

EIAB MAGAZIN

BEITRÄGE AUS DEM EIAB UND DER INTERNATIONALEN SANGHA • AUGUST 2020



Inhalt

Aus der Praxis I

- 8 Von Corona zu *Karuna*
- 17 Den Tod ohne Angst und Bedauern akzeptieren
- 21 Achtsamkeit in Zeiten schlechter Gesundheit
- 23 Einfach da sein, für mich, für andere und für die Erde
- 25 Und ich frage: Wie kann ich helfen?
- 28 Ankommen im Jetzt
- 30 Die Wirkung von bedingungsloser Liebe

Aus den Sanghas

- 36 Sangha in Zeiten von Corona
- 38 Verbundenheit spüren
- 40 Sangha-Treffen auf eine neue Art
- 42 Wir reichen Euch die Hand
- 43 Der Welt begegnen, ohne vor die Tür zu treten
- 47 „Ich fühle eine Verbindung“
- 48 Atme, Du lebst ...
- 50 Practice@home
- 53 Bewusst atmen
- 58 Das Leben genießen
- 62 Kreativität im Zoomiversum
- 64 Intensives Lernen
- 66 Im Auge des Sturms praktizieren
- 68 Liebevolle Aufmerksamkeit
- 70 In meinem Garten
- 72 Ganzheitliches Leben in besonderen Zeiten
- 74 Die Zeit nach Corona
- 76 Die Praxis der Großzügigkeit
- 84 Wahre Freundschaft
- 87 Das EIAB in Zeiten von Corona
- 88 Großzügigkeit in aller Welt

Aus Plum Village

- 94 Jeder Schritt ist Frieden
- 96 Innen eingesperrt
- 98 Mit dem Nichtwissen leben
- 100 Plum Village war meine erste Liebe

Erinnerungen an Bruder Phap Luong

- 107 Ein Leben voller Hingabe
Erinnerungen von Sister Song Nghiem, EIAB
- 110 Erinnerungen von Sister Chuan Nghiem, EIAB
- 111 Erinnerungen von Dieu Ha, Bruder Phap Luongs leiblicher Schwester
- 116 Erinnerungen von Br. Phap Luongs Freund Trang

Aus der Praxis II

- 117 Das ist es – die Vielfalt der Umgebung wahrnehmen
- 118 White-Awarenes-Sangha
- 120 Mit dem Nichtwissen leben
- 122 Small is beautiful

Die Gathas auf den Seiten 4, 6, 39 und 90 stammen von Thich Nhat Hanh. Mit Erläuterungen nachzulesen in: Ich wache auf und lächle, München O.W. Barth Verlag 2019

Ein ganz großes Dankeschön!

Da das EIAB in diesem Jahr wegen Corona vier Monate lang geschlossen war, hatten wir dementsprechend auch kein Einkommen. Für eine Weile schien es deshalb, dass wir in diesem Jahr gar kein EIAB Magazin haben würden.

Dass nun trotzdem ein EIAB Magazin zustande kam, verdanken wir der großzügigen Hilfe zweier Grafikerinnen, Ute Storch (Sangha Darmstadt) und Salome Feltens (Köln), sowie dem immensen Einsatz von Nicole Ritter (Sangha Waldbröl) als Redakteurin und Koordinatorin. Und wie in all den Jahren auch dieses Jahr wieder dabei, unser „Hausfotograf“ Klaus Schick.

Ihr habt das EIAB Magazin 2020 möglich gemacht mit Euren Fachkenntnissen, Eurer unermüdlichen Arbeit und Eurer Liebe zur Sangha. Es ist ein ganz besonderes Magazin geworden.

Eine großzügige Spende machte nun auch noch den Druck möglich.

Danke!



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

Redaktion: Brüder und Schwestern des EIAB,
Nicole Ritter, Sarah Monk
Layout: Ute Storch, Salome Feltens
Fotos von Klaus Schick: 1, 2, 3, 6, 20-23, 28,
32-38, 42, 48, 50-55, 66/67, 71, 74/75, 105,
106/107, 109, 116, 122-124





Gehen

*Der Geist kann in alle Richtungen treiben,
ich aber wandle friedvoll auf diesem
schönen Pfad.*

*Mit jedem Schritt kommt ein sanfter
Windhauch auf.*

Eine Blüte öffnet sich mit jedem Schritt.



Sich hinsetzen

Hier sitze ich unter dem Bodhibaum.

Mein Körper ist reine Achtsamkeit, ruhig und friedvoll, frei von jeglicher Zerstreuung.

Von Corona zu *Karuna*

Eine spirituelle Reise durch COVID-19

Die COVID-19-Pandemie hat die Urangst unserer Spezies geweckt und rund um den Globus eine Welle unterdrückter Energie freigesetzt. In diesem Artikel hilft uns EIAB-Direktor und Studienleiter Thay Phap An, tief in die Wurzeln unserer Angst zu blicken, mit ihr umzugehen und stabiler und sicherer zu werden. Indem wir uns auf die Menschen um uns herum einlassen und die Lehren und Praktiken des Buddha anwenden, können wir die Energie des Friedens, der Liebe und des Mitgefühls in eine zunehmend turbulente Welt ausstrahlen.

Der Mut unseres Lehrers

Als junger Mönch führte unser Lehrer Thich Nhat Hanh mutig eine Bewegung für radikale Veränderungen innerhalb des vietnamesischen Buddhismus an; er folgte damit dem Beispiel seines eigenen Lehrers, der Anfang der 1960er-Jahre das Kloster verließ und Religionsfreiheit forderte. Thay inspirierte die Mönche und Nonnen dazu, die relative Isolation ihrer Klöster aufzuheben und sich tiefer auf die Menschen einzulassen, die unter den sozialen Verwerfungen und dem eskalierenden Krieg in Südvietnam litten. Thays Schüler folgten ihm freudig in die Gesellschaft hinaus, wobei sie ihr Leben riskierten und sogar verloren.

Vor einigen Monaten, auf dem Höhepunkt der Coronavirus-Pandemie in Deutschland, wurde das EIAB aufgrund der staatlichen Einschränkungen sozialer Interaktion und Mobilität in völlige physische Isolation gestürzt, um Leben zu schützen und die Ausbreitung des Virus einzudämmen – eine Isolation, aus der wir glücklicherweise jetzt wieder herauskommen. Aber seltsamerweise haben wir uns noch nie so engagiert gefühlt wie in dieser Zeit.

Während der ganzen Zeit des Lockdowns hat uns die Technologie geholfen, auf der Höhe der Entwicklungen in der ganzen Welt zu bleiben. Über unsere Website und dank WhatsApp konnten wir Sangha-Mitglieder von Europa bis Asien erreichen. Zoom hat es ermöglicht, wunderbare „Treffen“ mit Freunden in Deutschland, den Niederlanden, Frankreich, Italien und Schweden abzuhalten; einige schlossen sich

uns aus der Quarantäne in ihren Kellern an. Wir konnten uns ihre Pandemiegeschichten anhören und versuchten, auf ihre Ängste und Sorgen einzugehen.

Es scheint, dass sich überall eine Welle unterdrückter Energie manifestiert. Es ist, als ob die Pandemie eine tiefe Blockade schmerzhafter Energie in der Menschheit aufgebrochen und die ganze Welt in einen Zustand der Erregung versetzt hätte. Wir können dies daran beobachten, wie sich die gewaltsamen Proteste in den Vereinigten Staaten nach dem schockierenden Mord an einem unbewaffneten Schwarzen im Mai durch einen Polizisten, der auf dem Hals des Mannes kniete, rasch über die ganze Welt ausbreiteten; ebenso an den Geschehnissen der plötzlichen Gewaltnacht in Stuttgart im Juni.

Geheimnisse des Kosmos

Wir können verfolgen, wie extremistische Gruppen die soziale Unordnung ausnutzen, um ihre eigene Agenda der Gewalt und des Rassenhasses zu verfolgen. Schuldzuweisungen bezüglich der Pandemie, mit denen zum Teil auch populistische Führer ihre Spielchen treiben, werden eingesetzt, um die Menschen zu manipulieren und die Spaltung zwischen den Nationen zu schüren. Die weite Verbreitung von Verschwörungstheorien und Sensationsmeldungen, die ohne Tatsachenprüfung oder unabhängige Verifizierung konsumiert werden, trägt nur noch mehr zur Verwirrung bei. Es besteht die Gefahr, von dem Glauben erfasst zu werden, dass die „kollektive Sichtweise“ – wie falsch informiert oder fehlgeleitet sie auch sein mag – unsere eigene falsche Wahrnehmung der Realität bestätigt.

In einer neuen Ära globaler Unvorhersehbarkeit verschärfen sich die geopolitischen Reibungen in Bereichen wie Wirtschaft und Handel, Technologie und Waffen, einschließlich neuer Waffen für den Cyberspace, die Tiefsee und den Weltraum. In dem Maße, wie Abkommen zur Rüstungsbegrenzung ins Wanken geraten, die Sprache der Diplomatie verkommt und die Telefon-Hotlines zwischen den Staats- und Regierungschefs der Welt sich abkühlen, steigt das Risiko eines nuklearen Konflikts – ob unabsichtlich oder gezielt verursacht – wieder an. Es wird immer deutlicher, dass die Welt in der Tat von zwei Pandemien heimgesucht wird: einer Virusepidemie und einer Angstpandemie; eine Angst, die tief in unserer Spezies, in uns als Individuen, in unseren Familien, in unseren Gesellschaften, in unserer Politik, in unseren Ideologien und in den internationalen Beziehungen verankert ist. Leider wird wahrscheinlich keine der beiden Pandemien in absehbarer Zeit abklingen.¹

Auf den geheimnisvollen Wegen des Kosmos bietet Covid-19 jedoch jedem von uns die Chance, tiefer in unsere Angst hineinzuschauen, damit wir ihre Wurzeln verstehen und lernen, mit ihr umzugehen. Wir können stabiler, besser verankert und sicherer werden. Das durch die Pandemie verursachte Leid hat auch das EIAB mit neuer Energie ausgestattet, unser Engagement in der zunehmend turbulenten Welt jenseits der beschaulichen Parkanlagen des Instituts zu vertiefen und mit neuer Kraft den mutigen Weg unseres Lehrers innerhalb unserer vietnamesischen spirituellen Linie des engagierten Buddhismus zu verfolgen.



Brüder und Schwestern des EIAB erinnerten während des monatlichen Retreats im Februar 2020 an die ersten Opfer des Coronavirus. Die Infektionen erreichten danach ihren Höhepunkt in China und begannen, sich auf der ganzen Welt auszubreiten. Bei der feierlichen Zeremonie im Asoka-Institut beteten die Mönche und Nonnen auch für den Weltfrieden und dafür, dass das Leiden aller unsichtbaren Wesen gelindert werden möge.

Eine Zeit der Extreme

In der Natur hat Angst sehr viel mit unserem Überleben und unserem evolutionären Erfolg als Spezies zu tun. Wann immer unser Sensorium wahrnimmt, dass wir in Gefahr sind, vernichtet zu werden, aktiviert die Angst sofort einen physischen Mechanismus in unserem Gehirn. Die Angst um unser Leben umgeht schnell die Teile des Gehirns, in denen Denken und Emotionen angesiedelt sind, und greift direkt auf das „Reptilengehirn“ zu, wo unser zentrales Nervensystem neuroelektrische Signale und Neurochemikalien für „Kampf oder Flucht“ oder für „Freeze“ („Einfrieren“) freisetzt.

Deshalb hören wir Geschichten wie die meines Vaters, dessen Leben gerettet wurde, als er sich während des Vietnamkrieges instinktiv vor einer Kugel duckte,

noch bevor er sich voll bewusst war, was er da tat. Aus physischer Sicht ist dieser Angstmechanismus, der unser unmittelbares Überleben sichern soll, äußerst vorteilhaft. Aber emotionale Ängste und solche, die von unserer Wahrnehmung ausgelöst werden, und die von einer höheren Sphäre kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten herrühren, können auch viel Verwirrung und Verzerrung der Art und Weise verursachen, wie wir unser Leben wahrnehmen und leben.

Zum Zeitpunkt der Abfassung dieses Artikels hat das Coronavirus mehr als 10 Millionen Menschen infiziert und mehr als 500.000 getötet, und leider werden es noch mehr werden.² In Ländern und Städten, in denen nach anfänglichen Erfolgen bei der Eindämmung erneut „Hotspots“ aufgeflammt sind, werden wieder Sperren verhängt. Überall haben

die Menschen Angst um ihre Gesundheit, aber auch um ihre Arbeitsplätze und um die Zukunft, denn je länger die Pandemie weltweit andauert, desto größer wird die Gefahr für die wirtschaftliche, politische und soziale Stabilität. Daher haben Unsicherheit, Angst und Sorge in hohem Maß die Energie der Angst weltweit befeuert.

Es ist eine Energie, die zu extremem Verhalten führen kann, mit dem wir versuchen, das, was wir für unser „Selbst“ halten, zu schützen und unser Überleben um jeden Preis zu sichern. In diesem instinktgetriebenen Modus denken wir nicht an andere Menschen, sondern nur an dieses „Selbst“ und vielleicht an unsere unmittelbare Familie. Während der Pandemie sehen wir andere Menschen vielleicht sogar als eine Bedrohung für unsere Gesundheit an, ein ris-

kanter Reflex, der zu Diskriminierung, Hass oder Schlimmerem führen kann. Am anderen Ende des Spektrums befinden sich Menschen, die wissenschaftlich fundierte Ratschläge zur Eindämmung des Virus ablehnen und die öffentliche Gesundheit zu einer politischen und menschenrechtlichen Agenda machen. Sie demonstrieren wütend und gewalttätig gegen Einschränkungen und soziale Distanzierung und sagen, dass Regierungen nicht das Recht haben, uns individuelle Freiheiten wegzunehmen oder uns zum Tragen von Masken zu zwingen, auch nicht zu unserem eigenen Schutz und dem Schutz der Menschen um uns herum.

Aber es ist nicht alles verloren. Die Unsicherheit und das Leid, die durch die Pandemie hervorgerufen wurden, wecken auch die Energie der Liebe in den Menschen, die den tiefen Wunsch haben, sich nützlich einzubringen und zu etwas Sinnvollem beizutragen. Moderne Bodhisattvas helfen das Leben von Coronavirus-Patienten zu retten, auch wenn sie dabei ihr eigenes Leben verlieren können, wie es viele Krankenpfleger*innen, Ärzt*innen und anderes Krankenhauspersonal bereits getan haben. Es ist sicherlich ein großer Akt von *karuna* – nach der Lehre des Buddha die Fähigkeit, das Leiden anderer Menschen zu be-

den. Im weiteren Sinne wird es aus dem Sanskrit mit „Mitgefühl“ übersetzt. Unzählige mitfühlende Freiwillige haben sich während der Zeit des Lockdowns um die praktischen Bedürfnisse der älteren und gefährdeten Menschen in ihren Gemeinwesen gekümmert.

Die Energie der Angst berührt also unsere beiden Seiten und bringt sowohl großherzige *karuna* als auch verstockte Selbstbezogenheit zum Vorschein. Wie können wir auf eine Weise praktizieren, die die Energie der Angst in und um uns beruhigt und uns in die Lage versetzt, unser Bestes zu sein – und zu tun?

Unzählige Menschen haben sich während der Pandemie aufgeopfert, um sich um kranke und schwache Mitmenschen zu kümmern und haben dabei manchmal sogar ihr eigenes Leben riskiert. Im Mai ehrten die Mönche und Nonnen des EIAB diese modernen Bodhisattvas mit einem Lied zum Vesak-Fest, das vom Lotus-Sutra inspiriert ist: Darin wachsen unzählige Bodhisattvas aus der Erde heraus. Im Hintergrund befindet sich die Glockenstupa des EIAB, die den Schatzurm des Lotus-Sutra darstellt.



Die Wurzeln der Angst

Es hilft erstens zu verstehen, wie Angst entsteht. In der Schule des Mahayana-Buddhismus, der wir angehören – die „Reine-Manifestation-Schule“ (Vijñaptimatra) unseres Lehrers – gibt es 51 Geisteszustände, aber interessanterweise gibt es keinen Geisteszustand, der „Angst“ genannt wird. Das liegt daran, dass Angst eine aus verschiedenen Geisteszuständen, aus verschiedenen Elementen zusammengesetzte Energie ist. Als der Buddha die volle Erleuchtung erlangte, blickte er tief in die Prozesse des menschlichen Geistes sowie in das Wirken der menschlichen Psychologie und entdeckte drei Wurzeln oder Energiequellen, die in uns eine Menge Störungen verursachen können. Der Buddha nannte sie die „Drei Wurzeln des Unheilsamen“.

Die erste ist Gier oder Verlangen oder Anhaftung. Es bedeutet, dass wir die Neigung haben, uns an einem Objekt anzuklammern, sei es äußerlich oder innerlich. Zum Beispiel könnte unser Objekt der Begierde Nahrung, sinnliches Vergnügen, körperliche Unbesiegbarkeit, Sex, Geld, Macht, Position, Sicherheit, Autorität oder Kontrolle sein. In dem Moment, in dem wir fürchten, dieses Objekt der Anhaftung zu verlieren, kommt die Angst. Sie ist eine sekundäre Reaktion auf die Energie der Anhaftung.

Die zweite Energiequelle ist die Tendenz, Dinge wegzuschieben, zu leugnen, ihnen zu widerstehen, sie zu bekämpfen. Manchmal widersetzen wir uns oder kämpfen ohne jeden Grund. Wir begegnen jemandem und spüren sofort eine Abneigung. Auch wenn er oder sie nichts getan hat, sich nicht in zu beanstandender Weise geäußert hat, spüren wir Feindseligkeit. Das ist die zweite Energiequelle. Der Buddha nannte sie Wut, Hass oder Abneigung und Feindschaft.

Die dritte Wurzelenergie, die der Buddha freilegte, ist Verwirrung. Als Menschen haben wir ein begrenztes Verständnis, eine limitierte Sicht der Welt. Wir glauben zum Beispiel den Aufgang der Sonne zu sehen, aber in Wirklichkeit ist sie

acht Minuten und 20 Sekunden früher aufgegangen, denn das ist die durchschnittliche Zeit, die das Licht der Sonne braucht, um zur Erde zu gelangen. Wie im Gleichnis vom blinden Mann, der glaubt, ein Elefant sei ein Besen, nachdem er nur die Schwanzquaste berührt hat, haben wir ständig Fehlwahrnehmungen der wahren Natur der Wirklichkeit. Uns fehlt die Fähigkeit, sie jemals zu sehen, und wir projizieren stattdessen unser begrenztes Verständnis auf sie. Die starke Emotion der Angst kommt, wenn wir nicht in der Lage sind, die Realität so wahrzunehmen und zu akzeptieren, wie sie ist.

In der buddhistischen Tradition ist Angst also ein zusammengesetzter psychischer Zustand, eine sekundäre Reaktion auf die primären psychischen Zustände von Gier, Hass und Verwirrung, die ihrerseits Reaktionen auf die letztendliche Realität sind, die sich auf natürliche Weise manifestiert, wenn die Bedingungen ausreichend sind. Diese drei Wurzeln des Leidens existieren, weil wir als Menschen nicht in einer perfekten Welt leben. Das Unerwartete, wie zum Beispiel die Pandemie, kann immer eintreten. Das liegt daran, dass die Realität unbeständig ist und das Leben sich fortlaufend verändert – nicht immer in Übereinstimmung mit unseren Wünschen. Auch wenn jeder von uns als Individuum anders reagiert, ist die menschliche Psychologie so beschaffen, dass unsere Reaktionen gemeinsame Wurzeln in Gier, Hass und Verwirrung haben. Wenn wir diese drei Energiequellen nicht beruhigen, kann leicht Angst entstehen.

Kettenreaktionen

Wir erleben so etwas jeden Tag während der Pandemie. Wir stehen zum Beispiel an einer Supermarktkasse Schlange, und jemand hinter uns steht hält den Sicherheitsabstand nicht ein. Wir bewegen uns vorwärts, und derjenige rückt nochmals näher. Sofort sind wir irritiert, und in unserem Unterbewusstsein wird die Energie der Abneigung aktiviert. Wir empfinden Feindseligkeit gegenüber dieser Person. Wenn wir nicht achtsam sind, könnten wir etwas sagen, das eine feindselige Re-

aktion auslöst, und dann kann ein verärgerter Wortwechsel folgen.

Wie unterbrechen wir diese Kettenreaktion? Indem wir die Praxis der Achtsamkeit in jeden Augenblick unseres Lebens einbringen. Wir halten inne. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Energie in uns. Wir spüren, wie die Energie aufsteigt, und wir sagen: „Ich kehre zu mir selbst zurück, spüre meinen ganzen Körper und atme ein. Meinen ganzen Körper mit meiner Liebe und Fürsorge umarmend, atme ich aus. Ich fühle meinen ganzen Körper, ich fühle so viel Liebe für meinen Körper.“ Wir müssen also zu unserem Körper zurückkehren, lernen uns zu umarmen, bei uns selbst zu sein und die Energie in unseren Körperschwerpunkt, der sich im Unterbauch befindet, zu sinken zu lassen.

Wenn wir innehalten und unseren Atem bewusst wahrnehmen, lassen wir nicht los. Wenn wir das Gewahrsein lange genug halten, geschieht ein Wunder: In unserem Geist findet eine Transformation statt. Wir können ganz zum gegenwärtigen Augenblick zurückkehren und tief in Kontakt mit dem treten, was gerade geschieht. Das hilft uns, unsere Irritation oder Angst, die Energie der Angst zu überschreiten, denn wenn wir zu unserem Ein- und Ausatmen zurückkehren, finden wir eine Realität vor, die in diesem Moment angenehm und sicher ist; eine, in der es in Wirklichkeit keine Probleme gibt. Unsere Tendenz, in die Zukunft zu projizieren – eine Tendenz, die uns in Angst versetzt –, legt sich auf natürliche Weise.

Das ist die grundlegendste Praxis. Aber gleichzeitig ist es die wichtigste Praxis, denn wenn wir die Energie nach unten absenken, haben wir eine neue Chance. In dem Moment, in dem wir die Energie der Gier, die Energie des Hasses in uns aufnehmen, haben wir größere Klarheit und können einen Ausweg aus unserer Verwirrung finden.

„Wir“ gegen „sie“

Während der Pandemie haben einige Politiker und Kommentatoren mit den Zweifeln der Menschen gespielt, ob die



Wenn wir im gegenwärtigen Moment eine angenehme und sichere Wirklichkeit finden, hört unsere Tendenz, unsere Angst in die Zukunft zu projizieren, auf natürliche Weise auf. So wie auf dem Bild Bruder Troi Tue Giac einen solchen Moment am Lotusteich des EIAB genießt.

Jederzeit Achtsamkeit üben

1 Wähle ein Objekt für deine Achtsamkeitsübung, z.B. deine Atmung. „Meiner Einatmung bewusst atme ich ein, meiner Ausatmung bewusst atme ich aus.“

2 Wähle ein zweites Objekt für deine Achtsamkeitsübung, z. B. deinen Körper. „Meines Körpers bewusst atme ich ein, meines Körpers bewusst atme ich aus.“

3 Genieße es zutiefst, beides zusammen zu üben: „Meiner Einatmung bewusst atme ich ein, meiner Ausatmung bewusst atme ich aus. Meinen ganzen Körper fühlend, atme ich ein, meinen ganzen

Körper entspannend, atme ich aus.“

4 Lass die Energie sinken und kultiviere ein Gefühl von Festigkeit, Verwurzelung, Erdung: „Meinen Unterbauch wahrnehmend, atme ich ein. Indem ich die Energie in meinen Unterbauch sinken lasse, atme ich aus. Indem ich mich in meinem Schwerpunkt verwurzele, atme ich ein. Ich fühle mich fest, verwurzelt, geerdet und atme aus.“

5 Halte inne und komme den ganzen Tag über auf diese Praxis zurück, wann immer du dich daran erinnerst.

Vorteile des Lockdowns tatsächlich größer seien als der Schaden für die Wirtschaft. Es hat sich eine „Wir-gegen-sie“-Mentalität herausgebildet, in der Individuen gegeneinander und gegen „die da oben“ ausgespielt werden, die als verantwortlich dafür gelten, das Leben der Menschen auf den Kopf zu stellen.

Aber wer hat wirklich all die Entscheidungen getroffen, die bewirken sollen, die öffentliche Gesundheit während der Pandemie zu schützen und zu verhindern, dass die Krankenhäuser überlastet werden? Gibt es jemanden, auf den wir direkt mit dem Finger zeigen können? Oberflächlich betrachtet haben wir das Gefühl: „Ja, es gibt jemanden in unserer Regierung, der für diese einschneidenden Entscheidungen verantwortlich und rechenschaftspflichtig ist.“

In der buddhistischen Tradition sehen wir die Dinge anders. Wir betrachten eine Entscheidung als eine kollektive Manifestation der Energie in uns wie auch um uns herum. Sie ist eine Manifestation der gesamten Energie unserer Gemeinschaft oder Gesellschaft. Diese gesamte, gemeinsame Energie ist die Energie, die für eine Entscheidung oder den Ausgang eines Ereignisses verantwortlich ist. Es gibt keine separate Energie, die vollständig von den anderen Energien isoliert wäre, also gibt es niemandem, dem man spezifische Schuld anlasten könnte. Wir alle sind bis zu einem gewissen Grad für das verantwortlich, was in der Welt gerade geschieht. Das ist die buddhistische Lehre vom Intersein, von der Verbundenheit, die Lehre von der gegenseitigen Durchdringung, des allseitigen Einschließens.

Aus dieser Perspektive sehen wir auch, dass Länder und Regierungen während der Pandemie ihr Bestes getan haben, geprägt durch ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse, ihre Politik, ihre Medien, ihre wirtschaftlichen und sozialen Umstände, ihren Bildungshintergrund, ihren kulturellen Hintergrund, ihr kollektives Gedächtnis und so weiter. Viele Elemente kommen zusammen, um sich in einer einzigen Entscheidung zu manifestieren. Und sobald diese sich manifestiert, versuchen wir unser Bestes, diese Entscheidung zu unterstützen.

Sollte sich eine Entscheidung als falsch herausstellen, dann drücken wir langsam, langsam mithilfe unserer Praxis der Gelassenheit, der Friedfertigkeit, der wahren Kommunikation, des tiefen Zuhörens, der wahren Liebe und der liebevollen Rede unsere Besorgnis auf ruhige, friedliche Weise aus. Vielleicht wird sich die kollektive Energie wieder ändern, und es wird sich eine andere Entscheidung manifestieren.

Wenn wir während der Pandemie gut praktizieren, werden wir mehr Klarheit und weniger Angst haben und besser in der Lage sein, die gesamte Gesellschaft zu unterstützen. Es hat keinen Sinn, die Energie der Gewalt freizusetzen, um anderen unsere Ansichten aufzuzwingen,

denn je mehr wir Gewalt ausüben, desto mehr verwirren wir die Situation und desto schlimmer wird sie. Wir müssen kommunizieren, wir müssen uns austauschen, aber wir müssen dies auf friedliche Weise tun, und bei jeder Entscheidung, die wir treffen, müssen wir sensibel und mitfühlend an die andere Person denken.

Wer entscheidet?

Unser Institut hat genau diesen Prozess durchlaufen. Seit Monaten debattieren unsere Brüder und Schwestern darüber, wann es geschlossen und wann es wieder eröffnet werden soll, natürlich in Einklang mit den offiziellen Einschränkungen und Richtlinien bezüglich Gesundheit und Hygiene.

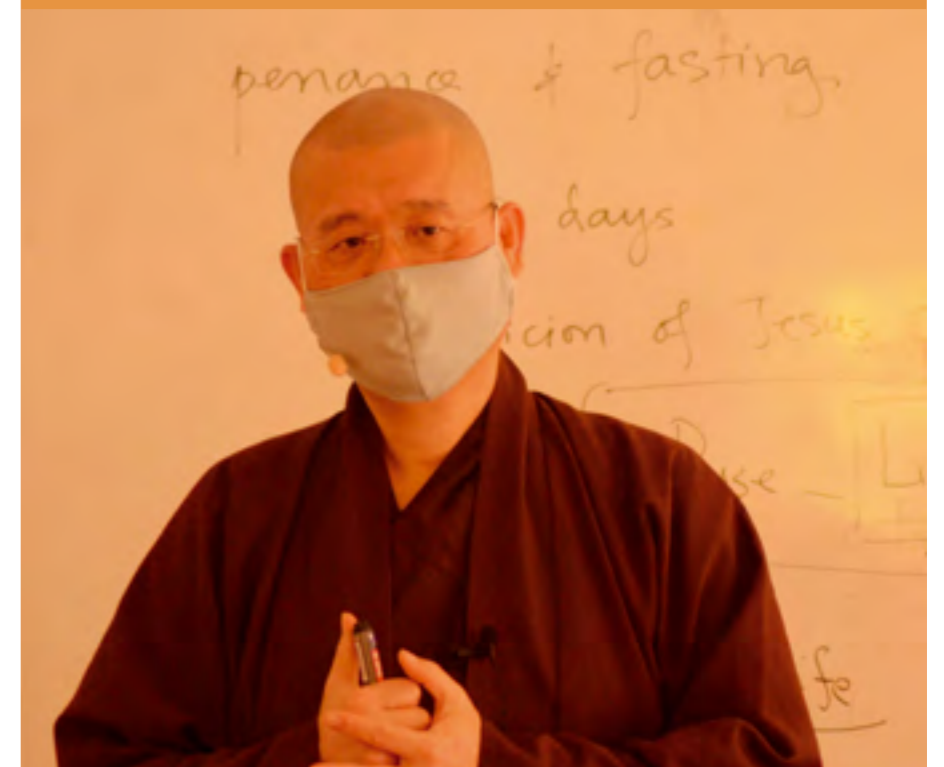
Als sich das Coronavirus in Europa auszuweiten begann und bevor Deutschland in den verpflichtenden Lockdown ging, waren einige Brüder und Schwestern der Meinung, dass wir weiterhin Kurse anbie-

ten und nach außen gehen sollten, um im Gemeinwesen zu helfen, und dass wir gleichzeitig geeignete Maßnahmen ergreifen sollten, um uns zu schützen.

Sie schauten auf das Beispiel unseres Lehrers und seiner engen Mitarbeiterin Schwester Chan Khong während des Vietnamkrieges. Thay setzte seinen Friedensaktivismus fort trotz des Versuchs eines Attentäters, ihn mit einer Granate zu töten, und Schwester Chan Khong brachte ein verwundetes Kind mitten in einem Kugelhagel in Sicherheit. Ja, es war möglich, dass wir mit dem Coronavirus infiziert werden könnten. Aber Thay und Schwester Chan Khong riskierten, von Granaten und Kugeln getötet zu werden, und das hielt sie nicht davon ab hinauszugehen.

Andererseits äußerten Brüder und Schwestern berechtigte Besorgnis, dass der Ruf des Instituts hinsichtlich des Schutzes der öffentlichen Gesundheit irreversibel geschädigt werden könnte,

Institutsleiter Thay Phap An ging mit gutem Beispiel voran und trug bei einem Vortrag vor den Mönchen und Nonnen des EIAB eine Maske. Er sprach darüber, wie wichtig es ist, die Maßnahmen und Führung der Behörden strikt zu befolgen, um unsere eigene Gesundheit und die anderer Menschen während der Pandemie zu schützen.



wenn es im EIAB zu einem Ausbruch des Coronavirus käme. Freunde könnten sich davor hüten zu kommen, und wir könnten gezwungen sein, das Institut dauerhaft zu schließen.

Eigentlich ging es nicht darum, das Institut zu öffnen oder zu schließen. Vielmehr manifestierte sich die Energie der gesamten klösterlichen Gemeinschaft in eine bestimmte Richtung, um ein Ergebnis zu erzielen. Wir alle trugen Ideen und Meinungen zu dieser notwendigen Diskussion bei. Wir versammelten uns monatlich, um die Situation zu überdenken und unsere nächsten Schritte zu erwägen. Schließlich einigten wir uns auf den 15. Juli als Termin für die Wiedereröffnung des EIAB, in Einklang mit den strengen Anweisungen der örtlichen Behörden und kurz nach Aufhebung anderer Beschränkungen. Wir beschlossen auch, nach München und in andere Städte zu fahren, um Retreats und Tage der Achtsamkeit anzuleiten, öffentliche Vorträge zu halten und religiöse Dialoge zu führen.

Vielleicht können diese Entscheidungen noch dazu führen, dass Brüder und Schwestern in unserer Gemeinschaft sich infizieren. Gegenwärtig scheint dieses Risiko gering zu sein, aber sollte es „eine zweite Welle“ des Coronavirus geben, wird das Risiko vielleicht steigen. Der Punkt ist, dass wir alle in unserem Leben Entscheidungen treffen müssen, und damit ist so gut wie immer ein gewisses Risiko verbunden. Wir müssen Mut haben und lernen, mit dem Ergebnis zu leben, wie immer es dann kommen mag, in dem Wissen, dass wir diese Entscheidung mit all unserer Achtsamkeit, nach bestem Wissen und Mitgefühl gegenüber anderen getroffen haben.

Wer trifft also die Entscheidungen? Thay Phap An? Schwester Song Nghiem? Oder ein anderer Bruder oder eine andere Schwester in der Gemeinschaft? Nein, gemeinsam – und beeinflusst von unserem bewussten und unbewussten Erbe³ – treffen wir unsere Entscheidungen. Gemeinsam, wir als Familie, wir als Ge-

meinschaft, wir als Gesellschaft, wir als Nation, manifestieren die Entscheidungen, die unser Leben beeinflussen. Wir bringen unsere Ansicht, unseren Standpunkt, unsere Meinung zum Ausdruck, dann öffnen wir unsere Herzen und nehmen die Ansichten und Anliegen aller anderen auf. Wir müssen aufmerksam sein, zuhören und einen Kompromiss finden.

Lockdown, Breakdown

Es kann für die Familien nicht einfach gewesen sein, während des Lockdowns gemeinsam zu praktizieren, denn die Energien der Wut, der Anhaftung und der Verwirrung hatten Gelegenheit, sich in jedem Familienmitglied stark zu manifestieren.

Normalerweise verlassen manche Familienmitglieder jeden Morgen das Haus, um zur Arbeit zu gehen. Sie kommen in eine andere Umgebung und können sich aus Energieblockaden lösen, die in den häuslichen Beziehungen Schmerz und Kummer verursachen. Aber im Lockdown waren die Menschen monatelang 24 Stunden am Tag zusammen. Dies hat viele unterschwellige Unverträglichkeiten, Stress und Verletzungen in den Familien an die Oberfläche gebracht. Die Nachfrage nach Eheberatung war selten höher, und es wird berichtet, dass es einen Anstieg an Scheidungen gibt.

Wenn wir uns darin üben, zu uns selbst zurückzukehren, um die Energie in uns zu umfassen, wenn wir lernen, einen klaren Verstand zu haben, wenn wir lernen zu erkennen, dass unsere Sichtweise begrenzt ist, dass unsere Ansichten ihre Grenzen haben, dass unsere Version der Realität nur eine Projektion unseres Geistes ist, können wir unser Herz öffnen und die Ansichten aller Familienmitglieder aufnehmen. Wir haben die Chance, aus dem „Lockdown-Syndrom“ herauszukommen und den Breakdown, den Zusammenbruch enger Beziehungen zu vermeiden. Als Familie haben wir die Chance, stärker und einiger aus der Pandemie hervorzugehen.

Eine weitere kraftvolle Praxis in dieser stressigen Zeit ist es, Glück und Freude zu Hause zu kultivieren. Wir haben Freunde in Italien erlebt, die das auf wunderbare Weise taten. Auf dem Höhepunkt des Lockdowns dort, als die Zahl der Todesopfer durch das Coronavirus täglich anstieg, waren die Italiener abends auf ihren Balkonen, sangen, tanzten, spielten Musikinstrumente, trommelten auf Töpfe und Pfannen und feuerten das Gesundheitspersonal an.

Man kann auch feststellen, dass während des Lockdowns Gutes geschehen ist, auch wenn es sich als vorübergehend herausstellen mag. In diesem Frühling, als die Menschen in einen erzwungenen „Winterschlaf“ gingen, heilte der Planet. Die industrielle Umweltverschmutzung ging zurück, die Luftqualität verbesserte sich, und der Vogelgesang schien lauter denn je. Zum ersten Mal seit Jahrzehnten konnte man in Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, die schneebedeckten Gipfel des etwa 200 Kilometer entfernten Mount Everest sehen.⁴ In Venedig führte weniger Bootsverkehr auf den Kanälen zu ruhigerem, klarerem Wasser, und die Schwäne kehrten zurück.⁵ Als die Welt stiller wurde, stellten Wissenschaftler eine deutliche Verringerung des seismischen „Grundrauschens“ fest, das durch die Vibrationen von Autos, Lastwagen, Zügen usw. entsteht, die auf die Erdkruste einwirken.

Es steht uns zu, glücklich zu sein. Wir verdienen keine Traurigkeit, keinen Hass, keine Wut, keine Irritation, keine Angst. Wir sollten uns also weniger Sorgen machen und das Leben so freudvoll und glücklich wie möglich gestalten. Wir sollten feiern, dass Freunde sich während des Lockdowns mit jeder Menge gutmütigem Humor, mit Witzen und Kreativität in sozialen Medien gegenseitig aufmuntern haben. Und da die Einschränkungen an vielen Orten in diesem Sommer weiter gelockert werden, sollten wir an den Strand gehen, im Meer schwimmen und im Wald spazieren gehen. Aber wenn wir das tun, sollten wir – so gut es geht – darauf achten, das Virus hinter uns zu lassen und diese Zeit der Kultivierung des Glücks zu widmen.



Da die Wirtschaftstätigkeit während der Pandemie weltweit weniger Verschmutzung verursachte, war es möglich, im Geschäftszentrum von Hongkong, wo man vom Victoria Peak hinunter nach Kowloon blickt, den klarsten Himmel seit Jahren zu genießen.

Auf dem Weg zum Ausweg

Aufgrund unserer Verwirrung und unserer Unfähigkeit, den Ausweg zu sehen, gewinnt die Angst sowohl in uns selbst als auch kollektiv Oberhand. Im Hinblick auf die Pandemie gibt es deutliche Anzeichen dafür, dass Vorsichtsmaßnahmen wie häufiges Händewaschen, weitestgehende Selbstisolierung, soziale Distanzierung in der Öffentlichkeit und das Tragen einer Maske in der Nähe anderer das Risiko der Ansteckung oder Verbreitung von Covid-19 wirksam minimieren. Diese Praktiken können keine vollständige Lösung bieten, aber für jeden von uns sind sie in dieser Zeit ein guter Weg aus der Angst.

In weiter gefasster Perspektive haben die Pandemie und ihre anhaltenden wirt-

schaftlichen Auswirkungen eine Büchse der Pandora an Herausforderungen geöffnet, und zwar nicht nur zuhause und in der Nachbarschaft, sondern auch innerhalb der globalen Gemeinschaft. Einige Formen unseres Lebens vor der Pandemie könnten für immer verschwunden sein. Boden, von dem wir dachten, er sei fest unter unseren Füßen, ist vielleicht gar nicht mehr da.

Diese Ungewissheit hat die Welt aus dem Gleichgewicht gebracht, was sich in der unruhigen kollektiven Energie der Menschheit in dieser Zeit widerspiegelt. Aber die Probleme, die durch die Pandemie aufgedeckt – und verschlimmert – wurden, könnten die Welt noch in eine positivere Richtung lenken. Klügere, glücklichere Lösungen könnten sich aus unserem kollektiven Bewusstsein zu ma-

nifestieren beginnen, wenn wir lernen, die Anzeichen zu erkennen, ihnen zu vertrauen und unsere Herzen für das kollektive Wohl zu öffnen.

Wir könnten eine neue Ära der Zusammenarbeit erleben, in der sich die internationale wissenschaftliche Gemeinschaft aus der Notwendigkeit heraus zusammenschließt, einen Impfstoff zu entwickeln, der für die Armen ebenso verfügbar ist wie für die Reichen. Eine solche nicht-diskriminierende Zusammenarbeit könnte auch dem kollektiven Handeln bei der Bekämpfung des Klimawandels den dringend benötigten Impuls geben.

Die Pandemie könnte ein Katalysator für die Erneuerung und Wiederbelebung von Institutionen sein, die nach dem Zweiten

Weltkrieg zur Bewältigung von Konflikten zwischen den Mächten und zur Förderung von Frieden, Gesundheit und Wohlstand in der Welt geschaffen wurden, Gremien wie die Vereinten Nationen, die Weltgesundheitsorganisation und die Welthandelsorganisation.

Mit einer anderen Perspektive und einem Sinneswandel als Menschheitsfamilie können wir uns vielleicht noch vom Rand eines neuen Kalten Krieges zurückziehen, wie dem, der Berlin jahrzehntlang auf Messers Schneide festhielt und der nun Hongkong in Schwierigkeiten zu bringen droht. Wir können auch auf die Beendigung von Stellvertreterkriegen hinarbeiten, wie jenen, die in den vergangenen 70 Jahren Korea, Vietnam und jetzt Syrien verwüstet haben.

Es ist leicht, sich von der Größe solcher Herausforderungen überwältigt zu fühlen und zu sagen „Ich bin nur ein einzelner Mensch. Was kann ich tun?“ Die Antwort lautet „eine Menge“. Indem wir zu uns selbst zurückkehren, die Energie der Angst in uns beruhigen und ihre Wurzeln der Gier, des Hasses und der Verwirrung in die Energie des Verständnisses und des Mitgefühls verwandeln, können wir uns von der kollektiven Energie des Hasses und der Angst lösen und Teil größerer Lösungen für die Probleme der Welt sein. Unser Lehrer hat gesagt: „Frieden in mir, Frieden in der Welt“. Wir können eine Oase des Friedens sein, die anderen Zuflucht bietet. Wir können zeigen, dass es einen Weg nach vorn gibt, ohne Schuldzuweisungen und Konflikte. Indem wir Furchtlosigkeit kultivieren, können wir Frieden und Stabilität auf ängstliche Gruppen in der Gesellschaft ausstrahlen, die der Hoffnung jetzt sehr bedürfen.

Von Corona zu karuna

Während eines kürzlichen Austausches über Zoom mit Freunden in Italien kam eine Frage zu *karuna* auf. Schwester Song Nghiem lächelte, als sie das Wort hörte, weil es so nach „Corona“ klingt.

Tatsächlich mag der Unterschied zwischen beiden geringer sein, als es scheint. „Wegen Corona kann man *ka-*

runa praktizieren“, wie Schwester Song Nghiem es ausdrückt. Mit anderen Worten, das Coronavirus bietet beste Gelegenheit, unser Mitgefühl zu zeigen und anderen zu helfen, ihr Leiden zu verringern.

Die Pandemie ist also eine Einladung, unsere Angst anzuschauen, unsere Welt zu betrachten und zu sehen, wie wir auf allen Ebenen und in jeder Weise, im Großen wie im Kleinen, dazu beitragen können, Leiden zu verringern. Auf diese Weise setzen wir das Lebenswerk unseres Lehrers Thich Nhat Hanh fort. Wie Thay können wir einen immensen Strom kraftvoller Energie von spirituellen und leiblichen Vorfahren anzapfen, die Mut und Kraft kultiviert haben, um Gefahr und Angst in ihrem eigenen Leben zu überwinden, und die danach strebten, die Menschheit auf eine höhere spirituelle Ebene zu bringen.

Heute ist Thay fast 94 Jahre alt und bleibt von seinem Wurzeltempel in Hue (Vietnam) aus aktiv in Kontakt. Dort begann vor etwa acht Jahrzehnten sein spiritueller Weg der Wiederbelebung des buddhistischen Erbes Vietnams, eines Buddhismus, der seit dem 1. Jahrhundert v. Chr. dazu beigetragen hat, Vietnams Kultur, nationale Identität und Staatswesen aufzubauen, eines Buddhismus, der sich in der anstrengendsten und schmerzhaftesten aller Zeiten den Menschen und der Gesellschaft tief verpflichtet weiß, und eines Buddhismus, den wir heute anwenden können, um das Leiden auf globaler Ebene zu lindern.

