meines Geistes für real gehalten. Mit unserem modernen Bewusstsein ist mir klar, dass Thay vermutlich keine Ahnung von dem hatte, was ich da so dachte, es war eine Kreation meines Geistes. Mithilfe der Meditation lernen wir also, die Bewegung der Energie in uns zu spüren, das Wechselspiel der drei Kräfte wahrzunehmen: Verlangen, Abneigung oder Indifferenz, und loszulassen, sie als das wahrzunehmen, was sie sind: virtuelle Realität.

So wie ich eine enge Beziehung zu Thay, meinem Lehrer, habe, so habt ihr sicher enge Beziehungen, etwa zu Eltern, Partner oder Partnerin, Kindern, Kollegen usw. In eurem Alltag nehmt ihr diese Menschen auf bestimmte Weise wahr. Dann seid wachsam! Vielleicht träumt ihr mitten am Tag, lasst die drei Zustände wirken. Ihr nehmt vielleicht eure Eltern so wahr, als wollten sie euch kontrollieren. Aber das ist vielleicht gar nicht ihre Absicht, sondern eure Interpretation. Manche Brüder und Schwestern im EIAB denken, ich wolle alles kontrollieren, aber das stimmt nicht, es ist gar nicht meine Absicht. Es ist einfach das, was einem älteren Bruder zugeschrieben wird.

Das Wechselspiel der drei Kräfte also müssen wir üben wahrzunehmen: Verlangen, Abneigung oder Indifferenz, und lernen loszulassen. Dann stellen wir vielleicht fest, die Dinge sind nicht so, wie wir sie wahrgenommen haben. Wir haben ja die Tendenz, vor allem das Negative zu sehen, das ist eine Gewohnheitsenergie in uns, geradezu eine Voreinstellung unseres Geistes. Die psychologische Forschung bestätigt dies. Im Rahmen eines Forschungsprojekts wurden Schulkinder dazu befragt, was sie an ihren Freunden wahrnehmen. Sie wurde spezifisch gefragt, was ihre Freunde für gute Eigenschaften haben. Die Antwort war dann etwa: „Nun ja, Johnny ist dies oder das, ABER ...“ Immer gab es ein Aber. Es gibt den Spruch, das Gute rutscht weg wie aus einer Teflonpfanne, das Schlechte sitzt fest wie in einer Pfanne, in der alles anklebt. Wir haben also die Tendenz, vor allem das Negative zu sehen, und aus dieser Perspektive konstruieren wir die Welt. Dabei ist doch das Leben wunderbar – auch wenn es hier und da etwas Schlechtes gibt! Mithilfe der Meditation lernen wir, diese negative Tendenz, unseren Hang zur negativen Sicht wahrzunehmen und darauf aufmerksam zu werden, wie wir unsere virtuelle Realität konstruieren.

Und die grundlegende Praxis ist es dann, zu uns selbst zurückzukehren und loszulassen, damit wir einen gewissen Grad an Freiheit erlangen. Das zu ent-

wickeln braucht viel Zeit, und wir müssen auch entschlossen sein. Vorhin stellte ich die Frage nach dem freien Willen. Nun, in gewisser Weise gibt es ihn: Wir können in uns gehen und die emotionalen Automatismen umarmen. Das ist der erste Schritt der Meditation. Wir sprachen auch vom Topf mit kochendem Wasser der Emotionen, den wir mithilfe der Meditation etwas abkühlen können. Es gibt den Bodhisattva des großen Mitgefühls, der uns hilft, das kochende Wasser zu beruhigen. Wir üben Selbstmitgefühl, indem wir uns selbst helfen abzukühlen. Achtet auf eure auftauchenden Gefühle! Lernt sie wahrzunehmen, liebevoll zu betrachten und dann loszulassen. Bedenkt dabei immer, dass das, was sie euch vorspiegeln, vielleicht nicht der Realität entspricht, sondern ein Konstrukt des Unterbewusstseins sein mag. Beruhigt euch und öffnet euch. So können wir das Karma übersteigen, wir erlangen ein gewisses Maß an Kontrolle.

Stellt euch eine Wasseroberfläche vor, unter der ein Fisch schwimmt, der ab und zu aus dem Wasser springt und wieder hineinfällt – so verhält es sich mit unseren Gedanken, unseren Absichten, sie tauchen auf wie springende Fische. Als Praktizierender verhält man sich wie ein Fischer, man sieht den Fisch springen und fängt ihn. Wenn man das nicht tut, steigt er auf und wird zu einem Vogel, er steigt auf in den Himmel und wird zum Ego – das nennt man Karma. Aber wenn man den Fisch fängt, kann man ihn wieder in den Ozean eintauchen lassen, und er verschwindet dorthin, wo er herkam. Wenn man seine Wahrnehmung, seine Bewusstheit entwickelt, kann man das Karma überwinden. Man wird zum echten Zen-Meister, zur Zen-Meisterin. Man hat dann viel Freiheit und freien Willen, denn man kann die Manifestationen des Unterbewussten kontrollieren.

Das ist der Prozess der Meditation – achtsam werden, die Energie im Körper spüren, sich entspannen lernen und gewahr werden, wenn ein Gedanke aufsteigt. Fangt den Fisch und seht ihn euch gut an!

3

Hat unser Leben überhaupt einen Sinn? Es gibt viele Dinge im Leben, die Unsicherheiten bergen: Wenn man sich verliebt, wird man die Person auch heiraten? Wird man einen guten Job finden, einen Doktortitel erwerben, Millionär werden? Vieles können wir nicht vorab wissen. Eines aber wissen wir sicher: Eines Tages werden wir sterben. Wer sich mit Geburt und Tod beschäftigt, wer bedenkt, dass unser Leben fünfzig, siebzig, vielleicht hundert Jahre währt, wird zu der Frage kommen, hat das alles einen Sinn? Es gibt Legenden, die sagen, wer Qi Gong praktiziert, wird 500 Jahre alt, aber auch die gehen irgendwann zu Ende – an der sicheren Tatsache des Todes ändert sich nichts. Was bedeutet es also, eine bestimmte Spanne zu leben?

Kürzlich sprach ich mir unserem Architekten, der für uns das EIAB umbaut, ein jahrelanges, großes Projekt. Wir tauschten uns aus. Er hatte wohl ein etwas ungutes Gefühl, denn er sagte: „Thay Phap An, weißt du, ich bin nur ein ganz normaler Architekt, ich bin kein Stararchitekt. Ich bin so mittendrin.“ Vielleicht wuchs ihm die ganze Sache gerade ein wenig über den Kopf. Ich hatte Mitgefühl mit ihm, denn er ist ein wirklich guter Architekt, er tut, was er nur kann. Ich sagte also zu ihm: „Lieber Freund, wenn man es genau betrachtet, sind wir alle, was immer wir tun, so mittendrin. Nach oben gibt es keine Grenze und nach unten auch nicht. Und wo immer wir uns da befinden, es ist immer irgendwie die Mitte.“ Als er das hörte, kamen ihm die Tränen, denn er war so erleichtert. Er war dankbar und sagte: „Das ist eine wunderbare Unterweisung.“

Ja, wir sind in der Mitte, wir müssen keinen Komplex haben – weder einen Überlegenheits- noch einen Minderwertigkeitskomplex und auch keinen Gleichheitskomplex. Im weiten Raum des Lebens, in seiner Grenzenlosigkeit gibt es keine Schranke. Und wo immer wir sind, in welcher Position auch immer, wir sind mittendrin. Und dieses Mittendrinsein ist der Sinn unseres Lebens. Wir müssen uns nicht anstrengen, außergewöhnlich zu sein, wir müssen uns nicht überlegen fühlen oder unterlegen – oder unbedingt gleich. Es genügt, dass wir in der Mitte des Universums sind – es heißt aber natürlich auch nicht, dass wir der Mittelpunkt sind! In der Mitte des Universums zu sein heißt, vom Universum umarmt zu werden. Das ganze Universum sorgt für uns, es erhält und unterstützt uns. Und auf unsere bescheidene Weise tragen wir dazu bei, das Universum zu erhalten.

Zu erkennen, dass wir uns in der Mitte befinden, löst sicher Mitgefühl aus. Wir spüren Liebe zu uns selbst und Liebe zu allen anderen. Das zu erkennen ist eine Form spirituellen Erwachens, wir fühlen uns beschützt. Dann spielt es keine Rolle mehr, ob wir noch zehn oder fünfzig oder fünfhundert Jahre leben, wenn wir dieses Mitgefühl spüren, sind wir ganz aufgehoben. Das ist der wahre Sinn unseres Lebens. Das ist die Antwort, die der Buddha auf seiner Suche nach Erleuchtung fand. Er praktizierte nicht, um ein Supermann zu werden, sondern um Mitgefühl für sich und die ganze Welt zu empfinden. Der Buddha sagte, seine Lehre betreffe das Leiden und das Ende des Leidens, das Erblühen von Mitgefühl.

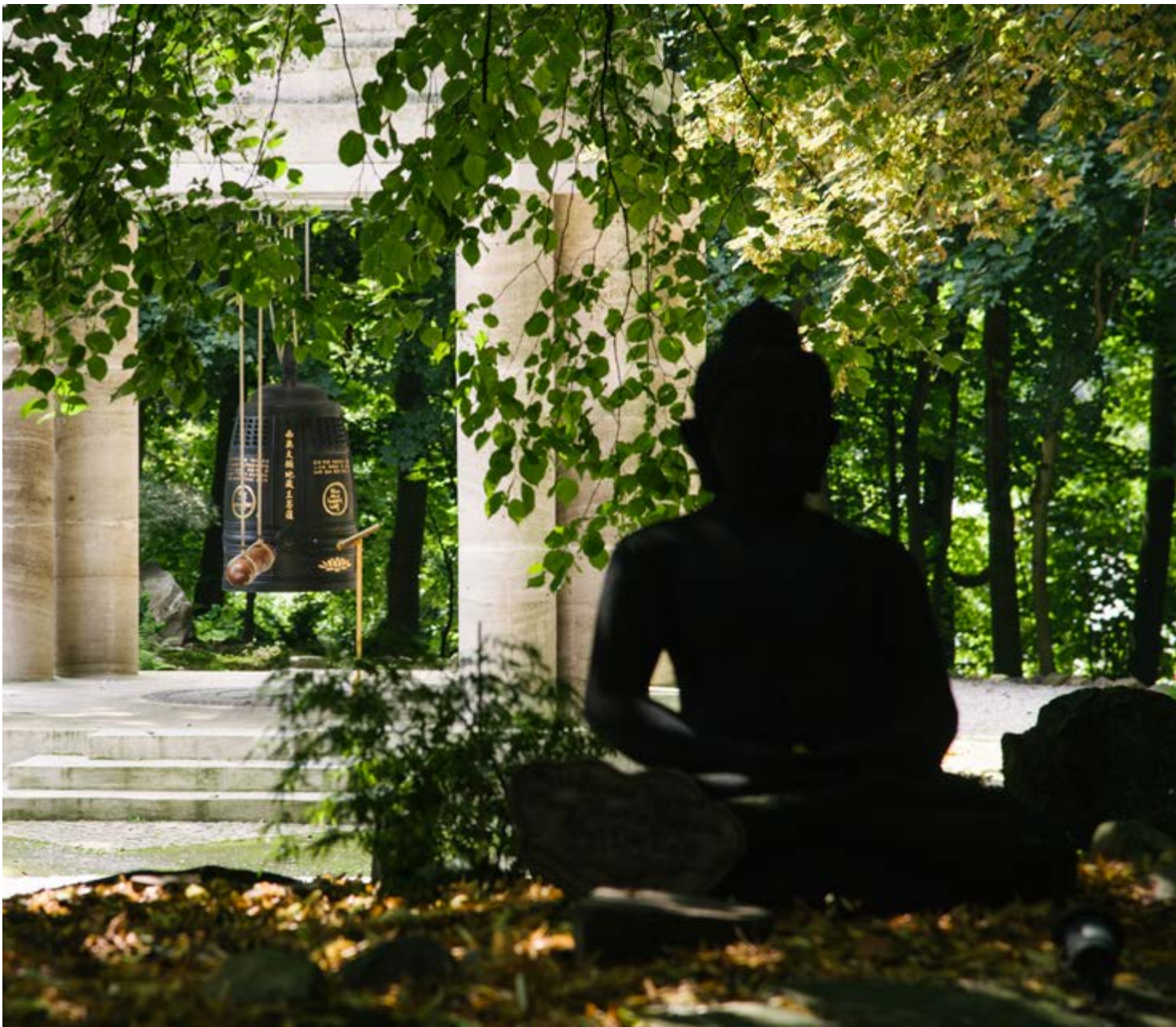
Vor einigen Tagen war der Todestag unseres Großvater-Lehrers, also Thays Lehrer, er war ein Mann von großem Mitgefühl. Er nahm seine Schüler so an, wie sie waren, und er war ein sehr bescheidener Mann, voll Demut. In der Nacht seines Todes (er starb 1968) musste er zur Toilette, und in unserem Stammtempel gab es keine solchen sanitären Einrichtungen innerhalb des Hauses. Die Studenten führten ihn also zur Außentoilette. Es war spät abends, er konnte noch selbst gehen. Dann geleiteten sie ihn zurück, er legte sich hin, und sie schauten in der Nacht mehrfach nach. Er lag immer in der gleichen Position, mit zusammengelegten Händen. Gegen Morgen erkannten sie, dass er gestorben war, ganz friedlich, ganz bewusst und dankbar für sein Leben.

Wohin ist der Meister gegangen? Eine wunderbare Sache an der Meditation, an der Lehre des Buddha ist, dass sie ein gewisses Verständnis bezüglich Geburt und Tod, des Sinnes unseres Lebens ermöglicht.

Wohin ist der Meister gegangen? Wie alt sind wir? Ich bin nun 58 Jahre alt. Wie real ist das? Der Meister ist 1968 gestorben. Ist der Buddha gestorben, existiert er nicht mehr? Wenn er nicht mehr existiert, warum sprechen wir dann noch von ihm? Wenn wir über ihn sprechen, dann heißt das doch, er muss auf irgendeine Weise existieren.

Wie alt sind wir also? Existiere ich wirklich erst seit 58 Jahren? Also um den 1. Oktober 1961 (mein genaues Geburtsdatum kenne ich nicht, es war in Vietnam nicht üblich, dies zu registrieren), um diesen Termin herum also soll ich urplötzlich Existenz angenommen haben? Nun also gibt es mich seit 58 Jahren, und wenn ich sehr gut Qi Gong praktiziere, vielleicht noch 500 Jahre? Und wenn ich es nicht so gut mache, noch zehn Jahre? Jedenfalls, irgendwann falle ich dann in die Nicht-Existenz? Vor meiner Geburt und nach meinem Tod Nicht-Existenz, kann das denn stimmen? Gibt es meine Eltern denn nicht? Ganz sicher, wenn sie sich nicht kennengelernt und nicht geheiratet hätten, wäre ich jetzt nicht hier. Wenn man also sagt, ich existiere seit dem 1. Oktober 1961, dann fehlt etwas. Wir übersehen, dass vorher etwas da war, dass es einen Fluss gab, in dem wir uns befinden. Stellen wir uns vor, wir sitzen in einem Boot, ohne dass wir gesehen werden können, wir fahren durch eine Höhle, wo es dunkel ist, dann kommen wir ans Sonnenlicht, wir sehen die Landschaft und erfahren das Leben mit seinen Schwierigkeiten, mit Glück und Freuden. Und dann strömt der Fluss wieder in eine Höhle, und es wird wieder dunkel. Und in dem Zwischenstück, wo man die Sonne sieht, sagt man, ich existiere. Davor habe ich nicht existiert, und danach tue ich es auch nicht. Man sieht, das ergibt keinen Sinn, der Fluss hört doch nicht auf zu strömen.

Wer bin ich also? Ohne den Fluss, der mich durch die Dunkelheit und das Licht trägt, ohne diesen Strom kann ich nicht sein. Ich bin also das Ergebnis der Bewegung des Lebens. Diesen Strom, diese Bewegung nennt man Karma. Der Fluss ist in Bewegung, in Aktion, das ist



Karma. Und als Folge des Lebens meiner Eltern bin ich da, ich bin das Ergebnis ihres Handelns. Unzählige Bedingungen im Universum kommen zu einer Bewegung, einem Strom zusammen; und daraus geht hervor, was ich bin. Das heißt, ich habe schon existiert, bevor ich geboren wurde. Ich existierte unsichtbar in der Höhle. Konkret: Ich existierte unsichtbar in meinen Eltern, war in ihnen angelegt; zur Hälfte in meiner Mutter, zur anderen Hälfte in meinem Vater. Und wenn ich denn in meinen Eltern existiert habe, dann existieren meine Eltern heute auch in mir – in verborgener Form.

Wenn man einen Samen, sagen wir den eines Apfels, in die Erde steckt, dann wird daraus die Pflanze, der Baum, und er gibt die Früchte. Das heißt, in der Frucht sind deren Vorfahren, im Samen ist die nächste Generation verborgen. So wie wir in unseren Eltern und unsere Eltern in uns sind – es ist ein Zyklus des Seins. Erst ist man jung, dann heiratet man vielleicht und hat Kinder, und die haben wieder Kinder, und dann beobachtet man vielleicht: Oh, das Kind benimmt sich wie meine Mutter! Oder wie mein Vater! Die Eltern manifestieren sich in den Urenkeln und so weiter. Im Buddhismus nennen wir das den Kreislauf von Geburt und Tod. Dieser Kreislauf kann eine negative Konnotation haben, dann nennen wir ihn Samsara – den Teufelskreis des Leidens. Sorgen und Leid der einen Generation setzen sich dann in der oder den nächsten Generationen fort. Das Leiden deiner Mutter wiederholt sich vielleicht in dir und setzt sich in deinen Kindern fort. Das ist der Teufelskreis, dem manche Menschen so verhaftet sind, dass sie ihn nicht ablegen können.

In alten Zeiten verwendete man im Buddhismus häufig Negationen, um sich einer Wahrheit anzunähern. Vorhin war von „keine Grenzen“ die Rede, keine Begrenzung nach oben und keine nach unten, um das In-der Mitte-Sein zu beschreiben. Ist jemand der reichste Mensch? Leidest du am tiefsten? Nicht ganz oder noch nicht. So ist der Zustand leichter einzugrenzen als durch eine feste, positive Behauptung. Und so eine negative Beschreibung ist auch „Samsara“, der Teufelskreis. In unserer modernen Zeit bevorzugen es die Menschen, wenn es zugleich die Idee eines positiven, eines Wunderkreises gibt – der Kreislauf der positiven Energie. Ja, deine Eltern mögen Leid in sich tragen – aber auch Freude und Glück. Und oft sehen wir das gar nicht, wir sehen nur das Leid. Aber es gibt ihn auch, den Kreislauf der Freude, des Guten, der Zufriedenheit. Das Leben enthält alles! Wir sollten nicht ins Extrem ausschlagen. Und genau das lehrt der Buddha: den Mittleren Weg einzuschlagen. Wir sollten uns nicht nur auf ein Ja oder ein Nein versteifen, sondern die Mitte wählen. Wir setzen also nicht nur das Leiden unserer Vorfahren fort, sondern auch das Gute in ihnen – im gegenwärtigen Leben und in der Zukunft.

Was ist also der Sinn unseres Lebens, wenn es keinen Anfang und kein Ende gibt? Der Sinn ist es, unser Bestes zu tun, um das Gute zu kultivieren, das uns mitgegeben ist. Das Gute weiterzugeben

und das Leiden der Vergangenheit, das in uns ist, zu transformieren. Und wieder müssen wir achtgeben: Es gibt keine Begrenzung der Transformation und auch nicht des Leidens, wir sind in der Mitte. Wir sollten demütig praktizieren, so gut wir es vermögen. Wir sollten einfach tun, was wir können. Wenn man dies deutlich erkennt, dann leidet man beim Tod der Eltern oder Großeltern nicht so tief, denn man weiß, dass man ihre Fortsetzung ist. Man lebt dann für sie, aber wie man lebt, das kann den Sinn für ihr Leben und für das eigene ergeben.

Manchmal sehen wir dies nicht und leiden sehr, warum? Weil wir in einer begrenzten Sichtweise gefangen sind. Mein Vater ist gestorben, nun existiert er nicht mehr: Das kann viel Schmerz auslösen, denn wir nehmen dann die Kontinuität nicht wahr. Eine Wurzel des Leidens ist es also, wenn man die Totalität der Dinge nicht wahrnimmt. Wenn wir unser Leben in solch eine verengte Perspektive einschließen, dann nennen wir das im Buddhismus das Selbst. „Selbst“ heißt, das Leben in kleine Abschnitte einteilen und das als Identität zu verstehen.

Wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, dann leiden wir, weil wir sein oder ihr Leben auf das kurze Intervall limitieren. Er oder sie existiert nur im Zeitrahmen dieser Lebensspanne, außerhalb davon ist er oder sie nicht mehr existent. Wir leiden, weil wir das Leben in kleine Segmente einteilen und uns an ihnen festklammern. Denn außerhalb dieser Segmente ist dann nichts.

Thays Lehrer, der Meister Chân Thật, starb sehr friedlich, weil er die Natur von Geburt und Tod ganz verstanden hatte. Es gibt keine Geburt und keinen Tod, es gibt nur die Kontinuität, die Transformation von einer Lebensform zur anderen. Wenn unsere Großmutter stirbt, ist sie auf einer Reise der Transformation. Wir wissen nicht genau wohin, aber wir können sicher sein, dass ihre physische Existenz ebenso wie ihr Bewusstsein nun transformiert ist und sich fortsetzt. Wir sind noch keine erleuchteten Wesen und verstehen daher diesen Prozess noch nicht ganz, aber diese Transformation findet statt.

Im Buddhismus besteht unsere Existenz aus fünf Aspekten: 1. unsere physische Form, 2. unsere Gefühle oder bioenergetischen Empfindungen, 3. unsere Wahrnehmung, 4. unsere geistige Aktivität oder mentale Formation – in der westlichen Psychologie nennt man bestimmte Aspekte davon Emotionen, auch unser Wille bzw. unsere Absichten, 5. unser Bewusstsein, also die Fähigkeit zur Bewusstheit. Zum Beispiel: Ich spreche und ich weiß, dass ich spreche, das ist Bewusstheit. Oder: Ich höre den Klang der Glocke und ich weiß, dass ich ihn höre, das ist auch Bewusstheit. Es ist ein Aspekt von Bewusstheit. Ein anderer Aspekt ist es, das eine vom anderen Ding unterscheiden, differenzieren zu können. Wenn wir tief in unsere Existenz schauen, dann sind es diese Aspekte, die zusammenkommen und unsere Persönlichkeit bestimmen. Sie machen aus, wer wir sind. Aber es gibt kein fixes, kein fest umrissenes „Ich“ – sondern das Zusammenfließen dieser Aspekte zu einer Persönlichkeit. Diese Persönlichkeit ist eine Teilmenge der Totalität, des Unendlichen, des Unbegrenzten, des Flusses aller Lebensströme. Und von den Bedingungen hängt es ab, wie sich die Teilmengen jeweils zusammensetzen. Wenn man an einem Kurs im EIAB teilgenommen hat und praktiziert anschließend zu Hause die Essmeditation, wird die Familie erstaunt sein: Warum isst du schweigend? Deine Persönlichkeit scheint sich verändert zu haben. Aber in Wirklichkeit hast du eine Eigenschaft in deine Teilmenge des Unbegrenzten aufgenommen. Und so verändern wir uns ständig. In allen diesen Aspekten des Gesamtstroms finden wir nichts, was ein separates Selbst wäre. Und uns von dieser Vorstellung zu verabschieden, das ist die größte Wohltat der Meditation. Wir üben uns darin, all das, was wir wahrnehmen, als Teil dieser Lebensströme zu betrachten. Wenn wir Augenblick für Augenblick praktizieren und sehen, welche Bedingungen zusammenkommen und uns ausmachen, dann werden wir ganz langsam fähig werden, die Anklammerung an ein Selbst loszulassen. Und wenn man das loslassen kann, wird man auch die Vorstellung von Geburt und Tod überwinden können. Denn Geburt und Tod sind ja Vorstellungen, die es nur im Zusammenhang mit dem Konzept eines separaten Selbst geben kann.

Wie schon erwähnt, habe ich nach dieser Vorstellung vor Oktober 1961 überhaupt nicht existiert. Ab dem 1. Oktober gab es mich plötzlich, und irgendwann wird es mich nicht mehr geben. Nur diese Zeitspanne definiere ich dann als „Ich“; danach schneide ich mich ab. Geburt heißt also, aus dem Nichts wird ein Etwas. Und Tod bedeutet, aus dem Etwas wird wieder Nichts. Das heißt, der verstorbene Vater oder die Großmutter ist dann ein Nichts, und das verursacht tiefes Leiden. Aber das stimmt nicht! In diesem Moment manifestieren sich beide in uns, und nicht nur sie: auch die Jahrmillionen der Evolution vor ihnen. Wir existieren also seit dem Urknall, also seit etwa 14 Milliarden Jahren! So alt sind wir also! Der Buddha lehrte, dass sich Dinge manifestieren, wenn die Ursachen und Bedingungen gegeben sind. Und wenn die Ursachen und Bedingungen nicht mehr vorhanden sind, hören Dinge auf, sich zu manifestieren. Manchmal erleben wir schwierige Momente, wir erleben Ungerechtigkeit, Unfreundlichkeit, sogar Gewalt, und wir fragen uns: Warum? Und warum ich? Natürlich wollen wir solche schlechten Dinge nicht ertragen müssen. Aber im absoluten Sinn kann alles passieren, wenn die Ursachen und Bedingungen gegeben sind. Das Leben umfasst die Totalität, und wenn wir das Leben akzeptieren wollen, müssen wir alles akzeptieren – die ganzen 14 Milliarden Jahre. In uns stecken so viele Möglichkeiten, die darauf warten, sich zu manifestieren – großes Mitgefühl etwa ebenso wie Grausamkeit. Wir stehen in der Mitte dazwischen.

Als Menschen haben wir großes Potenzial, aber wir stehen auch in großer Gefahr. Dessen müssen wir uns bewusst sein und achtsam damit umgehen.

Wenn wir etwa Schwierigkeiten mit unserem Partner, unserer Partnerin haben und uns fragen, wie konnte er oder sie sich so verhalten, ich liebe ihn oder sie doch so sehr? Ich selbst hatte einen guten Freund, als ich Novize in Plum Village war, wir tranken fast jeden Tag Tee miteinander, es war eine schöne Zeit. Dann am Weihnachtstag, als wir zur Feier nach Lower Hamlet fahren wollten (es ist immer eine besonders schöne Feier in Plum Village), war er der Fahrer des kleinen Busses, der nach unten fuhr. Ich hatte ein Geschenk vergessen und sagte ihm, warte, ich muss es schnell aus meinem Zimmer holen. Ich kam ganz schnell wieder aus dem Haus gerannt – und der Bus war weg. Ich war entsetzt und fragte mich, warum? Mein bester Freund lässt mich stehen? So musste ich in der Kälte zu Fuß 45 Minuten nach unten gehen. Einige Wochen später sprach ich in einem Dharma-Austausch darüber, wie schlecht und verlassen ich mich gefühlt hatte. Dabei wurde ich so traurig, dass ich den Austausch verließ und zu Thay fuhr. Ich brachte es aber nicht fertig, mit ihm darüber zu sprechen. Thay schaute mich nur an und gab mir eine Tasse Tee, da fing ich an zu weinen und konnte lange nicht aufhören. Als es vorbei war, stieg ich ins Auto und fuhr wieder weg – wir haben gar nicht darüber gesprochen. Ob Thay davon erfuhr, worum es ging, weiß ich nicht. Aber solche Dinge geschehen, es kann sein, dass unser bester Freund uns schlecht behandelt und wir es nicht verstehen. Ich weiß bis heute nicht, warum mein Freund mich stehen ließ, aber es ist auch nicht mehr wichtig. Meine Aufgabe ist es, die Situation anzunehmen und zu lernen, ihn wieder zu lieben. Die Praxis zeigt uns, dass eben alles möglich ist. Mein Novizenfreund ist sicher kein Buddha, sonst hätte er das nicht getan. Und wer kein Buddha ist, macht eben Fehler. Wie können wir mit so etwas umgehen? Nur mit Mitgefühl. Nur mit Liebe können wir eine solche Situation transformieren. Wenn wir schlechte Gefühle im Herzen behalten, wird sich das früher oder später negativ auswirken, vielleicht an ganz anderer Stelle. Vor allem schaden wir zuallererst uns selbst. In einer schwierigen Situation zu sein ist das erste Leiden. Aber dann nicht vergeben, nicht wieder lieben zu können – das ist der zweite schmerzhafte Pfeil, der uns leiden lässt.

Der Buddha hat gesagt: „Mönch, wenn ein Pfeil sich in dein Fleisch bohrt, verursacht das Schmerzen?“ „Oh ja“, sagte der Mönch. „Und wenn du dann den Pfeil noch tiefer hineinstößt, ist das schmerzhaft?“ „Ja“, antwortete der Mönch, „und wie! Nicht nur doppelt, sondern zehnmal so schmerzhaft!“ „So ist es“, antwortete der Buddha, „meine Unterweisung soll helfen, diesen zweiten Schmerz, der wir ein zweiter Pfeil ist, zu beseitigen.“ Den ersten Schmerz können wir nicht verhindern, er kann uns jederzeit treffen, er ist Resultat des Karma. Die Unterweisung soll vom Karma befreien, das heißt davon, von einer noch mehr Schmerz erzeugenden Reaktion, dem zweiten Pfeil.

Karma ist etwas, was geschieht. Manchmal ist es vermeidbar, manchmal ist es unvermeidbar. Mit Achtsamkeit können wir vieles verhindern, aber manches entzieht sich unserer Kontrolle. Wie dann damit umgehen? Die Lehre des Buddha sagt: Du leidest schon, noch mehr Leid brauchst du nicht. Um auf meinen Freund, den Mönch zurückzukommen, der mich am Weihnachtsabend zurückließ: Ich weiß nicht, welche karmische Aktion dazu geführt hat. Aber die Lehre des Buddha hat mir geholfen, es zu akzeptieren, mich von Hass und Ärger zu befreien, nicht mehr traurig zu sein, Mitgefühl zu empfinden. So bin ich frei. Und das ist möglich. Wenn wir ein klares Verständnis haben, wer wir sind, was unsere Stellung im gesamten Universum ist, dann können wir uns von allen möglichen Widrigkeiten befreien, von Ärger und Unglück, und wir können frei sein. Der Buddha hat gesagt, dass Hass keine Antwort auf Hass sein kann, sondern nur Mitgefühl. Nur damit kann man sein Herz befreien. Oft geschieht etwas, wo wir uns fragen, warum passiert mir das? Ich habe doch mein Bestes getan. Vor solchen Situationen ist man nicht gefeit. Auch der Buddha, der mit seinen Lehren vielen Menschen geholfen hat, ein gutes Leben zu führen, sah sich Eifersucht ausgesetzt. Sein Cousin Devadatta jagte einen Elefanten auf ihn los, doch der Buddha hatte so viel Mitgefühl, dass der Elefant stoppte und ihn nicht überrannte. Dann rollte Devadatta einen Felsbrocken herab, der den Buddha streifte und seinen Knöchel verletzte, sodass er einige Monate nicht gehen konnte. Was hatte der Buddha falsch gemacht? Nichts. Aber der Buddha lehrte weiterhin: Hass kann keine Antwort auf Hass sein, sondern nur Mitgefühl. So war er frei.

Das also ist die Frucht der Meditation: sich vom Widerstand gegen das Leben zu befreien, die Vorstellung von Geburt und Tod aufzugeben führt in die Freiheit. Es ist das Geschenk der Meditation, so zu Frieden zu gelangen. So können wir durchs Leben gehen und in allen Situationen Mitgefühl im Herzen behalten. In den 1960er-Jahren setzte sich Thay für den Frieden in Vietnam ein, und beide Regierungen – die des Südens wie die des Nordens – akzeptierten ihn nicht. Er war 39 Jahre im Exil. In der vietnamesischen Community wurden alle möglichen Geschichten über ihn erzählt. Thays kleine Nichte besuchte ihn öfter in Plum Village, um zu praktizieren. Und manche tuschelten, die Nichte sei in Wahrheit seine und Schwester Chan Khongs Tochter. Darüber wurden sogar Zeitungsartikel geschrieben! Was soll man da machen? Ich erwähnte schon die Welt der Illusionen – der Fisch springt aus dem Meer und wird zum Adler und steigt immer höher und fliegt davon. So ist das! Ein Gedanke steigt auf und wird zur umfassenden virtuellen Realität. Das zutiefst zu verstehen ist die Frucht der Meditation. Es braucht Zeit, wenn man noch nicht daran gewöhnt ist, aber das ist der Weg.

4

Was genau ist Meditation? Ein weites Feld! Wir können ein Leben lang praktizieren und werden es nicht ganz erfassen. In zwölf Jahren werde ich siebzig, und ob ich dann viel mehr weiß? Denn

seit der Zeit des Buddha, seit mehr als 2500 Jahren, beschäftigen sich die Menschen damit. Was also ist Meditation? Immerhin haben wir einen gewissen Überblick, was es bedeutet.

Der Begriff „Meditation“ ist westlich geprägt, er hat die Konnotation „Kontemplation“, das tiefe Betrachten oder Erforschen eines bestimmten Gegenstandes. René Descartes schrieb über Meditation, er stellte die Frage, was es überhaupt an Sicherheiten gebe. Er beschäftige sich intensiv mit dem Prozess des Denkens und folgerte, dass die Tatsache des Denkens eine gesicherte sei, dass es wirklich existiere. Daher kam er zu dem Schluss: „Ich denke, also bin ich.“ In der Tradition des Zen hat man eine ganz andere Perspektive, sie lautet: „Ich denke, also bin ich nicht.“ Damit soll nicht der Denkprozess geleugnet werden, sondern es wird konstatiert, dass wir, wenn wir in Gedanken verloren sind, den Kontakt zum Leben, zur Realität verloren haben. Was entdeckte der Buddha nach jahrelanger Suche? Er erklärte: „Ich leide, also bin ich.“ Man kommt also zu unterschiedlichen Schlüssen, je nachdem, worauf sich das Interesse richtet. Ich sprach in Vietnam mit einem Mann, der Jugendliche mit Problemen betreute. Er sagte mir, diese Jugendlichen seien so auf ihr Smartphone oder Tablet fixiert, dass es für sie gottgleich sei. Nehme man es ihnen weg, könnten sie regelrecht gewalttätig werden. Vielleicht würden sie sagen: „Ich game/surfe/chatte, also bin ich!“? Je nach unserem Karma, unserem Handeln, definieren wir uns. Ob wir denken, leiden, chatten – je nach unserem Handeln sind wir. „Meditation“ im ursprünglichen indischen Sinn ist also viel weiter zu verstehen als „Kontemplation“ oder „Investigation“, es bedeutet „Kultivierung“. Was kultivieren wir? Wir kultivieren unser Karma. Das heißt, wir lassen etwas Neues entstehen, was zuvor nicht da war, wie ein Reiskorn, das zur Pflanze wird. Dazu braucht man den Samen, die Erde, Wasser usw. Ebenso ist es mit der Meditation im Buddhismus.

Was kultvieren wir? In uns bergen wir verschiedene Samen, verschiedene Potenziale. Wir sind, wie erwähnt, in einer mittleren Position, es gibt keine Begrenzungen nach oben oder unten. Wir haben wunderbare Potenziale, aber auch solche, die uns nach unten ziehen können in das Reich der Dunkelheit und des tiefen Leidens. Also müssen wir unsere Samen oder Potenziale erkennen, wir müssen quasi Inventur machen – das ist die erste Übung. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, die Samen zu erkennen. Wenn sich Freude spürbar macht, können wir sie erkennen – dies ist Freude. Ebenso wenn sich Traurigkeit oder Verlangen zeigen. Die Idee ist, dass wir nicht zum Schlachtfeld werden, auf dem sich Gut und Böse bekämpfen. Daher nennen wir Samen, die uns ins Leid führen können, nicht böse, sondern ungeschickt. Das ist eine gute Bezeichnung, denn warum zum Beispiel gibt es Ärger? Nicht, weil wir schlecht sind, sondern weil wir mit einer Situation nicht zurechtkommen. Wir fühlen uns wie in einer Sackgasse und sind frustriert. Ärger oder Traurigkeit wollen uns etwas signalisieren. Hier setzt die Praxis an: Sie lehrt uns, geschickt zu sein, uns dem Leben anzupassen, es mit Geschick zu leben.