Der Autor möchte Schwester Song Nghiem dafür danken, viele Aspekte dieses Artikels angeregt zu haben; ebenso Sarah Monks für ihre Recherche, ihren Input und ihre sorgfältige Redaktion und Gabriele Gassen für die Übersetzung ins Deutsche.

Thay Phap An

¹ Am 23. Januar 2020 stellte der Wissenschafts- und Sicherheitsrat des Bulletin of the Atomic Scientists die „Weltuntergangsuhr“ auf 100 Sekunden vor Mitternacht, „näher denn je“, und

verwies auf das globale Versagen, auf zwei gleichzeitige existenzielle Gefahren – Atomkrieg und Klimawandel – angemessen zu reagieren. <https://thebulletin.org/doomsday-clock/current-time/>. Abgerufen am 30. Juni 2020

² Bei einem Medienbriefing am 29. Juni 2020 sagte der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus: „... die harte Realität ist: Es ist noch nicht einmal annähernd zu Ende. Obwohl viele Länder einige Fortschritte gemacht haben, beschleunigt sich die Pandemie weltweit sogar noch.“ <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---29-june-2020>. Abgerufen am 30. Juni 2020

³ Dazu gehören unser Familien- und Bildungshintergrund, unsere frühen Konditionierungen, unser individueller Charakter usw. Letzterer wird auch durch die Kultur geprägt, in der wir aufgewachsen sind. Zum Beispiel werden die Deutschen weithin dafür bewundert, dass sie disziplinierte, verantwortungsbewusste Bürger sind.

⁴ <https://www.ndtv.com/offbeat/kathmandu-gets-a-glimpse-of-mount-everest-from-200-km-away-pics-are-viral-2232748>. Abgerufen 30. Juni 2020.

⁵ <https://www.classicfm.com/music-news/coronavirus/venice-canals-clear-dolphins-swim-italy-lockdown/>. Abgerufen 30. Juni 2020.

⁶ <https://www.cbsnews.com/video/coronavirus-impact-earths-vibrations/> 8. April 2020. Abgerufen 30. Juni 2020.

⁷ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Abgerufen am 2. Juli 2020.

⁸ Dies ist steht als Inschrift in der Kalligraphie unseres Lehrers über dem steinernen Tor zum EIAB.

Den Tod ohne Angst oder Bedauern akzeptieren

Thay Phap An schildert, wie er praktizierte, um die Angst und den Schock beim plötzlichen Tod des geliebten EIAB-Bruders Thay Phap Luong im Sommer 2019 zu überwinden. Er erklärt, warum man die Angst hinter sich lassen kann, wenn man den Tod als Teil der gesamten wunderbaren Manifestationen des Lebens annimmt.



Im Frühjahr 2019 besuchten Mönche und Nonnen des EIAB während eines Berlin-Aufenthalts auch die „Gärten der Welt“ im Ostteil der Stadt. Die 40 Hektar große Parkanlage ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien. Hier tauschte Thay Phap Luong, versierter Bonsai-Gärtner, mit den Löwenstauten des Koreanischen Gartens ein Lächeln aus.

Was geschieht, geschieht

Ein Unfall kann jederzeit passieren. Wenn wir erfahren, dass jemandem, den wir lieben, etwas Schlimmes zugestoßen ist, sind wir voller Angst. Und wenn sich unsere schlimmsten Befürchtungen dann bewahrheiten, erleiden wir einen Schock. In diesem Moment kann es uns sehr helfen, wenn wir uns der Praxis zuwenden. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Wir Ihr vielleicht auf der Website des EIAB gelesen habt, ist unser Bruder Thay Phap Luong am 24. Juli letzten Jahres während eines Ausflugs mit jüngeren Brüdern im Biggensee ertrunken. Er selbst war Jahrzehnte zuvor bei der bei der

Flucht aus Vietnam von einem mit Flüchtlingen überfüllten Boot, das im Sinken begriffen war, gerettet worden; er starb hier in Deutschland, als er einen anderen Bruder vor dem Ertrinken zu retten versuchte. Es ist eine schmerzhaft Ironie.¹

Thay Phap Luong hatte den liebevollen Spitznamen „Bonsai-Meister“, denn er besaß großes Geschick in der Aufzucht und Pflege schöner Bonsaipflanzen.² Er bot im EIAB auch Kurse dazu an. Seit seiner Kindheit in Vietnam war er sich des Leidens infolge des Krieges schmerzhaft bewusst und hatte den starken Wunsch, es zu lindern. Nach seiner Rettung aus der Seenot gab er sich einen neuen Namen – Hoang Mai

Hoa Binh –, der seinen tiefen Wunsch ausdrückte, dass Vietnam bald wahren Frieden finden möge.

Zu Recht leiden wir, wenn wir einen Menschen verlieren, den wir lieben, ganz besonders unter solch belastenden Umständen. Zu Recht empfinden wir Angst, und zu Recht sind wir traurig. Aber wir sollten so praktizieren, dass diese negativen Gefühle uns nicht dominieren, überwältigen oder gar lähmen. Dabei hilft es zu verstehen, wie unser Inneres funktioniert, dass unser Geist die Realität nicht akzeptieren will. Dies ist ein Training, denn wir können ja nichts ändern. Die Realität ist die Realität, ganz egal, wie wir sie wahrnehmen. Was geschieht, geschieht.

Den Schockzustand aufbrechen

Als ich informiert wurde, dass Thay Phap Luong vermisst wurde und vermutlich ertrunken war, bat ich die Brüder und Schwestern am See, sich zu versammeln und für ihn zu beten, zu chanten und Avalokitesvara anzurufen, den Bodhisattva des Mitgefühls. Die Energie des Mitgefühls sollte für Thay Phap Luong entstehen, aber auch uns selbst einschließen.

Dann legte ich mich nieder und begann zu praktizieren, konzentrierte mich auf mein Ein- und Ausatmen, spürte meinen ganzen Körper, entspannte den Körper, um den Schock aufzunehmen, um die Schwingungen der Angst und der Trauer in meinen ganzen Körper aufzunehmen. Ich lag eine Weile da und atmete. Dann informierte ich Schwester Song Nghiem und bat sie, auf der Landkarte die genaue Stelle zu lokalisieren, sodass wir hinfahren konnten. Während Schwester Song Nghiem das tat, setzte ich die Praxis mit Beten, bewusstem Atmen, Spüren und Entspannen des Körpers fort.

Während der drei Tage, bis der Leichnam von Thay Phap Luong geborgen wurde, praktizierten die Nonnen und Mönche sowie die Freund*innen des EIAB intensiv Sitzmeditation, Gehmeditation, Gebete und Erdberührungen. Ich praktizierte in den folgenden Wochen ebenfalls weiter und schloss dabei unsere Gemeinschaft, mich selbst und Thay Phap Luong ein. Schwester Song Nghiem und ich taten zudem unser Möglichstes, um Thay Phap Luongs Familie in Vietnam zu trösten und schleunigst Visa zu beantragen, damit seine Schwestern zu Beerdigung nach Deutschland kommen konnten³.

Man spürt also: Da ist Angst, da ist Schock. Dies müssen wir mit all unserer Liebe und unserem Mitgefühl annehmen. Wir müssen akzeptieren, was passiert ist. Wir akzeptieren es, und dann stehen wir auf und fragen uns: „Was kann ich jetzt, in diesem Moment tun, um die Situation in der proaktivsten und heilsamsten Weise anzugehen, um mich nicht überwältigen zu lassen, nicht lähmen oder mitreißen zu lassen? Was kann ich tun, um mir

selbst und anderen in dieser Situation zu helfen?“

Persönliche Erinnerungen

Ich lernte Thay Phap Luong im November 1995 bei einem Retreat kennen, das ich in München gab. Er war damals noch Laie, er lebte und half dort in einem buddhistischen Tempel. Er hatte den Wunsch, Mönch zu werden, und besuchte mehrmals Plum Village in Frankreich. Sechs Jahre später konnte er seine weltlichen Angelegenheiten zurücklassen, um ordiniert zu werden. Zu der Zeit war er noch ein starker Raucher, und die Gemeinschaft zögerte, ihn aufzunehmen. Ich bot an, sein Mentor zu sein und ihn dabei zu unterstützen, sich das Rauchen

abzugewöhnen. Ich verbot ihm das Rauchen nicht, sondern ermunterte ihn, „achtsames Rauchen“ zu praktizieren. Jedes Mal wenn er den Drang danach verspürte, sollte er den Klosterbezirk von Upper Hamlet verlassen. Davon versprach ich mir, dass er während des Ganges dorthin auf die Reaktionen seines Körpers achten und die Auswirkungen des Rauchens auf seinen Körper bedenken würde, einschließlich der möglichen Gefahr für seine Gesundheit. Thay Phap Luong war es damit sehr ernst, und er schaffte es, seine Abhängigkeit vom Rauchen zu überwinden, sodass er ordiniert werden konnte.

In all den Jahren hatten wir eine gute Beziehung, die von gegenseitigem Respekt



Unbedingt wollte sich Thay Phap Luong (rechts) gemeinsam mit Thay Phap An mit der Schwebebahn der „Gärten der Welt“ einen Überblick aus der Luft verschaffen.

Nach traumatischen Nachrichten mit der Angst umgehen

1 Begib dich an einen Ort, wo du dich sicher fühlst. Leg dich auf den Boden.

2 Konzentriere dich jetzt, in diesem Moment, auf deinen Atem und deinen Körper. Entspanne den Körper.

3 Nimm die Angst mit all deiner Liebe dir selbst gegenüber an, sei ganz bewusst bei deiner Angst. Lauf nicht weg vor ihr, indem du

über die Situation nachgrübelst oder innerlich argumentierst.

4 Sprich dir dieses Mantra vor: „Es gibt *immer* eine Lösung. Es gibt *immer* einen Ausweg. Nichts ist ausweglos. Das Leben ist immer gut. Ich bin in Sicherheit.“

5 Wenn du dich beruhigt hast, frage dich: „Woher kommen meine schlechten Gefühle?“ Beginne ihnen nachzugehen.



Beim Besuch in den „Gärten der Welt“ erfreuten sich Mönche und Nonnen aus dem EIAB an den japanischen Zierkirschen in voller Blüte: Sr. Song Nghiem, Sr. Trang Sang Soi, Thay Phap An, Thay Phap Luong and Sr. Trang Hien Ngoc (von links).

getragen war. Thay Phap Luong respektierte mich als älteren monastischen Bruder, obwohl ich drei Jahre jünger als er war. Ich respektierte ihn als älteren Freund mit viel Lebenserfahrung. Im EIAB unterstützte er mich und half aus ganzem Herzen dabei, die monastische Sangha aufzubauen. Ebenso tat er sein Bestes, dass sich Thays Vision, das EIAB in Deutschland zu etablieren, erfüllte. Ich liebte ihn sehr als jüngeren Bruder und unterstützte ihn in seiner Praxis. Und er liebte und unterstützte mich in meiner Praxis. Wir bleiben miteinander verbunden.

Das Leben ist immer schön

In einem Dharma-Austausch nicht lange nach dem Unfall sagte ein Freund zu mir: „Du sagst, das Leben sei immer schön. Aber wenn dann Unfälle passieren und es viel Unglück und Leid in der Welt gibt, wie kannst du dieser Meinung sein? Ist das kein Widerspruch?“ Nein, denn die Realität besteht niemals aus nur einem

Aspekt. Immer gibt es bei allem, was geschieht, zwei Aspekte – eine Polarität. Zum Beispiel leben und sterben, Leid und Glück.

Oft denken wir, wir können nur mit dem einen Aspekt der Realität, mit „Leben“ zurechtkommen, mit dem Aspekt „sterben“ wollen wir nichts zu tun haben. Wir nehmen das Leben an, nicht aber den Tod. Aber das ist nicht möglich. Wo es Leben gibt, da gibt es auch den Tod. Sie gehören zusammen. Jetzt sind wir am Leben, aber eine andere Form von Leben muss vergangen sein, damit wir die Energie zu leben haben empfangen können.

Wenn wir also sagen „Das Leben ist schön“ bedeutet das, dass wir alle Aspekte des Lebens akzeptieren, den Prozess des Lebens und den Prozess des Todes – die gesamte Manifestation. Und die Manifestation des Lebens ist immer schön. Sie enthält einige Elemente des Lebens und einige Elemente des Sterbens. Zusammen sind sie das Leben. Und das Le-

ben – das wunderbare Dharma, das einzigartige Wunder – ist immer schön, denn es ist eine Manifestation dieser beiden diametral entgegengesetzten Aspekte des Lebens. Es ist das Produkt der Bewegung zwischen den Polaritäten Leben und Tod. Dank dieses sich jederzeit vollziehenden Energieaustauschs manifestiert sich das Leben.

Die Realität in ihrer Gesamtheit annehmen

Ich habe meine Mutter, meinen Vater, die ganze Familie immer sehr geliebt, daher war es für sie nicht leicht, als ich weit fortzog, um zu studieren, und noch weiter, als ich mich entschied, Mönch zu werden. Während der ganzen fünf Jahre an der Universität von Pasadena in Kalifornien rief ich jede Woche zu Hause an, um telefonisch für sie „präsent“ zu sein. Und auch, als ich zunächst nach Plum Village in Frankreich und dann hierher ans EIAB ging, setzte ich die allwöchentlichen Telefonate fort. Die Brü-



der und Schwestern hier konnten sehen, wie ich das jede Woche tat.

Als ich die Nachricht erhielt, dass meine an Krebs erkrankte Mutter im Sterben lag, reiste ich nach Hause, um dabei zu helfen, sie zu pflegen. In ihren beiden letzten Monaten tat ich alles, was ich konnte, um sie glücklich zu machen und für sie da zu sein. Nachdem sie gestorben war, machte sich Schwester Song Nghiem Sorgen, dass ich sehr leiden würde. Sie glaubte, ich würde daran zerbrechen und wäre nicht imstande, auf meinen Füßen zu stehen. Aber als ich ins EIAB zurückkehrte, war sie überrascht. Alles an mir erschien normal. Das war so, weil ich über die Jahre hinweg tief über Leben und Tod, über das Leben nachgedacht habe, die ganze Realität des Lebens, und ich habe gelernt, alle seine Facetten zu akzeptieren, ohne von Kummer, von Trauer und dem Gefühl des Verlorenseins überwältigt zu werden. Drei Jahre später starb mein Vater, und wieder durchlief ich den ganzen Prozess zu lernen, den Tod als Teil der ganzen Realität zu akzeptieren.

Die meisten von uns haben Angst davor, geliebte Menschen zu verlieren. Jahre

später bedauern wir Konflikte mit unseren Eltern, solange sie noch lebten. Ich bin froh, dass ich bezüglich des Verhältnisses zu meinen Eltern nichts bedauere. Während ich bei ihnen lebte, lernte ich mein Herz zu öffnen und sie anzunehmen, wie sie waren, als ihre Art von Manifestationen des Lebens. Es gab keine Konflikte.

Bei vielen unserer Beziehungen leben wir in unserer eigenen Welt. Wir konstruieren unsere eigene Welt und fühlen uns „den anderen“ nicht verbunden. Dieses Gefühl der Unverbundenheit erzeugt Angst in uns. Diese Energie der Angst lässt uns und die Menschen unserer Umgebung leiden und hindert uns, ihren Tod in Frieden zu akzeptieren, ohne Bedauern. Lernen wir, das Leben in seiner Gänze anzunehmen. Lernen wir, unsere Herzen zu öffnen und die Manifestationen der anderen zu akzeptieren. Wenn wir das tun, wird alle Angst sich legen, die den Konstruktionen unseres Geistes und die unseren Beziehungen entspringt, und wir werden die wahre Natur des Geistes, die Natur wahrer Leerheit erfahren.

Thay Phap An
Übersetzung: Gabriele Gassen

1 Das Schiff, das Thay Phap Luong im Jahr 1980 rettete, hieß Cap Anamur. Es war von einer deutschen Menschenrechtsorganisation gechartert worden, die danach unter dem Namen Cap Anamur bekannt wurde. Mit dem Schiff Cap Anamur wurden über die Jahre mehr als 10.000 vietnamesische „boat people“ gerettet.

2 Thay Phap Luong hat am EIAB einen herrlichen Bonaigarten geschaffen. Schwester Chuan Nghiem setzt seine Arbeit mit den Bonsais fort und hat einen schönen Erinnerungstext an Thay Phap Luong verfasst. Vgl. weitere Artikel in dieser Ausgabe ab Seite 107.

3 Dies verkomplizierte sich, denn Thay Phap Luong hatte seinen angenommenen Namen angegeben, als er sich seinerzeit in Deutschland registrierte. Daher stimmten in den Visaanträgen die Namen nicht überein. Zum Glück gelang es mit Unterstützung von Schwester Chan Khong und Plum Village, dass Thay Phap Luongs Schwestern Visa erhielten, mit denen sie über Frankreich hierher kommen konnten.

Achtsamkeit in Zeiten schlechter Gesundheit

„Weder er noch seine Eltern haben gesündigt ... Er wurde blind geboren, damit die Worte Gottes in ihm offenbart werden.“ (Johannes 9,3)

Das Wunderbare an Krankheit ist, dass wir die Möglichkeit haben, etwas über unseren Körper zu lernen. Bevor wir krank wurden, haben wir uns nicht die Zeit genommen, unseren Körper zu verstehen, und haben möglicherweise Dinge getan, die zu unserer gegenwärtigen Krankheit geführt haben. Aus den Lehren der Evangelien geht klar hervor, dass wir Krankheit nicht als Strafe Gottes betrachten sollten. Wir sollten nicht sagen: „Warum muss ich diese Krankheit ertragen? Ich habe ein gesundes, heilsames Leben geführt!“ Anstatt Gott zu beschuldigen, diese Krankheit zuzulassen, nutzen wir sie als Gelegenheit, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen. Sie bedeutet eine Gelegenheit, unser ganzes Wesen zu heilen: Körper, Geist und Seele.

Unser Körper ist ein wirklich wunderbares Instrument. Wir zögern, das Wort „Instrument“ zu verwenden, weil Instrumente von Menschenhand hergestellt werden und unser Körper sich über Mil-

lionen von Jahren entwickelt hat: sehr subtil, sich ständig verändernd und an seine Umgebung anpassend. Wenn wir krank werden, brauchen wir das Vertrauen in unseren Körper nicht zu verlieren. Tatsächlich können wir nun einen tieferen Glauben an ihn finden als den Glauben, den wir zuvor hatten. Dieser Glaube entsteht, wenn wir erleben, wie unser Körper sich selbst heilt. Wir haben alle beobachtet, wie sich einer unserer Finger auf wunderbare Weise selbst heilt, wenn wir uns geschnitten haben. Wir müssen ihn nur sauber und ruhig halten. Manchmal ist es am besten, gar nichts zu tun, mit anderen Worten, sich auszuruhen. So wie ein krankes Tier sich an einem ruhigen Ort niederlegt und seinen Körper für sich selbst sorgen lässt. Zumindest stürzen wir uns nicht sofort in alle möglichen Aktivitäten, wenn wir erkranken. Wir nutzen die Gelegenheit, um uns körperlich und geistig so viel wie möglich auszuruhen, um unserem Körper die Möglichkeit der Heilung zu geben.

Wir lernen die subtilen Feinheiten unseres Körpers kennen und wie alle seine Teile miteinander verknüpft sind. Ein Körper ist das schönste Beispiel für eine Wechselbeziehung. Er ist auch mit dem Geist und der Seele verbunden. Unsere Krankheit mag mit Stress, Angst, Sorge und Kummer begonnen haben. Wir wussten nicht, wie wir mit diesen Emotionen umgehen sollten, und so verursachen sie Blockaden in den Energieflüssen in unserem Körper. Möglicherweise haben wir etwas Falsches gegessen, unseren Körper nicht oder falsch trainiert. Die Umweltverschmutzung durch Menschen ist auch eine der Hauptursachen für Krankheiten. Jetzt haben wir die Möglichkeit, auf unseren Körper zu hören und uns von ihm sagen zu lassen, was er wirklich braucht. Wir können mit unserem Herzen und den anderen Organen unseres Körpers sprechen. Wir legen unsere Hand auf den Teil des Körpers, in dem das Organ liegt, und fragen das Organ, was wir tun können, um ihm zu helfen, und wenn wir ruhig genug sind, wird die Antwort mit intuitiver Weisheit tief aus unserem Inneren kommen. Wenn wir unsere Liebe und unseren achtsamen Atem zu einem Teil unseres Körpers schicken, der in Not ist, dann wird das nach 10 oder 20 Minuten fast immer etwas Linderung bringen.

Es stimmt, dass die Technologie der modernen westlichen Medizin viele Leben gerettet hat, aber wir können auch lernen, uns nicht zu sehr auf Ärzte und Krankenschwestern zu verlassen. Wir können erkennen, dass Arzt und Patient im Intersein verbunden sind. In Wahrheit weiß der Körper, wie er sich selbst heilen kann, und der Arzt ist dazu da, um die Selbstheilung des Patienten zu fördern. Wir könnten sagen, dass der Arzt oder die Ärztin zu 50 Prozent dazu beiträgt





und der Patient oder die Patientin seine oder ihre 50 Prozent dazugeben muss. Die gute Nachricht ist, dass jeder Moment ein Moment der Veränderung in unserem Körper ist und somit ein Moment der Heilung sein kann. Zellen werden ständig geboren und sterben ständig. Achtsamkeit im Hinblick auf den Körper und die Gefühle sind der Schlüssel, weil sie ein Bewusstsein dafür erzeugen, was von Moment zu Moment in uns geschieht. Mit etwas Hilfe und dem Rat eines guten Arztes können wir beginnen, uns selbst zu heilen.

Wir können uns dessen bewusst sein, was in unserem Körper gut läuft und uns nicht nur darauf konzentrieren, was falsch läuft. Genau wie in einem Garten, in dem es

vielleicht ein oder zwei Bäume gibt, die krank sind, aber viele andere Bäume, die gesund sind. Ihr könnt immer noch die gesunden Bäume genießen. In Zeiten von Krankheit könnt ihr euch eure Vorfahren und Verwandten vergegenwärtigen, die bis ins hohe Alter gelebt haben, und euch daran erinnern, dass ihre langlebigen Gene auch in euch sind.

In jüngster Zeit hören wir von integrativer Medizin, die Körper, Geist und Seele zusammen heilt. Achtsamkeit wird zum Schlüssel für diese Art der Heilung. Wir sind uns unseres Körpers, unserer Gefühle, Wahrnehmungen und Emotionen bewusst. Achtsamkeit in Bezug auf unseren Körper bedeutet, dass wir uns bewusst werden, wo unsere Energie in unserem Körper blockiert ist. Wir können dies selbstständig tun und bei Bedarf die Hilfe von medizinischem Fachpersonal in Anspruch nehmen. Dann werden wir uns unserer Gefühle bewusst. Sie können angenehm oder schmerzhaft sein. Während wir in Achtsamkeit verweilen, werden wir nicht von der Freude oder dem Schmerz mitgerissen. Wenn wir erkennen, dass das angenehme Gefühl uns heilt, halten wir es so lange wie möglich in unserem Bewusstsein. Wenn das angenehme Gefühl Aufregung oder Angst verursacht, nutzen wir unsere Atmung, um es zu beruhigen. Wir sind achtsam gegenüber unserer Wahrnehmung und gegenüber

unserer Sicht der Welt: ob sie optimistisch oder pessimistisch sind und ob sie zu liebevoller Güte oder zu Abneigung führen.

Wenn wir einen Gedanken oder eine Wahrnehmung erkennen, die uns heilt, halten wir ihn oder sie so lange wie möglich in unserem Bewusstsein. Wenn wir einen Gedanken oder eine Wahrnehmung erkennen, der oder die uns Schmerzen verursacht, achten wir darauf, diesen Gedanken nicht weiter zu denken. Wir sind achtsam gegenüber unserem emotionalen Zustand und gegenüber der Art, wie dieser unsere Gesundheit beeinflusst. Wir erkennen Unruhe und Stress und wie diese direkt für Unbehagen und Beschwerden in unserem Körper verantwortlich sind. Wir tun unser Bestes, um zu atmen und achtsam zu gehen, damit das parasympathische Nervensystem funktioniert. Diese Art von Achtsamkeit ist sowohl präventive als auch kurative Medizin.

Chan Duc/Sr. Annabel

Auszug aus dem Buch: Mindfulness and Christianity. Übersetzung: Susanne und Harald Timpe



Einfach da sein – für mich, für andere und für die Erde

Vor 20 Jahren kam ich zum ersten Mal nach Plum Village. In mir lebendig ist der Moment, als Thich Nhat Hanh in die Dharma-Halle kam; etwas in mir wusste, dass ich angekommen bin. Sanft kullerten Tränen tiefer Freude über meine Wangen. Ich bin zu Hause – in mir, an einem Ort, der durch seine Präsenz berührt wurde.

Damals konnte ich nicht ermessen, wie grundlegend dieses Ankommen mein ganzes Leben verändern würde. In ganz kleinen Schritten.

Von meinem ersten Retreat nahm ich die Intention mit, morgens zu meditieren, weil ich spürte, dass darin eine Quelle der Stabilität für mich lag. Also setzte ich mich jeden Morgen auf mein Kissen – ohne zu fragen, ob ich das wollte oder nicht. Ob es mir gut tat, ob ich es richtig machte. Ich saß – und ich sitze noch immer. Heute mit der Gewissheit, dass sich die grundlegenden Dinge in mir nicht über meinen Verstand ändern, sondern in der Stille der Meditation, im Verbundensein mit etwas Größerem.

Nach dem nächsten Retreat gab es morgens Brei zu Hause, mein Essverhalten änderte sich allmählich, weil ich mehr mitbekam, was die Nahrung in mir bewirkte. Und so nahm ich von jedem Retreat immer nur eine Kleinigkeit mit nach Hause, manchmal sogar nur die Gewissheit, dass sich etwas Kleines verändern würde, ohne zu wissen, was genau.

In der Rückschau sehe ich heute, dass all diese kleinen Veränderungen ein neues Ganzes gebildet haben, das heilsam ist für mich und andere und Stabilität ermöglicht.

2001 wurden mir in Plum Village die 5 Achtsamkeitsübungen übertragen, und ich bekam den Dharma-Namen: „Polarstern des Herzens“. In diesem Namen lag



auch eine Aufgabe, die mir jedoch damals noch nicht klar war. In München gab es eine Sangha, und Thay legt sehr viel Wert darauf, dass wir uns einer Gemeinschaft anschließen. Anfangs ging ich nur zu den Achtsamkeitstagen, weil mir das Ambiente zu „deutsch“ erschien, mir fehlte das Internationale von Plum Village. Dann bemerkte ich, wie gut mir das Meditieren mit anderen tat, also ging ich auch zu den Sangha-Abenden – doch es dauerte noch ein paar Jahre, bis mir klar wurde, dass ich nur etwas ändern kann, wenn ich mich beteilige, wenn ich aktiv teilnehme. So fing ich an, Sangha-Abende zu gestalten, Tage der Stille, Achtsamkeitstage ... Und erhielt 2014 bei der Übertragung der 14 Achtsamkeits-

übungen den Namen „True Earth of Great Compassion“ – ein neuer Name und eine neue Möglichkeit, mich zu entwickeln.

Die 5 und später die 14 Achtsamkeitsübungen erscheinen mir wie ein Fluss, der alle Bereiche meines alltäglichen Lebens langsam durchdringt. Es sind die kleinen Sätze, die einen großen Unterschied machen, die mich in meinem Alltag an meine Ausrichtung erinnern: dass ich Konflikte löse, so klein sie auch sein mögen, dass die Wahrheit im Leben selbst zu finden ist, dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann, indem ich mich daran erinnere, dass ich bereits mehr als genug Bedingungen

habe, um glücklich zu sein ... In diesen Jahren der Praxis konnten viele meiner inneren Wunden heilen. Wunden, die mir gar nicht bewusst gewesen waren.

In den ersten Jahren war meine Praxis geprägt von der Auseinandersetzung mit meiner Familie, mit der schwierigen Beziehung zu meiner Mutter und ihrem viel zu frühen Tod; erst im Wahrnehmen und Annehmen meines Schmerzes wurden Heilung und Veränderung, Verstehen und Liebe möglich. Ich versuchte zu verstehen und stieß bei den Ursachen auf das Erbe des Zweiten Weltkriegs und die emotionalen Folgen in mir – in der Art, wie ich aufgewachsen bin und was mir unbewusst weitergegeben worden war. Ich lernte die Kraft der Erdbewührungen kennen, das tiefe Verbundensein mit der Erde, die alles aufnimmt und transformiert. Immer wieder hatte ich das Gefühl, dass die Erde mich mit dem Strom meiner Ahnen in Verbindung brachte, mit „irrationalen“ Begebenheiten, die heilen und zur Ruhe kommen durften.

Und irgendwann war es dann gut, war meine Geschichte kein Drama mehr, und ich wollte sie auch nicht mehr erzählen – doch dann stellte sich eine ganz neue Frage: Wer war ich ohne meine Geschichte? Was hatte ich zu teilen? Mir flogen keine Herzens des Mitgefühls mehr zu, weil ich kein Drama mehr zu berichten hatte. Ich fühlte mich oft isoliert und unverstanden, war verunsichert. Was mich hielt, war mein tiefes Vertrauen in den Dharma, in die Praxis. Mir wurde bewusst, dass ich Berge des Leidens in mir abgetragen hatte, doch es blieben unzählige andere.

Mir wurde immer klarer, dass es darum ging, einen klaren Geist und ein offenes Herz zu kultivieren. Ich fing an, meinen Geist zu beobachten, wie er ständig etwas wollte, etwas nicht wollte, oder gar nicht mitbekam, was gerade geschah – wie daraus Leiden entstand für mich und andere, weil die Welt nicht meinen Vorstellungen entsprach. Und ich wurde mir meines Körpers bewusster, meinen Widerständen, den gefühlten Reaktionen auf alles, was geschieht. Einatmen, aus-

atmen, hier sein. Es ist so einfach und doch manchmal so schwierig.

Körper und Geist sind mein Übungsfeld geworden. Ich versuche, ehrlich mit mir zu sein, mitzubekommen und anzunehmen, was wirklich ist. Liebevoll und fürsorglich mit mir zu sein. Allem in mir Raum zu geben und das Leben geschehen zu lassen. Die Kontrolle aufzugeben – alles gehört dazu. Ich muss mich nicht mehr anstrengen, es besonders zu machen, richtig und perfekt; alles darf sein, wie es ist, und ich übe mich darin, geschickt und weise damit umzugehen.

Je mehr ich das tue, je fürsorglicher ich mit mir sein kann, desto offener ist mein Herz für das Leiden anderer geworden.

Ich kann das Leiden immer besser da sein lassen und halten, Raum geben für Akzeptanz und Heilung. Das ist ein wunderbares Geschenk der Praxis. Nicht weg-schauen, sondern hinschauen und handeln. Tun, was ich tun kann:

*„Einfach da sein, für mich,
für andere und für die Erde.“*

Sabine, True Earth of Great Compassion,
praktiziert mit der Sangha in München.

„Und ich frage: ‚Wie kann ich helfen?‘“

„In Plum Village, there is no need to hurry“ – noch heute habe ich die Szene deutlich vor Augen: Meine Freundin und ich eilten an unserem ersten Morgen dort – es war Mitte der 1980er-Jahre – zu dem Platz hin, an dem Schwester Chan Khong mit einigen anderen bei dem Auto stand, das uns zur Meditation nach Upper Hamlet bringen sollte. Wir waren spät dran und wollten auf jeden Fall, dass die anderen nicht warten mussten und wir vielleicht dann alle zu spät zur Meditation kommen würden. Als Schwester Chan Khong uns herbeilaufen sah, machte sie

eine Handbewegung, die wir so interpretierten, dass wir uns noch mehr beeilen sollten. Später bekamen wir mit, sie bedeutete genau das Gegenteil. Als wir dann etwas außer Atem die Gruppe erreichten, sagte Schwester Chan Khong diesen Satz, den ich nie vergessen habe.

In Plum Village lernte ich in diesem Sommer, dass nicht das Zuspätkommen das Problem war, sondern das Sich-Hetzen und Rennen, um nicht zu spät zu kommen. Das widersprach sehr meinen Gewohnheitsenergien und meinen Wer-

ten oder Glaubenssätzen („es ist unhöflich, andere warten zu lassen“, „man muss pünktlich in der Meditationshalle sein“). Noch heute – Jahrzehnte später – neige ich nicht selten dazu, mich abzuhetzen, um von A nach B zu gelangen, zu rennen, um pünktlich zur Meditation zu kommen. Und dort geht es dann um ein Zur-Ruhe-Kommen, damit der Geist wieder klarer wird. Das aber ist dann oft kaum möglich, weil der Kopf von dem Davor übervoll und der Körper angespannt ist. Und selbst in diesen Wochen und Monaten, da ich viel via Zoom mit



anderen meditiere, gerate ich manchmal vor dem Zur-Ruhe-Kommen in eine Unruhe, weil der Computer nicht schnell genug hochfährt und ich so eventuell nicht rechtzeitig im virtuellen Meditationsraum bin. Dabei sollte ich es doch eigentlich besser wissen, habe es so oft gehört, gelesen, übersetzt, aber auch situativ erfahren, wie wichtig es ist, sich zu entschleunigen, langsamer zu werden, innezuhalten. Und dass das Leben nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren und gelebt werden kann und nicht in einer nahen Zukunft, die ich schnell erreichen muss, um dort dann innezuhalten. Unsere Verabredung mit dem Leben findet nur im Hier und Jetzt statt, wie Thay oft gesagt hat, und wir verpassen sie, wenn wir unachtsam durch unser Leben eilen.

„Das Wunder im Jetzt“ heißt eins seiner Bücher, das ich besonders liebe, weil Thay darin das Mysterium des Jetzt in sehr, sehr tiefer Weise auslotet. Beim Lesen dieser Worte meine ich oft, in der Tiefe und Weite dieses Jetzt zu versinken, und ich spüre, wie wahr es ist, dass der gegenwärtige Moment, wie er schreibt, schöner als jeder Traum und darin alles zu finden ist, was ich jemals gesucht habe. Aber meist ist mein Zeit-Erleben von anderer Art, und ich kann mich gut als einer jener Theologiestudenten sehen, die an einem sozialpsychologischen Experiment teilnahmen. Den wahren Grund der Untersuchung kannten sie nicht. Ein Teil von ihnen sollte einen Vortrag über das Gleichnis vom barmherzigen Samariter halten, ein anderer über die Berufsaussichten von Theologen. Einigen Teilnehmenden wurde gesagt, sie hätten reichlich Zeit, um sich noch Gedanken über ihren Vortrag zu machen und in das Gebäude, wo er stattfinden sollte, zu gelangen. Anderen wurde gesagt, sie sollten losgehen und hätten dann an dem Vortragsort noch etwas Zeit. Der dritten Gruppe wurde gesagt, sie müssten sich sehr beeilen, um ihren Vortrag noch pünktlich zu beginnen. In der Nähe der Tür lag ein Mann auf dem Boden, der offenkundig Hilfe brauchte. Er war Teil des Experiments. Diejenigen, die ausreichend Zeit hatten, um den Ort zu erreichen, blieben meist bei dem vermeintlich Notleidenden

stehen, um zu sehen, welche Hilfe er brauchte. Die aber, die sich beeilen mussten, um pünktlich zu ihrem Vortrag zu kommen, liefen meist achtlos an diesem Menschen vorbei, ganz unabhängig davon, ob der Gegenstand ihres Vortrags die Geschichte vom barmherzigen Samariter war, sie sich also in der Vorbereitung genau mit dem beschäftigt hatten, mit dem sie sich nun konfrontiert sahen, oder sie ein Thema hatten, was mit der Situation in keinem Zusammenhang stand. Die Mehrzahl von ihnen gab an, den Mann zwar gesehen zu haben, sich aber keine Gedanken darüber gemacht zu haben, ob und welche Hilfe er bräuchte – weil sie es ja eilig hatten.

Ein in Achtsamkeit sehr geschulter Mensch wird sicherlich, wenn er einmal schnell von A nach B muss, diese Wegstrecke aufmerksam für das, was in ihm

und um ihn herum geschieht, zurücklegen und anhalten, wenn er sieht, dass jemand in Not ist. Aber wie schnell schalten wir Ungeübteren in solchen Fällen trotz guter Vorsätze in den Tunnelblickmodus um, getrieben von unseren Gewohnheitsenergien. Und so sehen wir das Leidvolle nicht (natürlich entgeht uns dabei auch all das Schöne). Oder wir erkennen ganz verschwommen, dass uns da etwas Leidvolles ins Blickfeld gerät – das kann etwas Äußeres, aber auch etwas Inneres sein – und manchmal beschleunigen wir dann oder werden ganz geschäftig. Wir wollen uns in dem Moment nicht konfrontieren, wollen der Frage ausweichen, wie wir angemessen reagieren, wie wir uns dem, was wir da vor uns haben, zuwenden, wie wir hilfreich sein könnten. Dies ist ja auch keine ganz einfache Frage. In einer kleinen Geschichte aus der chinesischen Chan-Tradition wird sie thematisiert:

„Eines Tages waren der Laie Pang und seine Tochter Lingzhao unterwegs, um Bambuskörbe zu verkaufen. Als er von einer Brücke stieg, stolperte Pang und fiel hin. Lingzhao, die das sah, rannte zu ihrem Vater und warf sich auf den Boden.

„Was machst du da?“, rief Pang.

„Ich sah dich fallen, also helfe ich“, erwiderte Lingzhao.

„Zum Glück hat es niemand gesehen“, bemerkte Pang.

Die Familie Pang ist aufgrund ihrer hingebungsvollen Praxis, ihres Humors, ihrer tiefgründigen Dialoge und ihrer tiefen Verwirklichung sehr bekannt geworden. Es gibt viele Geschichten über sie, insbe-

sondere über Vater und Tochter, die oft gemeinsam unterwegs waren, um den Lebensunterhalt für die Familie zu verdienen. In dieser Geschichte geht es darum, was Hilfe ist und aus welcher Haltung heraus wir helfen (sollten). Die Tochter läuft, als sie den Vater stürzen sieht, nicht herbei, um ihm aufzuhelfen, damit vorgehend, sie wüsste, was der Vater jetzt braucht. Sie versetzt sich stattdessen im wahrsten Sinne des Wortes in seine Lage, ist mit ihm auf Augenhöhe, empathisch, ungetrennt. Und zum Glück hat es niemand gesehen, wie der Vater bemerkt. Letztlich war ja auch niemand da: keine Tochter, die sich aus ihrem Helfen eine Identität schafft, kein Vater der dadurch zum Objekt der Hilfe wird. In einem Gedicht von Thay heißt es:

„Da bin ich wieder. Jemand singt.“

Meine Hand berührt das alte Tor

Und ich frage: „Wie kann ich helfen?“

Der Wind antwortet:

„Lächle. Das Leben ist ein Wunder.“

Sei eine Blume.

Glück wird nicht aus Stein gebaut.“

Ursula Richard, Verlegerin, Autorin, Übersetzerin, ist seit vielen Jahren Dharma-Praktizierende und hat viele Bücher von Thich Nhat Hanh übersetzt.



Ankommen im Jetzt

Ich bin angekommen – ich bin zu Hause



In meinem Alter häufen sich große Jubiläen. Gelungene und weniger gelungene Dinge fanden vor 20, 30 oder 40 Jahren statt und werden heute entsprechend gewürdigt und bedacht. Besonders die älteren Ereignisse erscheinen mir wie vergangene ferne Epochen, in denen mir damals Wichtiges heute nichtig und belanglos erscheint. Bei jeder Rückschau wird mir auf beklemmende Weise die Vergänglichkeit des Lebens bewusst, das in seiner Endlichkeit für immer unwiederbringlich verschwunden ist.

Beim Blick auf meine damalige jugendliche Frische wird mir schwer ums Herz. Ich erinnere mich, wie oft ich mit mir hadernde, unzufrieden war, auf erfolgreiche Durchbrüche hoffte und wartete, nur selten mit dem Fluss des Lebens im Einklang war. In meiner damaligen Wahrnehmung bewegte ich mich durch bedrohliche Kampfgebiete, in denen es ums Siegen oder Verlieren ging. Ich wähnte mich auf einer Reise, der ich rastlos auf ein fernes Ziel hin folgte. Das Heute war nur der Vorwärmer für das Morgen, mir ging es ums Erreichen und weniger ums Dasein.

Heute bedauere ich, die Zeit damals nicht mehr genossen zu haben, wünsche mir häufiger in den vergangenen und leider nie mehr wiederkehrenden Augenblicke verweilt zu haben.

Es gab viele Augenblicke der Freude, und ich bewerte meine Lebensgeschichte keineswegs als leidvoll und düster. Im Gegenteil, vieles lief gut, und es gibt wenig, was ich rückblickend bedauern würde. Dennoch sehe ich heute, wie sehr ich mich selbst beschnitten hatte, wie wenig ich tatsächlich mitbekommen habe von dem Glück, der Fülle und den schönen Seiten, die mich damals umgaben.

Ich war bereits über 30 Jahre alt, als ich beim Übertragen meiner Tagesaufgaben von der einen auf die andere Seite meines Kalenders ein besonderes Erlebnis hatte. Normalerweise frustrierte es mich, allabendlich die vielen unerledigten Aufgaben zu sehen, von denen einige bereits seit Tagen auf der Liste standen und Abend für Abend aufs Neue verschoben wurden. An dem Abend aber erkannte ich in all den Aufgaben mein Leben, das hoffentlich immer Aufgaben und Herausforderungen an mich stellen würde. Mir wurde klar, es geht gar nicht ums Fertigwerden, darum, irgendwelche Listen endlich abgearbeitet zu haben.

Wenig später, bei meiner ersten Begegnung mit dem vietnamesischen Meister Thich Nhat Hanh, fiel mir beim Betreten des Meditationsraums eine wunderschön geschriebene Kalligrafie auf: „Ich bin angekommen – ich bin zu Hause“. Ich hatte nicht an Ankommen gedacht, sondern dachte an den Start einer spirituellen Reise mit ihm als meinem neuen Lehrer. Stattdessen kam von ihm die Botschaft: Du bist angekommen! Obwohl der Ort wenig mit nach Hause kommen zu tun hatte, fühlte ich mich tatsächlich angekommen. Eine tiefe, friedliche Entspannung und Ruhe stellten sich ein und erinnerten mich an mein Erlebnis beim Übertragen meiner Aufgabenliste.

In den Jahren der Praxis mit Thich Nhat Hanh wurde mein Ankommen immer stabiler. Ich lernte eine fortwährende

Praxis der Achtsamkeit kennen, die es mir ermöglichte, bei meinen alltäglichen Verrichtungen Innezuhalten, nachzuspüren was gerade in mir lebendig ist, was unter oder hinter meinen aufschäumenden Emotionen verborgen ist und reflektiert zu agieren, statt blind meinem Reiz-Reaktionsmuster zu folgen.

Ich bekam eine neue Sicht auf mein Leben, dessen wunderbare Augenblicke ich fortan nicht mehr verpassen wollte. Ich realisierte, ich bin in mitten einer wunderbaren Symphonie, die in jeder Phase vollkommen ist und bei der ich nicht mehr länger darauf warte, dass sie endlich im Schluss ihren vermeintlichen Höhepunkt erreicht. Es geht mir um das Jetzt, das Baby muss nicht erst Kleinkind werden, um vollkommen zu sein und auch das Kleinkind nicht erst Jugendlicher und dieser nicht Erwachsener, um ein zufriedenes und glückliches Leben zu haben. Im Gegenteil, verpasse nicht dein Leben, wie der koreanische Zen-Meister Seung Sahn es immer wieder betonte. Wenn ihm die Menschen von ihren fernen Lebenszielen berichteten, antwortete er mit der ermüthenden Feststellung: „Wir alle sind auf dem Weg zum Friedhof“ und fiel dann in ein schallendes Lachen.