Wie gehen wir mit den ungeschickten Samen um: Wut, Ärger, Traurigkeit, Eifersucht, Unsicherheit, Einsamkeit, Angst, Suche nach Anerkennung? Sie sind alle Signale, die an sich weder gut noch schlecht sind. Wir empfinden sie, weil wir ein dynamisches System sind, und wir brauchen Feedback, um zu wissen, wie wir damit umgehen sollen. Wenn Menschen keine Empfindungen in Händen oder Füßen haben und Hitze nicht spüren können, ist das sehr gefährlich; sie können sich verletzen, weil ihr Gehirn ihnen kein Feedback gibt. Ebenso Menschen, die aufgrund eines Sehleidens nur ausschnitthaft sehen können; sie können einen Wasserspiegel nicht einschätzen. Wenn wir solche Erkrankungen nicht haben, können wir uns glücklich schätzen. Wir brauchen ein funktionierendes Feedbacksystem. Und alle die genannten Emotionen, die uns Leid verursachen, sind Signale, dass etwas in uns, in unserem Leben blockiert ist. In der Meditation konstatieren wir, dass wir etwa Ärger spüren, wir tadeln uns nicht dafür, sondern erkennen, dass wir uns beruhigen müssen. Wir erinnern uns daran, dass es immer eine Lösung gibt – das müssen wir uns wirklich merken! Machen wir ein Mantra daraus, seien wir nicht ängstlich, nicht nervös – es findet sich immer eine Lösung.

Unsere neue Küche im EIAB wurde von 2014 bis 2017 erbaut. Dass es dabei allerhand Schwierigkeiten gab, kann man sich vorstellen. Als sie dann endlich fertig war und die Brüder und Schwestern zu kochen begannen, konnte man in unserem langen Flur Essensgerüche wahrnehmen. Was war da los? Wir hatten Hunderttausende ausgegeben, auch für eine gute Ventilation, und dann roch man das Essen bis nach hinten zum Bücherladen! Ich wandte mich an die Firma, die die Ventilation installiert hatte. Es dauerte sehr lange, viele E-Mails, mit Unterstützung durch Anwalt und Architekt kam schließlich heraus, dass sie Fehler gemacht hatten. Dann hatten wir ein großes Meeting mit der Versicherung, Anwalt, Architekt usw., es ging darum, wer was bezahlt. Der Mann von der Versicherung wunderte sich, dass ich so ruhig blieb, und ich erklärte ihm, das ist unsere Praxis – ich war sicher, es wird eine Lösung geben. Bestimmt wird das EIAB einen Betrag draufzahlen müssen, aber es wird sich lösen. Ich saß da und sah all die Menschen, den Ingenieur, die Versicherungsleute usw., und ich spürte viel Mitgefühl. Mir gehört das EIAB nicht, sondern der ganzen Gemeinschaft und letztlich dem Universum. Das Problem war ja nicht Teil von mir, von meinem Selbst, genau wie dieser Körper, dieses Gefühl, diese Wahrnehmung nicht „Ich“ ist. In dem, was ich als mein Bewusstsein wahrnehme, bin ich nicht gefangen. Die Menschen, mit denen ich über die Küche sprach, haben ein Unternehmen, einen Job, haben Kunden, Haus, Auto, Frau, Kinder, sie müssen Urlaub planen – das habe und muss ich alles nicht. Diese Menschen haben ein komplizierteres Leben, daher betrachtete ich sie mit Mitgefühl. Für unser Problem mit der Küche werden die Anwälte eine halbwegs akzeptable Lösung finden, da muss man sich nicht so aufregen – die Meditation hilft, eine solche Haltung zu entwickeln, die geschickten Potenziale zu kultivieren. Wir können in jeder Situation entspannt und friedvoll bleiben. Das heißt nicht, dass wir dasitzen und nichts tun. Wir werden erwachsen und orientieren uns an dem, was das Leben

zu einem Segen macht. Ich genieße mein Leben sehr, einschließlich des Leidens, denn ich kann lernen, es zu akzeptieren und zu transformieren. Ein Freund hat mich gefragt, wie ich denn mit meinem Freund, dem Mönch, der mich an Weihnachten einfach stehen ließ, anschließend umgegangen bin. Nun, nach einer Zeit der Traurigkeit habe ich ihn einfach wieder ganz normal behandelt, mit ihm Tee getrunken. Ich wusste nun, wie er sein kann, aber ich habe es nicht bewertet, sondern einfach angenommen. Später habe ich ihm geholfen, eine Aufenthaltserlaubnis für die USA zu bekommen; er hat dann die Gemeinschaft verlassen und ist wieder Laie geworden. Ich nehme ihm nichts übel.

So vieles geschieht in unserem Leben, aber mit Geschick lernen wir daraus und können uns anpassen. Alles ist eine Lektion und damit ein Segen. Lächle und wachse! Thay sagte immer, wenn man die Straße entlang geht, immer weiter, ermüdet man irgendwann und wird stolpern oder fallen. Als erfahrener Praktizierender weiß man, dass man gefallen ist, weil man einfach müde war, und wird sich ausruhen und dann weitergehen. Man wird nicht entmutigt liegen bleiben. Aufstehen und weitergehen, das ist unsere Praxis. Der Buddha hat immer bekräftigt, dass wir das Potenzial dazu haben, Geschick zu entwickeln, ja ein Buddha zu werden.

In der frühen Lehre des Buddha gab es 37 Wege, dieses Potenzial zu kultivieren.

Der erste umfasst die vier Verankerungen der Achtsamkeit. Wir üben Achtsamkeit des Körpers, der Gefühle, der Wahrnehmungen und mentalen Formationen sowie der Objekte des Geistes. Was den Körper angeht, so führen wir alle körperlichen Aktionen im Alltag mit Achtsamkeit aus, ob wir gehen, sitzen, uns anziehen, die Türe öffnen usw. Dann die Empfindungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral – wir nehmen sie alle achtsam wahr und wissen, das ist eine angenehme, unangenehme usw. Empfindung. Ebenso die mentalen Aktivitäten, also Emotionen und Wahrnehmungen. Schließlich die Objekte des Geistes, das Dharma. Wir denken etwa über die Güte nach und wissen, worüber wir nachdenken.

Dann gibt es die vier Grundlagen magischer Kraft, die die Menschen in den alten Zeiten beschäftigt haben: durch die Luft schweben, auf Wasser gehen usw.

Dann kommen die vier Rechten Anstrengungen: die positiven Potenziale pflegen, die ungeschickten beiseitelassen. Wie schon besprochen: In allen Angelegenheiten lassen sich positive Aspekte finden. In der chinesischen und indischen Folklore gibt es die Geschichte vom reichen Bauern, der ein Pferd hat. Eines Tages verschwindet es im Wald, und die Nachbarn sagen: Was für ein Pech! Dann kommt das Pferd zurück mit einigen wilden Pferden, die ihm folgen, und die Nachbarn sagen: Was für ein Glück! Jetzt hast du so viele Pferde. Dann versucht der Sohn des Bauern eines Tages, eines der Wildpferde zu zähmen. Das Pferd wirft ihn ab, und er bricht sich das Bein. Die Nachbarn sagen nun wieder: Was für ein Pech! Jedes Mal sagt der Bauer zu den Nachbarn: Ich weiß nicht, ich bin nicht sicher. Dann kommt ein Krieg, viele junge Männer aus dem Dorf ziehen in den Krieg. Der Sohn des Bauern aber, mit dem verkrüppelten Bein, muss nicht in den Krieg ziehen. Also: Wir wissen nicht, was letztlich Pech ist und was nicht. Die Geschichte sagt uns, egal wie schwierig eine Situation im Leben ist, wir können davon profitieren – das ist die Lehre der rechten Anstrengung: zu lernen, in jeder Situation das Gute zu identifizieren. Es ist immer vorhanden.

Schwester Song Nghiem war kürzlich in Vietnam. Sie traf zwei Freundinnen aus ihrer Kindheit, mit denen sie immer im Fluss gespielt hatte. Die beiden Damen schwelgten in Erinnerungen, während sich Schwester Song Nghiem nur vage erinnerte, aber ihre Freundinnen waren glücklich und heiter. Und obwohl sie sehr arm sind, nur eine windschiefe Bambushütte und zerbrochene Töpfe haben, sind sie doch voll Lebensfreude und lachen. Schwester Song Nghiem konnte es kaum glauben: Diese Frauen wissen nichts von den Lehren des Buddha, nichts von Meditation, wie können sie so fröhlich sein? Dann kam Schwester Song Nghiem die Einsicht, dass diese Menschen wohl immer die Rechte Anstrengung praktiziert hatten, indem sie sich auf die positiven Dinge im Leben konzentrierten. Es ist ihr wichtig, dass wir dies als unsere Übung aufgreifen. So kann man etwa jeden Abend, wenn man zu Bett geht, sich drei besonders positive Erlebnisse des Tages ins Gedächtnis rufen, sie aufschreiben und körperlich spüren. Morgens nach dem Frühstück kann man sich darauf konzentrieren, sich drei Dinge bewusst zu machen, für die man im Leben dankbar sein kann: die Speisen, den Sonnenschein, die gesunden Augen, mit denen man ihn sehen kann. Während des Tages kann man sich vornehmen, Freude oder Glück zu empfinden, dies besonders zu kultivieren. Zunächst wird man das vielleicht nicht spüren, aber ganz langsam stellt sich das freudvolle Gefühl sein. Die Praxis wird es wachsen lassen, so wie bei den Freundinnen von Schwester Song Nghiem.

Nun kommt die vierte Komponente der Lehren des Buddha, der Edle Achtfache Pfad. Dieser besteht aus: Rechte Anschauung, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebensunterhalt, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration. Jeder einzelne Aspekt würde es verdienen, ausführlich behandelt zu werden, hier nur ein kurzer Überblick.

Nummer fünf sind die Fünf Wurzeln der Macht, von denen alles ausgeht: Schicksal, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration und Weisheit.

Nächstens die fünf Ausdrucksformen oder Manifestationen der Macht, hier wiederum Schicksal, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration und Weisheit. Sie sind also die gleichen wie die Wurzeln der Macht, aber auf einem anderen Entwicklungsstand.

Und dann die Sieben Faktoren der Erleuchtung: Achtsamkeit, Erforschung des Dharma, Rechte Anstrengung, Freude und Glück, Leichtigkeit, Konzentration und Loslassen.

Das sind die 37 Wege, das Potenzial in uns zu kultivieren. Zunächst praktizieren wir Achtsamkeit und versuchen, die Realität zu erforschen, zu durchschauen, was uns Leiden bringt und wodurch wir Glück erfahren. Ein Beispiel: Ich begleitete einen Bruder nach Indien zu seiner Familie, um am Begräbnis seines Vaters teilzunehmen. Sein Schwager war Kettenraucher. Ich half dem jungen Mann, während der Zeremonien davon zu lassen. Ich half ihm, die Sieben Faktoren der Erleuchtung anzuwenden. Wenn man etwa den Wunsch hat, nicht mehr zu rauchen, nimmt man eine Zigarette und weiß, dass man sie nimmt und rauchen will. Das ist Achtsamkeit. Dann sieht man die Zigarette an und macht sich klar, was das Ergebnis des Rauchens ist. Der Rauch wird in Nase und Lunge gelangen, in die Leber, sehr destruktiv. Das ist die Erforschung. Wer es genau erforschen will, möge in eine Krebsklinik gehen. Dann folgt die Rechte Anstrengung: sein Bestes zu tun, nicht zu rauchen. Ich wies ihn auch darauf hin, dass er mit dem Rauchen die Gesundheit seines kleinen Sohnes gefährde, mehr noch als seine eigene. Das alles müsste er durchdenken, bevor er das Streichholz entzündete. Dann überlegte er, wie schlecht die Luft nach dem Entzünden der Zigarette wird. Freude, Glück und Leichtigkeit wären dahin. Das Nikotin würde auch seine Konzentration oder Sammlung stören. Dann sollte er seine ganze Willenskraft zusammennehmen und das Streichholz loslassen. Und tatsächlich, Monate später ließ er mir ausrichten, dass er dank der Sieben Faktoren der Erleuchtung das Rauchen aufgeben konnte.

Dies also die 37 Wege, das Potenzial in uns zu kultivieren. Später kamen mit der Weiterentwicklung des Mahayana noch die Leerheit und das Mitgefühl hinzu. In meinen Ausführungen zum Weg des Bodhisattva gehe ich darauf ausführlicher ein. Der Weg der Meditation ist damit erst einmal skizziert, es gilt nun, ihn in der Praxis einzuüben und zu entwickeln.

Thay Phap An

Singen im EIAB

Eine Liebeserklärung an eine unterschätzte Praxis

Lese ich in den Erfahrungsberichten von Sangha-Freund*innen, spreche ich mit Kursteilnehmer*innen und verfolge ich meine eigene Beziehung zum Singen, taucht für mich zuerst ein Gefühl der Verständnislosigkeit und Undankbarkeit auf, dann folgen Euphorie und ein zufriedenes Brummen. Wenn ich in einen buddhistischen Tempel gehe – ob in Nepal, Indien, Singapur, Wien, Sydney, Thenac oder Waldbröl -, begegne ich meist Menschen, die singen. Alle buddhistischen Schulen haben eine gesungene Liturgie, obwohl der Inhalt der Gesänge markant unterschiedlich ist. Diese Praxis kann bei Neuankömmlingen ein merkwürdiges Gefühl entstehen lassen. Wir können aus einer religiösen Tradition stammen, in der ein Standardtext – z. B. das Vaterunser – während eines Gottesdienstes rezitiert oder vielleicht auch gesungen wird, aber wir chanten nicht oft, oder? Darüber hinaus betrachten manche von uns im Westen die Liturgie als sinnlosen Überrest einer früheren, abergläubischen Zeit.

Wenn ich einen buddhistischen „Gesangsgottesdienst“ beobachte, sehe ich Menschen, die sich verbeugen oder Gongs und Trommeln spielen. Am EIAB wird jeden Sonntag, Mittwoch und Freitag gegongt und getrommelt – ganz ungeachtet der großen Zeremonien zu besonderen Anlässen. Ehrwürdige Mönche und Nonnen opfern einer oder vielen Gestalten auf einem Altar Räucherstäbchen, Essen und Blumen. Der Gesang kann in einer Fremdsprache sein, auch wenn jeder Teilnehmer Englisch oder Deutsch spricht. Das kann sehr seltsam erscheinen, wenn ich vorannehme, dass der Buddhismus eine nicht-theistische religiöse Praxis ist. Eine buddhistische Zeremonie kann genauso theistisch wirken wie eine katholische Messe, *es sei denn*, ich verstehe die Praxis.

Singen und Erleuchtung

Wenn ich erst einmal verstanden habe, was vor sich geht, kann ich feststellen, dass buddhistische Liturgien nicht dazu gedacht sind, einen Gott anzubeten, sondern uns bei der Verwirklichung der Erleuchtung zu helfen. Im Buddhismus wird Erleuchtung (Bodhi) meist als Erwachen aus den eigenen Wahnvorstellungen definiert – insbesondere aus den Wahnvorstellungen des Ichs und eines getrennten Selbst. Dieses Erwachen ist nicht intellektuell, sondern eine Veränderung unserer Wahrnehmung und Erfahrung. Das Singen ist eine Methode zur Kultivierung der Achtsamkeit, ein Werkzeug, das mir beim Aufwachen hilft. Dir sicher auch!

Arten von buddhistischen Gesängen

Es gibt verschiedene Arten von Texten, die im Rahmen buddhistischer Liturgien gesungen werden.

- Der Gesang kann ganz oder teilweise ein Sutra sein (auch als Sutta bezeichnet). Ein Sutra ist eine Predigt des Buddha oder eines seiner Schüler. Eine markante Anzahl von Sutren des Mahayana-Buddhismus wurden jedoch nach dem Ableben des historischen Buddha komponiert.
- Der Gesang kann ein Mantra sein – eine kurze Folge von Wörtern oder Silben, die oft wiederholt gesungen werden und für transformativ gehalten werden. Ein Beispiel für ein Mantra ist *om mani padme hum*, das mit dem tibetischen Buddhismus in Verbindung gebracht wird. Ein Mantra achtsam zu singen kann eine Form der Meditation sein.
- Ein Dharani ist so etwas wie ein Mantra, obwohl es normalerweise länger ist. Dharanis sollen die Essenz einer Lehre enthalten und das wiederholte Singen eines Dharani kann eine wohltuende Energie hervorrufen, wie Schutz oder Heilung. Das Singen eines Dharani wirkt sich auch subtil auf den Geist der Chanter*innen aus. Dharanis werden normalerweise in Sanskrit gesungen. Manchmal haben die Silben keine bestimmte Bedeutung und es kommt auf den Klang an.
- Eine Gatha ist ein kurzer Vers, der gesungen oder rezitiert werden muss. Im Welt-Westen wurden Gathas oft in die Sprache der Gesänge übersetzt. Im Gegensatz zu Mantras und Dharanis ist es wichtiger, was Gathas sagen, als wie sie klingen.

Wie man singt

Als ich neu im Buddhismus war, war ich gut beraten, genau zuzuhören, was alle um mich herum taten und das dann zu tun. Ich habe meine Stimme so eingestellt, dass sie mit den meisten anderen Gesängen im Einklang war (keine Grup-

pe ist vollständig im Einklang), kopierte die Lautstärke der Menschen um mich herum und begann zu singen. Das Chanten als Teil einer Gruppenmeditation ist etwas, das alle gemeinsam tun. Hör also nicht einfach zu, wie Du selbst chantest. Höre allen auf einmal zu. Sei Teil einer großen Stimme, der Sanghakörperstimme.

In Plum Village oder dem EIAB erhalten wir oft den ausgeschriebenen Text der Gesangsliturgie. Lass uns das Gesangsbuch oder Blatt mit Respekt behandeln. Es ist das Transportmittel für die Weisheitslehre in unserem Gesang. Fühle ich auch was ich singe? Das ist zudem eine Frage, welche die Sangha gerne stellt. Sind wir die blühende Blume, ist die Tür unseres Herzens offen oder ist es Gewohnheit und damit leeres Ritual, was notenhaft unseren Mund verlässt?

Übersetzung oder Originalsprache?

Seit sich der Buddhismus nach Westen bewegt hat, werden einige der traditionellen Liturgien auf Englisch oder in anderen europäischen Sprachen gesungen. Ich musste feststellen, dass immer noch ein erheblicher Teil der Liturgie in asiatischen Sprachen gesungen wird, auch von nicht-ethnischen asiatischen Westlern, die diese Sprachen nicht sprechen. Warum das, fragte ich mich? Für Mantras und Dharanis ist der Klang des Gesangs genauso wichtig, manchmal wichtiger als die Bedeutung. In manchen Traditionen wird gesagt, dass die Geräusche Manifestationen der wahren Natur der Realität sind. Wenn Mantras und Dharanis mit großer Konzentration und Achtsamkeit gesungen werden, können sie zu einer kraftvollen Gruppenmeditation werden. Sutras sind eine andere Sache, und manchmal ist die Frage, ob eine Übersetzung gesungen werden soll oder nicht, ein Diskursthema. Das Singen eines Sutra in unserer eigenen Sprache hilft uns, seine integrale Lehre auf eine Weise zu verinnerlichen, wie es das Lesen nicht kann. Einige Gruppen bevorzugen es jedoch, asiatische Sprachen zu verwenden, zum Teil, um die Klangwirkung zu verbessern und zum Teil, um eine ideelle Bindung zu den Dharma-Brüdern und -Schwestern auf der ganzen Welt aufrechtzuerhalten. Im EIAB und Plum Village wird abgewechselt und jeweils ein Sutrabuch zum Mitlesen in der Sprache bereitgestellt, in welcher eben nicht gesungen wird. Vielen Freund*innen von mir erscheint das Singen zunächst bedeutungslos. Ich bitte sie dann, darauf zu achten, dass ihr Geist offen ist für Türen, die sich möglicherweise öffnen. Viele ältere Praktizierende und Lehrer*innen sagen, dass das, was sie zu Beginn ihrer Praxis am mühsamsten und „törichtesten“ empfanden, genau das war, was ihre erste Erfahrung des Erwachens auslöste. Um gemeinsam aufzuwachen, findet das EIAB auch immer wieder gemeinsame Wege mit anderen Spiritualitäten und sang dieses Jahr u. a. in Köln in einem interreligiösen Gottesdienst.

In meiner Rolle als Sangha-Leiter habe ich insbesondere durch das Singen viel gelernt. Singen kann schnell in ein Einander-Bewerten oder Dominieren abgleiten, denn unserer Harmonie, unser Hörbewusstsein hört sofort Disharmonie und unser dualistischer Geist schreit womöglich: „Ahhhhh, falsch. Pfui, Gräul, der plärrt ja wie ein Dickicht-Kauz, die keift wie eine Schindel-Echse.“ Oder man kündigt das Singen an in der Sangha und die Gesichter werden trübsinnig lang als wären sie aus Yak-Butter geschnitzt. Nach einigen Jahren der Mikro-Reibungen, habe ich mir angewöhnt, das Singen länger anzuleiten. Ich weise sowohl auf den beruhigenden Effekt im Zusammenhang mit dem Vagusnerv und der Atemregulierung sowie den achtsamkeitsbasierten Mantren in den Liedern hin, welche neue neuroplastische Bahnen in unser Gehirnmasse schaffen, als auch auf das Genießen der melodiösen Gemeinschaft jenseits kognitiver Bewertung. Und schlussendlich lade ich die Leute ein, nachzuspüren, dass es kein falsches und richtiges Singen gibt, sondern nur ein Singen um den Sanghakörper zu spüren und in Verbindung zu treten, mit sich Selbst und Allem. Ich spüre wie Letzteres Menschen entkrampft, weil das Thema offensichtlich so präsent ist beim Gruppensingen, wie der sprichwörtliche Elefant im Raum.

Mein Freund Jarem Sawatsky, Peacebuilder, Professor und Autor, wählte folgendes Gedicht, bevor er im Buchkapitel *„What if Justice is About Becoming Whole While Learning to Sing?“*[1] über Thays Friedensarbeit schreibt:

The Unbroken

There is a brokenness
out of which comes the unbroken,
a shatteredness
out of which blooms
the unshatterable.
There is a sorrow beyond all grief
which leads to joy and a fragility
out of whose depths emerges strength.
There is a hollow space
too vast for words
through which we pass with each loss,
out of whose darkness we are
sanctioned into being.
There is a cry deeper than all sound
whose serrated edges cut the heart
as we break open to the place inside
which is unbreakable and whole,
while learning to sing.

(Rashani 1991)

Aron I. Samson.
Deep Courage of the Source

1 Sawatsky, Jarem. The Ethic of Traditional Communities and the Spirit of Healing Justice: Studies From Hollow Water, the Iona Community, and Plum Village. Jessica Kingsley Publishers, 2009.

Es ist ein Spiel

Familien-Retreat mit Kindern im EIAB

Es ist ein Spiel. Schwester Song Nghiem gegen die Kinder: „Wetten ihr schafft es nicht, das ganze Retreat die vier L zu praktizieren! L und L wie leise und langsam (achtsam), L wie liebevoll und L wie Lächeln. Falls ihr gewinnt, bekommt ihr von mir einen Preis“, fordert die Nonne die Kinder heraus.

Und so machen sich die Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren gleich am ersten Abend mit den Mönchen, Nonnen und Betreuer*innen auf, das Spiel zu beginnen. Noch ein bisschen müde von der Reise und aufgeregt ob der neuen Umgebung stehen Kennenlernspiele auf dem Programm. Hier wird aus dem Bruder Phap Tri, der Bruder „Baum“, Schwester Sang Soi wird Schwester „Titi“, es gibt die Schwester „Mond“ und einen Bruder „Nemo“. Alle Mönche und Nonnen erhalten einen Spitznamen für die Dauer des Familien-Retreats. Um 9 Uhr fallen alle dann müde und leise (es herrscht das „Edle Schweigen“) ins Bett.

Der Tag beginnt für die Kinder mit dem Frühstück. Es gibt Porridge, Obst und leckere Zutaten. Auch beim Essen wird zusammen mit der Familie noch das „Edle Schweigen“ praktiziert. Erst nach dem Abwasch sprechen alle wieder (1:0 für die Kinder).

Vor dem Dharmavortrag finden sich die Kinder schnell zwischen den Klostergebäuden, meist bei der Tischtennisplatte. Beim Rundlauf wird aus dem Lächeln schnell ein ausgelassenes Lachen.

Um 9 Uhr geht’s in die Meditationshalle. Dort erhalten die Kinder einen Kinder-Dharma-Vortrag. Sie sitzen in der ersten Reihe und lauschen den Worten der vortragenden Mönche und Nonnen. Hier wird erklärt, wie die Glocke eingeladen wird, was ein Falter mit mir zu tun hat und wie Steine in der „Kieselsteinmeditation“ helfen zu meditieren. Nach einer halben Stunde lassen die Kinder die Eltern und Erwachsenen in der Meditationshalle zurück und begeben sich in die Buddha-Halle, einen Raum im anderen Gebäude.

Dort wird noch einmal über den Vortrag gesprochen oder jedes Kind darf üben, die Glocke einzuladen. Bald werden aber auch Gruppenspiele gemacht und es wird viel gesungen. Durstig und ein bisschen hungrig üben die Kinder zwischendurch die „Snackmeditation“. Hier wird ein Cookie und verdünnter Saft in Achtsamkeit verspeist. Still und konzentriert werden jeder Biss und jeder Schluck genossen. Viel zu schnell ist die Zeit vorbei und die Eltern holen ihre Sprösslinge zur Gehmeditation ab.

Nach dem schweigenden, achtsamen und sehr leckeren Essen mit der Familie nutzen die Kinder den Beginn des Nachmittags dazu miteinander zu spielen.

Um 16:30 Uhr geht es im Programm weiter: Buddhas werden geformt, Stei-

ne und Glöckchen umfilzt, Kerzen gebastelt. Einen Höhepunkt stellt die Wanderung mit dem Förster Johannes durch den nahegelegenen Wald dar. Auch die Eltern sind eingeladen, die Kinder im Wald zu begleiten.

Während die Älteren am Abend später noch Geschichten vorgelesen bekommen oder weiter basteln, endet das Programm der Jüngeren mit dem Abendessen. Sie haben sich die Abendruhe nach einem vollen Tag verdient. Nur beim Lagerfeuer dürfen sie natürlich auch mit ihren Eltern dabei sein. Es gibt Stockbrot, Lieder und viele Gespräche.

Am vorletzten Tag findet eine Zeremonie mit der ganzen Familie statt. Es ist das „Blumen wässern“. So wie Blumen Wasser benötigen, brauchen Menschen Liebe. In den vergangenen Tagen haben sich die Kinder und auch die Erwachsenen auf diesen Moment vorbereitet. Die Kinder dürfen ihrem/r Papa und/oder Mama sagen, wofür sie ihnen dankbar sind und was sie an ihnen schätzen. Und auch die Eltern haben Raum, dieses ihren Liebsten zu sagen. Ein hochemotionaler Moment findet mit dem Singen von Liedern seinen Ausklang.

Am letzten Tag werden den Kindern, die es möchten, noch die zwei Versprechen übertragen. Vor den Eltern und den Mönchen und Nonnen versprechen die Kinder „Menschen, Tiere Pflanzen und Mineralien zu schützen und friedvoll mit ihnen zusammenzuleben“.

Im Rundlauf schreiben die Kinder zum Namen ihrer neugewonnen Freundinnen und Freunde, was sie an ihnen toll fanden, in die Blütenblätter einer kopierten Blume. „No Coming – No Going“ singen sie und die Eltern zum Abschied gemeinsam mit der Sangha.

Tja und am Ende verliert Schwester Song Nghiem: 4:0 für die Kinder und es gibt den versprochenen Gewinn! „Nächstes Jahr gewinnen wir wieder!“, verabschieden sich die Kinder freudig vom EIAB in Waldbröl.

Uli Lüttringhaus

Das Gewicht der Luft

Ein Wake-Up-Retreat im EIAB

Als ich gebeten wurde, über das ‚Wake Up Your Artist Retreat' im EIAB zu schreiben, war dies für mich gleichzeitig erfreulich und auch ein wenig herzzerbrechend. Nicht aus Gründen, die ihr vielleicht vermutet, sondern wegen zweier meiner Freunde. Aber lest selber ...

„Es ist hart. Du machst eine lange Reise, du rettest dein Leben

und endest in einem Gefangenenlager." (Joseph)

„Ich bin mir nicht sicher, es ist schwierig.

Ich hatte eben diese Hoffnung und sagte mir, ich werde nicht aufgeben.

Nach den dunkelsten Zeiten kehrt das Licht zurück."

(Ahmad)

Es ist ein April im Morgen im EIAB. Wir treffen uns schweigend zur morgendlichen Meditation; eine/r unserer Künstler*innen nach der/m anderen kommt durch die Tür, nimmt eine Decke und setzt sich in den Kreis. Von meinem Sitzplatz an der Glocke aus lasse ich meinen Blick auf Ahmad und Joseph ruhen, zwei Freunden, von denen ich weiß, dass sie die längste Anreise zu uns hatten. In den zurückliegenden Jahren waren Ahmad (aus Syrien) und Joseph (aus Uganda) aus unsicheren Lebensbedingungen über Meilen und Meilen geflüchtet, um sich irgendwo als Flüchtling niederzulassen. Durch Freunde, welche Freunde kannten, die WakeUp kannten, erfuhren sie von uns, und heute und diese ganze Woche lang segnen sie uns mit ihrer Gegenwart.

Beide sind ruhig, bis man sie kennenlernt; dann aber hörst du Geschichten, Lachen und Lächeln, Vergleiche zwischen dem Leben in der Heimat und hier in Europa: über das Essen, die Gebräuche und Traditionen und über die unterschiedlichen Lebensstile. Beide sagen, dass sie in der Plum-Village-Tradition eine Heimat finden – Resonanzen zur kontemplativen Natur ihres islamischen und christlichen Hintergrunds – und in der kontemplativen Friedensarbeit, von der sie beide berührt werden. Wir hatten ihre Reisekosten für diese Woche im EIAB über Wake-Up und über die internationalen Gemeinschaften von ‚Wake Up Your Artist' gesammelt. Als ich später in der Woche Ahmad mit einem Kind spielen sehe und Joseph in ein Gespräch mit einem anderen Freund vertieft erlebe, freue ich mich noch einmal darüber, weil die beiden uns durch ihre Anwesenheit viel schenken.

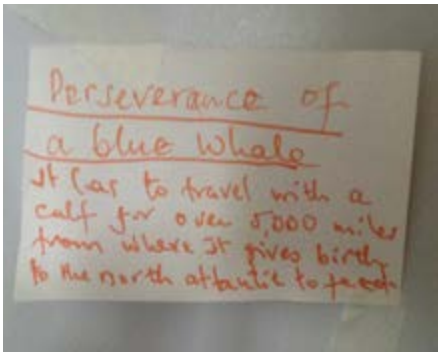
30 Freund*innen in unserem Retreat verbringen die Woche miteinander, sie meditieren, sie tauschen sich aus, schreiben, zeichnen, malen, singen und werden zu einer Familie.

„Die Tragfähigkeit der Luft" (Ahmad)

„Das Durchhaltevermögen des Blauwals"

(Joseph)

Zur Wochenmitte machen wir einen Workshop unter dem Titel ‚Heilende Gesänge', in dem wir die Gruppe bitten, einen Segen für uns zu singen. Die Teilnehmer*innen suchen dafür etwas aus, das ihnen Kraft schenkt. Für mich waren diese von ihnen formulierten Wünsche ein Moment der Verbindung



sowohl mit Joseph als auch mit Ahmad und viel mehr noch ihrer Verbindung zu so vielen von uns, die wünschen würden, sich wie die Luft zu bewegen und die den Geist des Blauwals brauchen.

So handelt dieser Aufsatz in Wirklichkeit weniger von meinen neuen Freunden, obwohl ich einige Informationen über sie geteilt habe. Viel mehr über ihre Geschichte erfahren wir durch das Schicksal Tausender Asylsuchender auf der ganzen Welt. In den Statistiken heißt es, dass etwa 68 Millionen Menschen weltweit auf der Flucht sind, hauptsächlich wegen des Klimawandels und aufgrund politischer Unruhen.

Wie wäre es, den Asylsuchenden die Plum-Village-Praxis anzubieten, damit sie die friedvollen Räume berühren können, die von der Gemeinschaft der Plum-Village-Sanghas so wunderbar genährt worden sind?

Wir haben dies als eine herzzerbrechende, wunderbare Erfahrung erlebt.

Ein Gedicht von Joseph:

Lass mich langsam werden Universum.
Besänftige das Pochen meines Herzens
indem du meinen Geist beruhigst.
Schenke mir mitten in der Verwirrung meiner Tage
die Ruhe der hügeligen Landschaft.

Breche die Anspannung meiner Nerven
mit tröstenden Bächen.
Lass mich um die Macht des Schlafes wissen.
Lehre mich die Kunst der Eine-Minute-Ferien,
um eine blühende Blume zu betrachten
oder das Gesicht eines Kindes
oder für ein Gespräch mit einem Freund
von Angesicht zu Angesicht.

Joseph Mpanga

Joe Holtaway

John Holtaway ist ein englischer Sänger/Songwriter und Mitglied der Londoner Wake-Up-Sangha. Gemeinsam mit seiner Freundin Larissa Mazbouh leitet er das ‚Wake Up Your Artist'-Retreat im EIAB.

Das Dharma der Jugend – Beispiele aus der Wake-Up-Generation

Wake Up ist die Jugendgruppe aus der Vierfältigen Sangha, für Menschen von 17 bis 36.

Danke, dass Du Dir Zeit nimmst zu lesen, was ich schreibe und ich hoffe, dass Du spürst, dass ich auch an Dich gedacht hatte, als ich diesen Text hier aufgesetzt habe. Apropos aufgesetzt: Sprache. Schaue ich mit zoologischen Begriffen auf meinen Zugang zur buddhistischen Lehre, empfand ich sie oft als einen segmentreichen berührungsempfindlichen Wurm, etwas ewig Wirbelloses. Immer wenn ich mich nach bestimmten Bereichen bewusst hingestreckt hatte, erlebte ich, dass dieser Bereich der Lehre zurückwich, mir verwehrt blieb aber sich die endlose Fülle der Praxis wie auch Theorie kurz zeigte. Das war für mich einschüchternd aber auch ernüchternd. Ich war defizitorientiert und selbstverliebt; erschrak vor dem was ich nicht wusste, überbetonte was mir geläufig war. Heute weiß ich, dass ich Absichtslosigkeit mit mangelnder Sammlung verwechselt hatte. Heute weiß ich, dass ich dachte, ich muss die Dharma-Siegel verstehen, bevor ich die Erdberührungen erlebt habe und achtsam Essen kann. Heute weiß ich, dass ich auf die Bedingungen vertrauen kann. Heute weiß ich, dass ich morgen nicht mehr sagen werde, dass ich heute weiß. Betrachte ich die Entschlossenheit, mit der ich mich in diesem Halbjahr dem EIAB zugewandt habe, steht mir immerhin die Erkenntnis nahe, dass ich bereit war neu anzufangen. Keine leeren Rituale mehr. Kein lapidares: „Ich kenne das“ mehr. Keine Wake-Up-T-shirts und Malas mehr ohne redliches Bemühen. Und irgendwann auch keine Dogmatismen mehr.

Karmische Handlungen

Bei Wake Up arbeiten wir gemeinsam an unseren Gewohnheitsmustern, schauen sie uns an und verstehen damit immer mehr wer wir sind. Aus welcher Quelle was rührt, was in wechselseitiger Abhängigkeit steht. Selten machen wir das ausdrücklich in den Sangha-Sitzungen, denn monokausales Stochern im Nebel haben die meisten von uns bereits an den Universitäten dieser Welt zu genüge erlebt. Wir singen, verhandeln Führung, teilen vom Herzen, erleben, erfinden und erfahren Identität. Für mich ist meine Sangha eine heilsame Ersatzfamilie geworden, eine spirituelle Familie, die zusammen lacht, weint, politisch gewaltfrei aktiv ist und ihre Jugend gesünder leben will. Tanzen bis zum Morgengrauen; ohne Alkohol. Sich verlieben und wahre Liebe entdecken. Das System hinterfragen und Protestformen ausprobieren. Zeitgleich stehe ich wie viele andere auch in einem gesellschaftlichen System, das überholt ist, wobei das neue System sich erst noch zaghaft manifestiert. In vielen Dingen im Leben fehlte mir die Ernstlichkeit und Durchhaltevermögen.

Die wilden eitlen Anfänge des Autors

Bei der Spiritualität ergab sich eine Beschleunigung und Regelmäßigkeit. Es war die Mischung verschiedener Elemente, wie z. B. die Glaubwürdigkeit der Dharmalehrenden, Gruppenarbeit, Selbstverständnis, Gesellschaftskonstruktion und Poesie, die mir erst Plum Village und dann das EIAB anbot. Meine Heim-Sangha misst an guten Tagen 30 Leute. Überziehen wir eine Sitzung für eine Stunde, ist schnell von Retreatgefühlen die Rede. Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen kommen zusammen (Fluchthintergrund, Nationalitäten, taubstumm, akademischer Hintergrund, Polizisten, sexuelle Orientierung, Wallstreet-Millionäre, niedriglohnend). Man kann sagen, es ist der klassische, politisch korrekte pluralistische Freundeskreis. Alle diese Menschen sind Botschafter*innen gewor-

Meine Heimsangha beim Geburtstags -BEING für Thay. In unermesslicher Liebe denke ich an sie.

den, für eine Idee, wie man auch Leben kann. Anders leben kann. Alle diese Menschen tragen als Multiplikator*-innen der Praxis nach einer Sangha-Sitzung ein befreites Lächeln in ihr Lebensumfeld oder wie Thay es nannte: in das Herz der Wirklichkeit.