Seit über zehn Jahren unterrichte ich in der Schule und erlebe das alljährliche Kommen und Gehen der Schülerinnen und Schüler. Jedes Jahr aufs Neue heißt es Loslassen der alten Schülerinnen und Schüler und willkommen heißen der neuen Schülerinnen und Schüler. Es gibt für die Lehrer immer nur dieses eine Jahr mit ihnen, kein Fertigwerden, das Ende des einen Jahres bildet den Startschuss des neuen Schuljahres. Wie gut auch immer das Schuljahr gewesen sein mag, es bleibt einfach nur ein Jahr unter vielen, es gibt nichts Weiteres zu erreichen. Im Beruf eines Lehrers zeigt sich besonders deutlich der zyklische

Ablauf des Lebens, bei dem es darum geht, in jeder Phase möglichst optimal präsent zu sein und es nicht durch Ignoranz, Stress oder Zerstreuung zu verpassen.

Werden und Vergehen finden im Leben zur gleichen Zeit statt. Thich Nhat Hanh sagte, Wiedergeburt fände fortlaufend in unserem Leben statt. Unser Leben setzt sich zusammen aus einer Unzahl von Augenblicken, die einander ablösen. Ein Augenblick stirbt nach seiner Entfaltung, ein neuer wird geboren, um gleich wieder zu vergehen.

Mit dieser Sicht erscheinen mir die Augenblicke meines Lebens einzigartig und kostbar und laden mich dazu ein, in möglichst jedem dieser wunderbaren Momente meine volle Präsenz zu entfalten. Eine Präsenz, die sich auf das Nährende und Heilsame ausrichtet, die vom Herzen ausgeht und die Fülle und Schönheit des Lebens wahrnimmt und fähig ist, dies auch in den schwierigen und belastenden Momenten aufrecht zu erhalten. Mir geht es um ein aus tiefstem Herzen kommendes Ja zum Leben im Hier und Jetzt, mich diesem vertrauensvoll zu öffnen und das Zögern und Warten zu beenden.

In dieser Haltung endet das rastlose und hektische Rennen in die Zukunft, das Hadern und Hoffen auf eine bessere Zukunft. Ein Leben, in dem ich nicht mehr die Momente bewerte, in bedeutend oder unbedeutend einteile, sondern in jedem Augenblick mit meiner ganzen Aufmerksamkeit präsent bin. Es geht um das Dasein und nicht um das Erreichen! Im Zen heißt es: „Lebe jeden Augenblick so, als würdest du ihm zum ersten Mal begegnen.“ In der etwas dramatischeren Version lautet es: „Lebe jeden Augenblick so, als wäre es dein letzter!“

Ich möchte zum Schluss noch auf eine innere Haltung hinweisen, die in dem Mantra: „Ich bin angekommen, ich bin zu Hause“ mit angesprochen wird. Zu Hause sein bedeutet für mich im Frieden zu sein, sich sicher zu fühlen. Ich bin zu Hause heißt jetzt in diesem Augenblick Frieden zu haben, der unabhängig vom jeweiligen Ort ist und der auch da sein kann, wenn wir uns in unfriedlichen Situationen befinden. Mich hat der Spruch auch deshalb so berührt, weil Thich Nhat Hanh den Krieg in Vietnam miterlebt hat. Seine Antwort auf dieses Grauen war und ist eine Botschaft des Friedens. Während des Krieges gehörte er zu denjenigen, die ein sofortiges Ende

des Krieges unter dem Slogan forderten: „Frieden jetzt!“ Zugleich hat er allen Menschen, ob im Krieg oder nicht, einen Weg aufgezeigt, Frieden jetzt zu kultivieren. Dieser Weg beginnt sehr sanft und einfach mit einem Lächeln der Milde und Warmherzigkeit, uns, unseren Mitmenschen und dem Verlauf unseres Lebens gegenüber.

Enden möchte ich daher mit einem Spruch, der als Kalligraphie von Thich Nhat Hanh in unserem Meditationsraum hängt und mich über die Jahrzehnte begleitet:

„Peace begins with your beautiful smile.“

Werner Heidenreich

(Mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Ursache & Wirkung“)



Die Wirkung von bedingungsloser Liebe

Vor einigen Tagen hatte ich einen interessanten Austausch mit Thay Phap An, dem Leiter des buddhistischen Zentrums hier in Waldbröl. Ich sagte zu ihm:

„Wenn wir immer unser Bestes und alles geben, ohne etwas zu erwarten, dann bekommen wir immer alles.“

Dieser Satz, den ich schon sehr lange in mir trage, hat mir im Nachgang nochmal einen neuen Aspekt deutlich gemacht. Mit dieser inneren Haltung, die dieser Satz zum Ausdruck bringt, sind wir mit dem Universum Eins. Wir nähren das Universum und das Universum nährt uns. Wir sind angeschlossen an unendlich viele Lösungen, Dimensionen, Arten der Unterstützung ... Wir sind Eins, Eins mit dem Unendlichen in uns und um uns herum. In diesem Sinne fühle ich unter anderem tiefe Freundschaft zu den Mönchen und Nonnen des EIAB insgesamt. Sie alle und die Freunde vom EIAB seid Teil dieses unendlichen Kosmos und der grenzenlosen Möglichkeiten, die genutzt werden wollen. Lasst uns die Gegenwart und Zukunft gemeinsam weiter segensreich gestalten. Möge jeder Augenblick in uns diesen Kontakt zum Universum generieren und uns Teil des Ganzen sein lassen. Wir sind Eins. Wie wunderbar das ist.

Dieser Unendlichkeit können wir um Beispiel beim Singen von Mantras begegnen. Mir geht das jedenfalls gerade hierbei sehr oft so. Ebenso kann ich diese Qualität der Unendlichkeit in erhebenden Momenten in Konzerten, bei Wanderungen durch die Natur und auch in meiner Arbeit immer wieder entdecken. Ich öffne mich diesen Qualitäten und sie begegnen mir in allen Lebensbereichen. Warum ist das von Bedeutung? Für mich schafft das einen Zugang zu neuen Lösungsmöglichkeiten für die Aufgaben, die ich erfüllen darf. Erfüllte Aufgaben schaffen Erfüllung in mir. Das ist unab-

hängig von Anerkennung im Außen. Allein die erfüllte Aufgabe ist schon beglückend.

Wenn ich hier an die Aufgabe, das buddhistische Zentrum EIAB in Waldbröl über eine Länge von etwa 66 Metern über vier Etagen umzuplanen und umzubauen denke, einem Gebäude, das unter Denkmalschutz steht und bei dem an jeder Ecke und Kante neue Überraschungen auf mich warteten, war dieses Bewusstsein in mir, jeden Moment an die Kraftquellen aus dem göttlichen Universum angeschlossen zu sein, sehr unterstützend. Es gab so viele Momente, in denen ich hätte verzweifeln können. Ich habe dieser aufkommenden Verzweiflung nur keinen Raum gegeben. In diesen Momenten habe ich mir immer gesagt: „Frank, du bist gemeint, diese Aufgabe zu erfüllen. Jetzt zeige dich auch würdig für die Erfüllung dieser Aufgabe.“ Gleichzeitig habe ich immer auch um Unterstützung gebeten in dem ich folgendes innerlich sagte: „Ich sage ja zu dieser herausfordernden Aufgabe und bitte gleichzeitig das göttliche Universum um Unterstützung.“ Meine Lehrerin, Daya Mullins (Weg Der Mitte – Daya Mullins Stiftung) sagt:

„Wenn wir ja sagen, gibt uns das Universum die Energie, die wir brauchen.“

Genau das habe ich immer wieder erfahren. Besonders bei der Arbeit am EIAB-Umbau wurde ich immer wieder überraschend unterstützt. Obwohl ich zu mindestens 100 Prozent durch die Arbeit für das EIAB ausgelastet war, war immer noch Zeit für die Erfüllung anderer Aufgaben und dank der Mitarbeiter in meinem Büro habe ich z. B. deutlich mehr verdient als in den Jahren davor. Das war auch schon bei früheren Aufgaben für die Weg Der Mitte – Daya Mullins Stiftung so. Diese Unterstützung wurde mit zunehmendem Fortschreiten der Arbei-

ten im EIAB mehr und mehr deutlich. Wenn ich am Anfang der Abbrucharbeiten Freunde des EIAB um Unterstützung beim Staub aufkehren bat, hatte meisten kaum einer Interesse daran. Unabhängig davon habe ich den Staub aufgekehrt und aus dem Haus geschafft, damit nachfolgende Ausbaugewerke einen vernünftigen Arbeitsplatz vorfanden. Ich wollte ein Vorbild sein, auch weil das u. a. zu Kosteneinsparungen geführt hat. Es gab sogar am Anfang Menschen, die genau gegen diese Eigenleistungsinitiative schlechte Stimmung gemacht haben. Davon habe ich mich, obwohl es mir innerlich wirklich weh getan hat und ich mich zeitweise alleingelassen fühlte, nicht aufhalten lassen. Das führte dazu, dass einige wenige Freunde des EIAB mit dazukamen und mich bei dieser Arbeit unterstützt haben. Alle waren überrascht, wie sinnerfüllend es sein kann, selber ehrenamtlich mitzuhelfen. Genau diese Menschen haben dann Werbung für das Staubkehren gemacht und wir wurden immer mehr eine Gemeinschaft, eine Sangha. Besonders unterstützend waren hier Rainer und Lothar aus Köln. Sie haben mir sehr geholfen, die Fahne hoch zu halten. Darüber sind wunderbare Freundschaften entstanden und viele berührende Momente.

Mehr und mehr entstand in mir auch auf der Ebene dieser physischen Welt ein Gefühl des Unterstützensein. Ohne die Hilfe dieser Freunde des EIAB, die auch meine Freunde geworden sind, wäre mir die Erfüllung der an mich gestellten Aufgabe deutlich schwerer gefallen. Deutlich wird hier auch, dass die an uns gestellten Aufgaben niemals eine Einzelleistung sind. Sie können immer nur von einer Gemeinschaft, einer Sangha gut erfüllt werden. Wichtig ist hierbei nur, dass immer einer die Fahne hochhält und die Richtung vorgibt. Genau dafür war ich da. Es ist nicht mein Verdienst, dass der Umbau gut gelungen ist. Wir haben das zusammen

mit vielen Handwerkern gemeinsam geschafft.

Nochmals zurückkommend auf die vermeintlichen Widersacher bei der Akquirierung von Eigenleistung wird mir im Nachgang sehr deutlich, dass gerade diese Menschen mich besonders gefördert haben. Sie haben meine Ausdauer und meinen festen Willen um die richtige Sache gestärkt. Einer dieser Menschen hat mich sogar Jahre vorher für diese Aufgabe beim EIAB vorgeschlagen. Was bedeutet das? Es gibt keine Widersacher.

„Es liegt nur an uns, wie wir mit Hindernissen umgehen. Betrachten wir sie als ein Kompliment an unser Potenzial ...“

... und eine Herausforderung, etwas Neues zu lernen oder betrachten wir die Hindernisse als unüberwindbar und scheitern schon, bevor wir überhaupt angefangen haben? Hindernisse sind aus meiner Sicht dazu da, überwunden zu werden. Wir können wirklich aus ihnen lernen. Heute, wo die Baustelle am EIAB im 2. und 3. Bauabschnitt abgeschlossen ist, die Aufgabe also erfüllt wurde, kann ich dankbar sagen, dass ich viel gelernt und viel gewonnen habe, besonders neue

Freunde, die zu mir stehen, so wie ich bin. Das macht auch noch mal deutlich, dass wir immer nur wir selbst sein können und alles vorspielen einer falschen Identität niemals unterstützend sein kann. Ich habe mich immer so gezeigt, wie ich bin, und das hat zu Vertrauen bei allen an diesem Prozess beteiligten Menschen geführt und deren Mithilfe generiert.

In einem Moment, in dem ich im Beisein von Thay Phap An, dem Direktor des EIAB, wohl etwas geschafft wirkte, sagte er zu mir, ich sei ein guter Architekt und intelligent. Ich antwortete ihm sinngemäß, dass ich kein Stararchitekt sei, aber ganz bestimmt einen gesunden Menschenverstand hätte und mittelintelligent sei. Er selbst ist Doktor der Mathematik, wovor ich als ehemalige studentische Hilfskraft für meinen damaligen Mathematik-Professor Bodo Liebe sehr viel Respekt habe. Der ehrwürdige Thay Phap An sagte darauf hin, dass wir alle mittelintelligent seien und fragte, ob ich das verstehen würde. Ich verstand das natürlich nicht und er erklärte mir das dann wie folgt:

„Wenn man seine Intelligenz auf einer Linie, die im Unendlichen beginnt und ins

Unendliche geht, irgendwo auf der Linie mit einem Punkt definieren sollte, was würde es ausmachen, ob man sich etwas weiter links oder rechts eintragen würde. Also sind wir alle mittelintelligent.“

In diesem Moment kamen wir sofort die Tränen vor lauter Rührung, da ich mit dieser Unendlichkeit sofort Kontakt hatte. Wir sind Teil des Ganzen und zusammen sind wir das Ganze. Hier gibt es kein Kommen und kein Gehen. Wir sind zusammen immer seiend.

Vor uns sind Menschen diesen Weg gegangen, haben ihn für uns vorbereitet, heute gehen wir diesen Weg und morgen gehen andere diesen Weg, den wir für sie vorbereitet haben. So geht das immer weiter. Wir sind in Kontakt mit unseren Vorfahren und mit unseren Nachkommen. Wir sind immer in Kontakt mit allem, was ist. Alles andere ist Illusion, irri-ge Vorstellungen, die nur zu Leiden führen. In der Wahrnehmung des „Eins mit Allem sein“ liegt die Erlösung, die Erfüllung. Genau darin liegt ein wesentlicher Lösungsansatz für die Erfüllung der Aufgaben, die jeder von uns hat, worauf ich etwas später eingehen werde.



Henry Purcell beschreibt diesen Zusammenhang aus meiner Sicht in einer seiner Kompositionen auf geniale Weise. Dieses Lied lautet: „O solitude, my sweetest Choice. Dieses liebevolle Einssein, das Alleinsein als Einssein mit dem All, ist Ausdruck einer Hingabe und eines Vertrauens, das mehr möglich ist, als ein Einzelner bewirken kann. Es gibt Countertenöre, die mit ihrer Interpretation dieses Stückes die Unendlichkeit berühren. Ganz besonders berührt wurde ich über die Zeit um das vergangene Silvesterfest durch meine Teilnahme an einem Mantra-Sing-Seminar bei Satyaa und Pari. Wir haben dort täglich mindestens drei Stunden lang Sanskrit-Mantren gesungen. Die Weisheit dieser Mantren konnte so mehr und mehr in mich eindringen. Meiner Hingabe an diese unendliche Weisheit der Mantren durfte ich mit meinem Gesang einen Ausdruck verleihen. In persönlichem Austausch mit Teilnehmern dieses Seminars, besonders auch sehr jungen Menschen und auch mit Pari selbst wurde mir auf einer tieferen Ebene nochmals ein wenig deutlicher, dass nicht ich es bin, der irgendetwas erreichen kann. Ich kann mir vieles

vornehmen und vieles oder gar alles von dem, was ich mir vornehme, erreichen. Die Frage ist hier nur, ob das Resultat glücklich macht, Frieden schenkt und zur Heilung beiträgt? Alle egoistischen Ziele können erreicht werden und führen bei Erreichung nicht zu Glück, Frieden und Heilung. Im Gegenteil, sie erzeugen Leiden. Ich kann das auch sagen, da ich mir vor einigen Jahren für jedes kommende Jahr eine Vision geschrieben habe, was ich mit welchem Aufwand wie erreichen will. Alles, was ich mir damals als Vision vorgestellt hatte, habe ich erreicht. Irgendwann merkte ich, dass das allein nicht glücklich macht und viel mehr möglich sein kann, wenn ich die „göttlichen Wesen da oben“ mir zeigen lassen würde, was sinnvoll und erfüllend als Aufgaben gelöst werden will. Je mehr ich darauf vertraute, um so mehr durfte ich Teil von wunderbaren Lösungen werden, wozu u. a. der Friedensraum (ehemalige Klosterkirche in Gerode) der Weg Der Mitte –Daya Mullins Stiftung und auch der 2. und 3. Bauabschnitt beim EIAB gehören. Alle diese Projekte sind und waren sinnstiftend. Der Friedensraum in Gerode ist noch in der Umsetzung.

Dieses Mantra-Seminar mit Satyaa und Pari hat mich sehr deutlich darin bestärkt, mehr auf das zu hören und zu vertrauen, was „die da oben“ wollen und mich mehr als deren Werkzeug zu begreifen. Das bedeutet nicht, dass ich keinen freien Willen mehr habe. Es bedeutet viel mehr, dass ich mich für das einzig Wahre entscheiden kann, die Erfüllung im Augenblick, der ewig währt. Es wird viel mehr möglich werden, je mehr ich auf diese spirituelle Führung vertraue. Deutlich wird, dass ich genau dadurch mehr und mehr zu einem Magneten für wirklich interessante Aufgaben werde und das ich gemeint bin, diese zu erfüllen. Das macht mich demütig und dankbar vor der Schöpfung und dem Schöpfer.

„Ich bin bereit, immer mein Bestes zu geben und hierbei nicht auf die Früchte meines Tuns zu hoffen.“

Damit lade ich jede Unterstützung in mein Leben ein, die zur Erfüllung meiner Aufgaben erforderlich ist. Wir bekommen immer genau das, was wir brauchen. Geben wir alles, bekommen wir alles. Aus

eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich dadurch auf allen Ebenen immer reicher werde. Gleichzeitig bedeutet es auch, dass ich immer mehr Verantwortung für die Menschen um mich herum bekomme. Wir sind immer genährt.

Zum Abschluss eine kleine Anekdote: Vor einigen Jahren hatte ich immer wieder mit Migräne zu tun. Das Einzige, was hier half, war langsames Bewegen. Also machte ich zu diesen Migränezeiten immer wieder eine Gehmeditation. Bei einer dieser Gehmeditationen kam ich an einem Baum vorbei. In mir entstand die Frage:

„Kann ein Baum jemals privat sein?“

Mir war es damals, und in gewisser Weise auch heute noch, wichtig, meine privaten Rückzugsmöglichkeiten zu haben. Ein Baum hat das nicht. Er gibt sich zu jeder Zeit selbstlos hin. Er spendet Sauerstoff und Schatten, manchmal nisten Vögel in ihm oder er schenkt uns sogar Früchte. Er gibt immer alles, ohne wenn und aber, und ist immer öffentlich. Heute kann ich sagen, dass ich nicht mehr privat sein will. Ich will, genau wie dieser Baum, immer alles geben. Die Sonne scheint auch immer auf diesen Baum, und der Regen nährt ihn auch immer ohne Bedingung. Genauso bin ich in jedem Augenblick immer angeschlossen an eine ewige Fütterung durch das Göttliche. Was will ich mehr?

Was bedeutet das für die anstehenden Projekte beim EIAB und der Weg Der Mitte –Daya Mullins Stiftung, dem Anbau eines Meditationsraums für 500 Menschen beim EIAB und der Fertigstellung des Friedens- und Begegnungsraums im Kloster Gerode? Hier sind wir alle gefordert, wirklich immer unser Bestes zu geben. Interessant ist z. B. beim EIAB, dass die Fertigstellung des 2. und 3. Bauabschnitts mit u. a. einzelnen Seminarräumen für jeweils bis zu 120 Teilnehmern gleich nach der Inbetriebnahme nicht für ein Neujahrs-Retreat für etwa 400 Menschen gereicht hat. Das ist ganz offensichtlich ein Zeichen, hier in Kürze mit der Meditationshalle zu beginnen. Wenn wir hier alles uns zur Verfügung stehende geben,

wird das klappen. Bringen wir uns mit unserer Tatkraft, unserem Know-how und unseren finanziellen Möglichkeiten ein, wird aus Thich Nhat Hanh Vision Wirklichkeit. Das das so wird, ist für mich ganz deutlich erkennbar. Wir sind jetzt schon mit der Erfüllung dieser Aufgabe in Kontakt. Es gibt hier kein Getrenntsein von der künftig fertiggestellten Meditationshalle für 500 Menschen einschließlich den dazu erforderlichen Sanitärräumen mit Garderoben, Foyer und Fluren im EIAB.

Das Gleiche gilt für den geplanten Friedens- und Begegnungsraum innerhalb der alten Kirchenmauern auf dem Gelände des ehemaligen Benediktinerklosters in Gerode (Nord-Thüringen) für die Weg Der Mitte –Daya Mullins Stiftung.

„Wenn wir hier scheinbar Unmögliches denken und uns hier als Werkzeug zur Verfügung stellen, bekommen wir alle Kraft, diese Vision zu materialisieren.“

Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam sind wir mehr als die Summe jedes Einzelnen, der an diesem Projekt beteiligt ist. Geben wir unsere Privatheit auf und gönnen wir uns den Luxus, Teil einer Gemeinschaft, einer Sangha sein zu dürfen. Es liegt einzig an uns, an jedem Einzelnen von uns, sich hier an die Kraftquellen des Universum anzuschließen.

„Wenn wir Ja sagen, gibt uns das Universum die Energie, die wir brauchen.“

Manchmal denke ich, dieser Satz wurde nur für mich kreiert. Das ist natürlich Blödsinn. Er hat mich in den letzten Jahren sehr intensiv begleitet und geleitet. Möge die Kraft dieses Satzes uns alle weiter stärken und beflügeln. In dieser gelebten Kraft wirkt Liebe, Liebe in uns, Liebe zu uns und Liebe für alles um uns herum. Unserem Potenzial Ausdruck schenken ist gelebte Liebe, deren Wirkung dadurch sichtbar wird. Das ist die Wirkung der Liebe.

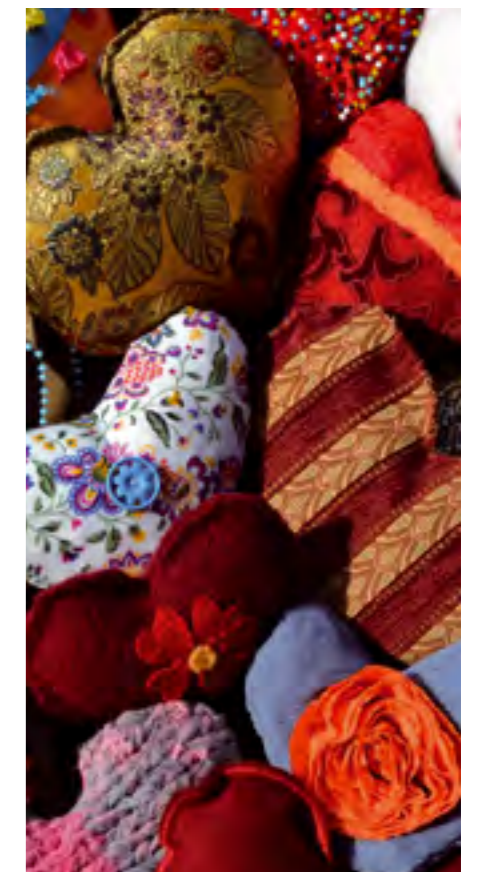
Allen, die meinen Weg begleitet haben und ihn künftig begleiten, bin ich sehr

dankbar. Ihr habt mich unterstützt, dass zu werden, was ich bin. Ich bin der ich bin der ich bin. Das bedeutet, ich muss nichts mehr werden und kann schon jetzt alles sein. Mein Maßstab an mein Leben ist: Kann ich am Ende sagen, ich habe alles gegeben, konnte ich meinem Potenzial zu jeder Zeit einen Ausdruck schenken?

In diesem Sinne wünsche ich uns allen immer alle Kraft, die Aufgaben, die sich uns stellen zu erfüllen, so dass immer alle um uns herum auch genährt sind.

In liebevoller Zuneigung vor jedem von euch, die diese Zeilen lesen.

Frank Jungjohann-Feltens





Atmen

Einatmend beruhige ich meinen Körper.

Ausatmend lächle ich.

Im gegenwärtigen Augenblick verweilend,

*weiß ich, es ist ein wunderbarer
Augenblick.*

Sangha in Zeiten von Corona

Zoom-Erfahrungen aus der Quelle des Mitgefühls in Berlin

Seit dem Lockdown Mitte März 2020 sind wir aufgrund der Coronakrise von der „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin von unseren Live-Meditationsabenden auf die Zoom-Ebene gegangen. Wir haben praktisch keinen Abend ausgelassen, sondern haben gleich mithilfe eines Zoom-erfahrenen Sangha-Freundes angefangen, der uns zuerst seinen eigenen Zoom-Account zur Verfügung gestellt und uns dann an „Plumline“ angeschlossen hat. Das ist die Zoomline, die Plum Village den Sanghas zur Verfügung stellt. So haben wir für unsere Dienstag- und Freitag-Sangha-Abende einen Raum auf „Plumline“ reserviert bekommen.

Vor allem anfangs war es sehr hilfreich, dass eine Sangha-Freundin den technischen Support übernommen hat und die Menschen begrüßt und in die Zoom-Abende eingeführt hat, sodass die Moderatorin frei war, sich ganz auf die Inhalte des Abends zu konzentrieren.

Obwohl ich nicht besonders computer-technikaffin bin, hat mir Zoom gleich

Freude gebracht. Ich fand es wunderbar, dass wir uns auf dieser virtuellen Ebene treffen, sehen und hören konnten, und wir bekamen sehr viel Dankbarkeit von den Teilnehmer*innen unserer Abende, dass wir diese Verbindung für die Sangha-Freund*innen geschaffen haben.

Bei den Themen der Zoom-Abende ging es darum:

- Wie kann ich auch in Krisenzeiten mit den Wundern des Lebens in Kontakt bleiben, dankbar sein für all das, was gerade da ist?
- Wie kann ich immer wieder meine Stabilität und Frische erneuern?
- Wie kann ich mit Gefühlen der Ohnmacht, Resignation, Verzweiflung, Traurigkeit, Ärger, Angst und Wut umgehen?
- Wie kann ich meine Liebe, mein Mitgefühl, meine Freude und meine Gelassenheit nähren?

Der Aufbau der Abende ist ähnlich wie bei den Live-Abenden:

- Einführung in das Thema der geleiteten Meditation, dann geleitete Meditation (30 Minuten)
- Gehmeditation, jede*r für sich und alle zusammen im eigenen Raum (10 Minuten)
- achtsame Körperübungen (10 Minuten)
- stille Meditation (15 Minuten)
- Lektüre eines Textes von Thay (5 bis 10 Minuten)
- Dharma-Austausch/Break-out-Sessions in Kleingruppen (3 bis 4 Personen)
- Dharma-Austausch mit der ganzen Sangha
- am Ende singt jemand ein Übungslied, alle anderen singen mit, sind aber stummgeschaltet, weil es sonst ein ziemliches Chaos gibt aufgrund der Zeitverschiebung.

Danach kann, wer möchte, noch in dem Zoom-Raum bleiben, so als ob wir uns wie in der „Quelle“ noch mit einem Tee in der Bibliothek zusammensetzen und uns ganz informell etwas erzählen.

Gleichzeitig haben wir auch noch „Loomio“, eine virtuelle Pinnwand, auf der wir uns Infos weitergeben können.

In den ersten Wochen lasen wir viele der Geschichten aus Thays Buch „Mein Leben ist meine Lehre“. Jedes Mal bitten wir eine*n andere*n Sangha-Freund*in, eine Geschichte vorzulesen. Ein Teil dieser Geschichten handeln von Thay oder anderen Menschen während des Vietnamkrieges, wie sie sich achtsam und mitfühlend in schwierigen Situationen verhalten haben.

Diese Geschichten waren sehr inspirierend. Dann nahmen wir uns auch einzelne Abschnitte aus den 14 bzw. 5 Achtsamkeitsübungen vor. Einmal stellte eine Sangha-Freundin die 4. Achtsamkeitsübung „Achtsames und liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören“ vor und schilderte sehr lebendig, wie sie sich in einer herausfordernden Situation bemüht hat, achtsam damit umzugehen.

Über Ostern gab ich dann auch mein erstes Retreat via Zoom. Eine Sangha-Freundin, die sich schon für das Oster-Retreat in der Quelle angemeldet hatte, hat mich sehr darin unterstützt, es abzuhalten. Sie wollte unbedingt „ihr“ Oster-Retreat haben, und ich hatte dann auch viel Freude daran, ein Konzept dafür zu entwerfen und es durchzuführen. Wir hatten morgens und nachmittags jeweils eine zweistündige Zoom-Session mit geleiteten Meditationen, Vortrag und Dharma-Austausch. Ich stellte Texte wie die „Liebende Güte Meditation“ für den frühen Morgen zur Verfügung, außerdem die 5 Betrachtungen über das Essen und eine Audio-Tiefenentspannung. Manche berichteten, dass die Zoom-Abende und das Retreat dazu beigetragen haben, dass sie ihre Achtsamkeitspraxis jetzt auch besser in den eigenen vier Wänden ausführen können. Seit den Zoom-Abenden finden sie es leichter, das Dharma in ihre Wohnung zu bringen. So steigen die

Chancen, Gehmeditation und Sitzmeditation auch wirklich weiter im Alltag zu Hause zu üben.

Oft ist es ja so, dass die Menschen ein- oder zwei Mal in der Woche zu den Meditationsabenden ins Zentrum kommen, dort mit den anderen in der Sangha praktizieren und es ihnen gut gelingt, Körper und Geist zusammenzubringen und Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Es fällt ihnen aber oft schwer, genau diese Praxis des achtsamen Gehens und Sitzens zu Hause zu üben. Mit den Zoom-Abenden „erobert“ sie sich die Übung zu Hause.

Für mich ist es auch berührend, die anderen so nahe auf dem Bildschirm zu erleben. Bei der Live-Meditation im Zentrum sitzen wir ja in zwei bzw. vier Reihen, mit dem Körper der Wand oder dem Fenster zugewandt, und ich sehe gar nicht in die Gesichter der Menschen. Beim Zoom-Abend sehen wir uns alle ins Gesicht (manche schalten das Bild auch während der Meditation aus), und besonders in den Kleingruppen entsteht eine ganz besondere Nähe.

Einmal fand ich es auch interessant, dass zwei Sangha-Mitglieder, die gerade „nicht so gut miteinander können“ auf dem Bildschirm ganz in der Nähe zur anderen waren, also die Distanz hatten, die sie im Augenblick voneinander brauchten, und doch waren sie im gleichen virtuellen Raum. In Wirklichkeit hätten sie sich nicht so nah zusammengesetzt, aber Zoom platzierte sie einfach und machte diese Nähe möglich.

Ein Vorteil der Zoom-Treffen war auch für einige, dass sie viel öfters oder überhaupt dabei sein konnten, denn die Wege in Berlin sind für viel schon sehr weit. Viele von uns zeigen ihre Wertschätzung der gemeinsamen Praxis auch durch großzügige Spenden für das Zentrum.

Unsere Bereitschaft, auch mit technischen Problemen zu üben, wurde sehr gefördert, zum Beispiel, dass eine Sangha-Freundin aus Bernburg mit dem schlechten Netz in ihrem ländlichen Gebiet üben musste, und das im Zusam-

menwirken mit der Sangha. Zusammen werden technische Schwierigkeiten gelöst oder zumindest mit einem offenen Herzen betrachtet.

Manche finden es schwierig, dass man die Energie der Einzelnen nicht so spürt und darauf eingehen kann und dass die Gespräche auf dem Gang, in der Bibliothek, im Garten davor und danach wegfallen. Manchen fehlte der Ort des Meditationszentrums mit seiner ruhigen Atmosphäre.

Eine Sangha-Freundin betonte einen positiven Effekt der Online-Abende: „Es ist so schön, uns alle zugleich lächeln zu sehen. Das war vorher nicht möglich.“

Eine ganz besondere Zoom-Erfahrung war für mich, als ich von einer Sangha-Freundin aus der Türkei eingeladen wurde, ihren Abend zu gestalten. Diese türkische Sangha ist ganz neu, und es war ihr zweites Zoom-Treffen mit etwa 170 Menschen. In einem kleinen Vortrag gab ich ihnen eine Einführung in die Metta-Meditation, übte mit ihnen Gehmeditation im eigenen Raum; es gab eine stille Meditation und Einführung und Dharma-Austausch in der großen Sangha. E. übersetzte mich vom Englischen ins Türkische Satz für Satz, und ich konnte am Klang ihrer Stimme hören, wie sie meine Energie aufnahm und weitertrug. Ich freute mich sehr, wie viel Interesse diese meist jungen Menschen, vor allem Frauen, am Dharma hatten.

Annabelle Zinser, Wahrer Duft der Achtsamkeitsübungen, in Zusammenarbeit mit Maya Brandl und Janina Egert, Berlin



Verbundenheit spüren

Zoom-Sangha in München

Auf dem Bildschirm sind lauter kleine Kacheln, und es kommen immer wieder noch neue dazu ... Kacheln mit Bildern von Menschen, die einander kennen von unseren wöchentlich stattfindenden Meditationsabenden, andere, die sich von weiter her zuschalten, manche, die wir schon lange nicht mehr gesehen haben ... Und es stellt sich eine Vertrautheit ein, die wir so nicht für möglich gehalten hätten.

Einatmen – ausatmen – lächeln – spürbar verbunden sein, über alle Entfernungen hinweg.

Seit dem Lockdown treffen wir uns in der Münchner Sangha am Montag- und Dienstagabend von 19 Uhr bis 21 Uhr per Zoom. Wir hatten zuvor keine Erfahrung mit Videokonferenzen und waren nicht vorbereitet darauf, dass wir

uns nicht mehr persönlich treffen können – hatten uns keine Vorstellung davon machen können, was nun Realität war. Die Wirklichkeit war anders, unbekannt und verunsichernd, und es war uns als GAL schnell klar, dass wir einen Ort des Miteinanders bereitstellen wollten.

Gefühle von Isoliertheit und Einsamkeit, Angst und Unsicherheit gehörten plötzlich zu unser aller Alltag, und in der Zoom-Sangha konnten wir uns offen austauschen und die immer wieder heilsame Erfahrung machen, dass es anderen genauso geht wie mir.

Den Ablauf der Abende haben wir diesem starken Bedürfnis nach Austausch angepasst: Zunächst gab es eine geführte Meditation, danach Gehmeditation bei sich im Raum zu Hause, dann lasen wir einen Text aus einem Buch von Thich Nhat

Hanh und tauschten uns manchmal in größeren, manchmal in kleineren Gruppen aus. Am Ende saßen wir in Stille, um wieder ganz bei uns anzukommen.

Beim Meditieren und der Gehmeditation waren die Kameras ausgeschaltet, sodass niemand sich beobachtet fühlte.

Das eigentlich Wichtige war, dass wir miteinander praktizieren konnten, dass wir umeinander wussten und uns auch bei Sangha-Mitgliedern melden konnten, denen es nicht gut ging – und so gegenseitig unsere Stabilität nähren konnten.

Beim Meditieren stellte sich oft ein tiefes Gefühl des Verbundenseins ein, und wir konnten gegenseitig das Gefühl der Stabilität nähren. Wir haben das getan, was Thay uns immer wieder auf so eindringliche Weise erzählt hatte: „In den

Booten der vietnamesischen Flüchtlinge brauchte es auf hoher See und in stürmischem Gewässer immer eine Person, die ruhig blieb. Sonst drohte das ganze Boot zu kentern.“ Manchmal konnten wir selbst diese Person sein, manchmal waren wir aufgewühlt und ängstlich und konnten darauf vertrauen, dass jemand anderer unser Boot durch die schwierige Zeit manövrierte – was für ein schönes, heilsames Miteinander.

Interessant ist auch, wie schnell wir uns alle zu Zoom-Profis entwickelten, sodass wir uns nun automatisch auf stummschalten, um Rückkopplungen zu vermeiden, die Host-Funktion unter den Moderator*innen hin und her geben, uns an den „schiefen“ Klang der Glocke gewöhnt haben und auch das gemeinsame Singen wegen schmerzhafter Kakophonie vermeiden ...

Wir haben eine neue Sangha-Realität geschaffen, und die spannende Frage, die sich nun stellt, ist, wie der weitere Weg aussieht. Ein einfaches Zurück ins Davor gibt es nicht, deshalb es ist an uns, geschickte und kreative Mittel zu

finden, eine neue Vertrautheit möglich zu machen.

Als im Mai Gottesdienste wieder erlaubt waren, haben wir angefangen, im Achtsamkeitszentrum freitagabends einstündige Praxisabende anzubieten. Die Teilnehmer*innen müssen sich anmelden, die Zahl ist auf 18 Personen beschränkt, sodass wir den Mindestabstand einhalten können. Wir haben ein Hygienekonzept erstellt, das allen das Gefühl geben kann, so sicher wie möglich zu sein ... Als dort dann zum ersten Mal die Glocke eingeladen wurde, hatten wir Tränen in den Augen, denn sie berührte das Herz in einer Weise, wie wir es nicht mehr gewohnt waren. Und es war auch spürbar etwas anderes, mit Menschen real in einem Raum zu meditieren.

Mit den weiteren Lockerungen gab es dann nach der Stunde im Zentrum eine Gehmeditation im nahe gelegenen Westpark, wo wir auch wieder gemeinsam mit großer Freude singen.

So bieten wir zurzeit (Ende Juni) Zoom-Sangha und Vor-Ort-Sangha an, sodass

alle ganz nach ihren eigenen Bedürfnissen ihren Praxisweg gehen können.

Manches von dem, was wir gelernt haben in dieser neuen Zeit, wollen wir beibehalten. So werden wir, wenn wir wieder regelmäßige Treffen im Achtsamkeitszentrum haben werden, eine Zoom-Sangha an einem weiteren Abend ermöglichen. Sie lädt Menschen, die weiter weg wohnen, auf unkomplizierte Weise ein, gemeinsam zu praktizieren. Und sie gibt jenen, die noch vorsichtiger sind, die Möglichkeit, Teil der Gemeinschaft zu sein und ein heilsames Miteinander zu leben.

GAL, Gemeinschaft für achtsames Leben in Bayern



Sangha-Treffen auf eine neue Art

Online-Begegnungen der niederländischen Praktizierenden

Vom 6. bis 10. März 2020 gab es am Rande des Waldes und Dorfes Putten eine Zusammenkunft der holländischen Sangha des Intersein-Ordens. Seit 2009 haben wir dort zweimal im Jahr unsere OI-Retreat-Wochenenden abgehalten. Diesmal war das Thema „Anfängergeist und die 14 Achtsamkeitsübungen“. Wir haben einander inspiriert, zusammen praktiziert und geteilt, was uns bewegt. Wir haben uns erfreut, an dem Wald, der uns umgab, am gemeinsamen Singen und am Austausch. Mit dem Umarmen waren wir eher zögerlich, da es bereits Berichte von diesem neuen, hochansteckenden Coronavirus gab. Wir haben häufiger unsere Hände gewaschen, in unsere Ellenbeugen genießt und Ingwertee getrunken. Glücklicherweise erkrankte im Anschluss niemand von uns.

Am Mittwoch, den 11. März, ging ich nicht ins EIAB und nahm auch nicht am „Mindful Action“-Retreat für Klimawandel-Aktivist*innen teil, denn es wurde aufgrund des Infektionsrisikos durch das Coronavirus abgesagt. Die Mönche und Nonnen des EIAB wollten ur-

sprünglich ein wunderbares Programm anbieten, indem wir gemeinsam die Basis unserer Handlungen betrachten, um das Leid in unserer Gesellschaft zu lindern. Zusammen wollten wir uns darin üben anzuhalten, Körper und Geist als Einheit zu erfahren und aus voller Gegenwärtigkeit heraus zu leben und zu handeln, um so einen heilsamen Beitrag für uns und andere und die Weltgemeinschaft zu leisten.

Im Vorstand des Vereins „Leben in Achtsamkeit“ diskutierten wir, wie wir mit der Planung der Feier zum 25-jährigen Bestehen unseres holländischen Vereins fortfahren sollten, die für den 2. Mai in Amsterdam geplant war. Können wir unsere Planung fortsetzen? Und was wird aus all den bereits bezahlten Buchungen diverser Örtlichkeiten für Aktivitäten, die wahrscheinlich auch abgesagt werden müssen? In unserer Arbeitsgruppe „Vertiefungsprogramm“ begannen wir zu diskutieren, welche landesweit geplanten Achtsamkeitstage und Retreats wohl abgesagt werden müssen und wie wir damit umgehen sollten. Für diejenigen, die sich

um die Anmeldungen kümmerten, war es ein großer Aufwand, alle Absagen zu kommunizieren und bereits bezahlte Gebühren zu erstatten. Und wir waren sehr dankbar für alle eingegangenen Spenden, die es uns ermöglichten, mit den Vertiefungsprogrammen an verschiedenen Orten fortfahren zu können.

Wiedersehen auf Zoom

Als Vorstand waren wir überrascht, glücklich und sehr dankbar, wie schnell Jan Veenendaal (Intersein-Ordensmitglied) und Jaqueline van de Bosch (örtliches Sangha-Mitglied) reagierten: Jaqueline stellte ihr Zoom-Nutzerkonto für tägliche Sangha-Treffen von 19.45 bis 20.30 Uhr zur Verfügung. Vom 19. März bis 2. April gab es jeden Abend ein reich gefülltes Zusammenkommen der Sangha mit meditativem Singen und Musik ab 19.45 Uhr und von 20 bis 20.30 Uhr einen kurzen Dharma-Vortrag und eine geleitete Meditation. An jedem Abend nahmen zwischen 50 und 100 Menschen teil. Nach dieser intensiven Phase hat das Team diese Treffen jeweils mittwochs

und sonntags bis zum 10. Mai fortgesetzt.

In der Zwischenzeit hat der Vorstand sich darum gekümmert, zwei virtuelle Meditationsräume via Zoom einzurichten. Ein neues Team formierte sich, um eine Fortsetzung dieser Sangha-Treffen jeweils am Freitagabend zu ermöglichen. Nach der geleiteten Meditation folgt ein halbstündiger Dharma-Austausch. Gegen 21 Uhr erklingen drei Klänge der Glocke und der Abend endet mit folgender Widmung:

„Durch die Kraft und Wahrheit dieser Praxis

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

Mögen alle Wesen nie getrennt sein vom gesegneten Glück, das frei ist von allem Leid.

Mögen alle Wesen in rechtem Gleichgewicht leben, ohne zu viel Anhaftung und zu viel Abneigung.

Im Gewahrsein der Gleichheit allen Lebens.“

Vom 20. Mai bis 29. Juni teilte Jan Veenendaal jeden Mittwochabend im landesweiten Sangha-Treffen wunderbare Texte und inspirierende Fragen und Antworten von Thich Nhat Hanh. Vom 17. Mai bis 29. Juni leitete Hans Roovers jeden Sonntagabend ein landesweites Online-Chanting von „Namo Avalokiteshvaraya“, gefolgt von einer Periode stiller Meditation. Durch das Singen von Namo Avalokiteshvaraya konnten wir die kraftvolle Energie des Mitgefühls und der bedingungslosen Liebe in uns erwecken und so hilfebedürftigen Lebewesen unsere Unterstützung darbieten. Wir waren uns bewusst, dass der Kontakt mit Leid unsere Herzen verschließen kann und dass Achtsamkeit und Konzentration die Einsicht in das Intersein befördern, zu-

sammen mit der Entwicklung von Mitgefühl und bedingungsloser Liebe.

Während der Rezitationen und der Meditationen konzentrierten wir uns auf drei Aspekte:

- Entspannen, sich wohl fühlen, ankommen, zu uns selbst zurückkehren, damit sich unsere Herzen öffnen können für das Leben im gegenwärtigen Augenblick und für die Energie des Geliebt-Seins. In diesem kostbaren Moment können wir unserem inneren Schmerz unsere liebevolle Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl zuwenden. Und oft erkennen wir dann, dass unser individueller Schmerz auch eine kollektive Dimension hat.

- Durch alle Freunde auf dem spirituellen Pfad fühlen wir uns in der spirituellen Gemeinschaft genährt, unterstützt und gestärkt.

- Wir widmen die heilsamen Energien unserer Praxis allen Lebewesen in schwierigen Situationen, die sich nach Nahrung, Schutz, einem Zuhause, einem gesunden Körper und einem friedvollen Geist sehnen.

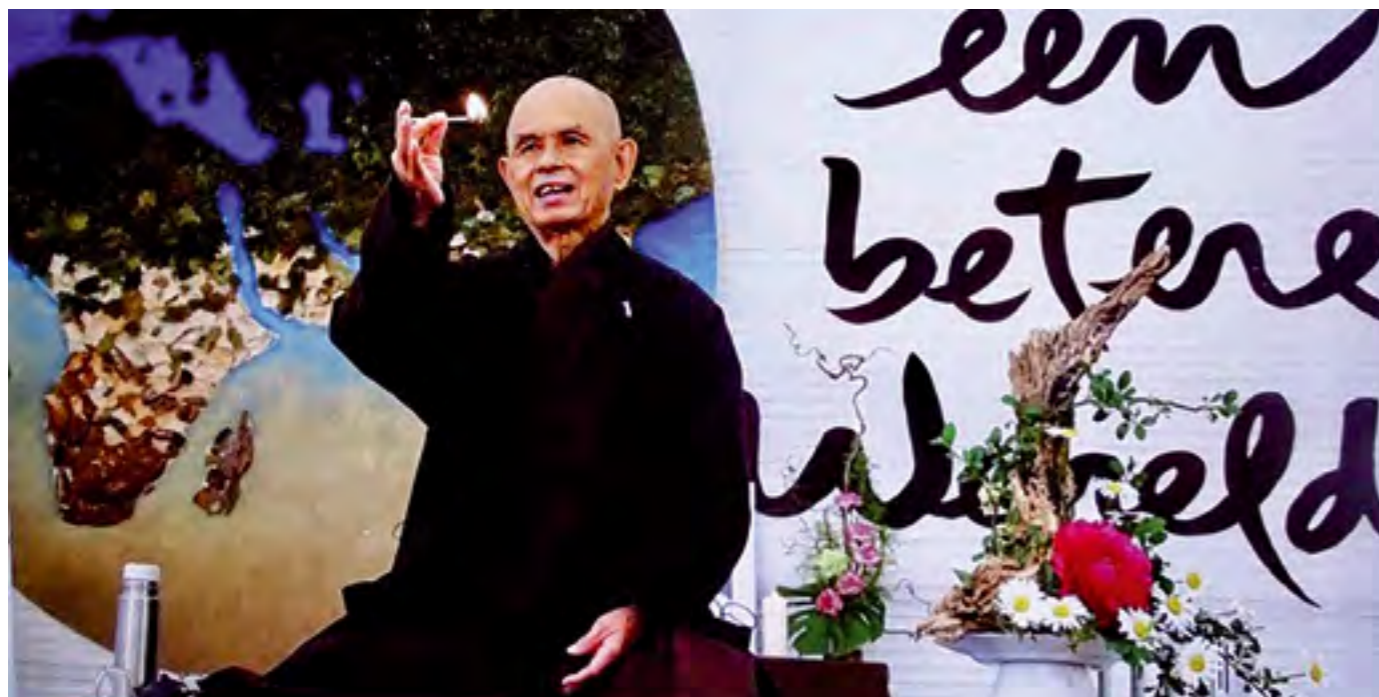
Ende März hat der Vorstand auch eine Anleitung für die Sanghas angelegt, um mittels des eigenen Online-Channels von „Leven in Aandacht“ (LiA) eigene Sangha-Treffen zu organisieren. 14 Sanghas erhielten eine Anleitung im Umgang mit der Benutzung von Zoom. Unsere flämischen Freunde hatten ihre eigenen Sangha-Treffen auf dem LiA-Channel. Der Online-LiA-Channel erwies sich auch für Treffen von Kerngruppen und Themenarbeitsgruppen als nützlich. Auch der Vorstand traf sich monatlich online. Und einige örtliche Sanghas und der Intersein-Orden begannen Treffen auf ihren eigenen Kanälen.

Die landesweiten Sangha-Treffen wurden angeleitet von fünf Wake-Up-Mitgliedern und 19 anderen Sangha-Mitgliedern, elf Intersein-Ordensmitgliedern und vier Dharma-Lehrern, alle quer über die Niederlande verstreut. Wir erhielten folgendes Feedback von Teilnehmern: Die Online-Treffen sind unterstützend,

tröstend und inspirierend. Sie besänftigen Gefühle der Einsamkeit und stärken die Verbundenheit mit anderen holländischen Sanghas. Es ist schön, von Mitgliedern anderer Sanghas begleitet zu werden, überhaupt mehr von den anderen Sanghas wahrzunehmen. Und auch: In meiner Gegend gibt es keine Sangha, oder ich bin aufgrund einer chronischen Krankheit nicht fähig an Sangha-Abenden teilzunehmen, aber das Online-Format gibt mir nun eine neue Möglichkeit teilzuhaben an einer Sangha.

Im Juni hatten wir dann das erste holländische Online-Retreat mit 15 Teilnehmern, angeleitet von Hilly Bol. Es gab viel positives Feedback von den Teilnehmern – ein Grund mehr, unsere landesweiten LiA-Online-Sangha-Treffen fortzusetzen, in Ergänzung zu den physischen Treffen. Unser Online-Team wird im August eine Pause machen, denn dann findet das EIAB-Sommer-Retreat statt – mit physischer Präsenz!

Margriet Messlink
Wahrer Freudvoller Frieden



Wir reichen Euch die Hand in eine andere Dimension

Online-Support im niederländischen Meditationszentrum De Maanhoeve

Inspiziert von Thay und dem Engagierten Buddhismus kümmern Wim und ich uns um De Maanhoeve. Dabei haben wir in den vergangenen zwölf Jahren unsere eigene Form gefunden. Im März 2020 haben wir alle Aktivitäten auf De Maanhoeve abgesagt. Aber wir wollten die Energie von De Maanhoeve lebendig erhalten. Also haben wir nach fünf Tagen ein Online-Corona-Supportprogramm gestartet.

Jeden Morgen gibt es eine kurze, geführte Meditation und die Rezitation des Gayatri-Mantras, jeden Montagabend einen Dharma-Vortrag und jeden Donnerstagabend Fragen und Antworten, sowie zweimal pro Woche eine gesprochene, geführte Meditation über WhatsApp. Außerdem hatten wir bereits zwei Online-

Retreats, und für den Rest des Jahres 2020 ist ein Retreat pro Monat geplant.

In Verbindung bleiben

Wir sind begeistert davon, wie das Programm Menschen verbindet. Die Reaktionen der Teilnehmer*innen (etwa 850 Personen pro Woche in den ersten Monaten und jetzt im Juni etwa 500 pro Woche) drücken Dankbarkeit aus. Sie erleben die Hand, die wir nach ihnen ausstrecken, um sie zu begleiten, als Anker.

Auf diese Weise können die Menschen mit der Liebe zur Sangha in Verbindung bleiben und gleichermaßen mit der Praxis und der Routine des Praktizierens. Und das ist so hilfreich für sie.

Das Corona-Supportprogramm ist kostenlos. Wir bitten um Dana, und die Teilnehmer*innen reagieren darauf verantwortungsvoll.

Wir lieben, was wir tun, und wir sind sehr dankbar dafür, dass wir gesund sind!

In Liebe

Wim und Ida



Der Welt begegnen, ohne vor die Tür zu treten

Bericht aus dem Avalokita-Zentrum in Italien



Als am 9. März 2020 der Lockdown in Italien in Kraft trat, fühlte es sich an, als wäre man in einer riesigen Version eines Rotlicht-, Grünlichtspiels, das wir als Kinder gespielt haben: Jemand sagte „Eins, Zwei, Drei, Rotlicht!“ und alle mussten einfrieren, wo immer sie gerade waren. Hier im Avalokita Center (www.avalokita.it) lebten sieben Menschen zurückgezogen: Drei von uns, Letizia, Stefano und Marco, leben seit vielen Jahren hier im Center, während vier liebe Freunde, Beppe, Francesca, Miriam und Margherita, aus verschiedenen Teilen Italiens hierher gekommen waren, um nur für ein paar Tage oder Wochen zu bleiben. Aber nun sollten sie an einem Retreat teilnehmen, von dem sie zwar das Anfangsdatum, aber nicht das Enddatum kannten.

In ein paar Tagen wird nun der letzte dieser vier Freunde das Zentrum verlassen um heimzukehren, und wir haben das Bedürfnis, die Bedeutung dieser

langen Erfahrung zu reflektieren und zu verstehen und sie mit euch allen zu teilen.

Einige Tage nach dem Beginn des Lockdowns wuch unser anfängliches Gefühl der Verwirrung und Unsicherheit langsam dem tiefer Verbundenheit und Harmonie. Es kam das Empfinden auf, am idealen Ort und in der idealen Gemeinschaft zu sein, um eine solch unerwartete und herausfordernde Zeit zu durchleben: Zurückgezogen an einem abgelegenen Ort von seltener Schönheit, mit viel und weitem Raum zum Gehen unter den schützenden Fittichen von Mutter Erde, spürten wir ein Gefühl des gegenseitigen Schutzes, das beruhigend wirkte.

Mit jedem Tag wurde uns klarer, dass unser Zentrum für längere Zeit keine Retreats mehr veranstalten würde, so wie in den vergangenen acht Jahren, in de-

nen sich hier Freunde aus ganz Italien und aus vielen anderen Teilen der Welt trafen, um ein paar Tage oder eine Woche lang zu praktizieren. Natürlich fragten wir uns jetzt, wie wir dieses unerwartete und durch unvorhersehbare Ereignisse herbeigeführte Retreat nutzen könnten. Gleichmaßen stellte sich uns auch die Frage, wie wir die vielen Freunde im Dharma unterstützen könnten, die der Corona-Herausforderung anders als wir hier im Zentrum gegenüberstanden, weil sie möglicherweise auf nur wenigen Quadratmetern ihrer Wohnung in einer der plötzlich leeren italienischen Städte eingesperrt waren.

In den vergangenen Monaten kam den Bewohnern des Zentrums erstmalig für einen langen Zeitraum die Präsenz und Unterstützung der Menschen in der nahen Dorfgemeinde zu gute. Die vier Besucher des Zentrums konnten die Erfahrung eines langen und offenen



Die Online-Plattform Zoom machte es möglich, in Verbindung zu bleiben. Das Avalokita-Zentrum stellte die Plattform lokalen Gruppen zur Verfügung und veranstaltete Webinare.

Retreats erleben, eine Erfahrung, die man sich oft wünschen mag, für die sich die Vier jedoch unter normalen Bedingungen aufgrund bestehender persönlicher Beziehungen und „familiärer Pflichten“ nicht entschieden hätten. Unverhofft wurde es möglich, sich um all das auch aus der Ferne gut zu kümmern!

Themen der Krise: Angst und Tod

Wir beschlossen, jede Woche zwei Termine unseres hilfreichen und aufbauenden Dharma-Sharings genau für die Themen zu nutzen, die in der Krise aufkamen, insbesondere die Themen Angst und Tod. Obwohl wir uns in einer privilegierten Situation befanden, verglichen mit den Menschen, die in einer Stadt allein und oft unter prekären medizinischen, emotionalen oder finanziellen Bedingungen den Lockdown durchleben mussten, waren wir dennoch in Kontakt mit unserer eigenen Angst und unserem Leiden und

mit dem Tod von Freunden und Praktizierenden, die uns sehr nahe standen. Wie wir alle wissen, kann ein enger Kontakt mit dem Tod dazu führen, dass wir das Leben bewusster leben, sein Wesen erfassen und uns mehr als sonst anderen Menschen nähern, uns öffnen und uns ihnen nahe fühlen. Genau das haben wir hier im Zentrum geteilt. Das inspirierte uns und gab uns die Energie, uns in den Dienst der italienischen Gemeinschaft von Praktizierenden mit dem Bedürfnis nach Verbindung und spiritueller Unterstützung zu stellen.

Die Tatsache, dass wir keine Retreats veranstalteten, öffnete den Raum für Zuhören, Kreativität und die Möglichkeit, etwas Neues und dringend Benötigtes anzubieten. Ohne lange nachzudenken oder zu planen stellten sich alle hier im Zentrum je nach Talent und Erfahrung für Aktivitäten zur Verfügung, die es unserem Zentrum ermöglichten, angesichts

der Herausforderung Unterstützung für viele Praktizierende auf der ganzen Welt anzubieten.

Zum Zeitpunkt des Lockdowns hatten wir als Zentrum bereits einige Erfahrungen mit Online-Aktivitäten. Im vergangenen Herbst hatten wir eine Reihe von Online-Webinaren veranstaltet, die von Kaira Jewel Lingo angeboten wurden. Wir hatten auch ein sechsmonatiges Online-Follow-up zu dem Meditationsretreat gestartet, das Helga und Karl Riedl im Oktober hier im Zentrum angeboten hatten. An diesem Online-Follow-up nahmen und nehmen ungefähr dreißig Praktizierende teil. Sie hören alle zwei Wochen einem Dharma-Vortrag zu, der während des Live-Retreats im Herbst angeboten wurde, und sie sitzen morgens in einer geführten Meditation zusammen und treffen sich alle zwei Wochen zum Dharma-Sharing.



Wie es sein könnte, aber nicht war: Gemeinsame Aktivitäten mit Retreat-Teilnehmern und Mönchen und Nonnen der Plum-Village-Tradition endeten abrupt.

Dank dieser Erfahrungen konnte das Zentrum viele andere Veranstaltungen für die gesamte Gemeinschaft der Praktizierenden anbieten:

- Erstens bot es seine Zoom-Kanäle etwa zwanzig lokalen Gruppen von Praktizierenden an, die sich nicht mehr leibhaftig treffen konnten. Anfänglich hatten die Teilnehmer mit den Online-Meetings zu kämpfen, doch sie fühlten sich schließlich zunehmend wohler und konnten Nähe und gegenseitige Unterstützung pflegen.

- Mit der technischen und organisatorischen Unterstützung des Zentrums boten drei italienische Laien-Dharma-Lehrer (Adriana, Diana und Silvia) in der ersten und schwierigeren Phase des Lockdowns vier Webinare mit Fragen und Antworten an, an denen fast tausend Praktizierende aus allen Regionen Italiens teilnahmen.

- Zwei andere Dharma-Lehrer (Letizia und Stefano) boten mit Unterstützung der im Zentrum lebenden Freunde ab Beginn des Lockdowns geführte Online-Meditationen aus dem Avalokita-Zentrum an. Auf diese Weise haben wir eine grenzenlose virtuelle Meditationshalle geschaffen, in der Hunderte italienischer Praktizierender drei Tage pro Woche um 6.30 Uhr zusammen meditierten und weiter meditierten.

Für Praktizierende aus aller Welt: Ausbau der Online-Aktivitäten

Neben diesen lokalen Initiativen, von denen einige Beispiele angeführt sind, veranstaltete das Zentrum mehrere Online-Treffen mit Dharma-Lehrern aus Plum Village, aus dem EIAB und aus anderen Teilen der Welt. Hunderte von Praktizierenden aus der ganzen Welt konnten von diesen Lehren profitieren:

- Zum Zeitpunkt des Lockdowns war bereits eine Reihe von vier Webinaren zum Thema „Gekonnt durch herausfordernde Zeiten gehen“ von Kaira Jewel Lingo angelaufen. Kaira Jewel hat uns nicht nur durch ihre Dharma-Vorträge sehr inspiriert, sondern war auch unsere Mentorin im Bereich der Online-Lehrangebote.

- Zwischen April und Mai veranstalteten wir vier Webinare zum Thema „Der freie Geist“ mit Vorträgen zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Diese Veranstaltungen wurden zusammen mit der italienischen WakeUp-Sangha entwickelt und von unseren geliebten italienischen Mönchen aus Plum Village, Bruder Phap Bieu und Bruder Hue Truc, angeboten. Das war auch eine Gelegenheit, die aufbauenden und kostbaren Praxismöglichkeiten, die Br. Phap Ban in Italien anbietet, bekanntzumachen.



Tiefe Verbundenheit: Eine kleine Gruppe von Freundinnen und Freunden erlebte die Lockdown-Phase in Italien gemeinsam im Avalokita-Zentrum als ein Wunder, in dem sie sich als Teil eines großen, weltweiten Organismus fühlte.

• Ende Mai starteten wir eine Reihe von vier Webinaren, die speziell Pädagogen gewidmet sind und vom Avalokita-Zentrum zusammen mit WakeUp Schools veranstaltet werden. Die Dharma-Lehrer Richard Brady und Kaira Jewel Lingo boten Unterricht zum Thema „Auf den gegenwärtigen Moment achten“ an. Dank der Simultanübersetzung in zwei Sprachen nahmen auch viele englisch- und französischsprachige Praktizierende aus aller Welt teil.

• Schließlich freuten wir uns sehr darüber, als Avalokita-Zentrum zwischen Juni und Juli zwei Webinare mit Thay Phap An und Sr. Song Nghiem vom EIAB zu organisieren und durchzuführen. Die Praktizierenden in Süditalien begrüßten diese Veranstaltungen mit besonderer Herzlichkeit, da sie die Ordensbrüder und -schwestern des EIAB nicht bei den regelmäßigen, jährlichen Sommer-Retreats in Apulien und Sizilien empfangen konnten.

Alle diese Veranstaltungen wurden im Geiste der Großzügigkeit angeboten. Alle wurden eingeladen, frei und unabhängig von ihrer jeweiligen wirtschaftlichen Situation teilzunehmen, und nur diejenigen, die dies mit Leichtigkeit tun konnten, wurden eingeladen, die Lehrer

und das Zentrum finanziell zu unterstützen.

Wir haben die breit gestreute, unerwartet hohe und gegenwärtig andauernde Beteiligung an den Online-Aktivitäten als eine Art kleines Wunder erlebt. Wir erhielten Briefe von einer Reihe von Teilnehmern, die von den vielen tiefgreifenden und nützlichen Veränderungen zeugen, die im Leben der Praktizierenden stattfanden, die diesen Initiativen folgten, und manchmal auch im Leben ihrer Verwandten (Partner, Kinder, Eltern). Während sie zusammen zu Hause waren, hatten auch sie die Möglichkeit und den Wunsch, an diesen Momenten des Praktizierens teilzunehmen.

Wir glauben, dass diese letzten Monate für die ganze Menschheit unerwartet und zutiefst herausfordernd waren und noch immer sind, gleichzeitig aber auch erstaunlich und außergewöhnlich. Es hat so viele kleine Wunder überall auf der Welt gegeben. Insbesondere der wunderbare Gemeinschaftsgeist hier im Zusammenleben im Avalokita-Zentrum war eines der Wunder, das wir selbst erleben durften. Wir fühlten uns als Teile oder Zellen desselben Organismus, bestehend aus uns Sieben, die wir hier im Zentrum zusammenlebten, aus allen Freunden, die

in Italien verstreut waren und denen auf der ganzen Welt, mit denen wir in Kontakt kamen. Die vom Zentrum veranstalteten Online-Aktivitäten haben dazu beigetragen, eine tiefe Verbindung zwischen uns allen und ein Gefühl der gegenseitigen Unterstützung und des Wachsens herzustellen.

Paradoxerweise hat uns die Tatsache, dass wir in dieser Zeit in Abgeschiedenheit lebten, mithilfe moderner Technik ermöglicht, ein Gefühl tiefer Verbundenheit und gegenseitiger Unterstützung mit Menschen und Orten überall auf der Welt zu entwickeln, mit denen wir sonst nicht in Kontakt getreten wären.

Letizia und Stefano

„Ich fühle eine Verbindung“

Bericht aus der Sangha Gent, Belgien

Dies sind seltsame Zeiten, diese Coronazeiten. Plötzlich, im März 2020, mussten wir alle in den Lockdown gehen. So etwas hatten wir noch nie zuvor erlebt. Wir fühlten uns ängstlich, allein und traurig. Es gab so viel Leid um uns herum, und jeden Tag erreichten uns mehr schlechte Nachrichten. Wir konnten uns nicht mehr mit unseren spirituellen Freunden in unserer örtlichen Sangha treffen.

Doch dann begannen die Sanghas in den Niederlanden mit einem Online-Sangha-Treffen auf Niederländisch. Auch wir nahmen an diesen Online-Sitzungen teil. Ich war bei einer Sitzung mit Bruder Pham Han anwesend, der eine wunderbare Meditation und eine Dharma-Unterweisung gab. Es war so schön, ihn auf dem Bildschirm aus Plum Village zu sehen. Wir fühlten uns wieder verbunden und weniger allein. Außerdem erhielten wir spirituelle Unterstützung, um mit unseren Emotionen zurechtzukommen, ruhig zu bleiben und mit dem gegenwärtigen Moment in Verbindung zu bleiben. An dieser Sitzung nahmen etwa 80 Menschen teil. Nach dieser Sitzung beschlossen wir, mit einer eigenen Online-Sangha für Belgien zu beginnen. Auf diese Wei-

se konnten wir in einer kleineren Gruppe mit Leuten zusammen sein, die wir besser kannten, und uns mit unseren lokalen Sanghas in Flandern (dem niederländischsprachigen Teil Belgiens) verbinden. Ich selbst und drei weitere Mitglieder der Sangha Antwerpen begannen mit den ersten Online-Treffen. Später boten drei weitere Freunde von der Sangha Leuven an, uns bei der Moderation der Online-Sangha zu helfen.

Jeder von uns leitete abwechselnd die Sangha-Treffen, die jede Woche am Donnerstagabend online stattfanden. Wir hatten eine geführte Meditation, danach lasen wir einen Text aus einem von Thays Büchern. Danach hatten wir Dharma-Austausch in kleinen Gruppen. Der Vorteil bei Online-Sitzungen mit Zoom ist, dass wir die größere Gruppe in kleine Gruppen in getrennten virtuellen Sitzungsräumen aufteilen können. Auf diese Weise dauert der Dharma-Austausch nicht zu lange, da das Sitzen vor einem Bildschirm ziemlich anstrengend sein kann. Nach dem Teilen in den kleinen Gruppen kamen wir alle zurück in den gemeinsamen Online-Sitzungsraum. Dann schloss der Moderator die Sitzung

mit dem Klang der Glocke und Verbeugungen ab, genau wie bei einem physischen Sangha-Treffen.

Ich bin so froh, dass wir uns mit unseren Sangha-Freunden online treffen können. Das hilft mir wirklich, weiter zu praktizieren, und das Dharma-Sharing gibt mir so viel Unterstützung bei der Bewältigung der schwierigen Aspekte des Lebens in Zeiten des Coronavirus. Dank Zoom kann ich die anderen auf dem Bildschirm sehen, und ich fühle eine Verbindung. Jeder in unserer Sangha spürt die Energie der Achtsamkeit bei diesen Online-Sangha-Treffen. Auch wenn wir physisch nicht zusammen sind, können wir uns von der Sangha verbunden und unterstützt fühlen. Das ist ein wunderbares Werkzeug, und wir sollten dafür dankbar sein. Vielleicht könnten die Online-Sangha-Treffen auch nach der Coronakrise weitergehen. Das wäre eine Möglichkeit, sich bleibend mit allen niederländischsprachigen Sangha-Gruppen in Belgien zu verbinden, über die verschiedenen Regionen hinaus.

Rebecca Müller
Nourishing Joy of the Heart



Atme, du lebst ...

Reflexionen über die Praxis während einer Pandemie

Holzhacken im Sommer hilft, um es im Winter warm zu haben. Achtsamkeit zu praktizieren ist eine große Hilfe im Sommer unseres Lebens, und mehr noch im Winter, wenn die Umstände herausfordernd sein können. Während eines Retreats und mit unserer Sangha zu praktizieren bringt uns Wärme, Mitgefühl und Verständnis. In unserem Alltagsleben zu praktizieren ist der Schlüssel, um unser Herz in Zeiten der Pandemie warm und offen für Mitgefühl und Verständnis zu halten.

Die weltweite Coronakrise war und ist für viele von uns eine schwierige Zeit, und diese Krise hat viele verschiedene Gesichter. Für manche war der Lockdown fast wie ein Retreat. Für viele andere, zum Beispiel für junge Leute und Menschen, die in lebenswichtigen Berufen arbeiten, stellte diese Krise oft eine große Herausforderung dar. Ältere Menschen fühlten sich einsam, weil sie ihre Kinder nicht mehr sehen konnten. Menschen wurden krank oder starben ganz allein, und für sie und ihre Liebsten gab und gibt es viel Leid. Für viele fühlte sich Corona wie ein brutaler Angriff an.

Ich habe mich gefragt, welche Erfahrungen meiner spirituellen Praxis ich teilen könnte. Rückblickend auf die letzten vier Monate kamen mir dabei drei verschiedene Themen in den Sinn. Anstatt mich zu zwingen, eines davon auszuwählen, möchte ich alle drei teilen, weil sie miteinander verbunden, also inter-sind.

Gartenarbeit

Im wörtlichen wie übertragenden Sinn wurde viel gegärtnert. Gartenarbeit bereitet mir viel Vergnügen. In Verbindung mit Mutter Erde zu sein hat eine tiefe Bedeutung. Sie ist in uns, wir sind in ihr. Der Frühling war wunderschön mit klarem, blauem Himmel. Draußen zu sein war erfrischend, ich konnte den Wind



fühlen und lauschte dem Gesang der Vögel. Der Garten hatte wirklich etwas Pflege nötig, aber anstatt zu hart oder zu schnell zu arbeiten – eine Angewohnheit –, konnte ich alles achtsam tun, meiner Atmung bewusst. Die Stauden und Sträucher von ihren winzig kleinen Knospen bis hin zu den Zweigen, Blättern und Blüten wachsen zu sehen, erfüllte mich mit großer Freude. Ich rettete eine Pflanze vor dem Ersticken. Sie lebte einst im Garten meines Vaters, als ich ein zwölfjähriges Mädchen war. Er gab sie mir, als ich meinen ersten Garten hatte.

Die Gartenarbeit erinnerte mich an freudvolle Arbeitsmeditationen in Plum Village und im EIAB. Wann immer sich eine meiner Gewohnheitsenergien zeigte, lächelte ich: „Hallo, ich kenne dich, ich sehe dich.“ So wurde ich Gärtnerin meines Gartens und Gärtnerin meiner Gewohnheitsenergien. Vergänglichkeit und der

Strom des Lebens sind in einem Garten fast greifbar. Aber es gab noch mehr. Gartenarbeit tröstete mich, denn es gab auch Trauer.

Thich Nhat Hanh schreibt in: „Understandig Our Mind“¹ über den Gärtner:

„Das Geistbewusstsein ist die Wurzel aller Handlungen von Körper und Sprache.“

Es ist seine Natur, geistige Gebilde manifest werden zu lassen, seine Existenz ist jedoch nicht kontinuierlich.“

Das Geistbewusstsein lässt Handlungen entstehen, die zur Reifung führen.“

Es spielt die Rolle des Gärtners, der alle Samen aussät.“ (Vers 25)

Die fünf Gewissheiten

Ich sitze am Bett meines Mannes, der an einer nicht vom Coronavirus ausgelösten Lungenentzündung erkrankt ist. Es gibt auch immer noch die üblichen Krankheiten. Sitzen und Atmen bringt mich zurück in den gegenwärtigen Moment. In dem Wissen, dass alles, was getan werden konnte, getan ist, bleibt mir nur noch ruhig dazusitzen. Ich habe keine Ahnung, was die nächsten 24 Stunden bringen werden.

Von Zeit zu Zeit muss ich mich meinen Ängsten stellen, aber ich empfinde auch tiefen Frieden. Es ist wahr: Es ist der natürliche Verlauf, dass wir alt werden, wir können dem Altern nicht entgehen. Es ist der natürliche Verlauf, dass wir erkranken, wir können Krankheit nicht vermeiden. Es ist der natürliche Verlauf, dass wir sterben, wir können dem Sterben nicht entgehen. Manchmal spüre ich einen starken Widerstand, dann wieder lächle ich diesen ersten drei Gewissheiten einfach zu.

Die Vierte kommt mir in den Sinn: „Eines Tages müssen wir alles aufgeben, was uns lieb und teuer ist.“ Weil ich nicht mehr so beschäftigt bin, kann ich die Verbindung mit meiner eigenen Vergangenheit spüren, mit meinen Eltern und Großeltern und anderen Familienmitgliedern, die verstorben sind, und mit so vielen Menschen, die jetzt am Leben sind. Das erzeugt tiefe Gefühle menschlicher Verbundenheit.

Die Fünfte: Die Handlungen von Körper, Rede und Geist sind unser einzig wahrer Besitz. Die Liebe, die während so vieler Jahre wachsen konnte, durchdringt mich.

Heute bin ich sehr dankbar für die Genesung meines Ehemannes, obwohl sie nicht vollständig ist. Atme, du lebst ...

Die fünf Gewissheiten, Fortsetzung

Langsam betrete ich die Dialysestation des Krankenhauses, um einen sehr lieben Freund zu besuchen, und ich bin mir meines Atmens und meines Gehens bewusst. Ich weiß nicht, was mich erwartet.

Ich schaue mich um, bis ich in die Augen dieses lieben Freundes, meines ehemaligen Ehemannes, sehe. Trotz seiner Demenz erkennt er mich und ich erkenne ihn, in dem Moment, in dem unsere Augen sich treffen. Ich weiß, dass dieser sehr kurze Moment unbemerkt hätte verlaufen können, wenn ich nicht wirklich gegenwärtig gewesen wäre. Dies ist ein Moment, in dem ich plötzlich die Buddha-Natur in ihm sehe. Er selbst hätte andere Worte verwendet, wenn überhaupt. Es ist nicht so einfach, Momente wie diesen in Worte zu fassen.

Er schaut sich eine Kochsendung im Fernsehen an. Früher war er ein guter Koch, aber jetzt geht es nicht mehr. Wie auch immer, es ist sehr friedvoll, einfach nur dort zu sitzen. Ein paar Wochen später, kurz vor dem Lockdown, wird er in einem Pflegeheim aufgenommen. Ich besuche ihn wieder, mit einem warmen und familiären Gefühl. Zwei Tage später ist ein Besuch nicht mehr möglich. Er infiziert sich und stirbt einsam an Covid-19. Ich arbeite im Garten und Mutter Erde nimmt all diese Trauer auf. Atme, du lebst ...

Die Sangha der „Zoomies“

Tage der Achtsamkeit und Retreats wurden nacheinander abgesagt, Plum Village und EIAB geschlossen. Ich erinnere mich daran, dass ich wenige Wochen vor dem Lockdown einen Dokumentarfilm über Dharma-Lehrer einer anderen Tradition gesehen habe. Eine von ihnen verwendet Zoom und sie begrüßt warmherzig jede einzelne Person, die auf ihrem Bildschirm erscheint. Ich bin überrascht und neugierig. Das habe ich noch nie gesehen. Jetzt lächle ich. Wir hatten keine Ahnung, dass wir dieses Internet-Tool so bald für Sanghas, Achtsamkeitstage und sogar Retreats verwenden würden. Sangha-Mitglieder freuen sich sehr, sich als „Zoomies“ auf einem Bildschirm wiederzusehen. Wir meditieren, wir singen und tauschen uns aus. Jede*r sieht etwas anderes auf seinem oder ihrem Bildschirm, was manchmal verwirrend ist. Gerade so wie der getäuschte Geist.

Das Plum-Village-Online-Retreat „Unseren Geist verstehen“ bietet die erstaunli-

che Möglichkeit tiefer Praxis gemeinsam mit Menschen auf der ganzen Welt.

Wir haben gerade wieder wunderbare Treffen mit unserer lokalen Sangha begonnen – im Freien, mit einer Stunde Gehmeditation am Montagabend. Meine andere Sangha wird sich in ein paar Tagen unter freiem Himmel treffen. Wir sind so glücklich, wieder echte 3-Ds zu sein, obwohl ich auch sehr dankbar für die vielen Zoom-Sitzungen bin. Atmet, wir leben!

Um mein Sharing zu beenden, ist folgendes Zitat aus Thays Buch eine gute Zusammenfassung:

„Transformation findet in unserem Alltagsleben statt. Übe mit einer Sangha um die Arbeit der Transformation zu erleichtern.“ (Vers 48)

Hilly Bol
True Arising of Peace
3. Juli 2020

¹ „Fünzig Verse über die Natur des Bewusstseins“ (in der deutschen Ausgabe von „Aus Angst wird Mut – Grundlagen buddhistischer Psychologie“ nachzulesen), Anm. d. Übersetzer



Practice@home

Das Online-Angebot des EIAB während der Coronakrise



Silvesterabend. Ich verbringe die letzten Stunden des Jahres 2019 zusammen mit meinem Partner bei guten Freunden, mit Raclette, Gesellschaftsspielen und anregenden Gesprächen. Um Mitternacht gehen wir nach draußen, um eine einzige Rakete für uns alle zu zünden. Eine Glücksrakete soll es sein. Sie wurde zuvor mit unseren Hoffnungen, Wünschen und Vorsätzen beschriftet, und wir sind uns einig: Wenn sich nur ein oder zwei Dinge erfüllen werden von dem, was wir auf die Rakete geschrieben haben, so wird es ein gutes Jahr werden. Noch während die Rakete in den Himmel steigt, denke ich über meine Pläne nach. 2020 soll ein ganz besonderes Jahr für mich werden. Ein Jahr, um meine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Noch nie haben sich so viele Möglichkeiten für mich ergeben zu praktizieren.

Der erste Aufenthalt im EIAB in Waldbröl ist bereits für Ende Januar gebucht. Es wird ein Retreat mit Thay Phap An und Schwester Song Nghiem in Weyarn geben, ein Wander-Retreat in Tirol und dazwischen noch einige Kurse in Waldbröl. Und etwas ganz Besonderes: Ich

möchte meiner Mama zu ihrem runden Geburtstag einen Aufenthalt im Kloster in Waldbröl schenken, mit ihr zum ersten Mal gemeinsam praktizieren, mit ihr das teilen, was mich seit Jahren begleitet, mir so sehr am Herzen liegt. Doch es sollte anders kommen. Spätestens ab März scheint die Welt aus den Fugen zu geraten. Alle geplanten Aufenthalte im EIAB: abgesagt. Und dennoch waren die letzten Monate eine Zeit der Praxis für mich. Intensiver, herausfordernder und schwieriger als ich sie mir in der letzten Silvesternacht jemals hätte vorstellen können.

Als sich die Krise in Deutschland zuspitzt und es schließlich zum Lockdown kommt, bin ich zutiefst verunsichert und verängstigt. Überfordert mit den ständig neuen Informationen, die permanent auf mich einprasseln. Egal, ob ich das Radio oder den Fernseher einschalte oder einfach nur kurz meine E-Mails abrufen will. Ich sehe und höre nur noch ein Wort: Corona. Nachts wälze ich mich im Bett schlaflos hin und her, tagsüber kann ich mich auf nichts mehr konzentrieren.

Mir wird mehr und mehr bewusst, dass ich meinen Geist permanent mit Angst und schrecklichen Bildern füttere, und schnell wird klar: Wenn ich nicht untergehen will, muss ich mich gut um mich und meine Angst kümmern, meinen Geist mit etwas Positivem nähren, mich in Achtsamkeit üben und praktizieren. Ernsthaft praktizieren, so praktizieren, wie ich noch nie praktiziert habe. Ich will nicht nur für mich da sein können, sondern auch für die Menschen um mich herum, will meinen Eltern Mut und Zuversicht schenken, meinen Partner unterstützen, für meine Freunde da sein, sie aufmuntern, wenn sie verzweifelt sind, helfen, etwas geben können, was gemeinsam durch diese Zeit trägt. Einmal mehr wird mir bewusst, von welcher elementarer Bedeutung es ist, wie ich mich um meinen Geist und meine Emotionen kümmere. Denn nur, wenn ich stark und gefestigt bin, mich mit positiven Gedanken genährt habe, in mir Frieden und Ruhe spüre, kann ich dies auch weitergeben. In mir wächst eine Entschlossenheit, ein mich Hinwenden wollen zur Praxis, wie ich es nie zuvor in meinem Leben gespürt habe.

Jeden Tag versuche ich, mir Brücken der Achtsamkeit zu bauen, gegenwärtig zu sein, das wahrzunehmen, was gerade ist. Es beunruhigt mich, im Supermarkt teilweise vor leeren Regalen zu stehen, und mir wird auf viel konkretere, fühlbare Weise bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, jeden Tag etwas zu essen auf dem Teller zu haben. Dankbarkeit entwickelt sich, eine Dankbarkeit, die aus dem Herzen kommt, sich ausbreitet. Dankbarkeit für so vieles, für die Menschen, die mich plötzlich beim Spaziergehen grüßen, obwohl sie mich nicht kennen, für ein Lächeln der Kassiererin im Supermarkt, für all jene, die Tag und Nacht arbeiten, um zu helfen, für mein eigenes Leben, meine Gesundheit, für meine Arbeit, dafür, dass auch ich etwas beitragen kann. Und dennoch, trotz aller Achtsamkeitspraxis, zehren die Wochen an mir und meinen Kräften.

Mehr und mehr komme ich mir vor wie die Protagonistin in der Literaturverfilmung „Die Wand“, die das Leben einer Frau beschreibt, die durch eine plötzlich auftauchende, unsichtbare Wand von der Zivilisation abgeschnitten wird und ihren Zustand unter anderem mit den Worten beschreibt:

„Es konnte einfach nicht wahr sein. Derartige Dinge geschahen einfach nicht. Ich hätte mich leichter mit einer kleinen Verrücktheit abgefunden, als mit den schrecklichen, unsichtbaren Dingen. Immer noch dachte ich an meine Lage als einen vorübergehenden Zustand. Und schließlich gab ich meine sinnlose Flucht auf und stellte mich meinen Gedanken. Ich glaube, die Zeit steht ganz still und ich bewege mich in ihr.“

Auch für mich hat die Zeit aufgehört zu existieren, alles ist zu einem gespenstischen Stillstand gekommen. Mit einem Mal wachsen auch Wände um mich herum, die höher und höher werden. Wände namens Ausgangsbeschränkung, Social Distancing und Quarantäne. Wände bestehend aus Hygieneregeln, verhüll-

ten Gesichtern, aus Menschen, die sich von mir entfernen, die ich nicht mehr berühren, nicht mehr spüren kann, die nur noch aus dem Laptop zu mir sprechen.

Dann der 9. April, Beginn des Oster-Retreats, für das ich mich schon Tage zuvor angemeldet habe. Ich lausche den Worten von Schwester Song Nghiem, die die Barriere des Bildschirms, in den ich starre, mit ihrer Präsenz, ihrer liebevollen und sanften Stimme aufzulösen vermag. Endlich fühle ich wieder Nähe, Ankommen, Verbundensein. Ich habe den Eindruck, als würde sie mir direkt in die Augen sehen. Sofort spüre ich: Dieses Retreat wird anders sein als alle anderen Retreats, die ich bisher erlebt habe. Ein Retreat, das mich lehrt zu Hause, im eigenen Wohnzimmer tief in die Praxis einzutauchen, das mich die Verbundenheit zu den Mönchen und Nonnen des EIAB und zur Sangha auf eine ganz neue Weise fühlen und erleben lässt. Schwester Song Nghiem holt mich direkt an dem Punkt ab, an dem ich stehe: Sie spricht davon, dass wir uns in einer herausfordernden Zeit befinden, die uns mit großer Unsicherheit, vielen Ängsten und Problemen konfrontiert und betont, wie wichtig gerade in einer solchen Zeit die Achtsamkeitspraxis ist, und dass wir in diesem Retreat gemeinsam eine Strategie entwickeln wollen, um gut durch diese Zeit zu kommen.

Ich fühle mich schon zu Beginn des Retreats reich beschenkt. Wie wunderbar, dass wir uns als Gemeinschaft darin unterstützen können, unsere positiven Gefühle zu stärken und uns Gedanken darüber machen wollen, wie wir Weisheit, Mut und Fürsorge zu uns und unseren Mitmenschen bringen können. Es geht darum, so Schwester Song Nghiem, dass wir gemeinsam, Hand in Hand, mit unserem Herzen an diesem Retreat teilnehmen. An jenem Abend fühlt es sich an, als wären die Wände, die mich umgeben, schon ein bisschen dünner geworden.

Dann am nächsten Tag der Dharma-Vortrag von Thay Phap Xa. Er lächelt in die Kamera, spricht davon, dass es ungewöhnlich ist, niemanden zu sehen, er aber weiß, dass wir alle da sind, dass er

uns spüren kann. Sofort nehme ich es wieder wahr: Das wohltuende, nährende Gefühl der Verbundenheit. Während er das Gedicht „Unser wahres Erbe“ von Thich Nhat Hanh, das ich an dieser Stelle gerne noch einmal mit allen Lesern teilen möchte, vorliest, kommen mir die Tränen:

„Der Kosmos ist voll kostbarer Edelsteine. Heute Morgen möchte ich dir eine Handvoll davon schenken. Jeder Augenblick deines Lebens ist ein kostbarer Stein, der durch Erde und Himmel, Wasser und Wolken strahlt und alles enthält. Ganz sanft musst du atmen, damit sich die Wunder offenbaren. Auf einmal hörst du die Vögel singen und auch die Kiefern stimmen ein. Du siehst die Blumen erblühen, siehst den blauen Himmel, die weißen Wolken, das Lächeln und den wundervollen Blick des Menschen, den du liebst. Du, die reichste Person auf Erden, die du herumgeirrt bist und für deinen Lebensunterhalt hast betteln müssen. Hör auf, das notleidende Kind zu sein. Komm wieder und fordere dein Erbe ein. Wir sollten unser Glück genießen und es allen anderen schenken. Bewahre diesen Augenblick. Lass den Strom von Kummer und Elend los und nimm das Leben ganz in deine Arme.“

Ich bin wachgerüttelt und erkenne, ich darf die Anspannung und die Angst der letzten Wochen loslassen. Ich lebe und das ist wunderbar. Jeder Augenblick ist kostbar, auch wenn die Zeit schwierig sein mag, auch wenn es gerade sehr viel Leiden gibt, ich bin dennoch reich. Reich und beschenkt von den kleinen und großen Wundern, die mich tagtäglich umgeben, die ich nur allzu oft nicht mehr wahrnehmen kann.

Mehr und mehr komme ich im Laufe des Retreats in die Achtsamkeit, ins Fühlen. Gerade auch die Qigong-Übungen (in-

klusive des wunderschönen morgendlichen Waldbröler Vogelkonzerts) und die liebevoll angeleiteten Tiefenentspannungsübungen von Schwester Song Nghiem unterstützen mich dabei, wieder ganz bei mir und meinem Körper anzukommen, meinem Herzschlag zu lauschen und tief in mir zu spüren, dass ich nicht alleine bin: „Wir gehen gemeinsam als Familie durch diese schwere Zeit“ sagt Thay Phap An später im Rahmen der Frage- und Antwortrunde zum Abschluss des Retreats. Ich fühle mich geehrt, Teil dieser wunderbaren Sangha-Familie sein zu dürfen.