Der Weg zum Vater als erstes großes Übungsfeld

Sommer 2016. Mein erstes Jahr mit dem EIAB. Vergangen ist die Zeit, als meine Dharma-Familien in Plum Village sich draußen unter Linden trafen. Mich umgeben EIAB-Wände, die fast nur aus einem Kalligrafie-Patchwork bestehen. Damals hatte ich noch den Anspruch an mich, dass ich ein sogenannter „Eisbrecher“ sein muss, also so dharmasharen muss, dass ich weine, mich wieder selbst aufbaue, alles mit einem komplexen Konstrukt aus dem Dharma verwebe und damit Tiefe und Vertrauen vorgebe, für den Rest der Gruppe, dass sich alle enthemmt und vertrauensvoll fühlen und öffnen sollen. Grundgütiger, waren diese Choreografien anstrengend. Meistens vergas ich die Hälfte meines vorbereiteten Sharings und erfand schnell Details, um mich aufzublasen. Namedropping. Goldplating. War das vorauseilender Gehorsam oder erlernte Hilflosigkeit? Jedenfalls ergab Alles irgendwie rückblickend keinen kohärenten Sinn. Und schon gar keine Heilung. Heute verstehe ich, dass ich damals nicht wusste, wie ich meine Energie absinken lassen kann und damit aus einer Quelle der Ruhe sharen konnte und nicht aus einer Quelle der Angst und „Selbst-Verteidigung“. Ich erzählte von meiner Begegnungsangst mit meinem Vater und dass ich lernen will zu verstehen, wie ich die Vateranteile in mir umarmen kann. Damals waren gute zwei Jahrzehnte vergangen, seitdem mein Vater und ich gesprochen hatten, über Anwälte, wohlgemerkt, da ich ihn verklagt hatte. Auf Unterhalt. Nicht des Geldes wegen. Ich rang um seine Aufmerksamkeit und wollte ihn zwingen sich zu mir zu bekennen. Damals haben mich etliche Männer im Alter meines Vaters nach meinem Sharing angesprochen, haben mir erzählt, von ihren Vater-episoden. Redekreisen, Reisen an Orte, die Vaterrelevanz haben, Versöhnung, Entzweiung. Das hat mir imponiert und mich erinnert an die Idee des Sangha-Körpers. Was wenn einzelne Teile des Körpers es besser wissen, als ich, oder braucht man alle Teile? Wie kann ich dem Sangha-Körper besser dienen und ihn auch besser nutzen, fragte ich mich? Ich hörte zu und staunte. Ich wusste, es ist machbar und ich musste vor allem meinen gesunden Ehrgeiz in mir erspüren. Was war es, dass die Distanz zu meinem Vater so unüberbrückbar wirken ließ? Die ewigen Erzählschleifen meiner anderen Verwandten, die sich mit Geringschätzung und aus eigenem Schmerz ihm gegenüber abwertend äußerten? Ich erkannte das Kommunikationsgefüge meiner Familie. Es war der Fokus auf das Ungenügende. Es war der Umstand, dass er sich nicht ihren Erwartungen gemäß verhalten hatte. Ihre Erwartungen. Er war Künstler. Es lag in seiner selbststilisierten Natur sich nicht erwartungsgemäß zu verhalten. Mein Wille wuchs ihn zu verstehen. Mein Stolz auch. Gesunder Stolz auf die Tatsache, dass ich spürte, dass mein Mitgefühl für diesen Mann in mir wuchs und dass die Erdberührungen sowie die Meditation der Liebenden Güte Früchte trug. Mein Vater. Zeitgleich wuchs auch das Mitgefühl für meine Kernfamilie, weil ich sah, dass ihnen unbewusst soviel Gift aus den Herzen austrat. Das Gift der eigenen unverarbeiteten Verletzungen. Ich sah auch, dass es der durchschnittliche Blick auf die Welt ist. Der Reptiliengehirnblick, der Gefahr, der Kränkbarkeit, der Selbsterhaltung. Jahrelang war ich in diesem Spiel der Henker und Hingerichtete meiner eigenen Gewohnheitsenergie. Auf einmal sah ich klar. Dennoch brauchte es eine auslösende Situation. Weihnachten, Heiligabend. Meine Partnerin skypte mit mir. Es war Winter und sie war weit weg, in einem schwierigen sozialen Setting, am Arbeiten mit Geflüchteten in Griechenland. Meine Familie kam dazu zum Skypen. Ich spürte die Entkrampfung meiner Partnerin und dass sie vor Erleichterung weinen wird und dass sie Menschen braucht, die den Raum halten können. Es war dieser Moment, als ich spürte, wie anteilnahmslos meine Familie war und nach Small Talk den Raum verlassen wollte, als sie wahrnahm, dass sich Tränen bei meiner Partnerin anbahnen. Mich ergriff Wut und ich atmete, war für meine Partnerin einfach da und hielt den Raum für ihren Schmerz. In diesem Moment spürte ich den Schwertknauf von Manjushri auf meinen Hinterkopf donnern. Ich spürte wie sehr ich meine Familie liebte, aber auch wie wenig ich verstand, wie sie so gedankenlos sein können. Rückblickend sehe ich die Un-

erfahrenheit meiner Familie, was es heißt einen Auslandsaufenthalt auszuhalten, erkenne auch ihre emotionale Müdigkeit an. Doch in diesem Moment war es die Zündung: Ich wollte nie wieder so handeln. Thay Phap An nannte das einmal die kleine Erleuchtung zu wissen, was man warum nicht mehr will und dann mit Anstrengung dieses Verhalten abzulegen oder bestimmte Situationen zu verlassen. Ich machte einige Minuten Gehmeditation, fand einige Worte der Selbstliebe für mich, spürte Klarheit und Freude. Ich wählte die Telefonnummer meines Vaters. Biep biiiiiep ... „Hallo?“ ... Mein Herz polterte die Treppe runter. Ich atmete tief und sang ein Weihnachtslied. Ruhig und mit Mettâ im Ton. Er zeigte sich erstaunt und sagte erneut „hallo“? Ich erwiderte, „hallo, hier ist Aron. Dein Sohn“ und lachte schelmisch. Wir trafen uns einige Tage später. Ich erzählte von mir und meiner Familie und er von sich. Hier bei meiner Familie wie dort bei ihm erzählte ich von den Anderen. Löste das Andere auf. Insbesondere meiner Familie schilderte ich die Reue und das schmerzerfüllte Leben meines Vaters und spürte, wie sich in ihnen die Scham ihres harten Urteils mit einem anteilnehmenden Bewusstsein vermengte. Ich erkannte: Das wird mein Weg sein. Verständnis über andere bei andere herstellen. Vor allem auch immer wieder Verständnis über mich bei anderen herstellen, das schwor ich mir. Das Jahr wendete sich saisonal und ich mich mit ihm, schied aus einer Gemeinschaft aus und fand mich wieder in einer Naturvilla mit 5 Hektar Land, am letzten Ausläuferzipfel Wiens, in der ich Chanten und nach Gutdünken praktizieren konnte. Durch das Erlebnis mit meinem Vater hatte ich Feuer gefangen. Lichterloh brannte ich jetzt für die Idee, die ich von der Praxis hatte. Ich fühlte mich wie ein Waldmönch. Hornissen, riesige Nattern, Spechte und große Springspinnen tauchten in meiner Küche auf. Zum Arbeiten und Forschen pendelte ich nach Wien. Ich hatte mich entwirrt, perfekte Bedingungen für meine Praxis gefunden. Einmal die Woche leitete ich meine Heim-Sangha in Wien, fand zurück zu einer Sicherheit und Selbstliebe, die fast alle ungesunden Teile meines Narzissmus abgestreift hat. Sangha-Arbeit heißt für mich, da zu sein und abzuwarten. Zu gestalten. Zu erfrischen. Aber eben auch liebevoll die eigene und die Flugfähigkeit der Teilnehmer*innen zu betrachten. Hier blitzt für mich Bodhisattvaschaft ein wenig durch. Aufhelfen. Größeres aufzeigen. Zusprechen. Fragen stelle ich dann gerne. Kannst Du aus Deiner Komfortzone raus? Ist dieses Retreat vielleicht Etwas für Dich? Hast Du Lust mal nach Plum Village oder an das EIAB zu reisen und an Monastischen oder Langzeit-lai*innen zu sehen, was es heißt, Achtsamkeit jahrelang zu praktizieren? Man wird zum älteren oder jüngeren Bruder. Thay spricht in seinem Buch für Frischordinierte „Stepping into freedom“ von der Kernaufgabe jedes Mönches und jeder Nonne: Freiheit und Entspannung herstellen zu können. So sah ich meine nächste Aufgabe darin, im Winter im EIAB drei Monate zu lernen, was das heißen kann: Freiheit und Entspannung herzustellen, denn das hatte ich während meines ersten Winter-Retreats in Plum Village offensichtlich mehr erfahren statt verstanden. Es war Zeit vom Dorf an das Institut zu wechseln. Ohne Bewertung.

Der Weg zur Mutter als Feuerprobe für die eigene Praxis

Meine Mutter ist schwererkrankt. Exotische Autoimmunerkrankung. Unheilbar. Seitdem hat sich meine Praxis verändert. Früher gab es Praxiselemente, Praxiszeiten und ich praktizierte mit diesem und jenem usw.. Mein Leben ist nun Praxis geworden. Die Vergänglichkeit wurde mir stärker bewusst. In Wien hatte ich mir in Riesenlettern die fünf ewigen Erinnerungen des Buddha an die Wand gekleckst und der Tod als auch das Thema Todlosigkeit wurden nahbarer durch investigative Meditationen. Gut abgenabelt von meiner Mutter, sehe ich dennoch das Vakuum aus Schmerz, dass durch ihr Loslassen ihres Körpers entstehen wird. Ich nahm mir ein halbes Jahr Zeit, aus Österreich zurückzukehren, um sowohl meiner Liebe Ausdruck zu verleihen für meine spirituelle Familie am EIAB als auch für meine Mutter. In meiner Generation ist im Regelfall Krankheit, Alter und Tod wenig Thema. Ich habe Menschen vor meinen Augen sterben sehen, ich habe Menschen verunglücken sehen und im Rechtsstudium in der Rechtsmedizin Leichen aufgeschnitten. Doch nichts hat mich so berührt wie mein Besuch einer Konferenz. Dort kamen alle Selbsthilfegruppen zusammen, bei denen die Mitglieder an der gleichen Krankheit wie meine Mutter litten. Ich sah auf einmal alle Stadien der Krankheit vor mir. Es war wie ein Zeitraffer. Hier ein eingefallenes Gesicht, dort absterbendes Gewebe an den Extremitäten, herausfallende Zähne aus Nekrosekiefern, 22-Jährige, die im Endstadium der Krankheit aussahen wie sonnenverbrannte 80-Jährige. Es war ein Konferenzzentrum mit 250 Teilnehmer*innen. Es war ein Tempel des Todes und ein Tempel der Hoffnung. Sie alle hoffen auf eine wissenschaftliche Erkenntnis. Ein Medikament. Erlösung. Ich spürte mein Herz überlaufen vor Angst, ich spürte die Todesangst der Leute, die Sehnsucht nach Leben, das sich Klammern an jeden grünen Zweig der Heilung versprach. Nun spürte ich zum ersten Mal nach, wie fassungslos jemand sein muss, der eine Diagnose bekommt, tödlich erkrankt zu sein und wie alleine man sich auf einmal fühlen muss, verloren in der Welt. Ich verstand auch: Vor dem Tod muss man keine Angst haben. Er bahnt sich an und ist meist keine plötzliche Manifestation. Es scheint die Anbahnung – Alter, Krankheit – zu sein, für die wir besondere Kräfte brauchen. Wieder teilte ich in Sharing-Kreisen meine Erkenntnisse und Ängste mit und auch, wie ich mit dem Diamant-sutra allen in meiner Familie helfen will, die Energie absinken zu lassen, damit auch die Angst sich mindert, echte Begegnung stattfinden kann, jenseits von verschämter Oberflächlichkeit. In die Formlosigkeit, Vorbegrifflichkeit vorstoßen. Auch hier erlebte ich den Zuspruch von Sharing-Teilnehmer*innen, die von ihren Todeserfahrungen und dem Loslassen erzählten. Das gab mir Halt und nährte wiederum auch die gedankliche Verfes-

tigung der fünf ewigen Erinnerungen des Buddha.

Die Bedeutung meiner Lehrer*innen

Meine menschlichen Begegnungen im Leben waren glücklich und doch waren die Bedingungen erst spät soweit, dass ich einen spirituellen Lehrer/Lehrerin annehmen konnte. Zu sehr durfte erst der Feuersturm der Arroganz in mir wüten. Die ersten Lehrer stilisierte ich vorerst zum Ersatzvater, dann zum Role Model. Ha Vinh Tho und Lisi Ha Vinh waren meine ersten klassischen Dharmalehrer*innen, denen ich frühe Hinweise verdanke, wie ein gelingendes Leben sich entfalten kann. Forschungen in Heidelberg und Wien zeigten mir Wege auf, Arbeit mit dem Berater des Dalai Lama Prof. Davidson sowie Begegnungen mit dem Aktivisten Russell Brand haben mir das Spektrum bunt und undogmatisch abgebildet, wie heilsames Sein aussehen kann. Aber irgendwie waren sie alle nicht annehmbar für mich, bis ich las:

„Ich habe den Eindruck, viele westliche Praktizierende tun sich schwer, buddhistische Lehrer einer gesunden Beurteilung zu unterziehen. Es gibt nur einen Grund, wofür man einen Lehrer braucht, nämlich den Dharma so vermittelt zu bekommen, dass man mit diesen Anleitungen den Weg gehen und Befreiung erlangen kann. Andere Gründe, sich für einen Lehrer zu entscheiden, wie die Tatsache, dass er einem gefällt, charmant ist, lustig oder ‚einfach toll', sind bei der Auswahl eines authentischen Lehrers ebenso unwichtig wie die Frage, ob er zölibatär lebt oder nicht oder ob er einen Titel wie Rinpoche, Tulku, Lama usw. hat."

(Khenpo Chödrag Tenphel Rinpoche)

Heute ist die Sangha meine Lehrer*in. Jeder Monastic für sich brachte mir etwas bei.

An alle meine Wake Up Freund*innen möchte ich daher liebevoll appellieren: ich bitte euch, seid mutig und fragt um Hilfe. Findet Wege, das Dharma geschickt gelehrt zu bekommen. Findet passende Lehrer*innen und bleibt bei diesen. Prüft und vertraut. Umarmt. Lasst los. Das Dharma passt auf jeden Lebensabschnitt, doch in unsrer Jugend legen wir den fruchtbaren Boden unserer Zukunft. Deshalb lasst uns die Erde gemeinsam berühren und unsere Bescheidenheit pflegen. Wir experimentieren, wir fühlen so viel, wir sind viele, wir sind lautstark, wir sind die Fortsetzung unserer Vorfahren. Was kann unser Beitrag sein?

Schnittstellen der klassischen Praxis mit akademisch/sozialen Elementen

In tiefer Ehrfurcht bestaune ich seit Jahren, wie sich die edle Sangha in der Praxis erneuert, gezielt reformiert. So fand ich mich in einer Sangha im EIAB wieder, wo Themen wie künstliche Intelligenz und Klimakrise im Kontext von Bodhisattvaschaft besprochen werden. Ehrwürdige Mönche und Nonnen über Neurowissenschaften und Tiefenökologie sprechen zu hören, zeigt mir die strategische Intelligenz eines überlebensfähigen Reformbuddhismus; engagiert, mit offenherziger anteilnehmender Hinwendung zu den Fragestellungen unserer Zeit. Ich erlebe wie die Praxis überall ankommt in meinem Freundeskreis und meinem sozialen Aktionsradius. Mein Herz springt vor Freude, wenn ich sehe, wie sich Gruppen der Gewaltfreien Kommunikation, von Extinction Rebellion, Occupy etc. auf Thay beziehen oder ich unter ihren Aktiven Freund*innen wiederfinde, die praktizieren. Ich sehe Achtsamkeit als Trend blühen und spüre optimistisch, wie hierin das Potenzial liegt, die Menschen für soziale Achtsamkeit zu gewinnen, also eingebettet in den Wertekanon, den man Achtsamkeitsübungen, Gebote, spirituelles Kleingedrucktes nennen

Öffentlich einstehen für das was wichtig ist. Mit Wake Up Wien.

kann. Schaue ich meinen Freund*innen an den Universitäten zu, sehe ich, wie sie auf ihre Art das Dharma mitnehmen. Ihre Art zu gehen, zu reden, Konflikten nicht auszuweichen, nicht zu reagieren sondern zu agieren, ihr Forschungsinteresse in die Achtsamkeit zu lenken, ist immer wieder eine Achtsamkeits-Glocke für Dritte, die aufgeweckt werden. Sie zu besuchen und Sitzkissen und immer wieder selbstgemalte oder gekaufte Kalligrafien in ihren Wohnungen zu entdecken, lässt mein Herz blühen. Wake Up ist eine kondensierte Energie, eine Blase. Doch es ist keine Seifenblase sondern eine durchlässige Zelle. Unsere Werte und unser Praxis verwandeln unser Umfeld. Es vergeht keine Woche, dass nicht Mitglieder Freund*innen von sich mitbringen. Jüngst begleitete mich ein Freund zur Sangha. Zum zweiten Mal. Er war perplex dass wir so viel singen und lachen, rund um das formalisierte Meditieren. Wir erklärten ihm, dass wir mit Achtsamkeit und Konzentration einsichtig uns der Freude zuwenden, um dann schließlich gestärkt tief zu schauen, bzw. unser Leid zu umarmen. Im Sharing nahm er seinen Mut zusammen und erzählte unter bebendem Schluchzen, dass er sich seit der Zeit bei Wake Up wieder fühlen kann. Richtig fühlen. Ein Gefühl, dass er zuletzt als Kind hatte. Andere öffnen sich zum ersten Mal mit Blick auf ihre Selbstmordgedanken, Ängste, Schmerzen, Orientierungslosigkeit. Immer zeichnen sich Entwicklungen ab. Blöcke von Schmerz werden berührt und anverwandelt. Zaghaft meist, aber dieses erste tiefe Schauen in das was ist, gibt uns oft die Richtung vor, wie die Praxis schwerpunktmäßig aussehen kann. Diese Metamorphosen sind keine Einzelfälle. Es sind Phänomene von günstigen Bedingungen, die Zeitzeugenschaft ablegen, was in menschlicher Begegnung möglich ist, sofern sie heilsam koordiniert wird. Wake Up half mir wieder mehr Vertrauen in die Menschheit zu fassen, auf meine Familie zuzugehen, die Vielfalt der Welt mit Güte zu umarmen und auch meine eigene emotionale Kurzsichtigkeit zu verstehen. Ich bin nicht jenes, weil das nicht ist. Ändere ich das, was sind dann die Nicht-Aron-Elemente? Wake Up hilft mir dabei erwachsen zu werden. Selbstwirksamkeit zu spüren in einer Welt, in der mich meine Umwelt zu einem krankhaft leistungsorientierten Anführer gemacht hat. Die Bedingungen sind nun mehr zu meinen Gunsten. Menschen mit denen man kooperieren konnte, Brüder und Schwestern im Dharma und das Dharma sind jetzt da. Und immer wieder die Edle Sangha. Was war das für ein wundersamer Winter am EIAB, der alles in mir beleuchtet hat. Br. Phap Xa als einfühlsamen Mentor zu haben und zehn Kurse von Br. Thay Phap An und Sr. Song Nghiem als Übersetzer begleiten zu dürfen, sowie mit Sr. Bi Nghiem oft andere Hintergründe des Dharma in dankbarer Geduld zu lernen, hat mein Leben tief und nachhaltig verändert. Ihnen bin ich so unendlich verbunden, dass sie meinen Weg begleiten. Ungezwungen haben sie es hinbekommen, die Beziehungsebene zu mir zu festigen, als dass ich jederzeit Kritik von ihnen annehmen kann, was das wesentlichste Wachstumselement für meine Praxis war.