Nach dem Retreat wird mir eine Art „Übung“ zur festen Gewohnheit, die mir als solche zunächst gar nicht bewusst ist, die ich weder durchdacht, noch geplant habe. Sie ist vielmehr ganz natürlich aus einer neu gewachsenen, tieferen Verbindung mit mir selbst aus dem Herzen heraus entstanden. Jeden Abend, wenn ich im Bett liege und zur Ruhe komme, bin ich ganz bei mir, spüre meinen Körper, meinen Herzschlag, den Atem, und fast augenblicklich entsteht ein Gefühl von Dankbarkeit, das sich in mir ausbreitet. Es ist keine intellektuelle Übung. Ich denke nicht darüber nach, was am vergangenen Tag war, wofür ich dankbar sein könnte oder sollte. Ich fühle die Dankbarkeit vielmehr; sie wächst aus dem Bewusstsein meiner Lebendigkeit und ist einfach da. Ich bleibe bei diesem Gefühl und nehme wahr, wie es sich mehr und mehr ausbreitet und in einem fließenden Übergang in Liebe verwandelt. Liebe, die aus dem Herzen strömt, die mich umhüllt und mit allem, was mich umgibt, verbindet.



Jeden Abend begleitet mich diese „Übung“ und ich werde Zeuge, wie die „Wände“ um mich herum sich auflösen beginnen. Es mag vielleicht im Außen weiterhin Einschränkungen, Abstandsregeln und eine Maskenpflicht geben, doch spielt sich das alles in gewissem Sinne auf der Oberfläche meines Geistes ab. Wenn ich aber in Fühlung mit meinem Inneren bin, mit meinem Atem, meinen Körperempfindungen, meinem Sein, entsteht Weite, Freiheit. Freiheit, die schon immer da war und die immer da sein wird, die sich nie verändert und durch nichts erschüttert werden kann. Ich glaube, im Buddhismus sagt man, dass diese Freiheit unsere „wahre Natur“ ist. Die Frage ist also nicht, ob diese Freiheit tatsächlich existiert, sondern vielmehr, ob ich sie wahrnehmen kann oder nicht.

Buddha, Dharma und Sangha, sie alle tragen mich durch diese Zeit, und ich kann es mehr denn je wertschätzen, dass ich diesen Weg des Übens und Praktizierens mit einer so wunderbaren Gemeinschaft gehen darf. Umso mehr freut es mich, als ich erfahre, dass es in diesem Jahr auch ein Online-Pfingst-Retreat geben wird. Nun, während ich diese Zeilen hier schreibe, finde ich es spannend, einen Rückblick auch auf dieses Retreat zu wagen. Oft sind es einzelne Sätze, Momente oder Begegnungen, die mir im Gedächtnis bleiben, die mich nähren und auf meinem weiteren Weg begleiten.

Ich muss schmunzeln, denn was mir als erstes in den Sinn kommt, wenn ich an das Pfingst-Retreat denke, ist die Frage- und Antwortrunde. Ein 10-jähriger

Junge fragt die Mönche und Nonnen, wie man ein Buddha wird. Schwester Song Nghiem, der die ruhige und friedvolle Art des Jungen sofort aufgefallen ist, antwortet erst einmal mit einer Gegenfrage. Sie möchte von ihm gerne wissen, wie er sein Leben bisher gelebt hat, wie er es geschafft hat, so friedvoll zu sein. Er überlegt erst einmal und antwortet dann: „Ich habe nicht groß nachgedacht, wie ich gelebt habe. Ich habe einfach so gelebt, wie es gekommen ist.“ Dieser Satz und die Weisheit des Jungen haben mich seither nicht mehr losgelassen. Gerade jetzt in dieser Zeit kann es so hilfreich sein, nicht so viel nachzudenken. Nicht jeden Tag zu grübeln, sich Sorgen zu machen, sich zu fragen, wann alles wieder normal sein, wann das Leben sich wieder unbeschwerter anfühlen wird. Stattdessen: loslassen. Das annehmen, was kommt und das Leben so sein lassen, wie es gerade ist.

Genau das hatte ich auch schon in der von Thay Phap An geleiteten Meditation gespürt. Wie wohltuend habe ich es doch empfunden, als ich meinem Geist erlauben konnte, sich in den Strom von Gefühlen, Körperwahrnehmungen und Geräuschen einfach hinein zu entspannen, in dieses Erleben einzutauchen. Im Hier und Jetzt verwurzelt sein und die Tendenz des Geistes, sich an etwas Bestimmtem, wie der Angst oder dem Gefühl in Gefahr zu sein, festklammern zu wollen, loszulassen.

Auch der Vortrag von Schwester Bi Nghiem zum Thema Einsamkeit und Beziehungen hat einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen. Schwester Bi Nghiem hat unter anderem den Kardiologen James Lynch zitiert, der sich mit der Frage auseinandergesetzt hat, warum Einsamkeit zu hohem Blutdruck führen kann. James Lynch hat beobachtet, dass bei Babys der Blutdruck umso mehr ansteigt, je länger sie schreien. Das Entscheidende aber ist, dass der Anstieg des Blutdrucks keine reine Stressreaktion des Babys ist, sondern vielmehr Teil der Kommunikation des Säuglings. Weiter hat James Lynch erkannt, dass der Blutdruck sich auch im Erwachsenenalter senkt, wenn ein Mensch angehört wird, wenn

man ihm zuhört, ihn wahrnimmt. James Lynch zufolge ist also der ganze Körper in Dialog und die Sprache existiert nicht getrennt vom Körper.

Und genau dieses tiefe, heilsame Zuhören, so Schwester Bi Nghiem, können wir in der Sangha im Dharma-Austausch erleben, da wir hier einen Ort vorfinden, an dem wir uns nicht verstecken oder Schutzmauern um uns herum aufbauen müssen, damit andere unsere Verletzlichkeit und Schwächen nicht sehen. Auch ich erlebe den Dharma-Austausch, den Schwester Bi Nghiem bis zur Öffnung des EIAB im Juli einmal wöchentlich anbietet, als große Bereicherung und Unterstützung in meiner Praxis, dieser Aspekt aber war mir so noch nicht bewusst. Meine Samstagabende sind nun schon seit einigen Wochen fest für unser „Sharing“ reserviert, und ich bemerke, dass ich mich schon den ganzen Tag über darauf freue, die vertrauten Gesichter wiederzusehen, mich in tiefem Zuhören zu üben und auch von mir selbst erzählen zu dürfen. In diesem Raum der Praxis, der getragen wird von Offenheit, Verstehen und Mitgefühl, fühle ich mich aufgehoben und geborgen. Ich darf so sein, wie ich bin mit all meinen Zweifeln, Schmerzen, Hoffnungen und Freuden.

Seit 17 Jahren, seit ich das erste Buch von Thich Nhat Hanh gelesen habe, bin ich nun schon auf dem Weg. Hätte mir damals jemand erzählt wie viel Wärme, Lebendigkeit, Herzlichkeit, Güte und wahre, aufrichtige Liebe mir auf diesem Weg begegnen würden, ich hätte es nicht für möglich gehalten. Ich danke allen Menschen, die ich in den vergangenen Jahren kennenlernen und mit denen ich ein Stück dieses Weges gemeinsam gehen durfte aus tiefstem Herzen und wünsche mir, dass noch viele Menschen das EIAB als einen Ort der Heilung, des Friedens und der Liebe für sich entdecken dürfen.

Monika Simonetti

Bewusst atmen

Ein Bericht über die Wirkungen der EIAB-Retreats



Wie bei vielen Menschen wird auch bei mir im März 2020 die Welt auf den Kopf gestellt. Die Medien berichten von einem unbekanntem Coronavirus, das in China aufgetaucht sei. In der Folge wird die Bewegungsfreiheit der Menschen weltweit massiv eingeschränkt.

Ich bin besorgt: Was wird noch auf mich zukommen? Was wird noch auf die Menschheit zukommen? Der Münchner Psychotraumatologe Prof. Franz Ruppert sagt: „Wir stecken gerade mitten im Trauma.“

Im Dezember 2019 wurde mein Enkel geboren. Die Eltern sind nicht mehr zusammen, und es war unklar, ob mein

Mann und ich überhaupt Kontakt zu dem Kind würden haben können. Nach einigen Wochen entwickelte sich ein freundschaftlicher Kontakt zur Mutter des Kindes, und sie überließ uns unseren Enkel immer wieder für einige Stunden. Da mein Mann und ich unsere drei Adoptivkinder erst in höherem Alter angenommen hatten, war das für uns eine völlig neue Erfahrung: ein kleines Baby. Welches Glück! Welche Freude!

Ich reduzierte meine Arbeit, auch um mehr Zeit für den kleinen Leo zu haben.

Leider währte diese Zeit nur wenige Wochen. Als das Leben in Deutschland Mitte März begann, immer mehr still-

zustehen, zog die Mutter zu ihrem neuen Freund ans andere Ende der Stadt und distanzierte sich aus Angst vor Ansteckung. Es sollte sechs Wochen dauern, bis wir Leo wiedersehen durften. Das ist für uns schmerzhaft, aber in dieser Zeit sind wir damit beschäftigt, den heranrollenden Tsunami zu verstehen.

Ende Februar: Ich habe vor einem Jahr noch einmal das Buch „Die Pest“ von Albert Camus gelesen und wundere mich, warum in unserer Stadt noch so viele Großveranstaltungen stattfinden. Meine 80-jährigen Eltern und deren Freunde besuchen noch viele Veranstaltungen, während mein Mann und ich uns schon zurückziehen. Wir legen zwei große Gemüsebeete im Garten an. Der Frühling erwacht mit seiner atemberaubenden Schönheit: Der leuchtende Haselstrauch, Winterlinge, die hellgrünen Ahornblüten, die zarten Buchenblätter, später werden auch die Erlen- und die Eichenblätter kommen. Die Vögel scheinen lauter zu singen als sonst. Die erwachende Natur bildet einen starken Kontrast zur uns umgebenden Weltuntergangsstimmung und zu den hohen Todeszahlen und Katastrophenmeldungen, die uns das Fernsehen und die Zeitungen jeden Tag präsentieren. Ich versuche, aus meinem Gedankenkarussell herauszukommen und denke an Thay Phap Ans Worte über unser Gefangensein in unserem „mental loop“ und die Schönheit der Blumen und der Natur: „It IS beautiful – we just don't see it.“ Gemeinsam mit der Tageszeitung unserer Stadt lanciere ich ein Projekt für Erwachsene, Jugendliche und Kinder: Tagebuch schreiben in dieser außergewöhnlichen Zeit.

Ich entdecke, dass „unsere lieben Freunde vom EIAB“, wie mein Mann und ich sie immer nennen, nun Online-Veranstaltungen anbieten. Thay Phap An spricht vom meditativen Händewaschen und von „hugging meditation“. Es gebe zwei Arten von Leiden: Getrennt sein von den Menschen, die man liebt, und zusammen sein müssen mit den Menschen, die man nicht liebt. Ich habe das Glück, dass ich mit meinem Mann zusammenlebe, den ich liebe. Ich denke an die Ehepaare, die sowieso oft streiten und sich nun nicht

ausweichen können, in kleinen Wohnungen lebende Familien, die armen, armen, alten Menschen, die nun keinen Besuch mehr bekommen, Jugendliche, die sich ganz entgegen ihres Entwicklungsstands nicht von ihren Eltern ablösen können. Meine älteste Tochter trennt sich in dieser Zeit von ihrem Mann. Am Fluss in unserer Stadt, wo ich immer spazieren gehe, sehe ich oft Familien mit glücklichen Kindern. Doch es sind zu wenige. Wo sind die sozial schwachen Familien? Sitzen die Kinder den ganzen Tag vor dem Bildschirm, nun, da sie nicht mehr in die Schule gehen können?

Als Dozentin an einer Volkshochschule darf ich ab Anfang März nicht mehr unterrichten. Der Entscheid kommt plötzlich, und ich konnte keine Kontaktdaten mit den Teilnehmern meiner Kurse austauschen. Jeder muss nun allein durch die Krise kommen. Selbst Ende Juni dürfen wir immer noch nicht unterrichten. Wie werden die Teilnehmer diese Zeit überstehen? Gleichzeitig kann ich nun meinen Nachhilfeschüler für geringes Entgelt einige Wochen lang täglich per Skype unterrichten. Wir analysieren viele Gedichte, unter anderem das Gedicht „Weltuntergang“ von Jakob van Hoddis: „Dem Bürger fliegt vom spitzen Kopf der Hut ...“. Heute, mehr als hundert Jahre, nachdem dieses Gedicht verfasst wurde, erscheint es hochaktuell – viele Bürger sind in ihren Grundfesten erschüttert. Die einen haben Angst vor dem Virus. Die anderen beginnen, sich Fragen zu stellen:

Wenn ein sehr gefährliches Virus die Bevölkerung bedroht, warum verbreitet man nicht als Erstes Tipps zur Stärkung des Immunsystems? Gesunde Ernährung, Heilkräuter, homöopathische und Naturheilmittel, Bewegung an der frischen Luft, Sonne. Stattdessen Anfang März die Empfehlung unserer Bundeskanzlerin: „Bleiben Sie zu Hause!“ Ich rufe meine drei Kinder an und sage ihnen: „Geht raus! Tinkt Sonne! Bewegt euch!“ Die Bilder und Zeugnisse aus Norditalien sind erschreckend. Doch warum sind ausgerechnet diese beiden Regionen so stark betroffen? Im Internet finde ich erste Studien über den Zusammenhang zur Luftverschmutzung. Ebenso Berichte, die

die Schwächung des Immunsystems bei hoher 5G-Belastung wissenschaftlich erklären. Ich bin verwirrt. In Norditalien gibt es neben chronischer Luftverschmutzung und hoher 5G-Verbreitung ein seit der Finanzkrise 2008 kaputt gespartes Gesundheitssystem mit schlechter Ausstattung.

Das sind alles Bedingungen, die wir in Deutschland nicht haben. Angst ist der größte Immunkiller – und doch wird sie geschürt. Warum wird soviel Angst geschürt, wenn das Durchschnittsalter der an Covid-19-Verstorbenen 81 Jahre beträgt und damit der aktuellen Lebenserwartung entspricht, wenn nicht unterschieden wird, ob jemand an oder mit dem Coronavirus verstorben ist? Prof. Püschel, Prof. Streek, Prof. Bhakdi und viele andere Experten melden sich zu Wort, aber sie werden nicht gehört. Es gibt keine öffentliche Diskussion mit dem Starvirologen Prof. Drosten, der schon bei der Schweinegrippe-Epidemie 2009 mit seiner Einschätzung falsch lag. Gebetsmühlenartig heißt es: „Bei Fragen zu Covid-19 wenden Sie sich an das Robert-Koch-Institut und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.“ Wer etwas anderes sagt, gilt als Spinner.

Warum? Warum? Warum?

Ich habe so viele Fragen, auf die ich in den allgemeinen Medien keine Antwort finde. Dort wird beständig Angst verbreitet, und es werden immer wieder dieselben irreführenden und unvollständigen Statistiken wiederholt, sodass ich immer weniger Nachrichten sehe. Schwester Song Nghiem sagt auf dem Oster-Retreat, dass man das mitisst, was man während des Essens aufnimmt. Seit 40 Jahren bin ich leidenschaftliche Zeitungsleserin und ich erinnere mich gut an den Tag, als ich zum ersten Mal morgens unsere überregionale Zeitung nicht mehr aus dem Briefkasten holte, um mir das Frühstück nicht zu verderben. Inzwischen haben wir die Zeitung abbestellt, und zum Frühstück lese ich in dem Buch von Erich Fromm „Haben oder Sein“.

Mein Vertrauen in die Politik ist tief erschüttert. Ich schreibe viele Briefe und



E-Mails an Politiker und Journalisten. Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben Selbstmordgedanken. Später, als ich auf Demonstrationen Gleichgesinnte treffe, werde ich erfahren, dass es vielen Menschen so ergeht wie mir.

Gleichzeitig habe ich von Anfang an das Gefühl, dass mein inneres Kind getriggert wird. Woher kommt plötzlich diese beständige starke Wut in mir? Ich erinnere mich an das Retreat zum inneren Kind im EIAB im vergangenen Herbst. Diese Ohnmacht gegenüber meinen Eltern. Meine kriegstraumatisierte Mutter. Die

Tochter als Idealistin und Spinnerin, der Geld und Erfolg nicht wichtig sind. Ich vermisse Gleichwertigkeit. Und nun werde ich von den Medien plötzlich auch als Spinnerin bezeichnet und vom Staat behandelt wie ein Kind, das sich um seine Gesundheit nicht selbst kümmern kann!

Vorbeugend gegen eine Virusinfektion hat mir meine Heilpraktikerin Meteoreisen-Globuli und Schüßler-Salz Nr. 5 verschrieben. Ich empfehle das auch meinen Freunden und schicke die Globuli und Salze sogar der monatelang eingesperr-

ten Mutter eines italienischen Freundes nach Norditalien. Diese wird den Brief erst viele Wochen später erhalten und sich sehr darüber freuen.

Ich möchte mich austauschen, doch im strengen Bayern darf man in den ersten Wochen keinen Kontakt mit Personen außerhalb des eigenen Haushalts haben. Da ich trotzdem häufig mit mehreren befreundeten Nachbarinnen in unserem Mehrfamilienhaus zusammen bin, bin ich besorgt, meinen Sohn, der in der ambulanten Altenpflege arbeitet, anzustecken. Er kommt nun oft zum Mittagessen, und das will ich ihm nicht verwehren. Gegen Angst und Trauma hilft Umarmen und körperliche Nähe. In Camus' „Die Pest“ war es den Menschen trotz der hohen Ansteckungsgefahr und des viel höheren Sterberisikos nicht verwehrt, menschliche Nähe zu leben.

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

Ich weite meine morgendliche Gymnastik- und Heilurythmieübungen immer mehr von ursprünglich 20 auf fast 90 Minuten aus und fühle mich mit unseren lieben Freunden im EIAB verbunden. Wie mag es ihnen in dieser Zeit ergehen?

Eine Schulfreundin erzählt mir von der Beerdigung ihres an einem Herzinfarkt verstorbenen Vaters: Es durften nur zehn Personen teilnehmen, und sie durften sich anschließend nicht treffen. Im April besucht uns ein Bekannter nach der Beerdigung seines Onkels: Dieser hatte mit 89 Jahren in einem Altenheim gewohnt und war täglich draußen spazieren gegangen. Mit dem Lockdown hörte er auf zu essen und starb zwei Wochen später. Wieviel Leid, wie viele Tote durch die Coronamaßnahmen! Wie viele Freiberufler und Selbstständige haben Existenzängste! Meine Kollegin geht nicht mehr ans Telefon. Die Selbstmordrate steigt, und das wundert mich nicht. Ich spreche auf einer Demonstration für die Grundrechte, und eine Gastwirtin drückt mir hinterher gerührt die Hand: „Danke. Sie haben mir aus der Seele gesprochen.“

*„Denk ich an Deutschland
in der Nacht
so bin ich um den Schlaf
gebracht.*

*Ich kann nicht meine Augen
schließen
und meine heißen Tränen
fließen.“*

(Heinrich Heine)

Ich schlafe seit vielen Wochen schlecht. Ich träume nicht mehr, nur einmal: Ich werde vergewaltigt. Im Garten vor meinem Fenster steht eine Buddha-Statue, von Lavendel umrahmt. Vor meinem geistigen Auge sitzt der Buddha in Flammen, stoisch und unbeweglich. Das Oster-Retreat des EIAB ist wie eine Oase für mich. Schwester Bi Nghiem hält einen Vortrag über die Trauer, das Sterben und die Vergänglichkeit, der mich sehr berührt. Ich fühle mich in der Tiefe verstanden, und an diesen Tagen kann ich zum ersten Mal seit Wochen wieder besser schlafen. Auch weil sie von der Trauer über verlorene Arbeitsplätze und menschliche Beziehungen spricht. Und von der Trauer über all die Armen, die jetzt noch mehr leiden.

Es berührt mich sehr, dass die Mönche und Nonnen des EIAB diese Anstrengung auf sich nehmen und Kreativität und Phantasie entwickeln, wo ich doch weiß, dass sie diese Art der Kommunikation nicht bevorzugen und die menschliche Nähe lieben. Mein Mann ist IT-Experte, und aus Datenschutzgründen nehme ich ohne Bildfreigabe teil, auch wenn ich mich dafür schäme. Totale Kontrolle der Kommunikation, dadurch dass ein Großteil der Kontakte nun online verläuft, und ein ständig beliebig einsetzbares Verbot menschlicher Nähe; später wird noch die Möglichkeit der Bewegungsverfolgung durch die Corona-Warn-App hinzukommen – jeder frühere Diktator wäre vor Neid erblasst über die sich nun neu ergebenden staatlichen Kontrollmöglichkeiten.

Während sich die Kirche den staatlichen Maßnahmen beugt und der Papst zum ersten Mal in der Geschichte des Christentums die Auferstehungsliturgie fast allein im Petersdom feiert, gelingt es

unseren lieben Freunden vom EIAB Verbindung herzustellen. Diese so wunderbare Geste zu einem christlichen und nicht buddhistischen Fest berührt mich sehr. Sie greifen auf tiefe Weise die Themen der Kar- und Ostertage auf: Vergänglichkeit, Leiden, Sterben, Tod und Auferstehung. Ich habe in meinem Leben oft an österlichen Exerzitien teilgenommen, doch dieses Online-Retreat in dieser außergewöhnlichen Zeit ist etwas Besonderes. Es erfüllt mich mit Trost, Ruhe, Dankbarkeit und Staunen.

Schwester Song Nghiem erzählt vom Lebensrhythmus der Mönche und Nonne im EIAB. Abends im Edlen Schweigen Ruhe finden. Ins Tagebuch schreiben, wie ich mich gerade fühle. Vor dem Schlafengehen mindestens drei Glücksmomente des Tages einfangen und festhalten. Woran konnte ich mich heute erfreuen? Was habe ich heute Gutes für einen anderen getan?

Morgens sich bewusst zu werden, für was ich dankbar bin. Welche Chancen bieten sich heute? Was möchte ich heute für die Mitmenschen tun? Es fällt mir schwer, in dieser Zeit Ruhe zu finden und Dankbarkeit und Freude zu empfinden, während sich um uns herum die Welt verändert und eine „schöne neue Technowelt“ errichtet wird, in der die Menschen auf Distanz leben sollen und Kommunikation möglichst digital und somit kontrollierbar stattfinden soll.

Schwester Song Nghiem weist auch auf das Fasten hin. In der Ernährung achtsamer zu sein und mich von einigen unliebsamen Gewohnheiten zu befreien, hilft mir, einen klareren Kopf zu behalten. Ich trinke viel Tee. Am Ostersonntag legt Bill Gates in seinem neunminütigen Interview in der Tagesschau dar, dass er sieben Milliarden Menschen – und damit die gesamte Weltbevölkerung – impfen lassen will.

*Einatmend bin ich mir
bewusst, dass ich einatme,
ausatmend bin ich mir
bewusst, dass ich ausatme.*

Ab Ostern meditiere ich täglich von 17 bis 18 Uhr am Ufer unseres benachbarten Flusses. Es ist eine Meditation und gleichzeitig ein Gebet. Momente der Krise sind auch eine Chance. Man kann wachsen und gestärkt daraus hervorgehen. Wo ist meine Möglichkeit, in der Krise zu wachsen?

Ich kaufe viele Exemplare der Lieblingskinderbücher meiner Kinder und verschenke sie an Familien mit Kindern. Eltern und Kinder freuen sich sehr darüber. Die Kinder dürfen nicht zur Schule gehen, und viele sitzen den ganzen Tag vor dem Bildschirm. Die Eltern sind allein gelassen. Am 3. Juni schreibt das Bundesfinanzministerium: „Die Coronapandemie endet, wenn ein Impfstoff für die Bevölkerung zur Verfügung steht.“ Es wird immer deutlicher: Dies ist keine kurzfristige Situation. Jeder muss einen neuen Rhythmus ins seinem Leben finden.

Eine neue Sprache etabliert sich: Fake News, Faktencheck, neue Normalität, „Social Distancing“, Hygienevorschriften, Verschwörungstheoretiker, Solidarität, Immunitätsnachweis. Man sagt jetzt: „Bleiben Sie gesund“ statt „Auf Wiedersehen“. Man gibt sich zur Begrüßung nicht mehr die Hand. Man umarmt sich nicht mehr. Man lächelt sich nicht mehr an – mit Maske sieht man das sowieso nicht.

Zu meinem neuen Lebensrhythmus gehört auch der regelmäßige Besuch der Samstagsdemonstrationen in unserer Stadt, bei denen die anfangs beängstigenden polizeilichen Restriktionen und die anschließende diffamierende Berichterstattung in den Zeitungen glücklicherweise langsam abnehmen. Menschen begegnen. Sprechen. Ich beginne, Kuchen für die Kinder mitzubringen und erlebe regelmäßig Stunden der Freude, des Lachens, der menschlichen Nähe.

Auf dem Pfingst-Retreat spricht Schwester Bi Nghiem von Einsamkeit und dass diese auch körperliche Erkrankungen hervorrufen kann. Der Bluthochdruck senke sich, wenn man den Menschen zuhört, wenn man seine Schreie hört. Vielleicht war es genau dieser Satz, der dazu

führt, dass ich an dem Nachmittag nach dem Hören dieses Vortrags so vehement bei meinen Eltern dafür eintreten kann, dass sie mir einfach einmal zuhören, dass sie meine Gefühle, Bedürfnisse und mein derzeitiges Leid anhören, ohne zu bewerten, ohne ihre Meinung dazu zu sagen und das zu wiederholen, was zur Zeit permanent in den Zeitungen steht. In diesem Augenblick heilt etwas in mir. Gleichwertigkeit. Meine Haut wird fester.

In der Folgezeit zieht sich mein Vater von mir etwas zurück und meine Mutter erklärt entschuldigend: „Wir können unsere alte Welt eben nicht verlassen.“ Ich erinnere mich an ein ähnlich offenes Zuhören vor fast 40 Jahren. Das erste Gespräch seit fast 40 Jahren, in dem ich zu meinen Eltern von meinen Gefühlen sprechen konnte und mich verstanden fühlte. Auch wenn sie mich vielleicht nicht wirklich verstanden – ich habe sie „einfach“ dazu gezwungen, mir „einfach“ nur zuzuhören – und das Gesagte stehenzulassen.

Das Zuhören. „Tiefes Zuhören“ heißt der Samstagabend-Austausch, den Schwester Bi Nghiem anbietet und an dem ich nun teilnehmen darf. Vielleicht ist ein

gegenseitiges „tiefes Zuhören“ ohne Kommentar wohl die wirksamste Dialogform in dieser Zeit, in der die Gräben zwischen den Menschen immer tiefer werden. Dieser Austausch tut mir gut. Ich erlebe Gehörtwerden, Wertschätzung, Nähe – und im Anschluss habe ich ein sehr einfühlsames Telefonat mit meiner erwachsenen Tochter.

Ein „tiefes Zuhören“ könnte dazu beitragen, die jetzt immer stärker werdende Spaltung zwischen den Menschen zu überwinden. Ich spüre die Wut und den Ärger der Menschen in der Stadt. Plötzlich entsteht scheinbar aus dem Nichts eine „Black-Lives-Matter“-Bewegung. Die Atmosphäre ist derzeit nicht gut in Deutschland. Wie kann eine Versöhnung aussehen?

Thay Phap An sagt auf dem Pfingst-Retreat, dass wir eine historische und eine unendliche Dimension haben. In der historischen Dimension müssen wir nach dem Guten, dem Wahren und dem Schönen streben. Was ist das Gute, das Wahre und das Schöne in dieser Zeit? Das Gute ist sicher kein implantierter Microchip oder eine verpflichtende Impfung mit einem unzureichend getesteten genmanipulierenden Impfstoff für die ganze

Weltbevölkerung. Das Wahre besteht sicher nicht aus dem Ausblenden und Diffamieren der Aussagen Tausender kritischer Experten und Andersdenkender. Das Schöne besteht sicher nicht aus Angst und dem Verbot menschlicher Nähe. Ich schreibe weiterhin viele Briefe und E-Mails an Journalisten. Sie sollen später nicht sagen können, sie hätten von nichts gewusst.

„Wenn die Bedingungen ausreichen, dann manifestieren sich Dinge,“ sagt Thay Phap An. „Wir üben das Loslassen, um mit der unendlichen Dimension in Kontakt zu kommen.“

Unsere vietnamesischen Freunde haben aufgrund ihrer leidvollen Geschichte Erfahrung mit persönlicher und transgenerationaler Traumatisierung und schöpfen aus dem Reichtum des Buddhismus. In den ganzen Strom des Erlebens eintauchen: den eigenen Körper spüren, die ganze Umgebung wahrnehmen und sich so mit der Erde verwurzeln. „Sich um Körper und Geist kümmern in schwierigen Zeiten“, „Furchtlos in schwierigen Zeiten“ sein, so heißen die kommenden Seminare. Danke, liebe Mönche und Nonnen des EIAB, für eure Begleitung in diesen schwierigen Zeiten!

*„Von guten Mächten
wunderbar geborgen*

*erwarten wir getrost, was
kommen mag.*

*Gott ist mit uns am Abend
und am Morgen*

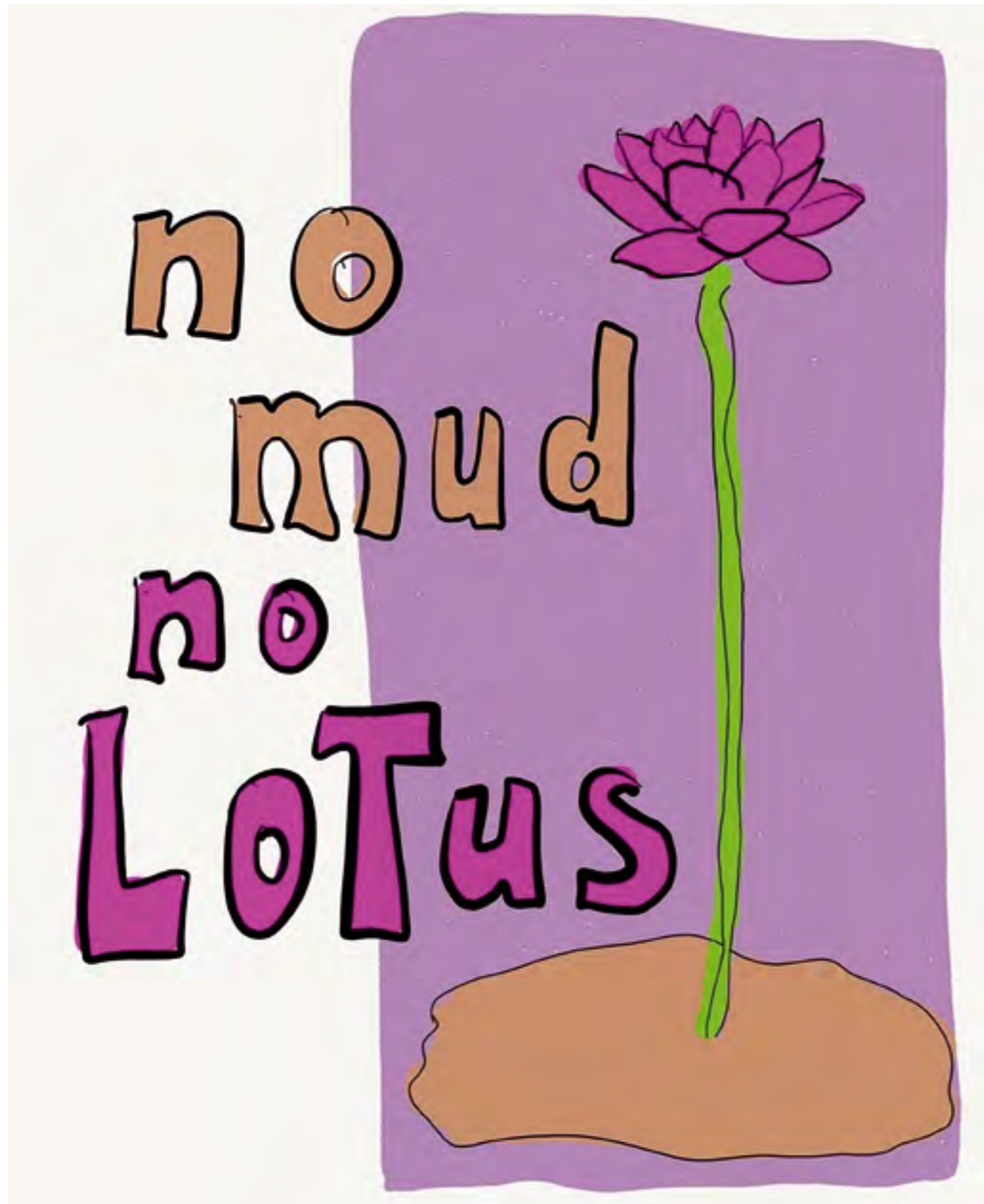
*und ganz gewiss an jedem
neuen Tag.“*

(Dietrich Bonhoeffer 1944)



Das Leben genießen

Wie die Pandemie neue Perspektiven eröffnete



Freitag, 20. März, 9.00 Uhr, Pressekonferenz: Der Ministerpräsident in Bayern verkündet Schulschließungen ab Montag.

Freitag, 20. März 2020, 09.30 Uhr, Anruf: Wir (drei Kinder im Alter von 9, 11 und 13 Jahren), meine Mutter (84 Jahre) und ich werden uns auf „unseren“ Bauernhof mit der Eigentümerfamilie in Selbstisolation begeben.

Montag, 23. März 2020: Zu elft werden wir – was wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten – in den nächsten fünf Wochen auf dem Hof abseits von anderen Menschen verbringen, da meine Mutter aus gesundheitlichen Gründen nicht zurückreisen darf.

Im Gepäck: Alles was man für Home-schooling und Homeoffice braucht. Dazu noch Tuba, Xylophon, Querflöte und jede Menge Spiele und Puzzles ...

Und plötzlich ist da ganz viel Zeit.

Zeit wofür?

Eine Woche lang lasse ich mich von der Sonne bescheinen und in der freien Zeit treiben.

Und so allmählich reifen meine Ziele in mir: gesünder leben, mich fortbilden und mein Leben genießen.

Ich gehöre aufgrund meiner Vorerkrankungen und meiner Fettleibigkeit zur Risikogruppe der Coronapandemie. Ich wusste, dass mein Übergewicht ungesund ist, aber jetzt bekam ich auch noch einen Stempel dafür: Das kann alles tödlich sein!

Beim tieferen Schauen (na ja, so tief musste ich auch nicht darüber meditieren) war dann klar, dass ich keine Pandemie brauche, um aufgrund meines Übergewichts früher zu sterben. Aber was hatte ich in der Vergangenheit nur alles an Verdrängungsmechanismen entwickelt, um meine Ernährungsmuster nicht anzuschauen. Jetzt mit dem Hammer im Nacken war ich bereit, das in Angriff zu nehmen, was mir

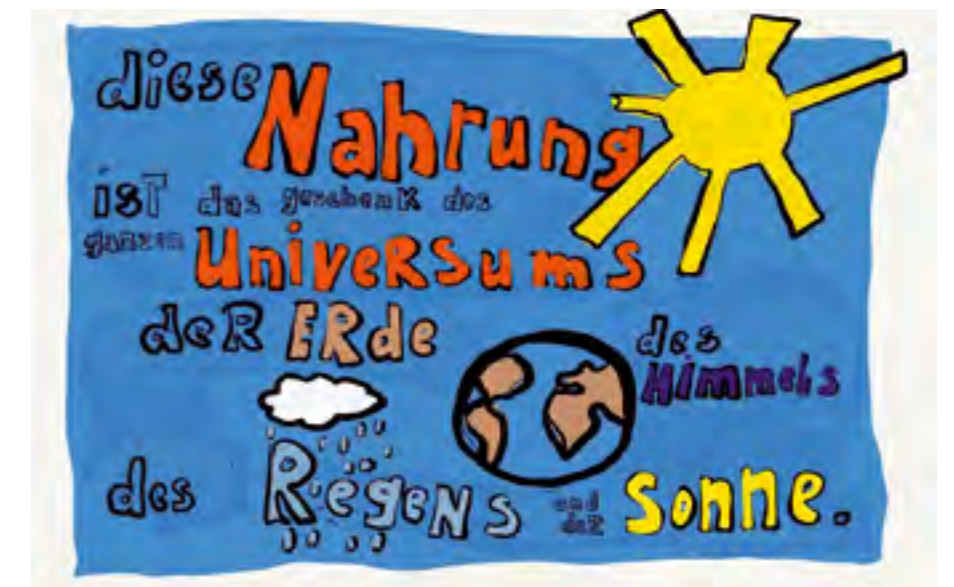
bisher aus vielen „guten“ Gründen noch nicht möglich war.

Und so begann ich zu fasten. Zeitgleich beschäftigte ich mich mit Ernährungsberaterbüchern und dem, was mir meine Spiritualität zu diesem Thema sagt. Am besten fand ich meine Ziele durch die „5 Betrachtungen über das Essen“ für Kinder ausgedrückt. Ich begann sie intensiv zu studieren und zu illustrieren.

Gerüstet für die erste Mahlzeit begann ich sechs Wochen später wieder zu essen.

Drei Monate später esse ich nun gesund und nehme weiter ab. Ich fühle mich gut und glücklich mit meinem Gewicht und hoffe, dass es so weitergeht.

Etwas zur gleichen Zeit suchte ich mir Fortbildungen im Bereich Psychologie, Pädagogik und Neurowissenschaften. Endlich hatte ich die Zeit, mich in diesem Bereich wieder intensiver einzuarbeiten. Ich beschäftigte mich mit meinen Lieblingen in diesem Bereich: mit der Psychologin Maja Storch und dem Hypnosystemiker Gunther Schmidt. Durch die beiden





animiert, schaute ich auch noch nach Videos des Neurowissenschaftlers Gerhard Roth.

Parallel dazu genoss ich die Vorträge von Thay und den Nonnen und Mönchen des EIAB und aus Plum Village. Es war wunderbar, von verschiedenen Seiten den Dharma zu beleuchten, denn ich stellte eine Verbindung zwischen den verschiedenen Ansätzen fest: Gunther Schmidt erklärte mir auf Deutsch (auch wenn er das selbst wahrscheinlich nicht weiß), was Thay vielleicht mit dem Umarmen des Ärgers und der Wut meint. Und Thay stellte alles in einen größeren spirituellen Zusammenhang.

Auch hier versuchte ich durch Illustrationen meine Erkenntnisse festzuhalten. Wenn zwei verschiedene Ansätze, die ich verfolge, sich plötzlich verlinken, ist das für mich eine wunderschöne Entdeckung. Das klingt jetzt alles vielleicht sehr angestrengt. War es aber nicht. Ich konnte meine Tanks auffüllen.



Und konnte genießen:

- die Sonne, die fünf Wochen lang fast ununterbrochen schien und uns wärmte,
- die Kinder, die ihre Mama, aber sonst nichts vermissen,
- meine Mama, die Kraft tankte und ihre Spaziergänge genoss,

- den Austausch mit meiner alten Mutter über die „Fünf Betrachtungen“ über unsere Natur,
- ...mein Leben!

Danke an alle, die das ermöglicht haben.

Uli Lütringhaus



Kreativität im gesamten Zoomiversum!

Wake-Up-Your-Artist-Retreat



Dank meiner Erfahrung mit den Online-Treffen der Wake-Up-Sangha in London und der Bereitschaft meiner lieben Freundin und „Wake Up Your Artist (WUYA)“-Co-Initiatorin Larissa Mazbouh, hat das Kreativitäts-Retreat gerade sein drittes „Online-Experiment“ während der durch die Pandemie verursachte Ausgangssperre abgeschlossen. Vielen Dank an alle, die diese Reise mit uns gemacht haben.

Dieser Körper, das bin nicht ich

Anfang April, als die Nachricht der Ausgangssperre für die europäischen Länder Realität wurde, sprachen Larissa und ich über deren Auswirkungen auf unser geplantes Retreat im EIAB. Wenn die Landesgrenzen schließen würden, würde das ein persönliches Treffen unmöglich machen. Wake Up London war seit einigen Wochen bereits online, und wir hatten überraschend schöne Treffen. Meinem Erleben nach konnten wir sowohl die Stille als auch das Teilen, die Tränen und die Freude gemeinsam genießen – es funktionierte, und bezüglich der Entscheidung, dies mit WUYA zu tun, standen für Larissa und mich zunächst zwei Fragen im Vordergrund: Wie können wir, obwohl wir uns online treffen, das Gefühl von wahrer Verbundenheit zu

uns selbst und zueinander schaffen? Und wie vermitteln wir die wesentlichen Inhalte des Kurses in dieser völlig neuen Form?

Zuerst ließen wir den Versuch los, es genauso zu tun wie bisher „live“, und benannten die Tatsache, dass wir alle uns zu Hause am Laptop befanden als die „Elefanten“ im Raum und beschloßen, ihnen nicht nur einen Platz in unserem Programm zu geben, sondern uns sogar mit ihnen anzufreunden! Anfangs hatten wir Bedenken wegen möglicher technischer Schwierigkeiten, Unsicherheiten darüber, ob wir in der Lage sein würden, die Teilnehmer auf gewohnte körperlich-präsentative Weise zu begleiten und zu ermutigen, auf Körpersprache und Stimmen zu reagieren und vieles mehr. Doch obwohl der Raum anfangs etwas beengt schien durch all die Elefanten, erschien bald die Vorfreude auf ein entspanntes und freudiges Miteinander.

Ich freute mich daran, wenn Larissa Grund zum Lachen hat und höre mich selbst auch gerne lachen! In den nächsten sechs Wochen probierten wir bei vielen Gläsern Erdnussbutter und Tassen Tee online Spiele aus, tauschten Ideen und Bestrebungen aus und begannen, ein Online-Erlebnis/-Experiment zu gestalten.

Es fühlte sich an, als würden wir uns über unsere Körper hinausbewegen, und sie doch gleichzeitig von innen bewohnen. Als erarbeiteten wir uns einen inneren Raum, dessen Qualitäten sich zwischen einem Spielplatz, einer Meditationshalle und einem Künstleratelier aufspannen ließ, und in dem unsere Künstlerseelen gemeinsam ein neues Format kreieren konnten.

Im Laufe des Prozesses luden wir außerdem Philipp Hansen und Julia Gieray, zwei ehemalige WUYA-Teilnehmer, ein, die Tanz- und Impro-Theater anboten. Wir schätzen die Erfahrung dieser beiden Kunst-Bodhisattvas, die bereit waren, diesen Raum gemeinsam mit uns weiter zu erkunden. Miteinander gingen wir einen liebevollen und authentischen Prozess ein, in dem sich jeder zeigen durfte.

Als wir darüber ein Stück zusammewuchsen und das Datum des ersten Retreats näherrückte, kam ein Gefühl der Ruhe in Bezug auf meine Elefanten auf und ... Begeisterung im Bauch!

Nenne mich bei meinen wahren Namen

Wenn du schon einmal eines unserer Retreats besucht hast, weißt du vielleicht, wie die Reise aussieht. Wir sehen uns folgende Helferfiguren genauer an: Den inneren Zen-Meister, das innere Kind, den/die Selbstmitfühlende*n, den/die Abenteurer*in und den/die Kunstaktivist*in. Wir erfahren diese Elemente als Teil des Künstlers, der sich von einer Grundlage der Achtsamkeit aus mit Spiel und Neugierde hin zu schwierigen Emotionen bewegt, und sich schließlich dem Flow vertrauend einer inneren Fragestellung oder möglichen Botschaft widmet.

Der Lockdown hatte mich zuvor in eine ziemlich nachdenkliche Stimmung versetzt und im Gespräch mit Freunden erfuhr ich, dass es ihnen ähnlich erging. Im Bewusstsein, dass ich diese Situation unter privilegierten Lebensumständen und in finanzieller Stabilität erlebte, schien es wichtig, mir einige Fragen zu stellen. Im Laufe unseres einwöchigen Retreats hatten wir schließlich die Möglichkeit, gemeinsam zu erforschen: Wie geht es



mir in diesem Moment in Bezug auf das Weltgeschehen und wie reagiere ich auf die Umstände?

Der Mut und die Offenheit aller Teilnehmer*innen hat mich zusätzlich inspiriert. Und unsere gemeinsame Reise mit den fünf inneren Anteilen hat mich in der Klärung meiner Fragen und meiner inneren Haltung sehr unterstützt.

Nochmals vielen Dank an dieser Stelle an meine drei Freunde; gerade erinnere ich mich daran, wie Philipp uns bat, erst die Linien unseres Laptops, dann die Linien unseres Körpers und schließlich die des Raumes zu erfüllen. Julia zeigte uns, wie wir von der Idee, Dinge „falsch“ zu machen, loslassen und über unser eigenes albernes Tanzen lachen und uns freuen können. Und natürlich Larissa, die aus dem Herzen malt.

Die Welt ist voller kostbarer Edelsteine

Im EIAB eröffnen wir am Ende des Retreats jeweils unsere sogenannte „Sacred Gallery“ – einen Ort, an dem wir die Schätze teilen, die wir während unserer gemeinsamen Reise geschaffen haben. Dieses Mal hat uns unserer WUYA-Webseiten-Bodhisattva Simon Heereman einen virtuellen Raum geschaffen, den wir mit Fotos und Videos von Gemälden, bemalten Füßen, Waldinstallationen, Ukulelen-Liedern, Farben,

Formen, Gebeten, Gedichten, reflektierenden Worten usw. gefüllt haben ...

Innerhalb von drei Monaten und über drei Retreats hinweg haben wir auf 40 Bildschirme verteilt, von Köln nach München, London nach Montreal, von New York nach Mumbai, all das miteinander erlebt.

*„Es gibt so viele Edelsteine, durch die Licht scheint.“
(Thich Nhat Hanh)*

Der Künstler kann all das

In dem Buch „The Pocket Thich Nhat Hanh“ (Shambala Verlag) befindet sich eine Seite mit der Überschrift „Kunst“. Thay schreibt dazu:

„Der Künstler, der Schauspieler, der Filmmacher und der Schriftsteller können

von dem Wunsch inspiriert sein, ein Bodhisattva zu werden, der beim Erwachen unseres Volkes hilft, und ihm hilft, die Samen der Freude, des Friedens und des Glücks in sich selbst zu berühren, der Künstler kann all das.“

Als Songwriter fühle ich das und als ein WUYA fühle ich es umso stärker!

Ich glaube an unsere Künstler-Sangha, eine Gemeinschaft des Verstehens und der Liebe. Mögen wir uns alle weiterhin gegenseitig inspirieren und im Bewusstsein des Kollektiven einen Beitrag leisten.

Und ... solltest du interessiert sein, komm und sag Hallo und nehme teil, wir würden uns so freuen, dich kennenzulernen.

Joe



Intensives Lernen

Erfahrungen mit der Online-Sangha

Im Online-Ostern-Retreat am 09.04.2020 hat Schwester Song Nghiem den Teilnehmer*innen vorgeschlagen Glück-Tagebuch zu schreiben, um in herausfordernden Zeiten der Coronakrise jeden Tag positiv, glücklich, gut und gesund zu bleiben.

Wir sollen das Tagebuch am Morgen und am Abend als eine Routine führen.

Folgende Vorschläge für den Morgen- und Abendroutine sind angeboten:

Morgenroutine:

- Schreibe jeden Morgen drei Dinge auf, für die du dankbar bist mit drei Gründe dafür.

- Wie du heute deinen Tag wunderbar machst. Richte deinen Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen des Tages.

Abendroutine:

- Schreibe Glücksmomente des Tages, tolle Dinge, die du heute erlebt hast.

- Fange diese Glücksmomente ein, und halte sie fest in deinem Gedächtnis und in deinem Tagebuch.

- Woran konntest du dich an diesem Tag erfreuen?

- Ist dir heute etwas Schönes aufgefallen?

- Hat dir jemand bei etwas geholfen? War jemand nett zu dir?

- Ist dir etwas gelungen?

- Oder war es einfach ein schöner Tag?

- Was habe ich heute Gutes für einen anderen Menschen getan? Jeder kleine Akt kann Freude bereiten. Anderen etwas Gutes tun, macht wiederum dich glücklich.

- Was wirst du Morgen besser machen? Was hast du heute gelernt? Welche Möglichkeiten zur Verbesserung siehst du?

Im Folgenden berichten Bea und Candida von den Früchten der Praxis.



Seit die Krise uns hautnah berührt und wir Situationen ausgesetzt sind, die wir in unserer Lebenszeit noch nicht erlebt haben, findet für uns ein sehr intensives Lernen statt, für das wir sehr dankbar sind.

Zuerst durften wir an zwei wunderbaren Retreats teilnehmen, die uns praktisch ins Haus geliefert wurden („In the footsteps ...“ und EIAB-Ostern-Retreat). Aufgrund unserer finanziellen Situation dachten wir, dass wir zumindest nicht so schnell an einem Retreat teilnehmen könnten. Wir waren aber immer davon überzeugt, dass wir ein Retreat haben würden, wenn wir es brauchen.

Damit einhergehend entstand in uns eine tiefe Dankbarkeit, nicht nur für unsere Brüder, Schwestern und Lehrer, sondern auch für die Technik, die es möglich machte, dass wir diese Retreats so bequem in unserem Wohnzimmer empfangen konnten und natürlich für all die Menschen, die diese Technik erst nutzbar machen.

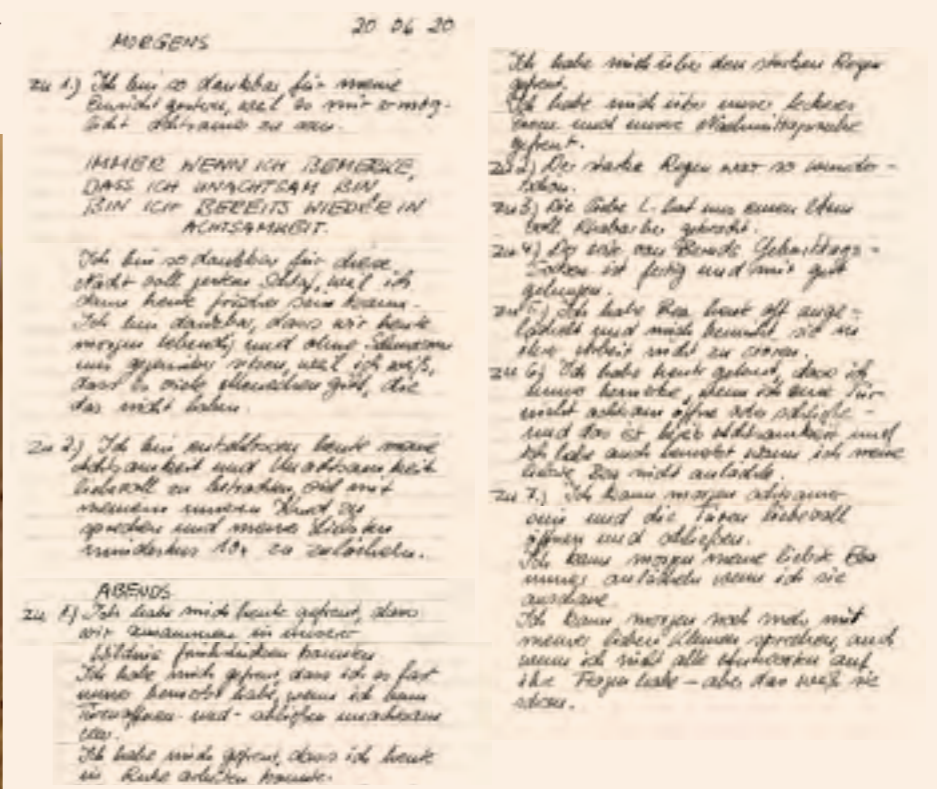
Da unsere Achtsamkeitstage ausfallen mussten, haben wir auch unserer Sangha die Achtsamkeitstage online zur Verfügung gestellt. Wir schickten ihnen

Texte zum Lesen, angeleitete Meditationen, Lieder und Rezitationen. Es war wunderbar für uns, die Verbundenheit ohne körperliche Nähe zu spüren. Diese Verbundenheit war dann noch stärker zu fühlen, als bei den Live-Übertragungen die Anzahl der Teilnehmer sichtbar war.

Obwohl wir an sich schon ein sehr ruhiges Leben führen, ist es durch die Krise noch ruhiger und friedvoller geworden, was wir sehr genießen und beibehalten möchten. Viel trägt dazu unser Tagebuchschreiben, wie es Sr. Song Nghiem im Oster-Retreat vorgeschlagen hat, bei, denn wir machen es immer noch. Es ist so angenehm diese Fragen morgens und abends zu beantworten. Nahrung für die guten Samen der Freude, des Glücks und des Mitgefühls.

Am stärksten aber empfinden wir, dass Geistesformationen wie Angst, Ärger, Verzweiflung und Wut oder Hass in diesen Zeiten besonders gut fühlbar sind. Es mag daran liegen, dass wir viel weniger Möglichkeiten haben, um uns abzulenken, aber auch daran, dass wir mehr Zeit mit uns selbst verbringen und zudem gerade diese Gefühle kollektiv sehr präsent sind. Dadurch, dass wir diese Gefühle so intensiv wahrnehmen, ist es uns möglich, gut zu praktizieren, nämlich sie zuerst einmal da sein zu lassen, ohne sie in gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm einzuteilen und damit zu beurteilen. Wenn uns das gelingt, ist schon eine gewisse Erleichterung fühlbar, und im nächsten Schritt können wir dann diese Gefühle umarmen. Meist ist es dann auch ganz leicht möglich, die Ursachen und Wurzeln festzustellen. Wir sind sehr dankbar, dass die Krise es uns möglich macht, Gefühle wie Angst, Wut, Ärger und Verzweiflung, manchmal Traurigkeit, so klar feststellen zu können und damit die Chance zu haben, sie zu transformieren.

Candida: Ein kleiner Auszug aus meinem Tagebuch vom 20.6.2020:



Bea: Hier auch ein kleiner Auszug aus meinem Tagebuch vom 15.6.2020.

Meine Frau ist eine sehr fleißige und ausführliche Tagebuchschreiberin. Bei mir ist in der Vergangenheit jeder Versuch ein Tagebuch zu führen bereits nach wenigen Tagen wieder eingeschlafen. Umso erstaunlicher war für mich, dass ich seit dem 9. April (nach dem Oster-Retreat) regelmäßig schreibe! Es ist für meine Praxis eine wunderbare Hilfe mir mindestens zweimal am Tag bewusst zu machen, wofür ich dankbar sein kann, woran ich mich erfreuen kann, was andere für mich Gutes getan haben und ich für andere, was ich gelernt habe und was ich besser machen kann. Und dabei auch nicht die kleinen Dinge zu übersehen. Ich sitze oft da und denke darüber nach, was ich Gutes für einen anderen Menschen getan habe und mir fällt absolut nichts ein. Bis ich dann auf kleine Handreichungen, ein Lächeln oder einfach auf mein Dasein komme.

Auch wenn ich im Schreiben immer noch eher pragmatisch und minimalistisch bin, so fällt es mir ungewöhnlich leicht dabei zu bleiben.

Morgens:

zu 1. Ich bin

- dankbar, dass ich wieder durchgeschlafen habe,
- dankbar, dass wir beide lebendig sind,
- dankbar, dass ich alles da habe, um frische Brezen zu machen
- dankbar, dass ich gestern Abend meinen Ärger über die für mich unzureichenden Lockerungen der Ausgangsbeschränkungen relativ schnell bemerkt habe und beruhigen konnte.

zu 2.

Ganz bewusst jemandem etwas Gutes tun

Abends:

zu 1. Ich habe mich gefreut,

- dass unsere Gärtnerei heute noch zwei Säcke Erde und zwei Gläser Honig geliefert hat,
- dass ich ein gutes Gespräch mit Maria hatte,
- dass unser Auto problemlos fährt,
- dass unsere Luise wieder schmerzfrei laufen kann,
- dass ich heute mit meiner Mutter telefonieren konnte.

zu 2.

Die Kastanien am Gelben Berg stehen fast schon in vollem Laub und manch andere Bäume haben so ein strahlendes Grün.

zu 3.

Meine Liebste hat mir das letzte Stück Jean Bernand (Käse) überlassen.

zu 4.

Ein Kuchen im Elektroofen.

zu 5.

Ich habe meiner Liebsten extra Lauch gekocht, da sie keine Eier mit Senfsoße mag.

zu 6.

In einer Gesprächspause länger zu warten bevor ich selbst spreche.

zu 7.

Achtsames Zuhören.

Vielen Dank, dass wir dies alles mitteilen dürfen.

Bea und Candida
Sangha Pflaumfeld-Gunzenhausen

Im Auge des Sturms praktizieren

Im nächsten Augenblick kann alles anders sein



Heute Morgen gibt es kein Programm, keine geplanten Besuche, keine festgelegten Arbeiten und genug inneren Frieden, sodass sich das Leben entfalten kann. Es ist Sonntag, und das Kleinstadtzentrum um die Ecke meines Studios ist ruhig und friedlich. Der Vogelgesang von zwei Blocks entfernten Bäumen erreicht unsere Ohren mühelos. „Jeder Nachteil hat seinen Vorteil“, pflegte ein berühmter niederländischer Fußballspieler zu sagen. Es klingt wie eine einfache Übersetzung von Thays Weisheit, dass Glück genau hier und genau jetzt möglich ist, solange wir wach sind.

Überall auf der Welt hat sich das Leben aufgrund des Coronavirus drastisch verändert.

Am 12. März 2020 kündigte der niederländische Premierminister den sogenannten „intelligenten Lockdown“ an. Das war zwei Wochen bevor sich die OI-Mit-

glieder zu ihrer halbjährlichen Sitzung versammelten. Einige verzichteten bereits darauf, sich zu umarmen, und alle waren sich bewusst, dass etwas geschehen würde, obwohl wir keine Ahnung hatten, wie unser Alltagsleben in einigen Wochen aussehen würde.

Rückblickend scheint es, dass alle Zeit brauchten, um zu verstehen was los war, was erforderlich war und wie sie reagieren sollten. „Sollen wir die geplante Feier mit Eltern und Kindern absagen?“, fragte das Organisationsteam. „Sie sind in der Altersgruppe, die gefährdet ist.“ Wir haben eine Woche gebraucht, um uns zu entscheiden.

Dann plötzlich, am Abend des 12. März, gab es diese Beschleunigung: In weniger als einer Sekunde kam alles zur Ruhe. Es war wie Magie; keine Autos, keine Flugzeuge, keine lauten Stimmen spät in der Nacht ... Keine Geräusche irgendwo. Als

ob die Zeit plötzlich verschwunden wäre ...

Diese Stille brachte mich dazu, mich nach innen zu wenden, meine Meditationspraxis zu intensivieren und bewirkte eine immense innere Ruhe. Es fühlte sich an wie ein Segen. Der Himmel, frei von Flugzeugspuren, war von einem intensiven Blau. Der Fluss schlängelte sich funkelnd wie Silber dahin. Das Wetter war wunderschön, und meine täglichen Spaziergänge nährten Körper und Geist.

Diese Magie hielt einige Wochen an, dann forderten die sozialen Konsequenzen ihren Tribut!

Die Nachrichten zeigten die schrecklichen Folgen von Restriktionen in armen Ländern wie Indien, wo die Menschen kaum eine Chance hatten, diese Krise zu überleben. Sie konnten wählen, ob sie an Hunger oder am Virus sterben wollten.

Ich fühlte mich hilflos, machtlos und so traurig darüber, dass dies die Welt ist, die wir erschaffen!

Als die Medien mit dem Finger auf Kinder zeigten, die in unserem eigenen Land in gefährdeten, gewalttätigen Familien leben, spürte ich tagelang diese Last auf meinen Schultern. Was kann ich tun?

Wenn ich durch die grünsten Gegenden der Stadt ging, fiel die kollektive Angst wie eine Decke auf mich herab. Ich erkannte, dass Gehmeditation mich beruhigen würde, aber oft fand ich mich mit gebeugten Schultern „rennend“.

Die Tatsache, dass mein Studio gründlich renoviert werden musste, zwang mich, für einen Monat auszuziehen. Mein Hab und Gut kam in eine Wohnung auf der gegenüberliegenden Seite des Platzes. Sie war riesig! Groß genug für mindestens eine Familie mit vier Kindern. Allmählich fühlte ich mich verloren. Fast alle sozialen Kontakte fanden digital statt, ich hatte meine Enkelinnen – Teenager – seit zwei Monaten nicht mehr getroffen, und alle Aktivitäten mit der und für die Sangha wurden abgesagt.

Der einzige Weg, um all diese Veränderungen zu überstehen, waren unsere grundlegenden Praktiken der Sitzmeditation, der Gehmeditation und das Nähren der Freude! Zu umarmen und zu akzeptieren, was auch immer im Inneren entstand.

Nur im Rückblick erkenne ich, wie ich „mich“ in der Leere dieser riesigen Wohnung verloren habe. Es gab Nächte, in denen ich aufwachte und vor Angst wie gelähmt war. Der einzige Weg bestand darin, die Angst anzusehen, zu spüren, zu umarmen und weiter zu atmen, bis der Schlaf dieses Gewahrsein mit sich nehmen würde. Es gibt keine Geschichte zu diesen Ängsten zu erzählen, keine Bilder oder Worte, um sie zu beschreiben. Aber es fühlte sich wie eine Reinigung von Körper und Geist an.

Ich fühle mich privilegiert; ich lernte, wie man praktiziert, und obwohl ich die lokalen Sangha-Treffen verpasst hatte, bat mich das EIAB, einige Aktivitäten für Kinder online zu stellen. Das Upper Hamlet übertrug seine Sitzmeditationen und Mitglieder des Intersein-Ordens in den Niederlanden kauften und teilten Ein-

richtungen, um Online-Sangha-Versammlungen abzuhalten!

Ich fühle mich gesegnet, weil die Praxis mir eine Lösung zeigt, wenn die Dinge innen und außen kompliziert werden.

Es gibt keine Möglichkeit, die Zukunft zu kennen. Die Lehre aus dieser Pandemie ist, dass im nächsten Augenblick alles völlig anders sein kann! Die einzige Möglichkeit, sich vorzubereiten, besteht darin, weiter zu praktizieren. Egal, welcher Sturm als nächstes kommt, wir werden uns ihm stellen können.

Tineke Spruytenburg



Dharma-Lehrerin Rochelle Griffin: liebevollle Aufmerksamkeit

Corona im Pflegeheim

Jeder auf dieser Welt ist derzeit mit der Coronakrise konfrontiert. Wir beschäftigen uns unmittelbar mit dieser Krise, weil wir möglicherweise krank waren oder immer noch krank sind oder Menschen kennen, die krank sind, oder Menschen kennen, die sich um Menschen gekümmert haben, die krank waren. Unser Berufsleben steht völlig auf dem Kopf, Videoanrufe wurden zur Norm. Wir haben den Lockdown erlebt, und jetzt werden wir alle vorsichtig in die Gesellschaft der ein-einhalb Meter eintreten.

In dieser Krisenzeit wollte das Webteam von Leven in Aandacht (www.aandacht.net) den Blickwinkel erfahrener Praktizierender zeigen. Wir haben eine Serie darüber gemacht, wie Dharma-Lehrer mit ihrer Quarantäne umgegangen sind. Hier ist nun die Geschichte von Rochelle Griffin.

Dharma-Lehrerin im Pflegeheim

Rochelle lebt seit Herbst 2018 in einem somatischen Pflegeheim. 1980 hatte sie einen schweren Autounfall, von dem sie sich körperlich nie erholte. Im Laufe der Jahre forderten ihre körperlichen Beschwerden so viel von ihr und ihrer Frau, dass ein Leben zu Hause für Rochelle nicht mehr möglich war.

2004 wurde Rochelle Dharma-Lehrerin. Ihr Dharma-Name ist „Chan An Quang“ oder „Wahres Licht des Friedens“. Seit vielen Jahren widmet sie sich der Sangha, den Retreats, dem Coachen, und schenkt den Menschen um sich herum liebevolle Aufmerksamkeit. Das Jahr 2017 forderte sie aufgrund ihrer gesundheitlichen Probleme in einem solchen Ausmaß heraus, dass sie nicht mehr im Intersein-Orden und in der Sangha aktiv sein konnte.

Zuflucht nehmend zu starken Sangha-Händen

Schmelzen meine Zweifel und Verwirrung

Mit Thays sanftem Lächeln

Löst sich der Griff der Angst

Mein Herz bricht vor Liebe auf

Ich schaue goldene Blätter tanzend im Wind

Ich ergebe mich tiefem Glück

(Insight Gatha Rochelle 2004)

Jetzt teilt Rochelle ihre liebevolle Aufmerksamkeit und ihre Dharma-Einsichten mit ihren Mitbewohnern und Mitarbeitern in dem Pflegeheim, in dem sie lebt. Sie lebt dort mit 22 Mitbewohnern zusammen, die körperliche und manchmal kognitive Behinderungen haben. Das Pflegeheim liegt in einem wunderschönen Waldgebiet, in dem man spazieren gehen kann. Eine Viertelstunde zu Fuß entfernt befindet sich ein erstklassiges Restaurant mit einem wunderschönen Garten, in dem Rochelle gerne zu Mittag gegessen hat. Über FaceTime spreche ich mit ihr darüber, wie es für sie ist, während des Lockdowns in einem Pflegeheim bleiben zu müssen.

Nachdem die Quarantäne in Kraft trat, mussten alle Bewohner des Pflegeheims im Haus bleiben. Inzwischen besteht diese Isolation seit etwa drei Monaten. Während dieser Zeit hatte Rochelle keinen physischen Kontakt zu ihren Lieben und es gab keine Bewegungsfreiheit. Rochelle darf auch jetzt noch niemanden empfangen und darf keinen schönen Waldspaziergang machen. Der Druck auf das Pflegepersonal und die Bewohner ist sehr hoch. Rochelle erlebt diese Zeit, als ob sie alle in einem kleinen Boot Schiffbruch erlitten haben, und niemand weiß, wohin sie fahren. Sie ist dankbar für die Sicherheit, die das Pflegeheim ihr und ihren Mitbewohnern bietet (in diesem Pflegeheim ist niemand an Covid-19 gestorben), aber dafür zahlt sie einen hohen emotionalen und sozialen Preis.

Gegenwärtig sein – mit deinem eigenen Schmerz und mit der anderen Person

Früher sah Rochelle ihre Partnerin zweimal pro Woche und kam am Wochen-

ende regelmäßig nach Hurwenen. Jetzt sprechen sie nur noch am Telefon miteinander, oder sie sehen sich hinter einer Fensterscheibe. Wenn ihre Partnerin zuvor zu Besuch kam, sah sie immer ihren Begleithund Prince. Rochelle selbst hatte ihn aufgezogen und trainiert. Seit drei Monaten konnte sie nicht mehr mit ihm kuscheln und herumtollen. Und Prince nicht mit ihr. Neben dem mangelnden Kontakt zu ihrer Partnerin und ihren Freunden bereitet Rochelle auch der mangelnde Kontakt zu ihrem Hund große Sorgen.

Wenn Rochelle bemerkt, dass sie emotional beeinträchtigt ist, fühlt sie in ihrem Körper, wo der Schmerz und die Anspannung sind. Sie versucht die Emotion zu identifizieren, mit der die körperliche Anspannung verbunden ist. Sie behält dieses Gefühl im Fokus und atmet sanft, bis sich die Emotionen auflösen und die körperliche Anspannung abnimmt. Weil

sie in der Praxis erfahren ist, kann sie besser mit ihren eigenen schmerzhaften Gefühlen umgehen und so für andere präsent sein. Und kann sie denen helfen und die trösten, die Unterstützung brauchen? Rochelle spricht die Sprache des Herzens. Einige Bewohner reden wenig oder gar nichts. Aber im Kontakt mit Rochelle können sie sich ihr immer noch verständlich machen. Die Krankenschwester ist dankbar für Rochelles Beitrag in der Wohngruppe. Auch wenn die Menschen mit dem Buddhismus und dem Dharma nicht vertraut sind, kommt die Botschaft rüber. So bleibt Rochelle ihr Leben lang eine Dharma-Lehrerin.

Verantwortung übernehmen

Rochelles Erfahrung in der spirituellen Praxis gibt ihr das Vertrauen, dass es auch in den schwierigsten Situationen möglich ist, Verantwortung für den eigenen Schmerz zu übernehmen und Raum

zu schaffen. Sowohl bei kleineren Schwierigkeiten also auch bei größeren, beispielsweise ernsthaft zu erkranken, blind zu werden oder zu sterben.

Rochelle sieht das Leid ihrer Mitbewohner und sie sieht auch, dass einige von ihnen dazu neigen, sich zu beschweren. Sie zeigt Mitgefühl für sie. Für Rochelle ist das jedoch auch eine Erinnerung daran, dass unser Leben ein zu kostbares Geschenk ist, um in Selbstmitleid zu verharren. Durch ihre Praxis kann sie verhindern, sich als Opfer zu fühlen.

Die Leute um sie herum sagen, dass Rochelle sehr viel Ruhe ausstrahlt. Sie mag diese Aussage, aber noch mehr mag sie die Tatsache, dass sie diesen Frieden oft für sich selbst erleben kann.

Peter van Leeuwen



In meinem Garten

Wie die bescheidene Karotte mir den Weg weist

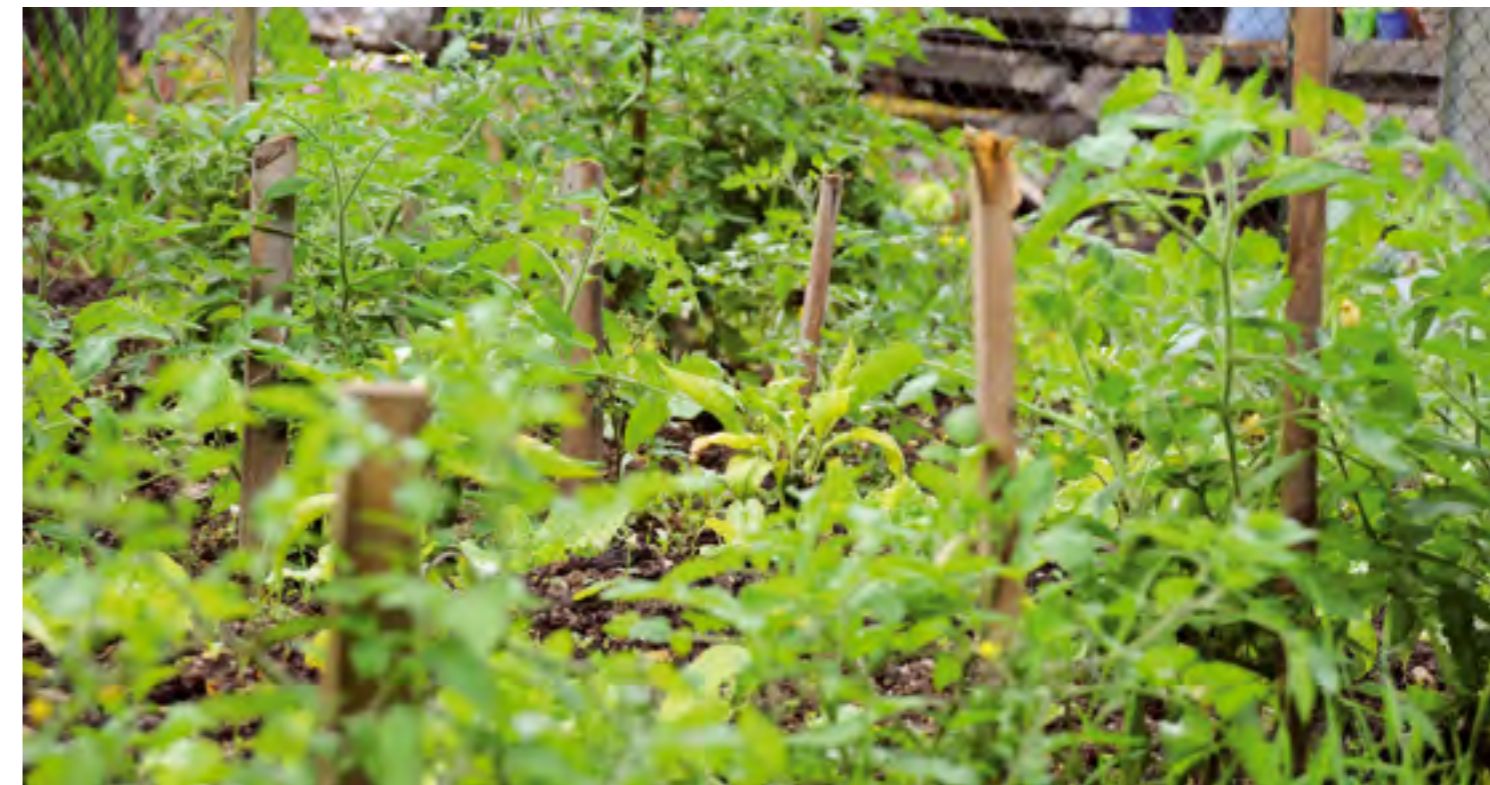
Wie ich während der vergangenen Wochen und Monate immer wieder hörte, haben viele von uns während des Lock-down begonnen, zu gärtnern und Gemüse anzubauen. Einige haben sogar ihren Rasen umgegraben, um ein Gemüsebeet anzulegen. Blumenkästen und -töpfe auf Balkonen und in Küchenfenstern, ein bisher ungenutztes Fleckchen Erde – alles wurde bearbeitet und bepflanzt. Der Verkauf von Sämereien schnellte in die Höhe wie nie zuvor. Und überall wird darüber gesprochen, wie viel Freude die Gartenarbeit macht. Die Arbeit an der frischen Luft, der Kontakt mit der Erde, all dies erzeugt ein Gefühl von Befriedigung und Wohlbefinden.

Ich hatte mich entschlossen, auf meinem Gemüsebeet Karotten anzubauen. Dabei muss ich gestehen, dass ich früher keine besonders hohe Meinung von Karotten hatte: ein langweiliges, uninteressantes Gemüse, das ich allerdings, der Farbe wegen, gerne in Eintopfgerichte gab.

Mit dem eigenen Karottenanbau änderte sich meine Perspektive. Vielleicht kennst du die winzig kleinen Samenkörner. Ich säte sie im März, als es noch kalt und die Tage kurz waren. Das fühlte sich ein wenig an wie ein Akt der Hoffnung. Vorsichtig verteilte ich den Samen in einem Topf mit feiner Komposterde, die ich von Zeit zu Zeit befeuchtete und im Warmen

hielt. Und dann ... passierte erst mal gar nichts. So schien es mir wenigstens. Bis eines Tages, Wochen später, ein zarter, hellgrüner Schleier sichtbar wurde und mein Herz hüpfen ließ. Er sagte mir: Der Frühling kommt, wir sind bereit, uns zu manifestieren.

Wenn ich tief in meine Karotten geschaut habe, konnte ich sie in all ihrer Komplexität wahrnehmen. Um zu wachsen, brauchen sie Wärme, Erde, Wasser, Sonnenlicht und die Fürsorge der Gärtnerin. Auch die Zeit kann ich darin erkennen, Tag und Nacht, die Mondphasen, Frühling und Sommer, alle sind in der Karotte gegenwärtig.



Als es Sommer wird, kann ich die Karotten mit ihren zart gefiederten Blättern ernten. Wenn sie auf meinem Teller liegen, erkenne ich all die Bedingungen, die sie haben wachsen lassen. Besonders lecker mag ich sie geraspelt im Salat. Keine langweiligen Karotten sehe ich da, sondern kleine, süß schmeckende Wunder. Und wenn ich heute Karotten in der Auslage eines Gemüsehändlers entdecke, bewundere ich sie und das Können der Gemüsebauern, die sie angebaut haben.

Im Mai 2000 kam ich erstmals nach Plum Village. Es war ein ruhiger Abend, keine Menschenseele war zu sehen. Als ich in

die Küche kam, saß dort eine Schwester allein und schälte Karotten. Das Bild strahlte Frieden und Glück aus. Freundlich wärmte sie für mich einen Teller Suppe auf, und ich schaute ihr beim Schälen zu. Ich bewunderte, wie sie dabei die Schale in lange, schmale Bahnen schnitt und so in kleine Kunstwerke verwandelte.

Die Karotte kann mich eine Menge lehren. Bescheiden kehrt sie wieder in die Erde zurück, auch das gehört zu dem, was sie uns vermitteln kann. Immer wieder hat Thay von der Notwendigkeit eines kollektiven Erwachens gesprochen.

Dafür müssen wir auch wach werden für die Weisheit von Mutter Erde und dem Rhythmus der Natur lauschen. Es heißt, keiner sei zu klein, um einen Unterschied zu machen – nicht einmal eine Karotte.

Lesley Collington
True Lotus of Joy

Ganzheitlich Leben in besonderen Zeiten

Wie wir die Wertschätzung unserer eigenen Lebensumstände nochmal neu erfahren durften



Meine Frau Alex und ich, Marco, leben ja nun schon seit sieben Jahren auf unserem schönen alten Hof unweit des EIAB. Der Fokus unseres Lebens ist sehr stark auf Nachhaltigkeit, Naturverbundenheit und die Dharma-Praxis ausgerichtet. Eine vegane Lebensweise hilft uns, gesund zu leben. Dadurch, dass wir einen guten Teil unseres Gemüses selbst anbauen und viele Wildkräuter essen und unser eigenes Quellwasser trinken, haben wir einen sehr geringen Einkaufsbedarf.

Zusammen mit unseren Tieren, die die Obstwiesen abweiden, bewirtschaften wir also behutsam und hauptsächlich mit Handarbeit unser Land. Diese Lebensweise erscheint für uns als die ganzheitlichste Form, unser Leben zu gestalten, ermöglicht es uns doch viel Zeit in der Natur zu verbringen. Auf Augenhöhe im Kontakt mit unseren Tieren zu sein, ohne den Anspruch einer Nutztierhaltung, und somit die Verbundenheit zu der Tier- und Pflanzenwelt immer spüren zu dürfen, ist ein großes Geschenk für uns.

Natürlich ist unser Leben dadurch auch mit recht viel Arbeit verbunden und zeitintensiv. Wir sind durch die anfallenden Tätigkeiten wie Garten und Land pflegen und bearbeiten, Tiere versorgen und Zeit

mit ihnen verbringen die meiste Zeit doch sehr an unseren Hof gebunden, und Reisen, Retreats etc. müssen daher sehr vorrausschauend geplant werden.

Manchmal konnten wir uns auch schon dabei beobachten, wie ein Same des Wunsches nach mehr Spontanität in uns keimte. Die Praxis hilft uns jedoch immer, diese Gedanken und deren Ursprung genauer zu beleuchten und oft müssen wir dann an Thays Worte denken, der immer wieder betont, dass jederzeit immer ausreichend Bedingungen zum Glücklichen vorhanden sind.

Im März dieses Jahres schien sich die Welt auf einmal komplett zu verändern und wurde plötzlich nur noch durch das Thema der Coronapandemie bestimmt. Gleich zu Anfang haben wir uns auch für ein weitgehendes Medienfasten entschieden, um nicht zu stark durch die Berichterstattung beeinflusst zu werden. Zunächst dachten wir, dass auch unser Leben nun maßgeblich durch diese aktuellen Entwicklungen beeinflusst wird. In gewissen Bereichen traf dies auch zu, meine Tätigkeit als Projektentwickler für erneuerbare Energien beschränkte sich nunmehr auf Homeoffice und Telefon oder Internetkonferenzen.

Die wöchentlichen Sangha-Abende mussten über Zoom stattfinden. Das EIAB musste ganz schließen, und ein persönlicher Austausch dort war zunächst nicht mehr möglich. Gewohnter Besuch für mehrere Tage von Sangha-Freunden musste auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Beim genauen tiefen Schauen stellten wir jedoch fest, dass sich an unserem eigentlichen Leben mit dem Fokus auf ein möglichst nachhaltiges, ressourcenschonendes, autarkes Wirtschaften durch die Corona-Entwicklungen und -Einschränkungen nicht viel änderte.

Ganz im Gegenteil konnten die Samen des Wunsches nach mehr Spontanität und Flexibilität jetzt ja nun nicht mehr gewässert werden, da die Einschränkungen hinsichtlich der Pandemie dies ohnehin nicht mehr zuließen, und diese Gedanken traten somit auch nicht mehr auf.

Vielleicht gerade dadurch erfuhren wir eine noch tiefere Verbundenheit zur Natur, die mit einer sehr großen inneren Ruhe und Gelassenheit einherging. Die Wunder der Natur waren und sind so klar und unbeschreiblich schön. Unterstützend wirkte sich sicher auch die plötz-

liche allgemeine atmosphärische Ruhe durch weniger Flugverkehr und auch geringerer allgemeiner Betriebsamkeit aus. Die Natur und unsere Mutter Erde durfte spürbar durchatmen und wir mit ihr, sodass sich eine wirkliche Retreat-Atmosphäre entwickelte. Insgesamt hat sich hierdurch die Wertschätzung unserer eigenen Lebensform nochmal verstärkt.

Wir fühlten uns sehr bestätigt darin, dass unser Weg der Nachhaltigkeit und der Verbindung zur Dharma-Praxis genau richtig ist. Die allgemeine Angst vor den Gefahren und Folgen der Pandemie und die damit verbundene Verunsicherung fand bei uns daher auch keinen Nährboden. Natürlich haben uns die Nachrichten über das Leiden der Menschen, verursacht durch die Coronapandemie, teilweise auch erreicht und sehr betroffen gemacht. Im Umgang damit haben uns die gemeinsamen Metta-Meditationen am Sonntag mit dem Chanten des Avalokiteshvara-Mantra sehr geholfen. Wir fühlen uns auf diese Weise stark verbunden mit vielen Sangha-Geschwistern und konnten die Energie der mitfühlenden Güte wunderbar spüren und auch zu allen Lebewesen senden.

Obwohl wir ja keinerlei soziale Außenkontakte hatten, bekamen wir zum Beispiel durch Telefonate und E-Mails den Eindruck, dass sich bei vielen Menschen ein Wunsch zum Wandel und Umdenken ausbreitet. Plötzlich sahen wir auf unseren Waldspaziergängen so viele Menschen wie nie zuvor. Offensichtlich alles Menschen, die eine neu erwachte Verbindung zur Natur verspürten.

Immer wieder kamen auch Menschen und suchten Kontakt zu unseren Tieren, eine Entwicklung, die uns mit wirklicher Freude erfüllt hat. Auch verspüren wir mehr Zuspürung und Interesse von Mitmenschen bezüglich einer veganen Lebensweise.

Als Leiter des deutschen Ablegers der Organisation „Dharma Voices for Animals“ bekommen wir deutlich mehr E-Mails mit Fragen bezüglich Tierschutz und Veganismus in Verbindung mit Buddhismus und können sogar einen deutlichen Anstieg der Mitgliedsbeiträge in den letzten Monaten verzeichnen.

All diese Entwicklungen haben in uns die Hoffnung und Zuversicht genährt, dass

die letzten Monate viele Menschen wachgerüttelt haben und ein Wandel zu einem respektvollem Umgang mit dem Wunderbarsten was wir haben, unserer Mutter Erde mit all ihren Lebewesen, in Gang gesetzt hat.

Gleichzeitig freuen wir uns riesig, dass wir nun wieder die Möglichkeit haben, zusammen mit der monastischen Sangha und auch mit unseren Sangha-Geschwistern auch außerhalb des virtuellen Raums zu praktizieren.

Mit einer tiefen Verbeugung vor Mutter Erde und einen Lotus für Euch!

Alexandra Pelkonen
Continuous path of the Heart
Marco Stromberg
True merit of virtue



Die Zeit nach Corona

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?



Diese Frage könnte auch heißen: Wie ist ein würdiges und lebenswertes Sein nach Corona möglich? Deutlich wird durch die Coronasituation, dass wir auf den Zusammenhalt als Gemeinschaften, die eine spirituelle Ausrichtung benötigen, angewiesen sind. Als Einzelwesen wird es künftig sehr wahrscheinlich deutlich schwieriger. Das liegt auch daran, dass es mehr dezentrale Ver- und Entsorgungslösungen geben muss. Diese umweltbelastende Logistik, Kartoffeln in Deutschland zu ernten, nach Italien zu fliegen, um sie dort zu waschen und dann im Flieger wieder nach Deutschland zu bringen und dort auf Geschäfte und Märkte zu verteilen, ist nicht ressourcenschonend. Das Gleiche gilt für Zentralkläranlagen versus Biokläranlagen in Dörfern oder Trinkwasser-Talsperren versus örtliche Trinkwasserquellen.

Eigenverantwortung übernehmen für uns und unsere Mitmenschen

Wir sind gefordert, mit unserem Know-how und neuer innovativer Technik für einzelne lokale Versorgungssysteme zu sorgen. Das bedeutet, wir fangen selbst an, für uns Eigenverantwortung zu übernehmen und darüber hinaus auch für

unsere Mitmenschen. Wir geben diese Verantwortung nicht an zentrale Krankenhäuser, Abwasserwerke, Trinkwasserwerke und Großversorger ab. Wir sorgen zu Hause und direkt vor unserer Tür für uns selbst, und zwar gemeinschaftlich. Das führt dazu, dass wir das machen, was uns liegt und was wir gerne machen und was wir tun wollen. Dadurch werden wir mehr unser eigenes Potenzial leben und nicht mehr das tun, was uns andere jeden morgen sagen, was wir zu tun haben. Unsere Kreativität im Tun wird gefördert.

Gleichzeitig ist es wichtig für unseren Fortbestand, bescheidener zu leben. Das, was wir konsumieren, braucht die Natur auch wieder als neuen Input. Alles will ganz deutlich ins Gleichgewicht kommen. Hierbei hilft uns die Leitfrage:

Wie würde das Göttliche in uns hier agieren?

Es geht nicht darum, dass wir auf irgendetwas reagieren, sondern darum, selbst zu agieren und zu kreieren. Damit schenken wir dem Göttlichen in uns und um uns herum den nötigen Respekt und die nötige Hingabe, die uns selbst und alles um uns herum nährt.

Gehen wir respektlos mit der Natur um, begegnen wir uns selbst respektlos. Wir können uns nur selbst lieben, wenn wir anfangen, respektvoll mit der Natur um uns herum umzugehen. Es wird eine Zukunftslösung sein, selbst als Gemeinschaft Gemüse anzubauen und zu ernten, direkt vor unserer Haustüre. Wir werden als Gemeinschaften eigene Gewächshäuser haben, lokale medizinische Unterstützung, und ganz besonders werden wir jeder für sich Sorge tragen für die eigene Gesundheit. Ärzte werden nicht mehr vorzugsweise in großen Städten arbeiten, weil das Leben dort einfach nicht sicher und menschenwürdig ist. Wissenschaftliches Arbeiten kann auch dezentral und gleichzeitig vernetzt geschehen. Das gilt für alle Berufszweige.

Kreativ, künstlerisch, dezentral, gemeinschaftlich, achtsam, gemeinwohlorientiert und respektvoll

In gewisser Weise kehren wir in unseren eigenen Urwald zurück. Leben in Hochhäusern und zugepflasterten Innenhöfen ohne freien Blick in die Weite der Natur bedeuten ein menschenunwürdiges Leben. Allein deswegen ist ein Leben in ländlichen Strukturen weit aus gesünder und lebenswerter. Das bedeutet nicht, auf Kultur zu verzichten. Hier sind wir gefordert, kreativ selbst zu musizieren und sich künstlerisch zu betätigen. Wir sind mehr als nur eine Profession. Wir haben mehr als nur ein Talent. Wir sind immer weitaus reicher als wir bislang überwiegend denken. Wir sind letztlich unbegrenzt, auch wenn wir in diesem begrenzten Körper leben.