Für 2020 habe ich für mich das Ziel gefunden, vertiefend an meiner Bescheidenheit zu arbeiten und weiter mit dem Plum-Village-Filmmacher Wouter Verhoeven zu kooperieren, der Filme über Transformationen, bitterste Armut, Krieg und Ansätze für die Praxis gedreht hat. Ich sehe, dass das filmische Dharma kraftvolle Wege findet, Zuschauer*innen in ein Handeln zu bringen. Mit der Hongkong-Sangha starte ich eine Crowdfunding-Kampagne, bei welcher wir auf vier Kontinenten zeitgleich die Mittel für die Meditationshalle des EIAB sammeln wollen, fünf Millionen Euro. Zudem werde ich die Planungen für die Wake-Up-Tour im deutschsprachigen Raum konkreter werden lassen. Ich brauche Hilfe und werde sie finden.

Wake Up ist bereit zu Dienen: Verantwortungsbereit und immer klarer im Innen und Aussen. Als Botschafter von Wake Up möchte ich sagen, dass ich mich in Dankbarkeit verneige, vor Jenen, die uns den Pfad zeigen und geduldig mit uns sind. Wir wünschen uns auch weiterhin ernstgenommen sowie eingebunden zu werden. Wir sind eure Fortsetzung, ihr seid unsere Inspiration, Stabilität. Vereint im Mantra stehen wir: Gemeinsam für eine bessere Zukunft.

Finde eine Wake-Up-Gruppe unter:
www.Wkup.org

Aron I. Samson
Deep Courage of the Source

Danksagung
an unsere Spenderinnen und Spender

Großzügige Bodhisattvas, verehrte Freund*innen auf dem Weg,

wir blicken zurück auf ein ereignisreiches Jahr, das zehnte Jahr, das wir in Waldbröl im EIAB verbracht haben. Wir teilen mit Ihnen viele schöne Erfahrungen und sind gemeinsam ein weiteres Stück kraftvoll auf dem Weg des Engagierten Buddhismus gegangen. Sie haben sicherlich schon erfahren, dass unser Lehrer Thich Nhat Hanh nun in der letzten Phase seines Lebens in sein Heimatland Vietnam zurückgekehrt ist, bewusst und voller Würde. Auch das ist für unsere Gemeinschaft ein sehr bedeutendes Ereignis, zumal Thay Phap An unermüdlich für diese Rückreise von Thay mit der Regierung in Vietnam verhandelt hat.

An vielen Stellen haben wir uns im vergangenen Jahr neu erfunden; getragen von tiefem Bestreben, die größtmögliche Anzahl von Menschen darin zu unterstützen, ein freudvolles, gesundes und nachhaltiges Leben zu führen.

Wir hatten 2018 ca. 4600 Buchungen. Die Besucher*innen kamen aus 35 unterschiedlichen Nationen und verbrachten 17.000 Übernachtungen im EIAB. Insbesondere das Sommer- und das Neujahrs-Retreat haben vielen Menschen ermöglicht, die Praxis der Rechten Achtsamkeit zu erlernen und mit Freude in ihren Lebensalltag zu übertragen.

Ein breites Spektrum von Menschen fand uns: von Psychologieprofessoren über Vorstandsvorstände von Dax-Unternehmen, Langzeiterwerbslose und Menschen, die sich in einfachsten Beschäftigungsverhältnissen wiederfinden. Alle sind gestärkt und ermutigt wieder abgereist. Etliche Schulen und Universitäten haben uns besucht und einen Eindruck gewonnen, was Rechte Achtsamkeit heißt. Daraus werden Folgeprojekte entstehen.

Die Gefängnisseelsorge wurde wieder durch das EIAB aufgenommen und wir arbeiten nun mit mehreren Justizvollzugsanstalten im deutschsprachigen Raum zusammen.

Fleißig setzten viele unserer Brüder und Schwestern auch ihren Deutschunterricht fort, um erfolgreicher mit den Gästen zu kommunizieren und das Dharma auf Deutsch anzubieten. Zudem haben wir den Teilnehmer*innen eines Deutschkurses in Waldbröl unsere Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung gestellt, da deren Kursraum ausgebrannt war.

Ein wichtiges Projekt auf unserem gemeinsamen Weg ist der Bau einer neuen Meditationshalle hier in Waldbröl. Am 19. Februar 2018 hatte die Vierfache Gemeinschaft des EIAB in einer feierlichen Zeremonie den Grundstein für die „Thich Nhat Hanh – Halle des Friedens“ gelegt und den nächsten Bauabschnitt bei der Renovierung des großen Ashoka-Gebäudes eingeleitet. Seither sind wir mit den Bauarbeiten schon ein erfreuliches Stück vorangekommen. Durch erste notwendige An- und Umbauten ist das Projekt bereits nach außen sichtbar geworden.

Die Sanierung und aufwendige Instandsetzung des Hauptgebäudes ist kostenintensiv; doch wir sehen auch, dass neue Gästezimmer entstehen und wir unserem Ziel näherkommen, noch mehr Menschen bei uns willkommen zu heißen und auch für mehr Mönche und Nonnen aus Plum Village Raum anbieten zu können. Allein im letzten Jahr wurden vier neue deutsche Brüder und Schwestern ordiniert.

Was wir als monastische Gemeinschaft in Waldbröl Realität werden lassen, ist nur möglich, weil uns viele Menschen unterstützen – durch ihre Besuche bei unseren Retreats und Seminaren, durch ihre aktive Mitarbeit und auch durch ihre (vielfältigen) Spenden.

Nun, mitten im Jahr 2019, möchten wir uns bei Ihnen für Ihre freundliche Unterstützung und Förderung von ganzem Herzen bedanken. Sie haben uns auch in diesem Jahr großzügig mit Ihrer Spende geholfen, dem Herzenswunsch von Thay ein weiteres Stück näherzukommen. Sein Wunsch, die Lehre des Buddha mit Menschen in der ganzen Welt zu teilen, um sie auf diese Weise vom Leiden zu befreien, stärkt unsere tägliche Praxis.

„Für eine bessere Welt“

– an diesem Auftrag können wir dank Ihrer Spende jeden Tag arbeiten.

Es wird auch in diesem Jahr so sein, dass Geben und Nehmen einen unverzichtbares Element unserer Lehre und unserer Praxis bilden. Von ganzem Herzen bitten wir Sie deshalb, unser Bauprojekt auch weiterhin großzügig zu unterstützen und auf diese Weise das „grenzenlose Geben“ (dana paramita) zu praktizieren, von dem der Buddha so häufig spricht.

Für das Jahr 2019 und auch für 2020 wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie Harmonie, Liebe, Glück und Gesundheit. Mögen Sie und Ihre Familie, möge die Gemeinschaft aller lebenden Wesen Frieden und Wohlergehen erfahren.

Davon kann man sich eine Scheibe abschneiden – gelebte Großzügigkeit

Woher kommen eigentlich die feinen Backwaren am EIAB?

Es sind großzügige Bodhisattvas und angesehene Freund*innen, die uns tagtäglich mit Brot versorgen. Eine kleine Ewigkeit der Kooperation und Spendierfreudigkeit ist schon vergangen, und das Band ist stabiler denn je geflochten. Das Brot war da, der Wille auch. Und so waren die Bedingungen günstig, dass Thay und seine Sangha 2012 gefunden wurden von einem Backkünstler aus Übersee, der sich in herzöffnendem Geben voller Güte und Mitgefühl üben wollte. Er fand die lokale Niederlassung eines globalen Ordens, der sich seit fünf Jahrzehnten der Friedensarbeit auf allen Kontinenten der Erde verschreibt: das EIAB. Wir möchten unsere tiefe Dankbarkeit für die Bemühungen und die Großzügigkeit zum Ausdruck bringen, dafür dass ein großes Team uns mit allerlei Sorten von Backwaren versorgt. Der geehrte David Schlenker und das geehrte Team der DLS sind in unseren Augen wahre Earthholder, da sie mit biologischen und regionalen Lebensmitteln arbeiten und darüber hinaus Gemeinschaftsförderer sind, indem sie den Empfängern ihrer Waren eine Ernährung durch Freude und Freude an der Ernährung garantieren. Denn man schmeckt, mit wieviel aufmerksamer Fürsorge gebacken wird, und das wiederum führt zu noch mehr wertschätzendem Staunen beim Verspeisen. Wir sehen David Schlenker und sein Team in einer geschickten und idealistischen Linie mit einem der Freunde Buddhas: Anathapindika. Wahrscheinlich haben Sie schon von ihm gehört. Geboren in Sudatta, erhielt er den Spitznamen Anathapindika, wörtlich „jemand, der Almosen (pinda) an die Mittellosen (anatha) gibt“, wegen seines Rufs, gerne an Bedürftige zu geben. Anathapindika war der bevorzugte männliche Laienschüler und der größte Gönner von Gautama Buddha zusammen mit seinem weiblichen Gegenpart Visakha. Anathapindika ist bekannt als der männliche Laienschüler des Buddha, der unübertroffen in seiner Großzügigkeit und Weisheit war.

Offenherzig wollen wir uns auch tief verbeugen vor der vorauseilenden Aufmerksamkeit von David Schlenker und seinem Team. Oft fragt er bei uns an, ob wir für einen bestimmten Tag eine bestimmte Backware uns wünschen. Buddhas „Geburtstag“ (Vesakh), unsere großen saisonalen Retreats, Kinderprogramm, Geburtstage in unserer Sangha etc.; immer erhalten wir eine Anfrage, ob wir einen außergewöhnlichen Backwunsch haben. Er denkt auch an alle denkbaren Bedürfnisse. Für den Fall, wenn Gäste oder die Sangha Unverträglichlichkeiten hat, liefert er glutenfreie Dinge wie Reisbrot und vieles Mehr. Fast ist es so, als würde unser Jahresprogrammheft auf seinem Nachttisch liegen oder als wäre unsere Homepage www.eiab.eu als Startseite auf seinem Internetbrowser eingerichtet. Und die Backwaren sind so lecker, dass wir am liebsten die Wände des EIAB aus Backwaren essbar gestalten wollen würden, wobei wir dann sicher nicht der Denkmalschutzauflage gerecht werden. Er schenkt nicht nur seine Backkünste und wässert damit unsere körperlichen Samen, sondern er wässert auch unsere seelischen Samen des Wohlbefindens, indem er uns auch Freude und Glück bereitet durch sein humorvolles Auftreten, sein schallendes Gelächter und seine wache Art des liebevollen Umgangs. Wie ihr seht: Buddhas und Bodhisattvas begegnet man überall.

Im Namen der monastischen Sangha des EIAB sagen wir vielen Dank und verbeugen uns tief.

David Schlenker: Anathapindika in der heutigen Zeit

Wie der Honig zum EIAB kommt

Seit einigen Jahren bekommt das EIAB Honig von unseren Bienen, die unweit vom EIAB mit uns zusammen in der schönen Landschaft des Westerwaldes leben.

Wir, das sind meine Frau Alex, meine Wenigkeit (Marco), unsere Lamas, Alpakas, Schafe, unser alter Hund Barik und der Kater Misu sowie viele, viele fleißige Honigbienen.

Seit nunmehr fünf Jahren haben wir das Glück, hier in der schönen Natur und vor allem in der Nähe des EIAB leben zu dürfen. Diese Nähe ist kein Zufall, sondern wir haben uns bei unserer Wohnortsuche vor fünf Jahren bewusst auf die Nähe zum EIAB fokussiert. Das Schicksal hat es gut mit uns gemeint: Wir haben unser 250 Jahre altes Bauernhaus gefunden und konnten in den Jahren darauf auch die ursprünglich zum Hof gehörenden neun Hektar Wald und Wiesen wieder zurückerwerben und so den alten Hof wieder komplettieren. Damit kamen wir unserem Ideal eines Lebens orientiert an autarker Selbstversorgung ein gutes Stück näher.

Wir haben vorher fast zehn Jahre lang in Südspanien in den andalusischen Bergen der Sierra Nevada gelebt und auch dort eine Finca bewirtschaftet und in dieser Zeit viele Erfahrungen über das Leben als Selbstversorger im Einklang mit der Natur sammeln dürfen. Auch in Spanien haben wir schon Bienen gehalten, da wir uns ihrer elementaren Bedeutung für die Natur bewusst wurden, und sich Bienen geradezu symbiotisch in ein Land, welches permakulturell bewirtschaftet wird, einfügen und Pflanzen und Bienen davon kolossal profitieren.

Als sich dann vor sechs Jahren der Gedanke und die darauf folgende Entscheidung verfestigte, wieder zurück nach Deutschland zu ziehen, stand für uns fest, dass wir gerne wieder auf eine ähnlichen Art auch in Deutschland leben wollen. Geographisch waren wir nicht stark gebunden. Da wir aber das große Glück hatten, das EIAB und auch Thay im Sommer-Retreat 2012 kennengelernt zu haben, stand für uns fest, dass wir in die Nähe des EIAB ziehen möchten, und so fügte es sich, dass wir nun hier leben.

Von Anfang an waren und sind wir seit unserem Umzug dann auch häufig im

EIAB, nehmen an Retreats teil, kommen zu Achtsamkeitstagen oder unterstützen das EIAB auf vielfältige Art und Weise - und andererseits unterstützt und nährt das EIAB uns auf unbeschreibliche Art und Weise. Mit vielen der Nonnen und Mönche verbindet uns eine über die Jahre entwickelte Freundschaft und Verbundenheit, unsere kleine Sangha in Windeck ist wie eine Familie für uns, und unser Sangha-Abend jeden Donnerstag ein wunderbares Geschenk, uns in der Achtsamkeitspraxis zu üben. Es fühlt sich sehr stimmig an, in diesem Zusammenhang leben und praktizieren zu dürfen.

Hier bei uns auf dem Lande versuchen wir, im Einklang mit der Natur und auf Augenhöhe mit unseren Tieren zu leben. Oft werden wir nach dem Nutzen unserer Tiere gefragt, worauf uns eigentlich nur die Antwort einfällt: Sein und Intersein. Denn tatsächlich verfolgen wir keine Interessen im Zusammenleben mit unseren Tieren im Sinne von Nutztierhaltung.

Aus diesem Kontext heraus ist vor zwei Jahren bei einem Retreat des Intersein-Ordens auch die Idee entstanden, doch ein Retreat mit dem Thema Achtsamkeit mit Tieren anzubieten.

Durch die Motivation von Annabelle Zinser und Uli Pfeifer-Schaupp, zwei guten Freund*innen der Sangha bzw. des EIAB, hat diese Idee dann Gestalt angenommen. 2018 und 2019 haben wir jeweils ein wunderbares Retreat hier zusammen mit unseren Tieren abgehalten. Wir haben mit den Tieren meditiert und uns mit ihnen verbunden gefühlt und wundervolle gemeinsame Praxistage verbringen dürfen.

Für all diese Inspirationen, Motivationen und Fügungen, die uns auf so wunderbare Weise helfen, an der Vertiefung unserer Praxis zu arbeiten, fühlen wir uns sehr, sehr dankbar.

Ich schreibe diese Worte noch in Gedanken an den heutigen Tag, an dem Schwestern und Brüder der monastischen Sangha zu Besuch kamen, um mit

uns zusammen einen Teil des diesjährigen Honigs zu schleudern. Wir hatten ein wahrlich freudvolles, achtsames Zusammensein, durch das wir uns sehr unterstützt gefühlt haben, und unsere Freunde, die Nonnen und Mönche, sehen und erleben konnten, wie der Honig des EIAB von den Bienen bzw. deren Waben in die Gläser gelangt. Gerade bei Honig ist es so wichtig, dass er biologisch ist und aus der Umgebung stammt, weil wir dadurch als Menschen die Möglichkeit haben, uns mit der Energie der uns unmittelbar umgebenden Natur, der darin lebenden Bienen und allen anderen lebenden Wesen zu verbinden.

In tiefer Dankbarkeit
zu unserer Mutter Erde
Mögen alle Wesen
glücklich sein

Marco und Alex

Interview aus der Mitte der Sangha: Sr. Song Nghiem

EIAB, Sonnenschein-Zimmer. Das Interview führt Aron von Wake Up.

Aron: Liebe Schwester Song Nghiem, im Programmheft des EIAB lernen wir Dich als Chemikerin, als weltliche Frau kennen. Wie kommt jemand mit einem solchen Hintergrund zu einer derartigen gesellschaftlichen Wandlung hin zur Nonne?

Danke für Deine Frage. Als ich klein war, sind wir oft als Familie in die Pagode gegangen, und als ich dann auf dem Gymnasium in Vietnam war, bin ich in meinen Pausen oft zur Pagode Xa Loi gegangen, die gleich gegenüber des Gymnasiums lag. Es hat mich magisch angezogen, das Ambiente, die Chantings, die Ruhe und der Frieden. Ich fühlte mich dort wie in einer anderen Welt. Jetzt weiß ich, ich war im Reinen Land. Meine spirituellen Samen wurden wahrscheinlich schon von damals gesät und gewässert. Als ich mich mit 18 dann in Deutschland dem Studium widmete, habe ich aufgrund meiner wissenschaftlichen Karriere meinen spirituellen Pfad aus den Augen verloren. Eines Tages habe ich meine Mutter zu einer Geburtstagsfeier gebracht. Dort kam ich in ein Wohnzimmer hinein, in dem viele Vietnamesen saßen und andächtig den Worten mehrerer buddhistischer Nonnen in gelber Robe lauschten. Der Raum war voller Menschen und mir wurde gesagt, dass es ein Geburtstagsgeschenk sei, das unermesslichen spirituellen Verdienst für den Gastgeber und seine Eltern mit sich bringt, wenn man das Dharma für seine Freunde zur Verfügung stellt. Ich hatte damals ein großes Haus und dachte mir: Warum sollen die sich in diesem engen Wohnzimmer drängen, wenn es doch eine bessere Möglichkeit ist, in meinem Haus diese buddhistische Veranstaltung stattfinden zu lassen? So begab es sich, dass ich mich immer mehr um kleine Retreats für Mönche und Nonnen aus Plum Village gekümmert habe. Und irgendwann rief Schwester *Chân Không,* die älteste Schülerin von Thay und Mitbegründerin von Plum Village, bei mir an und wir wollten klären, wie viele Nonnen und Mönche wir für das nächste Retreat brauchen. Bei dieser Gelegenheit fragte sie mich unerwartet, ob ich Nonne werden wolle. Ich zögerte, denn ich hatte Angst meinen guten Job zu verlieren. Was ich nicht wusste war, dass *Thay* im Hintergrund mithörte, weil Schwester *Chân Không* den Lautsprecher angestellt hatte. Ich druckste herum, sagte, dass ich keine finanziellen Sicherheiten hätte, wenn ich kündigte und auch in diesen Job nicht wieder einsteigen könnte.

Zu Gast und als Veranstalterin des Wake Up (17–36 Jährige) Retreats in Salzburg: die Delegation des EIAB

Dann höre ich im Hintergrund Thays Stimme; sanft aber bestimmt:

> *„Der Buddha hat sogar auf seine Krone verzichtet und du zierst dich wegen deiner unkündbaren Stelle? Es ist gut, dass Du keinen Rückweg mehr offen hast.“*

Das hat mir sehr zu denken gegeben, dass Thay so ermutigend das Gefühl in mir nährte, unterstützt zu sein. So habe ich mich von Thay berufen, quasi ermächtigt gefühlt und nicht lange gezögert. Zwischen dem Status als Laiin und dem als Nonne war dann ohnehin der Unterschied nicht mehr so groß.

Welche Bedeutung hat die Sangha für Dich?

Ich habe viele Vorträge vor großem Fachpublikum gehalten. Als ich jedoch die Dharma-Lampe bekommen habe und zum ersten Mal eingeladen wurde vor der Sangha zu sprechen, habe ich die gewaltige spirituelle Energie der versammelten Sangha gespürt. Mich als Teil dessen zu sehen hat mich berührt,

hingebungsvoll und demütig gemacht. Es war kein Komplex, sondern große Bescheidenheit. Doch durch die Erläuterung von Thay zu den Sangha-Augen und Sangha-Ohren und mein Erleben davon habe ich die kollektive einfühlsame Energie der Sangha verstanden.

Was bedeutet für dich konkret das Konzept des Interseins?

Nun Aron, wenn ich dir so gegenüber sitze, dann habe ich den Eindruck Du und ich sind nicht getrennt. Das ist auf einem aktiven Level gar nicht wirklich mit dem Kopf, mit dem Intellekt zu fassen. Das machst Du sehr intuitiv. Das passiert auf einer Herzensebene, nicht über den Geist. Ich glaube meine Liebe und mein Verständnis von Intersein haben sich enorm weiterentwickelt, seitdem ich am EIAB zahlreiche Kurs begleite und die einzelnen Austauschkreise mitbekomme. Thay sagt: *„Verständnis ist Liebe“*. Wenn ich höre, welche Schwierigkeiten und Leiden viele Menschen erfahren im Leben, dann kann ich mich in ihre Lage versetzen, es entwickelt sich ein tiefes Verstehen und ich spüre die Liebe und das Mitgefühl in mir für sie. Früher habe ich die Menschen stark nach ihrem Auftreten bewertet. Seitdem ich die Schicksale der Menschen über die Jahre verfolge, kann ich nun die Beweggründe für ihr Verhalten verstehen, und es entstehen Mitgefühl und Offenheit sowie Verständnis in mir. Und mein Bedürfnis zu helfen ist sehr gewachsen, *(Ihre Augen strahlen, über das ganze Gesicht erstreckt sich ein gütiges Lächeln)*. Es entsteht alles dann ganz natürlich, weißt Du. Daher sind die Aufenthalte im EIAB und die Austauschrunden sehr wichtig. Wir teilen miteinander unser Glück, unser Leid, unsere Sorgen und Schwierigkeiten, aber auch unsere positive Verwandlung durch die Praxis. Hier kann die Privatgeschichte des Einzelnen in beschützter Atmosphäre erlebt werden, was man dann mit in seinen Alltag nehmen kann, also das Gefühl der Verbundenheit und auch die Schönheit des sich Öffnens. Es geht nicht nur um das Verstehen, sondern auch um das Erleben: Leiden gehört zum Leben und wir haben die geteilte Menschlichkeit, das Menschsein in heilsamer Gemeinschaft berührt.

Hast du ein konkretes Lebensmotto?

Wir alle brauchen Liebe und das Gefühl der Wertschätzung. Ich bin der Meinung, dass gute Samen unter den richtigen Bedingungen, schnell aufgehen. Ich habe vielen Menschen dadurch helfen können und habe auch so viel Liebe zurückempfangen, und das nährte mich, und auch heute bekomme ich regelmäßig so viel Liebe, die mich glücklich macht, und die ich dann wiederum zurückgeben kann.

Hast du eine konkrete Nachricht an die junge Leserschaft und die jungen Buddhist*innen?

Mit Freude im Herzen kann ich dDir sagen, dass die Jugendlichen wirklich unsere Zielgruppe sind. Sie sind uns sehr wichtig, weil sie uns in die Zukunft fortsetzen. Junge Leute sind wie ein Garten mit jungen Pflanzen. Man kann in diesem Garten wunderbare Blumensamen des Verstehens, der Liebe und des Mitgefühls säen. Die Jugend ist verankert im Geist des Idealismus, etwas Schönes für die Welt zu tun. Zudem ist ihr Geistfeld häufig noch frei von Wunden, von Verletzungen. Sie haben meist noch viel Kraft und Energie, um etwas gestalten zu können. Oh ja, ich liebe die Jugend sehr, z. B. auch die Experimentierfreude fasziniert mich, die Hingabe zur Pflege und Wertschätzung insbesondere der Vielfalt. Die Jugend ist oft so bunt und lebendig, aber auch oft voreingenommen und sprunghaft. Ich erlebe oft, wie junge Leute das erste Mal mit dem Dharma in Berührung kommen. Zum Beispiel auf Wake-Up-Retreats. Ich denke, wenn sie es meistern können, ihre Energie zu sammeln und auch keine Angst vor traditionellen Elementen haben, dass wir dann vielen Menschen gemeinsam helfen werden, ein gutes und glückliches Leben zu führen. So viele attraktive Menschen sehen wir auch auf den jungen Retreats. Wobei äußere Schönheit ein wirkliches Problem sein kann. Man achtet oft auf äußere Erscheinungen und vergisst die innere Schönheit. Wenn zwischenmenschliche Beziehungen an der Oberfläche bleiben, bekommen sie dadurch einen anderen Charakter. Daher sage ich auch immer, dass äußere Schönheit und Talente auch eine wirkliche Hürde sein können für Menschen, die ihre Spiritualität vertiefen wollen. Ich mag das Sprichwort: Alles was man mit Liebe betrachtet, ist schön. So freue ich mich einfach, wenn die Menschen an ihrer grundlegendsten Fähigkeit arbeiten, die Welt mit einem Lächeln und mit Wahrer Liebe zu betrachten.

Ich danke Dir für Deine Einblicke, liebe Schwester.

Love in Action

Arbeitsmeditation im Garten des EIAB

Es ist kurz vor fünf. Das schöne Vogelkonzert hat mich aus dem Bett gezwitschert. Um halb sechs beginnt die Sitzmeditation, dann Körperübungen und anschließend ein schönes Frühstück. Um neun Uhr laden der Ackerschachtelhalm und andere Pflanzen zum Dharma-Vortrag bei der Arbeitsmeditation ein.

Zum zweiten Mal bin ich beim „Love-in-Action"-Retreat dabei. Diese Idee, dass ich dem EIAB helfen darf und dafür sehr günstig an diesem wunderbaren Ort sein darf, ist grandios. Wir sind bei diesem Retreat diesmal zu fünft und die Aufgabe lautet, das Beet vor dem Haupteingang zum großen Gebäude von Unkraut zu befreien.

Ich kenne die Arbeitsmeditation aus den Sommer-Retreats und anderen Aufenthalten im EIAB. Diese Arbeit unterscheidet sich grundlegend von dem, was ich aus meinem Arbeitsalltag kenne: Dort versuche ich mich, von einer Pflicht zur nächsten eilend, auf eine Aufgabe zu konzentrieren, und werde dabei mehrmals unterbrochen. Diese Art von Arbeit mit Hingabe zu erledigen, ist eine große Herausforderung für mich.

Im EIAB hingegen darf ich mich einer Tätigkeit widmen. Es ist wichtig, dabei die Achtsamkeit mitzunehmen und Liebe in die Tätigkeit hineinfließen zu lassen. Am Ende läßt sich das Ergebnis auch sehen, aber ich tanke Energie während des Tuns. Ich bin glücklich und zufrieden. Während des Jätens ziehe ich das ‚Unkraut' mit Sorgfalt und zärtlicher Energie aus der Erde, wohl wissend, dass es damit sterben wird. Ich habe Zeit die Pflanzen kennenzulernen, wie zum Beispiel den Ackerschachtelhalm, der diesen Arbeitsbereich definitiv als seine Heimat betrachtet. Leider nimmt er den Zierpflanzen den Lebensraum. Doch er ist auch eine wunderbare Manifestation des Lebens. Ein Rhizom, das sich zusätzlich über Sporen fortpflanzt, reich an Kieselsäure.

Maria, die vorbeikommt, erzählt mir, daß sie ihn gern in einen Salat hineingibt. Es ist so interessant zu sehen, dass die Pflanze uns stört und gleichzeitig ihre Schönheit zu erkennen. Wir wollen den Ackerschachtelhalm ehren: An der Buddha-Statue lassen wir ihn an einer Stelle wachsen.

Früher rupfte ich die Pflanzen einfach weg, eher in einer unheilsamen, gewaltsamen Art und Weise; die Arbeit musste ja getan werden. Total aufs Ziel fokussiert, ohne Rücksicht auf mich und meine Umgebung zu nehmen. Jetzt endlich kann ich die Schönheit in vielem Tun erkennen.

Und schwupps, genau die eben beschriebene, alt vertraute Energie meldet sich in mir: Ich werde unruhig, weil ich schneller fertig werden will. Es ist also an der Zeit, eine Pause einzulegen. Ich unterhalte mich mit meinen netten Arbeitskollegen. Wir lassen die Seele baumeln, freuen uns gemeinsam über die Gartenarbeit, tauschen unsere Erfahrungen aus. Was für ein wunderbares Jetzt. Mittlerweile ist die weiße Buddha-Statue wieder zu sehen und das ganz ohne Hast.

Die Glocke läutet, heute gibt es eine Gehmeditation. Eine Person ist so schön in ihre Arbeit vertieft und möchte weiter darin verweilen. Ich möchte jedoch im Gehen mitfließen.

Um 15 Uhr gibt es den zweiten Teil der Arbeitsmeditation. Die Sonne scheint sehr stark auf meinen Arbeitsbereich, und deshalb suche ich mir einen Platz unter Bäumen, wo es auch genug zu tun gibt. Ich sorge für mich, verharre nicht, weil etwas unbedingt jetzt fertigwerden muss. Phap Lich, der monastische Begleiter, kommt kurz vorbei, um zu schauen, wie es uns geht. In diesem kleinen Gartenlabor spiegelt sich mein ganzes Wirken wieder. Ich erkenne dies und danke den Pflanzen für ihr geduldiges Dasein. Der Arbeitstag kommt zum Ende. Für heute ist es genug. Jetzt noch ein leckeres Abendessen, Zeit für mich allein oder eine Meditation. Das Leben ist schön.

Ich möchte mich an dieser Stelle mit tiefer Dankbarkeit verneigen vor Thay und den Mönchen und Nonnen, die unaufhörlich arbeiten, damit es mir gut geht.

Ich danke auch allen, mit denen ich in EIAB in Kontakt komme: für ein Lächeln, fürs Zuhören, fürs Dasein. Ein großes Geschenk.

Konrad Bilicki

Novizin/Novize auf Zeit

Berichte von einem bewegenden Retreat im EIAB

*23 Sangha-Freund*innen und -Freunden, vorwiegend aus Hongkong, baten um eine Ordination um für zwei Wochen Nonne bzw. Mönch zu werden. Was bewegt Menschen, die mitten im Leben stehen, vorwiegend Akademiker*innen, die meisten von ihnen weit über 50, zum monastischen Leben auf Zeit? Vor allem die tiefe Ehrfurcht für die Jahrtausende alte buddhistische Mönchstradition, ihre Liebe zur Praxis in der Tradition von Thich Nhat Hanh und ihr Wunsch, ihren Ahnen für alles zu danken, was sie von ihnen erhalten haben und ihrerseits etwas für sie zu tun: Verdienste erwerben, die sie an die Vorfahren weitergaben. All das haben sie in teilweise bewegenden Briefen ausgedrückt.*

Hier aus Platzgründen nur Auszüge davon, die Texte in voller Länge sind in der e-Ausgabe dieses Magazins auf unserer Website zu finden.

„Am Tag der Eröffnungszeremonie knieten wir vor dem Buddha und rezi-

tierten die zehn Novizenregeln. Es geschah in diesem Augenblick, dass ich die Selbstverpflichtung verstand, die ich als Novizin auf Zeit annahm. Als Thay Phap An vor mir stand und begann, meine Haare abzuschneiden, fühlte ich, wie all meine alte Wunden und mein Leiden verschwanden – ich wurde zu einer neuen Person. ... Der einfache Vorgang des Abschneidens meiner Haare verwandelte sich in einen symbolischen Augenblick: Ich ließ das alte Ich los und begann ohne Anhaftungen von Neuem. Endlich fühlte ich mich frei für einen Neubeginn meines Lebens.“

Sr. The Ocean of Immeasurable Wisdom (Cindy Cheng)

„Es gab so viel Freude, Reflexionen und Einsinken während und nach diesem zehntägigen Ordinationsprogramm. Die Freude erwuchs aus dem Loslassen sowohl meiner seelischen als auch meiner körperlichen Blockaden. Die Reflexio-

nen bestanden ganz einfach in Verwirklichungen oder Gefühlen, die sich beim möglichst tiefen Hindurchgehen durch eine Erfahrung einstellten: der Zauber, jede Handlung mit vollem Gewahrsein von ihrem Anfang bis zu ihrem Ende zu erleben. Wenn ich in diese Verwirklichungen und Empfindungen friedlich hineinsank, ergaben sich neue Verwirklichungen und Empfindungen. Und sie alle geschahen auf eine natürliche Weise hier im EIAB, denn ich fühlte mich umarmt von sehr viel Liebe, Verstehen und Unterstützung durch die monastische und die Laiengemeinschaft.“

Br. The Ocean of Immense Vows (Wong Hoi Kan Cedric)

„Die Regeln des monastischen Lebens waren ein wichtiger Inhalt für uns Novizen. Vor dem Novizenprogramm war

ich neugierig, was sich wohl hinter diesem Begriff verbirgt und warum er eine wichtige Praxis für Novizen ist. Mein Verständnis der Verhaltensregeln für Monastics geht heute dahin, dass dieser Begriff nicht Verhalten aus Höflichkeit per se beschreibt. Er ist vielmehr eine Reflexion der Kraft und Schönheit der Achtsamkeitspraxis in der Plum-Village-Tradition. Als wir Novizen mit der Praxis der Verhaltensregeln begannen, z. B. uns verbeugten und den Weg für die älteren Brüder und Schwestern aus dem EIAB freigaben, bemerkten alle Schwestern und Brüder unser verändertes Verhalten sofort und lächelten uns an. Wir lächelten zurück."

Sr. The Ocean of Compassionate Lotus Flowers (Christine Chung)

„Die Motivation zu einem Leben als Nonne oder Mönch liegt darin, den Geist der Liebe zu kultivieren und darüber hinauszuschreiten, um ein erleuchtetes Wesen zu werden. Obwohl wir noch kein Leben des vollständigen Entsagens als Nonne oder Mönche führen können, zeigten uns Thay Phap An und alle Schwestern und Brüder aus dem EIAB in diesen zehn Tagen, wie wir unser Bodhicitta kultivieren können, wie wir Achtsamkeit durch angemessenes Verhalten, das Teil der monastischen Kultur ist, entwickeln können, was Angewandter Buddhismus bedeutet und vieles mehr. Sie teilten aus ihren Herzen in der Hoffnung, dass wir wie „richtige" Novizen davon profitieren können. Ich bin tief bewegt von ihren großen Herzen und ihrer grenzenlosen Liebe."

Sr. The Ocean of Spiritual Aspiration (Doreen Sau Ling Chan)

„In Plum Village werden die Verhaltensregeln für Nonnen und Mönche drei Jahre lang vor einer vollen Ordination studiert. Wir mussten sie in neun Tagen studieren. Und wir mussten lernen, die verschiedenen Roben und die Sanghati-Robe anzulegen und zu tragen sowie die Erde zu berühren ohne hinzufallen. Wir nahmen an einem wirklich intensiven Trainingsprogramm teil. ... Was mich daran erinnert, dass ich eine Nonne bin, das ist nicht mein geschorener Schädel, sondern meine Robe. Ich gehe mit achtsameren Schritten, mit ein wenig mehr Konzentration. Alle diese Verhaltensweisen werden ganz natürlich, wenn ich das Gatha der „Sangha-Robe" rezitierte. Sie sind nicht künstlich. ... Meine neue Frisur – cool. Ich liebe sie sehr. Ich spare viel Zeit und Energie, da ich mich nicht mehr um meine Haare kümmern muss. Ich werde diese Frisur eine Weile beibehalten. Ich kümmere mich nicht um die Meinung anderer über mich."