Auf dem Weg der Mitte

„Yes is the answer and yes is the way“ singen Satyaa & Pari. Daya Mullins vom Weg Der Mitte – Daya Mullins Stiftung sagt: „Wenn wir ja sagen, gibt uns das Universum die Kraft, die wir benötigen.“

Genau mit dieser inneren Haltung können wir gemeinschaftlich alles erreichen. Erfolge, Siege, Entdeckungen, Leistungen jeglicher Art sind niemals Einzelleistungen. Sie sind immer das Werk von sehr vielen Menschen und Wesen. Das bedeutet, dass wir uns künftig mehr der Prozesszusammenhänge bewusst werden und dies demütig und dankbar erkennen und gerade dadurch nutzbar machen. Wenn wir das erkennen, gibt es in gewisser Weise nichts mehr zu tun. Es geschieht durch uns hindurch, in gnadenvoller Weise gesegnet. Wir segnen die Menschen um uns herum und die Gemeinschaft und damit uns selbst mit dem, was wir tun und was durch uns einen Ausdruck finden will.

Es geht genau darum: Das Potenzial in uns will einen adäquaten Ausdruck finden, und der ist frei von Druck und Stress. Dieser Ausdruck unseres Potenzials ist Teil unserer Befreiung und Teil unserer Bestimmung. Wir sind das Ebenbild Gottes. In diesem Bewusstsein können wir getrost in die Zukunft blicken und jeden neuen Augenblick genießen. So können wir die jetzigen und künftigen

Herausforderungen des Lebens freudig empfangen und meistern. Wir haben alle die Aufgabe, Meisterschaft zu erlangen. Das ist in uns, von Urzeiten an, angelegt. Die Erde und wir werden weiter bestehen. Wir können jetzt einen Entwicklungssprung machen oder weiter die Corona-Situation genießen. Ich sage genießen und nicht erleiden, weil wir die Wahl haben, uns für den Entwicklungssprung zu entscheiden oder für das Leiden in der Corona-Situation. Wir sind ganz klar gefordert, diesen Entwicklungssprung zu machen. Jetzt gerade geschieht Wandlung und Heilung. Die Natur atmet auf. Menschen kommen gezwungenermaßen mehr zur Ruhe. Zeit, sich neu zu orientieren. Zeit, die genutzt werden will. „Don't waste your time“, sagt Thay Phap An, der Direktor des EIAB. Der Lateiner sagt: Carpe diem. Nutze den Tag und auch genieße den Tag.

Das Göttliche selbst wird niemals in das Geschehen um uns herum eingreifen. Dafür wurde uns der freie Wille gegeben. Was wir daraus machen, liegt an uns. Wir können uns treiben lassen oder unserem Leben eine Richtung geben. Unsere Auf-

gabe ist es, uns immer zu fragen, wie würde das Göttliche in uns und in Wesen, die Befreiung erlangt haben, die jetzige Aufgabe lösen? Wie würden sie entscheiden und gestalten? Wenn wir uns das fragen, werden wir die richtigen Antworten in uns bekommen und die richtigen Schritte zur Lösung einleiten.

Lasst uns immer diese innere göttliche Führung der Maßstab unseres Handelns sein. Dann sind wir immer auf dem richtigen Weg, dem Weg der Mitte und immer befreit. Was für ein Geschenk. Wow.

In liebevoller Zuneigung vor jedem von Euch, der diese Zeilen liest.

Euer Freund und Geselle
Frank

Frank Jungjohann-Feltens
im und auf dem Weg Der Mitte



Die Praxis der Großzügigkeit in Zeiten der Coronapandemie

Wie kann ich in dieser Krise helfen?



Corona und karuna

Unser Nonnenkloster im EIAB heißt „karuna“ = Kloster des großen Mitgefühls.

Seitdem es das Coronavirus gibt und das Wort Corona ständig erwähnt wird, wechselte ich oft die beiden Worte, bis ich irgendwann die Einsicht gewann, Corona ist karuna. Beide inter-sind. Weil es Corona gibt, erblüht karuna!

Corona gibt uns die Möglichkeit, karuna zu praktizieren.

Das Wort karuna = Mitgefühl beschreibt in Pali und Sanskrit einen Zustand, bei dem wir als Reaktion auf das Leiden eines Wesens ein Zittern des Herzens verspüren. Es wird uns zu einem Bedürfnis, uns mit ganzem Herzen zu engagieren, um das Leiden der Lebewesen zu lindern.

Wir können es nicht ertragen, jemanden physisch und psychisch leiden zu sehen oder angesichts der Hilfsbedürftigkeit eines Lebewesens passiv zu bleiben. Wir wollen etwas von uns geben, etwas von

unserem eigenen inneren und äußeren Reichtum verschenken und helfen.

Das Gefühl, anderen etwas zu geben und dabei selbst Freude und Glück zu empfinden, ist ein großes Geschenk für uns selbst. Immer wieder wird durch die Freude des Gebens die Verbindung zwischen uns und den anderen Lebewesen gestärkt.

Großzügigkeit spielt eine zentrale Rolle in der buddhistischen Praxis.

Sie ist die erste der sechs wunderbaren Geisteshaltungen (Paramitas) und wird als grundlegende Praxis einer Bodhisattva betrachtet. Der Geist einer Bodhisattva ist darauf ausgerichtet, wirklich allen fühlenden Wesen in jeder möglichen Weise zu helfen. Dadurch bekommt der Ausdruck „Großzügigkeit“ eine viel umfassendere und tiefgründigere Bedeutung, eine grenzenlose Perspektive.

Großzügigkeit zu leben, das ist auch das Gelöbnis der Mönche und Nonnen, indem sie den anderen Wesen dienen, ihnen helfen und offen für sie

sind. Mit der Ausrichtung unseres Geistes auf das Bodhisattva-Ideal möchten wir immer bereit sein, jedem Wesen jederzeit zu helfen, was auch immer es benötigt.

In der Plum-Village-Tradition ist die Praxis der Großzügigkeit eine der 14 Übungen der Achtsamkeit des Interseins-Ordens. Darin heißt es:

„Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, sind wir entschlossen, in unserem Denken, Reden und Handeln Großzügigkeit zu entwickeln. Wir wollen uns in liebender Güte üben, indem wir für das Glück von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien arbeiten und unsere Zeit, Energie und materiellen Güter mit denen teilen, die sie brauchen. Wir sind entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Wir wollen das Eigentum anderer achten, doch werden wir versuchen, andere davon abzuhalten, sich an menschlichem Leiden und am Leiden anderer Wesen zu bereichern.“

Wir können materiell geben, aber auch immateriell. Daher gibt es unendlich viele Möglichkeiten zu helfen, zu geben, großzügig zu sein in dieser Zeit. Beispielsweise können wir Liebe, Verständnis, Freude oder Freiheit von Angst geben. Wir können unsere Stabilität, unsere Unvoreingenommenheit, unser Nicht-Verletzen in einer schwierigen Situation

oder unsere Heiterkeit schenken, unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit, unsere Gastfreundschaft, unser Wissen, unsere Begabung. Die von Nonnen und Mönchen am meisten geübte Form der Großzügigkeit besteht darin, „die Lehren zu geben“. Es ist hilfreich, wenn man materielle Dinge gibt, aber von allen Möglichkeiten wird das Geben von Belehrungen als der wichtigste Aspekt der Großzügigkeit angesehen. Denn durch die Belehrungen verstehen Menschen die Ursachen ihres Leidens. Und das hilft ihnen, ihr Leiden zu verringern und sich davon zu befreien.

Buddha ging von der Vollkommenheit jedes Menschen aus. Er war überzeugt, dass wir alle ein ursprüngliches Gutsein in uns tragen. Jede von uns trägt auch die Großzügigkeit als eine der 10 Vollkommenen Geisteshaltungen in sich.

Wir können in dieser schwierigen Zeit immer neue Wege und Rituale finden, um Menschen zu helfen, sie zu erreichen, zu trösten, Zuversicht zu vermitteln, Hoffnung weiterzutragen, ihnen Mut zu machen, sowie Anregungen zu geben, wie sie die Krise durchstehen. Wir können ihnen insbesondere das Gefühl zu geben, dass wir bei ihnen sind, dass wir für sie da sind.

Auch wir selbst erfreuen uns an der Großzügigkeit der anderen. Denn wer möchte nicht von den anderen großzügig behandelt werden? Wer freut sich nicht, wenn er/sie gut gelaunt und fröhlich begrüßt wird? Wer hat schon etwas dagegen, wenn ihm geholfen wird? Oder wenn er, wenn ihm geholfen wurde, die Frage stellt, was es denn nun kostete, die Antwort erhält: „Das geht schon in Ordnung, es war ja nur eine Kleinigkeit.“

Großzügige Menschen machen unser Leben schöner; sie überraschen uns auf angenehme Weise. Wir freuen uns, wir sind glücklich und erleben unser Leben als reich, wenn uns jemand großzügig begegnet.

Und wenn ich mich umschaue in dieser Zeit der Coronakrise, dann finde ich viele Vorbilder: Ich bin umgeben von groß-

zügigen Menschen, Freunden, Bekannten und Unbekannten ... Menschen, die bereit sind, das Beste, was sie haben, zu teilen und sich darüber zu freuen, wenn es dem anderen gut geht und ebenfalls gefällt.

Ich möchte euch einige Beispiele aus meiner Umgebung berichten, in denen ich Großzügigkeit erfahren habe, sodass wir uns inspirieren lassen können. Denn Großzügigkeit können wir lernen und einüben, und sie ist zum Glück sogar auch ansteckend!

Freut euch mit mir über diese Beispiele und entdeckt selbst, in wie viele Bereiche in eurem eigenen Leben diese Haltung hineinstrahlt. Es gibt viele Möglichkeiten, wie ihr über Euch selbst hinauswachsen könnt und feststellt, dass ihr auch diese Naturveranlagung bereits in Euch tragt.

Herzlichen Dank für die Großzügigkeit der zahlreichen Menschen, die uns in unterschiedlichster Form mit ihren wunderbaren Spenden unterstützen!

Wir sind sehr dankbar und tief berührt von der großen Liebe und Unterstützung, die wir von unseren Freund*innen in der Zeit der Coronakrise immer wieder erfahren. Sie alle haben sich auf großartige und oft auch kreative Weise um uns gekümmert.

Wir erhielten liebevolle Briefe, E-Mails und Anrufe, in denen sich nach unserem Befinden erkundigt wurde. Wir bekamen nicht nur Lebensmittel wie Reis, Nudeln und Gemüse geschenkt, sondern empfangen auch finanzielle Unterstützung sowie Lob, Anerkennung und Wertschätzung in allen erdenklichen Formen.

Eure Hilfe bedeutet uns sehr viel. Sie ermutigt uns und ermöglicht es uns, weiter auf dem Bodhisattva-Pfad zu gehen, um Menschen zu helfen und ihnen zu dienen.

Vielen Menschen können wir unseren Dank nicht persönlich ausrichten, da wir ihre Adresse nicht kennen. An dieser Stelle möchten wir daher euch allen unsere

tiefe Dankbarkeit für eure Liebe und Großzügigkeit ausdrücken. Mit eurer Hilfe wird es uns gemeinsam gelingen, die EIAB-Gemeinschaft und unsere Praxis als Gabe für eine achtsame und friedliche Welt darzubringen.

Alle Teilnehmer*innen an unseren Online-Angeboten:

Bodhisattvas des tiefen Zuhörens

Der Lockdown in der aktuellen Krise hat uns vor vielfältige neue Aufgaben gestellt. Wir mussten lernen, das Kursangebot des EIAB und die Dharma-Vorträge auf eine sichere und geschützte Weise online zu stellen.

Das war nicht immer einfach und wir freuen uns, dass so viele Freund*innen des EIAB am Online-Retreat und an unseren sonntäglichen Tagen der Achtsamkeit online teilnehmen.

Danke für eure Geduld, eure Mühe, euer Interesse an der Buddha-Lehre und dafür, dass ihr unsere Sendung am Bildschirm verfolgt habt.

Wir sind froh, durch die Digital-Technologie mit den Online-Vorträgen die Verbindung zwischen unserer klösterlichen Gemeinschaft und unseren Freund*innen außerhalb des EIAB aufrechterhalten zu können. Wir hoffen, dass es uns in unseren Vorträgen gelingt, tiefe Einsichten und lebenspraktische Hinweise für die aktuelle Krisenzeit zu geben.

Wir danken allen, die uns mitteilen, wie wichtig die Online-Vorträge für sie sind. Viele Freund*innen vertiefen mit ihrer Hilfe ihre Verbundenheit zu Thay und dem EIAB und nutzen die Inhalte, um ihren herausfordernden Lebensalltag besser zu bewältigen.

Wir danken allen Teilnehmer*innen herzlich für ihre Geduld (wenn die Online-Technologie uns mal wieder einen Streich spielt), für ihre Liebe und finanzielle Unterstützung und für ihr Interesse an der buddhistischen Lehre.

Bodhisattvas des Übersetzens und der geschickten Sprache

Die Online-Dharma-Vorträge und alle anderen Online-Aktivitäten (wie geleitete Meditationen, Tiefenentspannungen, Erdberührungen, Fragen und Antworten etc.) werden in verschiedenen Sprachen gehalten und übersetzt (in Deutsch, Englisch, Niederländisch und Vietnamesisch).

Diese Arbeiten können wir nur leisten mit Hilfe vieler Freund*innen, die uns bei den Übersetzungen helfen.

Wir danken Rotraut Haentjes, Gabrielle Gassen, Jillian Jakobi, Susanne Stech und Harald Timpe sehr herzlich für ihren liebevollen Einsatz. Ihr habt uns und den Teilnehmer*innen in vielen Arbeitsstunden eure Zeit, eure Energie, euer Können und eure Geduld geschenkt.



Ein Hoch auf die Sprachen

*Lieder
Melodien
Rhythmen
Und Schönheit
Herz*

*Zuhause
Ohne Worte
Und Worte
So präzise
Und voll
Von Weisheit
Und Poesie*

Ein Hoch aufs Übersetzen

*Zwei Flüsse
Ein Strom*

*Brücken des
Verstehens bauend*

*Mit Humor
und tiefer Freude*

Susanne Timpe

Die Laien-Sanghas aus der Umgebung: zahlreiche Bodhisattvas der Großzügigkeit

Zahlreiche Mitglieder unserer Laien-Sangha hier vor Ort und aus der Umgebung unterstützen uns sehr aktiv auch in der Coronazeit auf unterschiedlichste Art und Weise: Ein freundliches Gespräch durch das offene Fenster, Blumen geschenke, Lebensmittelgaben, Gartenarbeiten, kleine Renovierungsarbeiten im Haus, Säubern der Baustelle, Unterstützung bei unseren alltäglichen Arbeiten und Verpflichtungen etc. Bei euch allen – Frank Jungjohann-Feltens, Rainer Suthold, Lothar Wippich, Barbara Niessen, Friedhelm Heuel und vielen anderen aus der Waldbröl-Sangha, die wir hier nicht alle namentlich erwähnen können, möchten wir uns herzlichst bedanken – euer Dasein und euer Mitwirken erfreuen und stärken uns!



Zahlreiche Bodhisattvas der geschickten, fleißigen Hände an der Nähmaschine

Ich bewundere viele meiner vietnamesischen Bekannten in Deutschland sowie in der Tschechischen Republik, die in vielen Stunden Tausende von Gesichtsmasken aus Stoff nähen und das Material von ihrem eigenen Geld bezahlen, um die Masken Krankenhäusern, Kirchengemeinden, Feuerwehrleuten, Polizeidiensten, Pflege- und Sozialeinrichtungen etc. zu schenken. Die Schwestern des EIAB sind dem Beispiel unserer vietnamesischen Freunde gefolgt und nähen ebenfalls Masken zum Verschenken. Wir haben schon immer gerne handwerklich gearbeitet und das Nähen an der Nähmaschine, was wir nun als gemeinsame Achtsamkeitspraxis leben, bereitet uns große Freude. Es ist schön, mit unseren eigenen Händen etwas herzustellen, das anderen Menschen unmittelbar hilft gesund zu bleiben. Wenn wir an der Maschine sitzen, stellen wir

uns immer vor, wie wir mit den Früchten unserer Arbeit das Leben zahlreicher Menschen schützen.

Wir verschenken Gesichtsmasken, aber gleichzeitig erhalten wir auch viele Masken von unseren vietnamesischen Freunden als Geschenk. Auch die Buddhist Tzu Chi Foundation, eine internationa-



le wohlthätige Stiftung der buddhistischen Nonne und Dharma Master Cheng Yen aus Taiwan, hat uns Masken geschenkt. An dieser Stelle möchten wir ihnen allen unsere tiefe Dankbarkeit ausdrücken.

Es ist so wunderbar, sich gegenseitig Schutz zu schenken.

Annabelle Dagmar Zinser: Bodhisattva der Großzügigkeit im Alltag

Wir sind einige Tage im Urlaub, eine Stunde von Berlin entfernt, in der Sächsischen Schweiz. Wir genießen das Wandern in schattigen, aber lichten Wäldern, das Schwimmen in kleinen Seen. Es ist wunderbar, aber ich nehme trotz des Urlaubs meinen Computer mit, damit ich zweimal einen Zoom-Meditationsabend der Sangha leiten kann.

Vor einem Supermarkt sehe ich eine ältere Romafräule auf dem Boden sitzend. Sie lächelt mir zu. Ich lächle zurück. Ich weiß, dass es die Roma in den Coronazeiten besonders schwer haben. Ich schaue in meinem Portemonnaie nach Kleingeld – aber da ist Ebbe. Dann gebe ich ihr fünf Euro, erfreue mich an ihrem strahlenden Lächeln und winke ihr zu.

Morgens beim Walking kreuzt ein großer weißer BMW-SUV meinen Weg. Ich denke: „Kann er sich bei der Klimakrise nicht ein kleineres Auto nehmen?“ und spüre wie eine Irritation in mir aufsteigt. Dann erinnere ich mich an die Kalligraphie von

Thay in unserem Zentrum: „Loslassen ist eine Quelle des Glücks“... Dieses Gatha wirkt Wunder. Ich wünsche dem Fahrer einen glücklichen Tag.

Annabelle Zinser





David und sein Team: Bodhisattvas des köstlichen Brotes

Im Jahr 2012, vier Jahre nach unserer Ankunft in Waldbröl, meldete sich David Lee Schlenker, der Inhaber der DLS Vollkorn-Mühlen-Bäckerei, bei uns und fragte, ob er unsere Arbeit unterstützen könne, indem er den Nonnen und Mönchen sowie unseren Gästen sein Vollkornbrot und seine Backwaren schenkt.

Seitdem erhalten wir alle täglich kostenlos sein schmackhaftes Brot, selbst dann, wenn wir bei unseren großen Retreats über viele Tage hinweg mehrere Hundert Gäste haben. Alle dürfen sein wertvolles Biobrot genießen und wertschätzen. Jedes Jahr zu unserem EIAB-Geburtstag oder zu unseren großen Ereignissen wie zu unseren Neujahrsfeiern, zu Buddhas Geburtstag (Vesak-Feier) ruft er uns an, um zu erfahren, welche Art von Kuchen mit welcher Dekoration wir uns wünschen etc. Wir fühlen uns geborgen und glücklich bei so viele Liebe und Fürsorge von ihm und seinen DLS-Mitarbeiter*innen. Er findet unsere Arbeit im EIAB wertvoll und hilfreich für viele Menschen und möchte auf seine Weise dazu beitragen: Er hilft uns, weil wir anderen Menschen helfen. So macht er unsere Hände länger, um die Menschen zu erreichen.

David zeigt seine Großzügigkeit nicht nur uns gegenüber, sondern auch gegenüber der „Hennefer Tafel“ und ihren Mitarbeiter*innen. Alle dürfen das köstliche DLS-Bio-Brot und die Baguettes genießen. Er schenkt uns nicht nur sein Brot, sondern auch seine Freude und seinen Humor. Wer ihn trifft, wird ange-

steckt von seinem schallenden Lachen, seiner auffallenden Nikolausmütze oder seinem lustigen Clownsbart (Trägt ein Clown schon mal einen Bart?); immer begegnet er uns als ein fröhlicher Mensch, der die Samen der Freude und des Glücks in uns nährt.

David ist nicht nur Bäckermeister, sondern auch Zen-Buddhist und Dichter.

Erfreuen wir uns an seinen Worten über Großzügigkeit:

Nicht die Zeiten haben sich verändert. Neue Sachverhalte und Bedingungen haben sich manifestiert, die von uns verlangen, bestimmte Handlungen zu verändern. Aber für den größten Teil unseres menschlichen Daseins bleiben die Bedingungen die gleichen.

Für mich bedeutet dies ganz schlicht zwei kleine Worte: **Gib und teile.**



In den letzten vier Monaten fügten wir das Wort mit vier Buchstaben hinzu: **Gib mehr und teile mehr.**

In unsicheren Zeiten benötigen wir Konzentration, um immer wieder zum Geben und Teilen zurückzufinden.

Geben bedeutet, freizügig zu geben ohne etwas zu wünschen (ohne Erwartung einer Gegenleistung, ohne Fallstricke): Gib was du geben kannst, gib was benötigt wird. Jeder hat eine Menge zu geben; es ist keine Frage, ob es „genug oder gut genug“ ist. Es kann Musik sein, Zeit, Gebet, Arbeit, Ideen, Liebe, Fürsorge, Management, Geld, Freundschaft oder sogar ein Gedicht. Sei kreativ!

Teilen bedeutet, teile dein Wissen, teile deine Erfahrung, Teile deinen Glauben. Sei ein sicherer Hafen, eine sichere Zuflucht im Sturm.

Großzügigkeit ist eine Funktion des Herzens. Wenn sich das Herz öffnet, fließt Großzügigkeit. Geben und teilen sind zwei Hände.

Wie bei anderen Eigenschaften scheinen einige Menschen eine natürliche Begabung dafür zu haben, aber für die meisten von uns ist Großzügigkeit eine Fähigkeit, die wir erst erlernen müssen. Zu allererst müssen wir praktizieren; Praxis macht perfekt. An einem bestimmten Punkt, wenn sich das Herz öffnet, fließt unsere Großzügigkeit ganz natürlich.

Janina Egert: Bodhisattva der großzügigen Handlungen

Ich helfe und fördere jemanden, über den ich mich geärgert habe, weil ich weiß, dass sie Hilfe braucht. Wenn ich einen Kuchen backe, gebe ich jeder in meiner Wohngemeinschaft etwas davon ab. Ich bringe aus dem Garten meiner Mutter, den ich bewirtschafte, Obst und Gemüse mit und schenke den Frauen im Haus etwas davon.

Im Garten der „Quelle“ arbeite ich vollkommen unentgeltlich und pflanze dort auch Gemüse für unsere Helferinnen beim Gießen an, sodass sie auch essbare Früchte des Gartens genießen können. Gerne möchte ich ihnen etwas über Gemüsepflanzen beibringen.

Meine alte Mutter besuche ich einmal in der Woche und gebe ihr neben der Arbeit auch Zuwendung und Mitgefühl. Ich versuche, ihr beizubringen, worauf sie beim Gehen und sich Bücken und anderen Tätigkeiten achten muss, denn sie hat eine chronische Krankheit, die ihre Bewegungsfähigkeit immer mehr einschränkt.

Und ich versuche, ihr Mut zu geben und das Gefühl, dass sie sich auf mich verlassen kann. Sie fragt mich immer: „kommst Du nächsten Freitag wieder?“

Janina Egert



Sr. Tri Giac: eine achtsame Küchen-Bodhisattva

Seit dem Ausbruch der Coronavirus erscheint in der Küche des EIAB unsere Schwester Tri Giac als Küchen-Bodhisattva. Wegen des Corona-Reiseverbotes konnte sie nicht nach England zurückreisen, sondern ist im EIAB geblieben.

Auch wenn sie in der Reihenfolge der Ordination die älteste Nonne ist, bleibt sie den ganzen Tag in der Küche und hilft unseren Brüdern und Schwestern

unermüdlich beim Kochen. Die Brüder freuen sich besonders über ihre Hilfe. Schwester Tri Giac gelingt es, alle Essensreste geschickt zu verwenden, sodass wir keine Lebensmittel verschwenden. Sie bringt den jungen Nonnen und Mönchen bei, achtsam mit den Lebensmitteln umzugehen und zu sparen, um unseren spirituellen Verdienst zu bewahren und zu kultivieren. Immer wieder erinnert sie uns an die vielen Menschen in der Welt, die in dieser Zeit hungern müssen. Sie schenkt uns so viele Mitgefühl und Akzeptanz, wenn wir unsere Schwäche zeigen.



Sr. Doan Nghiem: unermüdliche Bodhisattva der Lehre

Schwester Doan Nghiem ist Senior-Nonne in unserer Tradition. Im Februar nahm sie an unserem monastischen Retreat im EIAB teil. Wegen des Corona-Shutdown ist auch sie zu unserem Glück in EIAB geblieben und konnte nicht nach Australien zurückfliegen.

In der gesamten Zeit hat sie die jungen Schwestern im EIAB weitergebildet in buddhistischer Psychologie, in der Praxis

der monastischen Verhaltensregeln und sie in die Kunst des Kalligraphie-Schreibens eingewiesen. Sie gibt sehr viele Online-Teachings für vietnamesische Mönche und Laien in Deutschland, Frankreich und Vietnam.

Warum tut sie das? Auf diese Frage antwortet sie: Zu sehen, dass die Lehre gebraucht wird und dass ein großes Interesse daran besteht zu lernen, erfülle sie mit Freude. Und sie fühle sich sehr glücklich, ihr Wissen und Können weiterzugeben.



Thay Phap An:
*weiser Bodhisattva des weiten,
leeren Raums*

Ich schenke mir und anderen meinen weiten und leeren Raum. Den Raum, der die Kapazität hat, mich und die anderen zu heilen. In diesem wundervollen weiten und leeren Raum haben wir die Möglichkeit, alle unsere Beschäftigungen, unsere Suche und unser Hin- und Hergehen loszulassen. Wir sind tief eingesunken in uns selbst und in dieses wunderbare Hier und Jetzt.

Thay Phap An



Klaus Schick:
*hilfreicher Bodhisattva des
Vermittels und der Fotogaben*

In meinem Freundeskreis war es angesichts der Coronakrise zu heftigem Streit über die Corona-Schutzmaßnahmen gekommen. Mit Hilfe von Thays geschickter Sprache konnte ich helfen, dass wir nun einander wieder zuhören und uns gegenseitig unterstützen – selbst dann, wenn wir ganz unterschiedliche Ansichten haben.

Mein Fotostudio habe ich nach der Absage aller Ausstellungen und Kurse aus wirtschaftlichen Gründen aufgelöst. Die zahlreichen Ausstellungsobjekte spende ich dem EIAB und der „Solidarischen Coronahilfe Bielefeld“ und kann so helfen, die materielle Not ein wenig zu lindern.

Klaus Schick
Kraftvolle Weisheit des Herzens

Sr. Song Nghiem:
*fröhliche Bodhisattva der
Heiterkeit und der Leichtigkeit*

Ich möchte mir und allen Mitmenschen meine Heiterkeit, Fröhlichkeit und Leichtigkeit schenken.

Ich schaue mich am Morgen im Spiegel an und lächle mir freundlich und liebevoll zu.

Hinter der Gesichtsmaske lächle ich alle Menschen freundlich an und sehe oft, dass sie meine lächelnden Augen erkennen und erwidern.

Ich necke meine kranke und alte Mutter und erheitere sie mit Witzen.

Sr. Song Nghiem



Martina Stammerjohann:
*Bodhisattva der freudvollen
Begegnung*

An diesem Dienstag war ich bei schönstem Sommerwetter in Bonn unterwegs. Mit Erstaunen habe ich festgestellt, dass die Stadt sehr gut besucht war. Es sah so aus wie vor Corona. Die Tische in den Cafés und Restaurants waren voll belegt.

Hin und wieder sah man einen Passanten mit einem Mundschutz.

Auf meinem Rückweg hatte ich eine angenehme Begegnung mit einem Obdachlosen. Auf meinem Blick hin lächelte er mich an und bot mir eine Zeitung zum Kauf an. Gerne habe ich seine Zeitung angenommen, hatte aber nach meinem Gefühl „viel zu wenig“ Kleingeld im Portemonnaie. Als

ich dies sagte, erwiderte er mir, dass die Menge des Geldes für ihn nicht wichtig sei; er freue sich darüber, dass ich ihn bemerkt hätte.

Wir haben uns kurz unterhalten, bei der Verabschiedung bedankte er sich herzlich für das Gespräch und wünschte mir viel Gesundheit.

Martina Stammerjohann

Collage zusammengestellt von Sr. Song Nghiem



Fließen wie ein Fluss:
die Waldbröl-Sangha

Wenn wir uns bei einem Retreat oder Seminar im EIAB als „Waldbröler“ zu erkennen geben, umweht uns ein feiner Hauch des Exotischen: Ja, es gibt hier Menschen, die jeden Tag das Kloster aufsuchen können, um die Praxis mit den Mönchen und Nonnen zu teilen und ihre Präsenz zu genießen. Einige sind genau aus diesem Grund hierher gezogen. Wir alle sind froh und dankbar, diese Gemeinschaft teilen zu dürfen, so oft wir eben können.

Teil dieser besonderen Sangha mit monastischer Begleitung zu sein, sehen viele auch als eine Aufgabe und Übung

der Achtsamkeitspraxis an: den Mönchen und Nonnen mit dem zu helfen, was gerade nötig ist. Das kann in der Küche, im Garten oder beim Putzen sein, auf der Baustelle oder bei Behördengängen – und nicht zuletzt beim Erlernen der deutschen Sprache.

So fließen wir Laien mit der monastischen Sangha wie ein Fluss – manchmal ruhig und besonnen, manchmal gilt es auch, gemeinsam Felsbrocken zu umspülen. Als einen solchen haben einige auch die Coronazeit erlebt, und sind jetzt froh, dass wir uns wieder auf dem Gelände des EIAB treffen dürfen.

Eine besondere Sammelaktion hat sich unser Sangha-Freund Uwe aus Bonn

ausgedacht: Er hat in einigen Einzelhandelsgeschäften Spendendosen aufgestellt und nimmt diese auch mit auf Flohmärkte.

Nicole Ritter



Wahre Freundschaft

Die Bodhisattvas der Baustelle und der Gebäudetechnik

In unserer Tradition wird das buddhistische Ideal der Großzügigkeit, Dana, in der zweiten der Fünf Achtsamkeitsübungen unter anderem mit diesem Satz beschrieben:

„Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie brauchen.“

Um dies zu üben, haben wir Laien die Möglichkeit, wenn wir im EIAB sind, Arbeitsmeditation zu machen: In fast jedem Retreat gibt es ein paar Stunden, in denen wir achtsam und ohne Eile die Toiletten, Waschräume, Treppen, Flure putzen, im Garten Unkraut jäten oder Gemüse schneiden. Damit üben wir nicht nur eine andere Art des Arbeitens – ein Arbeiten, in dem wir uns selbst spüren, im besten Fall eine Freude bei unserem Tun empfinden, ohne uns abzuhetzen und ohne auf das Resultat der Arbeit hinzuwirken. Das kann ein sehr heilsamer Prozess sein, besonders wenn wir es schaffen, diese Art des Arbeitens mit nach Hause zu nehmen und in unseren Alltag zu integrieren.

Dieses Tun hat aber noch viele weitere Aspekte. Einer davon ist, dass wir mit unserer Arbeit wirklich, in der Tat, der Vierfältigen Sangha dienen. Diejenigen, die unsere Zeit, Energie und materiellen Mittel brauchen, das sind unsere monastischen Schwestern und Brüder, gerade auch in diesen schwierigen Zeiten der Coronakrise. Es ist für die heute im EIAB lebenden Mönche und Nonnen nicht leicht, die riesigen Aufgaben, die die beiden großen Gebäude und das herrliche große Gelände darum herum ihnen stellen, zu bewältigen: Alles muss gepflegt und instand gehalten werden. Das erfordert sehr viel Zeit und Energie, auch materielle Mittel, die die monastische Gemeinschaft ganz einfach nicht hat. So haben wir alle in den letzten zwölf Jahren immer wieder gespendet, um die not-



Das Baustellen-Team Frank (2. v. l.), Lothar (2. v. r.) und Rainer (r.) mit Unterstützern.

wendigsten Renovierungsarbeiten am Asoka-Gebäude, den Bau der neuen Küche und des Speisesaals, den Bau der Stupa und die Anlage des Zengartens möglich zu machen. Manche von uns haben in bestimmten Bereichen auch tatkräftig mitgeholfen, zum Beispiel beim Anlegen des Zengartens und bei seiner Pflege.

Seit der symbolische „Spatenstich“ im Februar 2018 erfolgt ist, ist der sogenannte zweite und dritte Bauabschnitt, das heißt die Renovierung weiterer Teile des Asoka-Gebäudes, in Angriff genommen worden. Die Planung, Durchführung und Verantwortung dafür hat unser Freund Frank, der seit Beginn des EIAB Teil der Sangha ist, übernommen. Sein Beruf als Architekt ermöglicht es ihm, eine große und wichtige Arbeit für die Sangha zu leisten, für die er das notwendige Know-how besitzt.

Und wie gesagt: Arbeit hat auch immer eine spirituelle Komponente. In diesem Fall, im Fall der Bodhisattvas der Baustelle und Gebäudetechnik, ist diese spirituelle Komponente so beeindruckend und

bemerkenswert, dass ich hier davon berichten möchte. Denn das, was sich gleichzeitig mit diesem Arbeitsengagement manifestiert, ist eine wunderschöne Freundschaft, die darin und darüber entstanden ist.

Sutra über die Freundschaft

*Ananda sprach:
wahre Freundschaft,
wahre Gemeinschaft,
wahre Kameradschaft:
Das ist die Hälfte des
spirituellen Lebens.*

*Der Erhabene antwortete:
So nicht, Ananda, so nicht!*

*Wahre Freundschaft ist das
Ganze des spirituellen Lebens.
Denn hat man einen wahren
Freund, wird man den edlen
achtfachen Pfad entwickeln
und kultivieren.“*

(Samyutta Nikaya 45:2)

Viele von uns wissen oder ahnen, wie schwer die Verantwortung für die Gebäude und das große Ganze auf den Schultern von Thay Phap An, der unermüdlichen Schwester Song Nghiem und der ganzen monastischen Gemeinschaft lastet. Diese Last zu teilen, Verantwortung zu übernehmen für einen wichtigen Teil: die Baustelle, das hat Frank getan, und zwar in einer Art und Weise, die sein tiefes langjähriges spirituelles Tun und Sein deutlich werden lässt. Und damit hat sich zunächst eine Freundschaft entwickelt zwischen Thay Phap An und Frank, die ich von außen sehen aber kaum beschreiben kann. Ich kann euch hier nur so viel sagen: Sie ist wunderschön wie der Regenbogen am Himmel, tief und von Herzen, und sehr nährend für die beiden und die Menschen in ihrem Umfeld. Und so wie ein Stein ins Wasser fällt und sich dann Kreise bilden, die immer größer werden, so ist es auch hier.

Zu Beginn seiner Tätigkeit fühlte sich Frank irgendwie auf einsamem Posten, obwohl er ja als Profi eine Reihe von Handwerksbetrieben (Gewerken) seines Vertrauens zur fachgerechten Ausführung der Arbeiten engagiert hatte. Irgendwie und irgendwann tauchten dann Lothar und Rainer auf, die über ihre Tätigkeit bei den „Love in Action“-Retreats ihr spirituelles Wirken, ihre Zeit, Energie und materiellen Mittel zum Wohl der



Sangha darbrachten. Und die dabei so viel Freude erlebten, dass sie sich darüber hinaus zur Verfügung stellten für alle möglichen Tätigkeiten, bei denen Frank Hilfe brauchte: Sie übernahmen über Monate die Grundreinigung der Baustelle, die Vorbereitung des jeweiligen nächsten Arbeitsschrittes, den die Gewerke dann ausführten.

Unter Franks Anleitung arbeiteten sie Hand in Hand. Sie räumten den Bauschutt raus, sorgten für die „ordnungsgemäße Befüllung“ der Container (bitte Bauschutt, Holz, Metall und Gemischtes trennen ...), entsorgten Alteisen und Heizkörper, Altkabel und Bleirohre. Sie

beseitigten Wasserschäden, warteten den Maschinenpark und reparierten defekte Werkzeuge oder Schubkarren. Viel Zeit, Liebe und Mühe wurde auch mit Hilfe weiterer Freunde, die hier leider nicht alle namentlich genannt werden können (the merit is yours!!!) in das Polieren der Marmorböden, das Säubern der riesigen Fensterflächen und die Pflege des Gartens gesteckt.

Lothar und Rainer leben beide in Köln und können frei über ihre Zeit verfügen. Sie haben genug Kraft und Energie und Know-how, um die vielfältigen Aufgaben, die die Baustelle und die Gebäudetechnik ihnen stellen, und die Frank ihnen zuteilt, bewältigen zu können.

Lothar, den alle Kölner und Waldbröler Freunde, die in der Sangha praktizieren, seit vielen Jahren kennen als einen stillen und treuen Freund, der in den Fußstapfen von Thay geht, atmet und lächelt: niemals in Eile, immer von A nach B in Gehmeditation, niemals in „meaningless talking“ verwickelt, immer präsent als Freund, dort wo Unterstützung gebraucht wird. Und der in seiner braunen Umhängetasche immer eine Glocke dabei hat, den allerbesten Freund aller Übenden, und sie bei jeder Gelegenheit herauszieht: „Ich lade uns erstmal eine Glocke ein.“ Innehalten und atmen und lächeln: In jedem Moment möglich, in jedem Moment ein Geschenk an uns.



Rainer hat seinen spirituellen Einstieg über die Wander-Retreats gefunden und dann die „Love in Action“-Retreats als eine Chance erkannt, tiefer einzusteigen. Er hat eine Begabung für die Freundschaft und hat so zunächst Freundschaft geschlossen mit vielen jungen Mönchen, die ihn lehren und inspirieren und für die er ein väterlicher Freund geworden ist. Er liebt es, am frühen Morgen mit den Mönchen in der Meditationshalle zu sitzen, dem Chanting zuzuhören und dann die Sitzmeditation in der Gemeinschaft zu genießen. Der viel liest und nachdenkt, aber nicht gern viel redet. Der immer einen Blick dafür hat, wenn Leiden da ist und wie er dazu beitragen kann, Leiden zu lindern und zu mindern. Und der sehr gerne tätig ist, tatkräftig zupackt und die Dinge, die zu tun sind, gerne erledigt. Oder wie Frank sagt: „Rainer ist

jemand, der sieht die Arbeit. Genauer gesagt, der sieht die Arbeit nicht nur. Rainer riecht die Arbeit.“

Diese drei Männer trafen aufeinander im EIAB und haben festgestellt, wie gut sie sich ergänzen, wie gut sie Hand in Hand arbeiten können und wie sie dabei spirituell wachsen können und das spirituelle Wachstum des anderen anregen. Zwischen diesen drei Bodhisattvas der Baustelle und der Gebäudetechnik hat sich in den letzten eineinhalb Jahren über ihr Tun und Schaffen eine wunderschöne Freundschaft entwickelt, die Kreise zieht und die die Essenz unseres Sangha-Buildings ist. Die Nonnen und Mönche sind erfüllt von Dankbarkeit und Liebe für diese drei Menschen, die sich so lang anhaltend tatkräftig einbringen und die „Love in Action“ zu ihrem Weg ge-

macht haben. Die monastische Gemeinschaft hat mich gebeten, dies hiermit in ihrem Namen zum Ausdruck zu bringen.

Anne von der Lühe
True Inclusiveness of the Ocean



Das EIAB in Zeiten von Corona

Ein Hygienekonzept erlaubt die Wiedereröffnung

Die Auswirkungen der aktuellen Pandemie hatten zu meinem persönlichen Bedauern auch vor dem EIAB nicht Halt gemacht und dafür gesorgt, dass Kurse und Begegnungen nicht stattfanden. Es war, wie viele andere vertraute Einrichtungen, für längere Zeit geschlossen.

Schon bald fehlte mir etwas. Deshalb war es für mich eine Freude, als ich Ende Mai eine Anfrage von den Brüdern Phap Xa und Phap Tri bekam, doch mal in Waldbröl vorbeizukommen und gemeinsam zu überlegen, welche Möglichkeiten bestehen, das Institut wieder zu öffnen. Mein Hintergrund: Ich habe in Bonn ein Ingenieurbüro für Arbeitssicherheit, Hygiene und Umweltschutz und berate das EIAB.

Wir trafen uns ein erstes Mal, die Situation wurde vor Ort besprochen und anschließend intern von der Sangha diskutiert. Anschließend wurde eine Arbeitsgruppe gegründet mit Bruder Phap Xa, Bruder Phap Tri, Schwester Gian Nghiem, Schwester Chieu Dieu und mir, Christian Hilbig-Rose. Es hat mich gefreut, mitarbeiten zu können. Weitere Nonnen und Mönche begleiteten uns immer interessiert. Spontan wurde manches mit Schwester Song Nghiem und Schwester Bi Nghiem besprochen und diskutiert. Es war unser Ziel, alles rechtlich Notwendige zu beachten und auch umzusetzen, aber den Charakter der Einrichtung zu bewahren und nur so weit zu ändern, wie es nötig und vom Gesetzgeber vorgegeben ist. So machten wir dann die üblichen Begehungen, stellten fest, welche Materialien wir brauchen, Gefährdungsbeurteilungen wurden erstellt und dann mit dem Hygienekonzept begonnen. Ergänzend dazu wurden die notwendigen Schulungen mit den Nonnen und Mönche gemacht. Es war also alles ähnlich wie im normalen Geschäftsleben. Grundlage für unsere Arbeiten waren die „Coronaschutzverordnung NRW“ und



hier insbesondere die „Hygiene- und Infektionsschutzstandards zur CoronaSchVO NRW“, die Materialien des Dehoga, sowie schnell gesammelte Erfahrungen und vieles mehr ...

Alles war also mühsam und normal? Nein, es gab schon Unterschiede. Für mich war die Atmosphäre in unserer kleinen Gruppe äußerst angenehm, nicht getrieben und von gegenseitigem Respekt getragen. Es gab dazu immer frische Kirichen aus dem „Klostergarten“ und vietnamesischen Tee, dessen Namen ich immer noch nicht aussprechen kann, der aber hervorragend schmeckte. Meine Familie zu Hause meinte, ich sei immer entspannter zurückgekommen, als ich hingegangen sei. Für mich war diese „Corona-Arbeitsmeditation“ buddhistische Praxis.

Das fertige Konzept wurde an das örtliche Gesundheitsamt geschickt und es gab eine kurze Rückmeldung: „Das Hygienekonzept entspricht dem derzeitigen Stand der Corona-Schutzverordnung“. Also kann es losgehen.

Wie sieht es in Coronazeiten im EIAB aus? Im äußeren Ablauf ähnlich, wie man es aus anderen Bereichen kennt: Abstand halten, auf den Wegen Maske tragen usw., also nichts Ungewöhnliches. Das

Büfett findet in der bekannten Form statt, ergänzt durch vorherige Händedesinfektion und – wer hätte es gedacht – Maske tragen. Diese Hinweise werden Ihnen nach den Buchungen zugeschickt und sollen hier nicht aufgezählt werden.

Es ist äußerlich sicherlich alles etwas anders, als wir es kennen. Dennoch ist der gute Geist spür- und erfahrbar, der uns ja immer wieder nach Waldbröl führt.

Ich hoffe, dass die Veränderung nicht zu einem „Social Distancing“, sondern nur zu einem „Spacial Distancing“ führen wird und wir in diesem Raum immer noch „inter-sind“. Ich habe mich gefreut, an dem Wiedereröffnungsprozess teilhaben zu dürfen und freue mich, euch wiederzusehen.