Sr. The Ocean of Joyful Generosity (Peggy Lee Fung Kam)

佛門渡苦心
落髮斷前緣
萬千煩惱寂
浴佛潤菩提
方知:多情是佛心

Buddhistische Tore transformierten mein Leiden

Haare werden abgelegt, vergangenes Karma abgeschnitten

Und mein endloser Kummer endete

Das Baden des Buddhas nährt mein Verständnis

Und ich verstand: Wache Aufmerksamkeit ist die Buddha-Natur

Br. The Ocean of Grateful Filial Piety (Sam Yeung Chi Tat)

„Das zehntägige Programm ist eine der glücklichsten Zeiten meines Lebens gewesen, die mein Inneres mit einer tiefen und bedeutungsvollen Erfahrung des monastischen Lebens unterstützt. Ich werde mich an viele Besonderheiten des Programms erinnern: an die vielen wunderbaren Dharma-Vorträge, an den Unterricht darüber, was es bedeutet, eine Novizin zu sein und über die Regeln des monastischen Lebens, die schier unauslöschliche Energie und das warme Lächeln von Sr. Song Nghiem, an meine älteren Schwestern und Brüder aus dem EIAB und an die Vielfalt meiner Ozeanfamilie.

Das Programm war gut strukturiert und erschöpfend, aber es gab nie zu wenig Mitgefühl für unsere Schwächen als Anfänger. Das Edle Schweigen fiel mir niemals schwer, denn ich genoss die

Zeit, zu mir selbst zurückzukehren. Einige meiner geistigen Gewohnheitsenergien, die nicht hilfreich sind für das monastische Leben, zu bändigen war kniffliger, und dies hätte sicherlich mehr Zeit erfordert, aber zehn Tage sind eine guter Startzeit."

Br. The Ocean of Spiritual Awakening (John Cannon)

„Jedes Dharma-Gespräch, jede Lehre, jede Aufgabe, jede morgendliche Bewegungsübung ..., alles während des Retreats war für uns so wertvoll und wurde tief empfunden. Sicherlich spielte die Tatsache des zeitlich begrenzten Status eine wichtige Rolle, um uns an die Vergänglichkeit und die kurze Dauer unserer monastischen Zeit zu erinnern. Unser voller Zeitplan war von Vorteil, um uns die Möglichkeit zu geben, im Laufe der Zeit ununterbrochen zu lernen und zu üben. Tag für Tag wunderbare Entdeckungen, die sich mit angenehmen Überraschungen an jeder Ecke des Zengartens, auf jedem Schritt um den Glockenturm, in jedem Vogelgesang, mit jedem Flüstern der Blättern und durch die Anwesenheit jedes Baumes, während der Geh- oder Arbeitsmeditation, und vor allem während der Rosenzeremonie und der Vorbereitung auf das Vesakfest mit der ganzen Gemeinschaft verbinden. Die respektvolle Stille im EIAB, so notwendig und nützlich, brachte mich und alle fühlenden Wesen unserer wahren Natur näher, der Erleuchtung und zur Verzauberung. Der sanfte Blick der Freiwilligen und der Nonnen und Mönche, die Unterstützung unserer Mitbrüder, ihr einfaches und so glückliches Lächeln, der herzliche Empfang, die fürsorgliche Berührung, das tiefe und aufrichtige Zuhören – all das sind Mittel der echten Kommunikation, die nichts auf der Welt, weder die neuesten Technologien noch die modernsten therapeutischen Methoden der konventionellen Medizin, ersetzen können. Es ist ganz einfach: In dieser einzigartigen und fabelhaften Umgebung ist unsere Natur offen für die Welt. Unser Geist ist frei von Hass und Verwirrung und füllt sich mit Liebe und Verständnis."

Sr. Biển Uy Nghi (Trần Thanh Tú)

„Es war für mich eine gesegnete Zeit voller Freude, als Novizin hier sein zu dürfen. Ich wurde daran erinnert, demütig mit den 84.000 Hilfsmitteln zu praktizieren, die mich und alle Wesen nach Thay Phap Ans Worten vom Leiden befreien. Ich bin inspiriert, damit ich nicht vergesse.

Zum Schluss möchte ich mich herzlich bei allen Mitgliedern des EIAB, des AIAB, der Golden-Moment-Sangha und jenen, die das Programm hingebungsvoll und selbstlos übermittelten, bedanken."

Sr. The Ocean of Diligent Practices (Wendy Ip Man Yi)

„Was für ein wunderbarer Zufall des Schicksals für das Leben aller unserer Schwestern und welch eine weitere glückliche Überraschung war es, dass ich von Thay Phap An als älteste Schwester aller Geschwister mit dem Dharma-Namen Khinh An Sea auserwählt wurde. ... Ich verbeuge mich im Namen aller meiner Brüder und Schwestern, um dem Institutsleiter, den Lehrern, den Mönchen und der Akademie zu danken, die es von ganzem Herzen bewirkt haben, große Anstrengungen zu unternehmen und Energien aufzubringen, um unsere Ausbildung zu gewährleisten. In diesen zehn Tagen haben wir uns alle mehr als je zuvor in neue, friedliche, sanfte und gefestigte Menschen verwandelt. Zur Zeit der Ordinationszeremonie waren wir sehr berührt und tief beeindruckt. Im Herzen jeder Person wurden viele Tränen vergossen, als sie ihre Haare wusch und diesen Vers las:

Während mir die Haare
geschoren werden,
gelobe ich heute feierlich,
mein ganzes Leid zu verwandeln,
um den Menschen
Glück zu bringen.

Von diesem Tag an sind unsere Schwestern allmählich in einen erwachten Lebensstil eingetreten, in Achtsamkeit verankert beim Gehen, Stehen, Liegen, Essen, Reden ... vom Beginn des Erwachens an, Zähneputzen, Spülen, Wasserhahn öffnen, auf die Toilette gehen. ....

Es gibt einen Pfad. Ich habe keine Angst mehr. Thay und die Monastics haben unsere Energien aufgefangen, getragen, mitverwandelt. Damit wird die Dharma-Familie des Ozeans meiner Schwestern auf jeden Fall anderen Lebewesen Liebe und Hingabe bringen können und beten, um einen Geist zu kultivieren, der mitfühlend und weise ist. Weisheit wird immer die lodernde Fackel sein, welche die Ozeanfamilie unserer Schwestern in diese Welt halten wird.

Sr. Biển Khinh An (Dương Thị Hiệp)

„Dann erfüllte sich mein Traum und ich wurde für zehn Tage zur Nonne. Zusammen mit mir nahmen auch Praktizieren-

de aus Hongkong, China, Deutschland, Frankreich und Tschechien am Retreat teil. Wir lebten vom ersten Tag an wie in einer Familie zusammen. ...

Unser größtes Glück war die Ordinationszeremonie. Die Mönche und Nonnen im EIAB hatten alles sehr sorgfältig für uns vorbereitet, und ich fühlte ihre grenzenlose Liebe, wofür ich sehr dankbar bin. In dieser feierlichen Atmosphäre waren wir zutiefst berührt und konnten die Tränen aus Glück und Emotion nicht zurückhalten. Am Abend bei der Teezeremonie waren wir überrascht, viele schöne und sinnvolle Geschenke von der EIAB-Sangha und von anderen Teilnehmern zu erhalten, die uns sehr berührten und dankbar machten. ...

Die Zeit verging sehr schnell: Jeder Abend mit dem Schreiben des Achtsamkeitsheftes, jeder Morgen beim Aufwachen bedeutete, dass unsere Novizenzeit um einen Tag kürzer wurde. Das Retreat dauerte nur zehn Tage, aber die Mönche und Nonnen haben uns eine äußerst wertvolle Energiequelle gegeben, damit wir den Weg der Praxis fortsetzen können. Die volle Präsenz und Hingabe, die Liebe und Weisheit der Mönche und Nonnen und die Unterstützung der Laien motivieren uns, alles schlechte Karma im wirklichen Leben zu überwinden. Um diesen Dank zurückzuzahlen, müssen wir die Praxis nach Hause bringen und fleißig üben. Ich achte besonders auf die majestätischen Haltung, weil Sr. Doan Nghiem uns lehrte: „Man weiß nicht, wie ich übe, aber wenn man meine Haltung betrachtet, weiß man, ob ich eine Praktizierende bin oder nicht."

Ich weiß, dass „ich nun den Weg habe und keine Angst mehr zu haben brauche". Ich möchte meinen Verdienst, den ich während des Retreats gesammelt habe, Thay widmen und ihm meine liebvolle und friedliche Energie schenken. Ich danke Thay von ganzem Herzen, dass er uns diesen schönen Weg gezeigt hat."

Sr. Biển Từ Nguyện (Bùi Thị Thu Lý)

„Während einer Gehmeditation spürte ich, wie eine milde Brise meine Wange berührte und beobachtete, wie die Blätter sich sanft im lauen Wind bewegten. Mein Herz öffnete sich, und ich erlaubte mir einfach, im gegenwärtigen Moment zu sein. Während meines friedvollen Versunkenseins, mit der Natur in mir und um mich herum, hörte ich Thays Worte in meinen Ohren nachklingen: Mit jedem friedvollen Schritt wirst du zur letztendlichen Dimension gelangen.

Thay Phap Ans Lehren über die Sutra der Liebenden Güte half uns, Boddhicitta zu entwickeln, um uns selbst zu lieben, freudvoll und friedlich zu leben, tiefes Verständnis für uns zu praktizieren und grenzenlose Liebe für alle Wesen zu kultivieren. Thay Phap An ist mein Vorbild dafür, wie man Mitgefühl für andere entwickeln kann. Er ist ein großartiger Lehrer, der trotz seiner Rückenschmerzen weiter lehrte und wanderte und uns voller Mitgefühl beim Dharma-Sharing zuhörte, auch wenn er erschöpft war.

Thay Phap An erwähnte „Vorschriften, Achtsamkeit und Weisheit", die dem Edlen Achtfachen Pfad entsprechen. Ich überlegte, dass der Edle Achtfache Pfad und der Weg der Achtsamkeit die wesentlichen Qualitäten für mich sind, um zur Insel in mir zurückzukehren. Ich musste mir meiner Gedanken bewusst sein, ohne sie zu beurteilen oder meinen Vorlieben zu folgen, und sie loslassen, mich daran erinnern, mein Herz zu öffnen und achtsam zu sein für meinen gewohnten blinden Fleck, wenn ich provoziert werde – was zum Anhaften an meinem Ego führt.

... Innerer Frieden wird durch das Verständnis, dass wir alle miteinander verbunden sind, verwirklicht, dass wir alle atmen und dieselbe Luft in diesem Universum teilen. Wir brauchen einander, um eine friedliche Welt zu erschaffen: „Friede in uns, Friede in der Welt." ...

Ich verneige mich mit zusammengelegten Handflächen und drücke meine tief empfundene Dankbarkeit aus für die Liebe und Unterstützung von Thay Phap An, Sister Song Nghiem, den Nonnen und Mönchen des EIAB und AIAB und den Laienfreundinnen und -freunden, der Sangha des Goldenen Moments (Novizen und Laien). Eure Liebe, Unterstützung und Ermutigung haben es mir ermöglicht, kleine friedvolle Schritte hin zu meinem Weg der Erleuchtung zu gehen."

Sr. The Ocean of Buddha Jewels (Khan Therese Siu Yee)

„Meine Mutter und ich hatten seit einiger Zeit Probleme miteinander; daher war es wirklich sehr freundlich von ihr gewesen, mich zu diesem Retreat einzuladen. Ich wusste etwas von der Tradition des Austausches in der Plum-Village-Tradition, aber es war viel mehr als das. Die Reise wurde zu einer schönen Erfahrung in Verbundenheit. Während der Ordination und in den Dharma-Vorträgen gab es zahlreiche Belehrungen über unsere Verbundenheit mit der Familie und mit unseren Vorfahren. Die Rosenzeremonie wirkte jenseits aller Worte und bot uns eine Plattform, unsere Emotionen auszudrücken und unsere Beziehung von einem höheren Standpunkt aus zu betrachten. Zufälligerweise fiel der Geburtstag meiner Mutter auf das Ende des Retreats und es war etwas ganz Besonderes, dass so viele Gäste an der Feier teilnahmen. Dies gab ihr die Möglichkeit, öffentlich und glücklich ihren Wunsch vorzutragen, alles in ihrer Kraft Stehende zu tun, um ihre Beziehungen zu verbessern, was bis heute positiv wirkt. Ich war außerordentlich dankbar und erfreut zu wissen, dass meine vorübergehende Ordination als Mönch meinen Eltern und Vorfahren eine beachtliche Menge an Verdiensten geben würde."

Br. The Ocean of Gentle Kindness (William Kwan Fai Chan)

„Es war wie in einem Traum, als ich zum zweiten Mal in meinem ‚goldenen' Lebensabschnitt am zeitlich begrenzten Novizenprogramm teilnehmen konnte und im Mai eine Nonne im EIAB wur-

de. Als ich meine Nonnenrobe zum ersten Mal beim Novizenprogramm in Thailand PV erhielt, schwor ich, sie Leben fürs ganze Leben und alle Leben danach zu tragen. Jetzt muss ich nicht bis zum nächsten Leben warten und kann sie in diesem Leben wieder tragen. Es zeigte mir, dass aus tiefem Streben und aufrichtigem Herzen im Hier und Jetzt alles möglich ist.

Seit meiner Pensionierung wohne ich in verschiedenen Plum-Village-Zentren und suche nach Wegen, um mich und andere zu heilen. Der Name, der mir gegeben wurde (Ozean der Heilungspfade), kann nicht besser sein, um zu beschreiben, wo ich jetzt bin und welchen Weg ich gehen werde.

Sr. The Ocean of Healing Paths (Angela Tse)

„Bevor ich Thay zum ersten Mal begegnete, habe ich mir wie ein kleines Kind gewünscht, Thầy zu sehen, vor ihm niederzuknien, Zeit mit ihm zu verbringen. Als ich aber in Plum Village ankam, führte Thầy gerade eine Gehmeditation an. Ich verstand, dass es unmöglich war so vertraut mit ihm zusammen zu sein, wie ich das gewünscht hatte. Aber zugleich wußte ich, dass es nicht notwendig war, weil ich ihn auch in den Mönchen und Nonnen fühlen konnte. Das war im Juli 2014.

Nun in diesen Tagen der Ordinataion im EIAB kann ich Thầy auch durch die Frische und die Sorglosigkeit der Mönche und Nonnen beim Gemüseschneiden in der Küche, beim Spielen, bei Sitzmeditation, bei Dharma-Diskussionen empfinden. Ich habe jetzt verstanden, dass die Übertragung von Thay an seine Schüler die Fortsetzung ist. Was ich empfand ist nur Teil der Sangha-Energie, die Energie eines Flusses.

Lebendig, inmitten der Warmherzigkeit der Mönche und Nonnen, fühle ich mich immer warm und vertraut wie zu Hause. Dieses Gefühl der Brüderlichkeit empfand ich nach der Ordinationszeremonie noch deutlicher, weil ich nun ein Mitglied der EIAB Sangha war."

Br. Biển Vô Lượng Tâm (Cao Nam Long)

Mein Geburtstag im EIAB
– Ansprache an die Gäste im Retreat –

Verehrter Thay, Brüder und Schwestern, es ist in der Tat eine große Ehre und ein Privileg für mich, meinen Geburtstag im EIAB zu feiern, gemeinsam mit meinem Sohn. ...

Ich bin zu allererst dankbar dafür, dass unsere Lehrer Thay Phap An und Sr. Song Nghiem uns den Weg der Liebe und des Verstehens zeigen. Thay Phap An lehrt uns nicht nur mit seinen Worten, sondern auch mit seinen Handlungen. Er gibt uns ein wundervolles Beispiel, dem wir folgen können. Er ist die Verkörperung von Liebe, Mitgefühl und nicht urteilender Annahme. Es gibt nur einen Weg unseren Lehrern zu danken, indem wir gute Schüler sind.

Auch vor zwei Jahren verbrachte ich das Vesakfest (Buddhas Geburtstag) im EIAB. Thay Phap An forderte uns damals auf, ein tiefes Gelübde abzulegen, ein starkes, glückliches und gesundes Selbst zu sein. Ich habe mir damals selbst versprochen, dass ich es ernsthaft versuchen würde und ich war eine gute Schülerin, Thay. Ich bin glücklich. Ich finde Erfüllung in meiner ehrenamtlichen Arbeit und ich mache jeden Tag meine morgendlichen Übungen. Mit 71 Jahren bin ich immer noch gesund und muss keinerlei Medikamente einnehmen.

Zweitens fühle ich eine tiefe Dankbarkeit für die Unterstützung, welche die Sangha mir in den schwierigen Momenten meines Lebens schenkt. Ich möchte den Nonnen und Mönchen im EIAB, der Sangha Hongkong, der vietnamesischen und der deutschen Sangha danken. Ich möchte ihnen danken für ihre warme Energie, liebevolles Lächeln, freundliche Zustimmung, Rat und Ermutigung. All dies hat mir geholfen, den Geist und den Körper von mir und meinem Sohn zu heilen. Sechs Jahre lang haben wir nicht miteinander gesprochen. Heute nimmt er gemeinsam mit mir an diesem Retreat teil. Als Ärztin, die an der Universität Hongkong in westlicher Medizin ausgebildet wurde, weiß ich, dass die westliche Medizin derartiges nicht leisten kann. Es gab im EIAB so viel Heilung, dass es mir wie ein Wunder erscheint. Wir erfuhren Transformation und Wiedergeburt. Ich hoffe, ich habe mich von einer ungeschickten Mutter, die sich wie eine Löwin mit ihren Krallen verhielt, in eine reizende Katze ohne Krallen verwandelt – mit einem freien Geist und manchmal mit Eigensinn.

Es ist mein Geburtstagswunsch, dass Ihr alle in Eurem Leben Frieden, Freude und eine gute Gesundheit erfahrt. Und ich hoffe, dass ein jeder und eine jede von Euch sich darum bemüht, das EIAB auf jede erdenkliche Weise zu unterstützen.

(Dr. Wan-Tung Chan)

Dieser Moment
welch
wunderbarer
Moment