Christian Hilbig-Rose



Großzügigkeit in aller Welt

Christentum: Barmherzigkeit • **Islam: Zakat/Sadaka (arabisch)** • **Judentum: Tzedakah [ts(e)da'ka]**
Hebrew: הקדצ (Gerechtigkeit) • **Hinduismus und Buddhismus: Dana**



„Das Tote Meer im Nahen Osten wird mit Süßwasser gespeist, aber es ist ein abflussloser See, das Wasser kann nicht hinaus. Von den Flüssen erhält es Wasser, aber dieses Wasser verdirbt. Es wird einfach schlecht. Deswegen nennt man es das Tote Meer. Es empfängt, aber es gibt nicht. Ich sage, bei uns Menschen ist es im Grunde genauso. Wir empfangen und müssen auch geben. Großzügigkeit ist letztlich die beste Möglichkeit immer glücklicher zu werden.“

(Desmond Tutu)

Aus dem weltweiten vielfältigen Sangha-Körper aus Praktizierenden mit Verbindung zum EIAB erzählen uns manche, wie sie Großzügigkeit in Zeiten von Corona praktiziert haben. Möge diese Collage inspirieren und motivieren tiefer zu schauen, was Großzügigkeit heißen kann und wo wir bereits mehr geben als uns gewahr ist oder wir in neue Formen von Großzügigkeit hineinwachsen wollen.



MITGEFÜHL

Lilian Cheung

CONNECTEDNESS

Verbundenheit. In Verbindung bleiben, mit dem Herzen zuhören, und die Freuden und Sorgen miteinander teilen. Allein, aber niemals einsam.

Golden Age Sangha Hongkong



ANFÄNGERGEIST

Corona hat in mir die Frische und die Freude am Experiment genährt – neu schauen, lernen, Normalitäten hinterfragen, lokaler leben, fasten und ein neues Maß finden ... Das hat auch mein Wirken in der Sangha, im Orden und im Netzwerk achtsame Wirtschaft verändert. Neue Formen der Praxis – virtuelle Rezitationen, Essmeditationen, Austauschrunden und Impulsabende – sind entstanden, die unseren gemeinsamen Weg bereichern und vertiefen: Wie schön, wer hätte das gedacht.

Kai Romhardt

HERZENSWEITE

Auch in all dem Leiden der Coronazeit alle Aspekte des Lebens tief annehmen: Mir und anderen ermöglichen Freude zu berühren, mir und anderen Raum geben Leiden wirklich zu berühren – nah und fern. Die Schmerzen – meiner Mutter in der Isolation eines Pflegeheims, sterbender, isolierter Menschen in Italien ... Präsent sein für das Leben – mit Güte und Mitgefühl antworten und keine zweiten Pfeile abschießen. „I am here for me, I am here for you.“

Bettina Romhardt



PRÄSENZ

In Zeiten der Isolierung und großer Ungewissheit sind Gemeinschaft und für einander da sein große Hilfen. Unsere Präsenz den Mitmenschen zu schenken und sich für ihr Befinden zu interessieren, bereichert unser eigenes und die Herzen der anderen.

Werner Heidenreich



SICH MITFREUEN MIT DEN ANDEREN

William Chan



FLEISSIGE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN



REBEL FOR LIFE

Was tun wir angesichts einer im Sterben liegenden Erde? Was kann man tun, genau hier, genau jetzt ... wenn man wirklich weiß, was mit Mutter Erde geschieht?

„Rebel For Life“ ist ein Film über junge Achtsamkeitspraktizierende in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh, die von ihren Meditationskissen aufstehen und eine Systemveränderung fordern. Sie rebellieren gegen das Aussterben, sie rebellieren für das Leben. Evermind Media wird diese neue, fesselnde und rebellische Filmgeschichte im Laufe dieses Jahres veröffentlichen.

Wouter Verhoeven, Filme für die Praxis: www.evermind.media



GEMEINSAM

Die Sangha bildete eine WhatsApp-Gruppe, in der die Mitglieder ihre sozialen Aktivitäten austauschten und Unterstützung von Schwestern und Brüdern einladen/erhalten konnten. Zusammen mit Mitgliedern anderer buddhistischer Traditionen wurde eine Hotline für Menschen eingerichtet, die Freundschaft und Unterstützung brauchen. Zoom-Gespräche und Sanghas, in denen lokale Lehrer das Dharma anboten, insbesondere für Senioren und diejenigen, die die Praxis noch nicht kennengelernt hatten.

Shelagh Shalev, (True Precious Peace), Community of Mindfulness in Israel

Baruch Shalev (True Precious Heart), Juliet Dabbikeh Karkabi, Ossim Shalom – Social workers for Peace and Social Welfare, Israel



FREUDVOLLE SCHÖNHEIT



IN VERBINDUNG SEIN, GESUND BLEIBEN, WIR VERMISSEN EUCH!



VERBUNDENHEIT



MIT FREUDE GEBEN



RECHTER FOKUS

Ethisch heilsame Geisteszustände einzuladen für mich und andere, mit dem Fokus auf den gegenwärtigen Moment, war das gesunde Gegenteil von Zerstreuung und Ablenkung in der Coronazeit. Damit konnte ich für mich und meine Beziehungen großzügig Freiräume herstellen: angstfrei, freudvoll, gesammelt.

Malina Saf



MITGEFÜHL

Ich habe den Mitgliedern meiner Wohltätigkeitsorganisation, die ihren Arbeitsplatz verloren haben, finanzielle Unterstützung angeboten, mit Zuschüssen für Miete, Lebenshaltungskosten, Haustierhaltung, psychiatrische Konsultationen und Beratungstherapie.

Mrs. Chan



buddhist for black lives matter (Ivan)
hatred never ceases by hatred. But by love alone is healed (Melanie)

Am „Remember-Them“-Denkmal in Oakland. Die Verwirklichung der Menschenwürde und des Respekts für alle wollen wir unterstützen, indem wir Wege finden, systemischen und persönlichen anti-schwarzen Rassismus, wo immer er auftritt, ins Bewusstsein zu rücken und zu transformieren.

Melanie Gin & Ivan Trujillo Priego

NACHSICHT

Corona erbat meines Erachtens großzügig viel Nachsicht, Nachsehen, Nachschauen nach den Elementen – bei anderen wie auch bei mir –, die Wut begünstigen. Mir half im Umgang mit der Wut bei anderen das Sutra: „5 Arten den Ärger zu beenden“. Eigene Wut dämpfte das Sutra über das „Abwägen und Nachdenken“ und Tiefenentspannungen sowie Gehmeditation. In verkannten Beziehungen half der Friedensvertrag oder ein Neubeginn bzw. auch Rückzug. Um tief in die Wut zu schauen, halfen Thays geführte Meditation aus „Blooming of a Lotus“.

Aron Samson



Seit Beginn der Coronakrise übe ich wieder am Morgen vor dem Aufstehen die fünf Gewissheiten. Ich kontempliere dabei nicht nur meine eigene Zerbrechlichkeit und Sterblichkeit. Ich übe auch für unsere Gesellschaft und Zivilisation und spüre, wie wohltuend das ist.

Einatmend weiß ich, dass unsere Zivilisation altert. Ausatmend weiß ich, dass unsere Zivilisation dem Altwerden nicht entkommt.

Einatmend weiß ich, dass wir alle krank werden. Ausatmend weiß ich, dass wir der Krankheit nicht entkommen, auch wenn wir noch so vorsichtig sind.

Einatmend weiß ich, dass unsere Zivilisation sterben wird. Ausatmend weiß ich, dass unsere Zivilisation dem Tod nicht entkommt.

Einatmend weiß ich, dass wir als Gesellschaft alles loslassen müssen, was uns lieb und teuer ist. Ausatmend weiß ich, dass wir als Gesellschaft dem Loslassen von allem, was uns lieb und teuer ist, nicht entkommen.

Einatmend weiß ich, dass unser Handeln unser einziger Besitz ist. Ausatmend weiß ich, dass wir als Zivilisation den Konsequenzen unserer Handlungen nicht entkommen.

Einatmend sind wir auch als Gesellschaft immer mehr bereit, unser Leben in tiefer Achtsamkeit zu führen. Ausatmend fangen wir auch als Gesellschaft an, den Frieden und die Freude eines Lebens in Achtsamkeit zu erkennen.

Anonym, aus der Vierfältigen Sangha

Collage zusammengestellt von Aron B. Samson
Deep Courage of the Source



Unsere Hand betrachten

Wessen Hand ist diese Hand, die niemals stirbt?

Wer ist es, der in der Vergangenheit geboren wurde?

Wer ist es, der in der Zukunft sterben wird?

Jeder Schritt ist Frieden

Wie die Schwestern in New Hamlet den Lockdown erlebten



Verehrter Thay, liebe Sangha und Freunde,

als menschliche Familie haben wir gemeinsam etwas auf unserem schönen Planeten Mutter Erde erfahren. Ein winziges Virus, mit bloßem Auge nicht erkennbar, ist in 188 Länder gereist, hat 8 Millionen Menschen infiziert und unser Leben verändert.

Zum ersten Mal in der Geschichte von Plum Village mussten wir unsere Türen schließen und uns an die Ausgangssperre halten. Als in Frankreich am 17. März 2020 der Lockdown in Kraft trat, konnten wir keine Tage der Achtsamkeit mehr zusammen begehen, und es bedeutete auch, dass wir keine Retreat-Besucher und -Besucherinnen mehr empfangen konnten. Wir waren traurig, aber wir haben uns angepasst und diese Veränderung akzeptiert.

Das war eine Herausforderung. Wie konnten wir unter diesen neuen Bedingungen unsere Praxis der Achtsamkeit fortsetzen und unseren Geist der Liebe, unser Bodhicitta, stärken?

In New Hamlet wurden unsere Tage der Achtsamkeit durch neue „Aromen“ bereichert. Die jüngeren vietnamesischen Schwestern nutzten die Gelegenheit, um in Dharma-Vorträgen, Podiumsdiskussionen, Interviews und Frage-Antwort-Runden über sich selbst und ihre Praxis im Alltag zu sprechen. Wir haben uns besser kennengelernt, und durch das bessere Verständnis vertiefte sich die Schwesternschaft. Kreativität entfaltete sich in Präsentationen der Schwestern aus asiatischen und westlichen Ländern zu den Themen Kultur, Geschichte, Musik, Traditionen und Speisen ihrer jeweiligen Länder. Wir schätzten es sehr, durch die Präsentationen etwas über unsere internationale Sangha in New Hamlet zu erfahren, die sich aus indonesischen, japanischen und französischen Mitgliedern zusammensetzt. Es gibt hier auch Schwestern und Freundinnen aus Vietnam, Korea, Taiwan, China und Hongkong sowie Schwestern mit „zwei Kulturen“, da ihre Eltern nach Australien, Frankreich und in die USA eingewandert sind.

Wir folgten auch einem regelmäßigen „Frühlings-Retreat-Programm“. Es gab

Sitzmeditationen, Erdberührungen, das Lesen und Singen von Sutras, Körperübungen, Gehmeditationen, gemeinsames Essen in Stille, achtsames Arbeiten und Kurse in Buddhismus und Sprachstudien.

Wir begingen unsere Tage der Achtsamkeit an Sonn- und Donnerstagen zu Hause. Aber wir vermissten die Anwesenheit der Vierfältigen Sangha sehr, insbesondere die Laienpraktizierenden, die hierherkamen, um mit uns zu üben. Wie viel unsere Laienpraktizierenden zu unserem Glück und unserem Bestreben beitragen, unsere Praxis zu üben und mit euch zu teilen, können wir vielleicht nicht vollständig in Worte fassen. In unseren Herzen wissen wir, dass eure Anwesenheit für unser Leben genauso wichtig ist, wie die der Laien zur Zeit des Buddha es war, eine Quelle der Inspiration für die Dharma-Vorträge des Buddha und eine wichtige Unterstützung für Mönche und Nonnen durch die Versorgung mit Nahrung, Medizin und Kleidung. Selbst jetzt, 2.600 Jahre nach Lebzeiten des Buddha, ist unser Leben weiterhin vollständig von euch abhängig, und wir sind euch für eure fortwährende mitfühlende Fürsorge

und Großzügigkeit zutiefst dankbar. Dies ist unser gemeinsames Leben des Interseins, das wir so sehr wertschätzen.

Während der Pandemie, als die Welt litt, manifestierte sich das Leiden auf unerwartete Weise auch in einigen von uns. Wir machten uns Sorgen um unsere Familien, Freunde und Sanghas auf der ganzen Welt. Waren sie sicher und gesund? Wir fühlten uns manchmal so hilflos wie der Rest der Welt auch. Wir konnten die Kranken und Sterbenden nicht besuchen, um ihnen Unterstützung anzubieten. Das Internet wurde in dieser Zeit zum wichtigsten Kommunikationsmittel.

Einige von uns haben das Leiden unserer Vorfahren durchgemacht. In der Vergangenheit durchlebten unsere Vorfahren Pandemien, Hunger, Todesfälle, Gefangenschaft, Kriege, Ungewissheiten, Verlust der Arbeit und wirtschaftlichen Zusammenbruch, und diese Samen des Ahnengedächtnisses an Angst, Beklemmung, Panik, Verzweiflung und Einsamkeit wurden auf uns übertragen und manifestierten sich in uns, sodass wir sie erkennen und liebevoll umarmen konnten. So nahmen wir Zuflucht zu unserer Praxis, zum achtsamen Atmen und achtsamen Gehen und zu Thays Lehren vom Erkennen, Umarmen, liebevollen Halten und tiefen Schauen, um die Wurzeln unserer Gefühle zu begreifen, damit wir aus der Tiefe heraus mit mehr Verständnis und Mitgefühl im gegenwärtigen Moment leben können.

Voll im gegenwärtigen Moment zu leben war eine wichtige Praxis für uns.

In New Hamlet kultivierten und schufen wir gemeinsam Glück, indem wir im angrenzenden Pflaumenobstgarten ein Pflaumenblütenfest genossen, als die zarten, weißen Blüten erblühten. Es gab Musik und Gesang, Geige- und Gitarrenspiel und den gemeinsamen Genuss von Tee. Wir begrüßten so die Ankunft des Frühlings.

In der modernen griechischen Sprache ist das Wort für Frühling η άνοιξη was auch „offen“ bedeutet. Wir erlebten das wunderschöne Sich-Öffnen der Blüten, den Anbruch des Tages mit dem Gesang der Vögel, das Sich-Öffnen unserer Herzen für die Schönheiten des Lebens, die zugänglich wurden, als wir die Türen unserer Sinne öffneten, um im gegenwärtigen Moment zu leben. Wie wir von Thay gelernt haben, ist mit jedem Schritt Freude und Frieden möglich. Jeder Schritt nährt, jeder Schritt heilt. Jeder Schritt ist Frieden.

Die Herausforderung, die vor uns liegt, da Frankreich und andere Länder die Ausgangssperre aufheben und das Alltagsleben wieder aufnehmen, beinhaltet die Frage: Wie können wir uns von Enttäuschung und Zorn heilen, die möglicherweise während der Ausgangssperre gewässert wurden und die teilweise aus dem Leiden unseres Vorfahren entstanden sind? Es gab Zorn, Diskriminierung

und Gewaltausübung vonseiten derer, die immens gelitten hatten. Es gab Furcht und Tötungen als Reaktion auf Leiden, das nicht verstanden wurde oder das nicht mit verständnisvollem Mitgefühl umarmt wurde.

Thays Lehren sind jetzt so wichtig für uns. Er hat Krieg durchlebt und uns aufgrund seiner Erfahrungen gelehrt, dass Verständnis, Liebe, Mitgefühl und Vergebung Wege sind, um voranzuschreiten. Lasst uns gemeinsam Inklusion als Vierfältige Sangha üben. Lasst uns stark in unserem Entschluss sein, gemeinsam als eine Sangha von spirituellen Freunden fortzufahren und allen Lebewesen unser Verständnis und unsere Praxis von Metta, unserem Geist der Liebe, unserem Bodhicitta, anzubieten.

„Mögest du glücklich und friedvoll sein.“

Mögen wir miteinander glücklich und friedvoll sein und gemeinsam weit in die Zukunft schreiten, mit Thay und mit unseren geistigen und leiblichen Vorfahren für alle unsere Nachkommen lächelnd.

Sr. Tu Nghiem, Plum Village, New Hamlet



Innen eingesperrt

Eine nährende Erfahrung

Für mich stellten sich diese letzten Monate weniger als eine Ausgangssperre, als vielmehr als ein Sich-nach-Innen-Verschließen heraus. Ich habe mich nicht demobilisiert und ängstlich gefühlt, ich hatte vielmehr die kostbare Gelegenheit, nach innen zu schauen.

Eine Sache, die ich während dieser Quarantänezeit bemerken konnte, war, dass die Bäume vor der Hütte, in der ich war, niemals aufhörten, fröhlich im Wind hin und her zu schwingen, und jeden Morgen wurde ich vom Gesang der Amseln begrüßt. Die Natur folgte einfach weiter ihrem Lauf, ohne irgendeine offenbare Revolution. Der Winter ging ins Frühjahr über, und das Frühjahr in den Sommer. Die Sonne ging im Osten auf und im Westen unter. Der Regen fühlte sich frisch an, und der Nachthimmel war voller Sterne. Wenn man die Dinge aus dieser Perspektive betrachtet, ist es schwer zu glauben, dass die Welt eine Pandemie durchgemacht hat.

In den letzten Monaten habe ich viel Zeit in Stille verbracht. Ich habe nachgedacht und es genossen, ein bisschen länger als sonst Sitzmeditation zu üben. Ich fühlte mich glücklich und zentriert und konnte Dinge in meinem Geist berühren, die ich vorher noch nie berührt hatte.

Im Kontakt mit der Natur begann ich langsam den klaren Eindruck zu gewinnen, dass es in dieser Zeit nichts gibt, dass irgendwie beängstigender oder gefährlicher ist als normalerweise. Dieses Drama und seine Rückschläge waren nur eine Kreation des menschlichen Geistes, eine weitere große Manifestation unseres kollektiven Karmas.

Altern und Tod sind heute nicht realer als vor zehn Jahren. Der Grund, warum sie sich realer anfühlen, ist, dass wir einige Zeit lang völlig vergessen haben, ihnen Beachtung zu schenken. Wir haben un-

serem Wohlstand erlaubt, uns in den Schlaf zu lullen, und wir haben von einer Welt geträumt, in der wir immerzu erfolgreich, schön und gesund sein können. Ich glaube, dass, anstatt herauszufinden, wer für die Covid-19-Pandemie verantwortlich ist, wir eher versuchen sollten herauszufinden, wer uns so lange in den Schlaf gewiegt hat.

Zu Beginn der Pandemie hatte ich ein Gefühl von Besorgnis und Sehnsucht nach den Menschen, die ich liebe: meine Familie und meine nahen Freunde. Ich übte drei Tage lang mit diesem Gefühl und konnte langsam sehen, wie es sich in ein Gefühl der Besorgnis und Dankbarkeit verwandelte.

Stimmt! Besorgnis und Angst sind nur die Kehrseite von Dankbarkeit. Dies ist die Dankbarkeit dafür, Menschen zu haben, die mich lieben und denen ich etwas bedeute, die selbst durch Schwierigkeiten gegangen sind, damit es mir gut geht.

Ich begann, auf meine Situation mit dem Gewahrsein auf das zu schauen, was ich habe, anstatt mein Gewahrsein auf das zu richten, das ich verlieren könnte. Das gab mir sehr viel Energie und Inspiration, die ich in meine Praxis steckte, und von da an wurde mein Eingesperrt-Sein eine sehr nährende Erfahrung.

Das war meine persönliche Erfahrung, aber viele Freunde teilten auch, dass ihnen diese Zeit der Quarantäne half, innezuhalten und einen genauen Blick auf ihr Leben zu werfen. Müssen wir so sehr rennen? Müssen wir so viel Zeugs kaufen? Müssen wir so viele Stunden in der Woche arbeiten? Diese Fragen sind die absolute Essenz dessen, was wir „Spiritualität“ nennen, und unglücklicherweise war die Menschheit, besonders im Westen, niemals so sehr ihrer Spiritualität beraubt, wie wir es heute sind. Ich bete dafür, dass wir in der Lage sein werden,

diese Fragen lebendig zu halten und dass wir in der Lage sein werden, unser eigenes Leben und unsere Gesellschaft neu zu erfinden.

Pandemien sind ein Teil der Natur, sie sind immer wieder passiert, und werden weiter passieren, aber es gibt viele Probleme wie die Klimakrise, die am Horizont glühen, die ausschließlich menschengemacht sind. Erwacht zu sein bedeutet einfach, in der Lage zu sein, die Probleme zu vermeiden, die wir vermeiden können, und die Probleme zu akzeptieren, die wir nicht vermeiden können.

Ich hoffe, dass die Dankbarkeit für das, was wir haben, die Oberhand gewinnt über das Begehren nach all den Dingen, die wir nicht haben; und wenn wir bisher nicht in der Lage waren, dies zu tun, könnte jetzt ein guter Moment dafür sein, damit zu beginnen. Wo auch immer ihr seid, ich sende euch meine Energie und bete dafür, dass es euch gut gehen wird und ihr die Herausforderungen dieser schwierigen Zeit übersteht.

Chan Phap Bieu



*Die Bäume in den Wäldern
behüten die Stille.
Bewegt vom sanften Necken des Windes
singen unzählige Blätter Lieder von Liebe.
Freude erblüht im Geist,
bringt Freiheit hervor.
Besänftigt durch die friedvolle Geist-Präsenz
wirft der kostbare Körper Angstgeschichten ab.*

Maria Moonlion, Übersetzung: Ursula Richard

Mit dem Nichtwissen leben

Kein Besuch in Plum Village in diesem Sommer

Eigentlich hätte Marleen inzwischen in Plum Village sein sollen, um auf dem 21-tägigen Retreat die Dharma-Lampe zu erhalten. Zu früheren Gelegenheiten konnte sie nicht gehen, weil sie noch studierende Kinder im Haus hatte, die im Juni ihre Aufmerksamkeit und Fürsorge brauchten. Bei dieser Gelegenheit würde sie aber definitiv gehen ... „Kannst du dir da sicher sein?“ Corona warf ordentlich Sand ins Getriebe, und wieder stellte sich heraus, dass das Leben nicht vorhersehbar ist.



Vor fünf Jahren gab Marleen ihren festen Job auf, um ihren Traum verwirklichen zu können: die Praxis, den Weg der Liebe und des Verständnisses zu leben und zu verbreiten. Sie bietet individuelle Psychotherapie und Achtsamkeitstraining an. Sie organisiert auch zunehmend kleine Retreats. Am Leuven Mindfulness Institute an der Universität Leuven erforscht sie mit anderen die Auswirkungen von Achtsamkeit auf das Leben von Kindern im Schulalter und jungen Menschen mit chronischen Störungen. Das alles wurde mit dem Beginn der Coronakrise abrupt unterbrochen. Laufende Veranstaltungen wurden per Videokonferenz unter dem Motto: „Besser etwas als gar nichts“ zum Abschluss gebracht. Soweit möglich wurden auch einzelne Veranstaltungen per Videokonferenz fortgesetzt. Obwohl Marleen diese neue Form mit einigem Widerstand begann, stellte sich heraus, dass diese Form auf wunderbare Weise gut mit Menschen klappte, mit denen sich bereits eine Bindung ausgebildet hatte. Corona brachte die Praxis buchstäblich nach Hause – zu ihnen nach Hause und nicht ins Wohnzimmer oder in den Gruppenraum, was die Teilnehmer als zusätzlichen Wert ansahen.

In finanzieller Hinsicht zeigte die Krise natürlich Wirkung. Anfangs sorgte sich

Marleen deswegen verständlicherweise, aber dank ihrer Achtsamkeitspraxis konnte Marleen sich den veränderten Bedingungen anpassen. „Ich habe genug“ war ein hilfreicher Gedanke. Inzwischen werden auch wieder vorsichtige Schritte unternommen, von Online-Retreats zu realen, physischen Retreats und Begegnungen zu wechseln.

Das Meer gibt und das Meer nimmt

Marleen sieht, wie die Quarantäne Stress und Probleme in ihrer Umgebung erzeugt. Sie sieht Menschen, die in finanzielle Schwierigkeiten geraten, oder junge Menschen, deren soziale Entwicklung plötzlich durch die restriktiven Sicherheitsmaßnahmen behindert wird. In ihrem Privatleben hatte Marleen jedoch nicht viele Probleme mit der Quarantäne. Sie lebt mit ihrem Partner zusammen und trifft ihre Freunde weiterhin eins zu eins. Mit ihrer Mutter hat sie täglich Kontakt per Telefon oder Videoanruf gepflegt. Der Kontakt ist aufgrund der physischen Entfernung anders geworden, aber er nahm in seiner Qualität nicht ab. Schlicht, aber reich. Ihr Tagebuch blieb leer. Die Prioritäten waren leichter zu setzen. Die eigene kleine Umgebung wurde in jeder Hinsicht wichtiger. Marleen gewöhnte sich leicht daran. Corona hat Vor- und Nachteile. So wie das Meer gibt und das Meer nimmt ...

*Corona nimmt
Corona gibt
Was macht das schon?*

*Mein Atem ist dein Atem,
voller Mitgefühl
Ich weiß es nicht.*

*Das ist es.
So ist es jetzt.*

Ich folge dem ewigen Strom.

*Atemzug um Atemzug voller
Mitgefühl
Ich weiß es nicht.*

*Das ist es.
So ist es jetzt.*

*Corona nimmt
Corona gibt
Was macht das schon?*

Der ewige Fluss.

(Marleen Van den Bosch)



Corona als Lehrerin

Marleen erlebt Corona als eine Lehrerin. Sie erzeugt eine erhöhte Sichtbarkeit und damit ein erhöhtes Bewusstsein für die Verletzlichkeit und Vergänglichkeit der Menschheit. „Wir sitzen nicht alle im selben Boot, aber wir befinden uns im selben Sturm.“ Diese spürbare kollektive Verwundbarkeit ruft bei Marleen Mitgefühl hervor.

Interaktion ist eine eher kollektive Realität geworden. „Wir können unserer gegenseitigen Atemzüge überdrüssig werden, und die Wirtschaftskrise zeigt, wie die Weltwirtschaft verflochten und alles voneinander abhängig ist.“ Eine wichtige Lektion ist es auch zu lernen, mit Nichtwissen zu leben. Ich kenne die Auswirkungen dieser Krise nicht. Ich weiß nicht, wann es vorbei sein wird. Ich weiß nicht,

ob alles wieder normal wird. Ich weiß nicht, ob der Virus sich wieder in weiteren Wellen verbreiten wird. Nichtwissen ist eine offene Einladung, im Hier und Jetzt immer präsenter zu sein. „Habe ich jetzt ein Problem?“

Diese Lektionen können eine Einladung an die Gesellschaft sein, mehr zu entschleunigen. Nach Einfachheit zu streben und in die benachbarte Umgebung zu investieren. Egal, ob es um den Umgang mit Menschen oder um unsere wirtschaftlichen Aktivitäten geht: Lerne, die einzelne Speise zu genießen, anstatt dich in einer umfangreichen Speisekarte zu verlieren.

Stopp

Als Dharma-Lehrerin hofft Marleen, diese Einsichten des Buddha mit anderen

Menschen zu teilen. Sie sieht, dass diese Krise Chancen bietet. Oft ist das Innehalten ein wichtiger und schwieriger Schritt in der Praxis. Jetzt mussten wir alle anhalten und erleben, wie wir einfacher leben können. Das ist ein guter Nährboden.

Wenn die Gesellschaft wieder auf Kurs kommt, wird es wahrscheinlich weniger Raum für Einfachheit geben. Die Tagesordnungen werden wieder voll, und wir alle werden wieder schneller leben. Marleen hält es für wichtig, nicht das Ende der Einschränkungen und der Stille zu betauern oder sich daran zu klammern. Für sie als Praktizierende besteht die Kunst darin, für sich selbst bewusst zu wählen – den Weg, der zu gehen ist.

Peter van Leeuwen



Plum Village war meine erste Liebe

Interview mit Bruder Chan Phap Huu, Abt des Dharma-Wolken-Tempels, Plum Village, Frankreich



Bruder Chan Phap Huu, „wahrer Dharma-Freund“, begegnete Plum Village zum ersten Mal mit neun Jahren, und mit zwölf hatte er schon entschieden, Mönch zu werden – eine ungewöhnliche Wahl für einen Jungen, der in der 1990-ern in Kanada aufwuchs. Dann, mit 24, wurde er der jüngste Abt in der Plum-Village-Geschichte. Aber denkt nicht, dass ihr ihn nur in Dharma-Vorträgen und Zeremonien antrefft. Es könnte genauso gut sein, dass ihr ihn auf dem Basketballfeld trefft, oder beim Rappen zusammen mit seinen monastischen Brüdern und Schwestern.

Was brachte Br. Phap Huu dazu, diesen Weg zu wählen und dabei zu bleiben? Wie erhob er sich über die Herausforderungen, ein junger Abt in einer vielfältigen Gemeinschaft zu sein? Und wie sieht er die Gemeinschaft Thays Erbe auf eine kreative und authentische Art fortsetzen?

Die erste Begegnung mit Plum Village

Mein Vater war derjenige, der uns im Sommer 1996 nach Plum Village in Frankreich brachte.

Er hatte Vietnam als Bootsflüchtling verlassen, und es war eine harte Reise voller Furcht und Angst. Er brauchte eine spirituelle Zuflucht, und Plum Village war für ihn diese Zuflucht. Es hat ihm das Leben gerettet.

Meine erste Begegnung mit einem Plum-Village-Mönch war am Bahnhof. Er war sehr jung und hatte eine große Ausstrahlung. Als er uns sah, legte er die Hände zusammen und verbeugte sich. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich von einem Fremden mit so viel Präsenz und Respekt begrüßt wurde! Obwohl ich erst neun war, spürte ich, dass es etwas Besonderes war, und es hinterließ einen tiefen Eindruck in meinem Herzen.

Meine Familie ist buddhistisch und wir wuchsen damit auf, zum Chanten und Beten in traditionelle Tempel zu gehen. Diese Tempel standen für Wohlbefinden und Güte, aber meine Schwester und ich gingen nicht gerne dorthin, weil die Zeremonien so lang waren und wir sie nicht verstanden.

Plum Village war anders. Dort gab es Kinder von überall her! Alles, was wir taten, war mit den Mönchen und Nonnen im Kinderprogramm zu spielen. Eine ganze Woche lang schaute ich nicht fern und spielte auch keine Computerspiele. Niemand versuchte, jemand anderes zu sein. Niemand versuchte, zu beeindrucken. Das war wirklich eindrücklich für mich, weil mir selbst als Kind in der Schule mein Erscheinungsbild wichtig war, ich musste mich darum kümmern. In Plum Village war das egal.

Thay gab jeden Tag einen Dharma-Vortrag, und die ersten 20 Minuten widmete er immer den Kindern, sodass wir die Vorträge verstehen konnten. Ich schlief währenddessen immer ein. Aber einfach durch seine Art zu sein spürten wir Thays

Frieden: durch die Art und Weise, wie er ging, wie er mit uns sprach, und wie er all seine Fürsorge und Liebe in seine Belehrung für uns legte. Jeden Tag übten wir Gehmeditation mit Thay, und nur die Kinder durften Thays Hand halten. Ich hatte das Gefühl, nichts tun zu müssen, und doch plötzlich in diesem Feld, dieser Energie der Achtsamkeit, der Liebe und Zärtlichkeit zu sein.

Mama, ich möchte Mönch werden

Jeder hat einen Samen der Spiritualität in sich. Wenn wir die richtigen Bedingungen um uns haben, wird dieser Samen gewässert und genährt. Ein Retreat hat als Funktion, den Samen der Spiritualität zu wässern. Es gibt auch einen Samen des Mönch- oder Nonne-Seins, und einige von uns lassen diesen Samen wachsen, und wir widmen unser ganzes Leben diesem Weg.

1999 kam ich zurück, um dann, 2000, mehr Zeit hier zu verbringen. In dieser Zeit begann ich, die Gemeinschaft wirklich kennenzulernen und die Mönche und Nonnen außerhalb des Retreat-„Modus“ zu sehen – mir fiel einfach auf, wie glücklich sie waren! Das beeindruckte mich wirklich. Ich fühlte mich hier so glücklich. Ich sagte mir selbst, dass, wenn ich nur der Gemeinschaft beitreten und ein wenig dazubeitragen könnte, dieses Glück der Welt anzubieten, es das wert sei. Obwohl ich erst zwölf war, hatte ich diese Einsicht und diesen tiefen Wunsch. Ich wollte der Mannschaft beitreten!

Mein Vater war sehr unterstützend, aber als ich meine Mutter anrief, die noch nicht in Plum Village gewesen war, sagte sie: „Nein, du bist zu jung, du musst nach Hause kommen und die Schule beenden.“ Ich war so traurig. Es war, als würde mein Herz auseinanderbrechen. Plum Village war meine erste Liebe. Da war etwas Tiefes, mit dem ich mich so verbunden fühlte.



Als Kind bei der Gehmeditation mit Thay in Plum Village. Phap Huu ist der Junge mit dem Nike-T-Shirt.

Ich kam ein Jahr später nach Plum Village zurück, dieses Mal tatsächlich zögernd. Ich war zu einem rebellischen Teenager herangewachsen und wollte nicht einen Monat meiner Sommerferien in einem Kloster verbringen. Aber in dem Moment, als ich im Hamlet der Brüder abgesetzt wurde, fühlte ich mich so zu Hause – wie ein Fisch, der ins Meer gehört, gehörte ich hierher.

Ich ließ mein Gepäck fallen und rannte herum, um all die Mönche zu umarmen, die ich kannte. Manche Brüder reparierten gerade das Deck von Thays Hütte. Ich

fragte einfach nach einem Hammer und ein paar Nägeln. Ich wollte helfen! Ich wollte Teil hiervon sein! Ich spürte von Neuem, dass ich ein Mönch sein wollte. Dieses Mal fragte ich viel Mönche und Nonnen um Rat.

Sie antworteten mir, dass wenn mein Herz wirklich danach rufe, ich es natürlich tun könne. Ich rief meine Mutter wieder an, um sie um Erlaubnis zu fragen. Thay bringt uns immer bei, dass, bevor wir jemanden anrufen, wir drei Mal ein- und ausatmen sollen – wir wissen

schon, was wir sagen wollen, und diese drei Atemzüge gewährleisteten, dass wir auch entsprechenden Frieden und Stabilität in uns haben.

Ich fragte: „Mama, ich möchte Mönch werden. Erlaubst du es mir?“

Es gab eine Schweigepause. Sie fühlte sich sehr lang an.

Dann hörte ich meine Mutter sagen: „Wenn das ist, was dich wirklich glücklich macht, dann unterstütze ich dich.“

Bruder Phap Huu als Novize kurz nach seiner Ordination mit anderen jungen Monastics. Die Gruppe nannte sich „baby monks and nuns“ und wurde von Thay und der Sangha sehr unterstützt.





Thay Phap Huu mit Thay.

Ich werde alles mir Mögliche zur Unterstützung tun – der jüngste Abt werden.

Ich wurde mit 21 stellvertretender Abt und hatte keine Ahnung, dass ich der stellvertretende Abt werden würde! Ich war erst seit zwei Jahren ein Bhikshu (ein voll ordiniertes Mönch), und noch kein Dharma-Lehrer.

In Vietnam war gerade ein Plum-Village-Kloster errichtet worden, und in zwei Jahren ordinierten dort 400 junge Leute zu Mönchen und Nonnen. Thay nominierte ältere Brüder und Schwestern aus Plum Village in Frankreich, um nach Vietnam zu gehen und die jüngere Generation dort zu trainieren. Br. Nguyen Hai, unser erster Abt, war einer dieser älteren Brüder, und er fragte Br. Phap Don, sein Stellvertreter zu sein. Diese neue Rolle erforderte viel Dazulernen, da die Gemeinschaft sich an die Abwesenheit vieler älterer Brüder anpassen musste.

Die Sangha suchte nach einem Vize-Abt, um Bruder Phap Don zu unterstützen, aber ich war mir dessen nicht bewusst. Eines Tages nach dem Mittagessen im Upper Hamlet sah ich Thay mit Bruder Nguyen Hai sprechen, und sie schauten die ganze Zeit in meine Richtung. Ich wusste, dass sie über mich redeten, und ich hatte solche Angst. Ich dachte, ich sei in Schwierigkeiten. Ich war erst 21 und zusammen mit den anderen jungen Mönchen hatten wir den Ruf, etwas frech zu sein.

Am gleichen Abend rief Br. Nguyen Hai mich zu sich in sein Zimmer. In der Kultur Südostasiens sagen dir die Menschen oft nicht direkt, was sie wollen. Sie sprechen durch die Blume und du musst zuhören und Rätsel raten. Ich war wirklich bescheiden und bereit, zu rechtgewiesen zu werden. Aber er hörte nicht auf, darüber zu reden, wie sehr Br. Phap Don Unterstützung benötigen würde, und er bat mich, für ihn da zu sein. Ich hatte ein sehr enges Verhältnis

mit Br. Phap Don; er war derjenige gewesen, der mir beigebracht hatte, wie man persönlicher Begleiter von Thay ist. Natürlich wollte ich ihn unterstützen, weil ich ihn sehr gern hatte. Br. Nguyen Hai gab mir sogar Anweisungen, was ich tun könnte, und ich erklärte mich einverstanden und bereit, dieses und jenes zu lernen. Dann, am darauffolgenden Achtsamkeitstag nach dem informellen Essen, verkündete Thay der ganzen Gemeinschaft, dass Br. Phap Don nun der neue Abt sei und Br. Phap Huu sich bereit erklärt habe, der neue stellvertretende Abt zu sein. Ich war schockiert, und jeder war es! Das war der Augenblick, in dem ich stellvertretender Abt wurde.

Drei Jahre später musste Br. Nguyen Hai aus verschiedenen Gründen in eines unserer Zentren in den USA umziehen. Er bat Thay um Erlaubnis, dorthin zu gehen. Thay sagte, das sei okay, solange Br. Phap Huu damit einverstanden sei, Abt zu werden. Ich glaube, meinem Charak-

ter entspricht es, meine Brüder zu unterstützen, also stimmte ich zu.

Ein Abt ist ein spiritueller Freund, ein Zuhörer, und ein Gärtner

Thays Vision eines Abts oder einer Äbtissin ist jemand, der mit der Mehrheit der Gemeinschaft gut auskommt, der eine Brücke für jeden ist, der die Fähigkeit hat, offen und unvoreingenommen zu sein, der oder die neuen Ideen zuhören kann, bzw. der oder die genug Beziehungen mit den älteren Brüdern und Schwestern hat, um sicherzugehen, dass ihre Erfahrungen in Entscheidungen einfließen.

Ich denke, ich habe diese Eigenschaft einfach in der Art und Weise, wie auch mein Dharma-Name „wahrer Dharma-Freund“ ist. Als Thay mir diesen Namen gab, sagte er, wenn du älter wirst, wirst du lernen, jedermanns Freund zu sein. Du lernst, dein Herz zu weiten und mehr Menschen in deinem Leben zu akzeptieren, sie zu einem guten spirituellen Freund zu machen. Wenn du weißt, wie du das entwickelst, wirst du auch ein guter Freund für andere sein.

Ich verbrachte viele Jahre damit, meine Fähigkeit des Zuhörens zu entwickeln. Das war für mich ein Schlüssel.

Ganz gleich, wie die Situation ist, wenn es nicht genug Harmonie gibt, muss man zuallererst eine Runde des tiefen Zuhörens für die Leute schaffen, um zu teilen, was los ist, was nicht gut läuft. Man kann zuhören, und von dort ausgehend kann man planen, was man tun muss. Wenn man seiner Gemeinschaft nicht zuhört, bedeutet das, dass man nicht mehr mit ihr verbunden ist.

Ich erinnere mich auch, dass Thay uns gelehrt hat, dass ein Abt oder eine Äbtissin wie ein Gärtner, eine Gärtnerin ist. Sie betrachtet jedes Mitglied als eine Blume, sie sieht, welche Schönheit und welchen Duft diese Blume anzubieten hat, und dann bringt sie diese Blume an den richtigen Ort, sodass sie erblühen kann. Wir haben sehr unterschiedliche Talente in unserer Gemeinschaft. Man-

che Mönche und Nonnen waren Ärzte, Architekten, Krankenpfleger bzw. -schwestern, Musiker ...

Wie bringen wir all diese Talente zusammen und lassen sie weiterhin in unserem monastischen Leben erblühen? Manchmal, bei denen ihr Talent ihr Ego verstärkt, müssen wir sagen: Warte, lass uns zunächst das Augenmerk auf deine Entwicklung als Praktizierender legen – lerne die feinen Manieren und die grundlegenden Übungen, dann, angelehnt an dieses und dein Talent, wirst du die Gemeinschaft unterstützen.

Durch Kritik und Liebe wachsen

Eines der schwierigsten Dinge für mich war, dass ich mich manchmal das Gefühl hatte, verurteilt zu werden dafür, dass ich zu jung sei, und dass man dachte, dass ich nur in dieser Rolle war, weil ich Thay so nahe war.

Es war schmerzlich, aber ich habe dem Gefühl trotzdem nicht erlaubt, mein Wachstum zu überschatten. Ich sagte mir, okay, der einzige Grund, warum andere dieser Ansicht sind, ist, dass ich vielleicht immer noch einige Instabilität zeige, immer noch kein Meeting abhalten kann, oder weil ich immer noch an Situationen festhalte. Anstatt mich davon herunterziehen zu lassen, beschloss ich, in diesen Aspekten zu wachsen. Also machte ich meine Hausaufgaben vor Meetings, und ich war in den Meetings mehr präsent, um zuzuhören und zu verstehen, was gesagt wurde, und auch zu hören, was ungesagt blieb. Es wurde mein Training, da es schließlich kein Handbuch dafür gibt, wie man Abt zu sein hat!

Gleichzeitig wusste ich, dass es viel Liebe in der Gemeinschaft für mich gab. Oft, wenn wir etwas Negatives hören, neigen wir dazu, zu denken, dass jeder uns so sieht. Aber Teil der Praxis ist es auch, das Gute im Leben zu sehen. In diesen Momenten muss ich erkennen, wie viel Unterstützung ich tatsächlich habe; viele Brüder haben offen mit mir geteilt, wie sehr sie es mochten, mich als Abt wachsen zu sehen. Ich erinnerte mich daran,

bescheiden und geduldig zu sein, und dass ich mit der Zeit mehr lernen und selbstbewusster werden würde.

Wie machen wir weiter, mit Authentizität und Kreativität?

Das ist für uns junge Mönche und Nonnen eine gute Meditation, während wir Thays Erbe fortsetzen und die Plum-Village-Tradition in die Zukunft tragen. Wann immer wir etwas Neues ins Leben rufen, müssen wir uns fragen: Haben wir diesen Weg verstanden? Es ist wichtig, unseren Lehrer zu verstehen, sein Erbe, seinen Traum, und was er schon entwickelt hat; dann können wir sehen, wohin der Weg uns führen soll. Wenn wir neu in der Praxis sind und immer noch lernen, sie zum Teil unseres täglichen Lebens zu machen, ist es eine Tugend, geduldig zu sein und noch nichts Neues zu kreieren.

Was bedeutet Meditation? Meditation ist eine Praxis, die uns hilft, innezuhalten und den gegenwärtigen Moment tiefer zu leben. Das ist die Essenz der Dharmatore, die Thay während der 38 Jahre, die Plum Village existiert, entwickelt hat, und sogar zuvor, denn er hatte lange zuvor schon seine Achtsamkeitspraxis geschärft und daran gefeilt. Alles, was wir in Plum Village tun, dient dazu, uns zu helfen, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Nur im gegenwärtigen Moment können wir in die Vergangenheit schauen und für die Zukunft planen. Einmal hat Thay uns gesagt, dass, als er das Sutra über die Volle Vergegenwärtigung des Atems (Anapanasati Sutra) entdeckt hatte, er die Atemübungen viele Jahre lang übte, bevor er sie mit seinen Schülern oder während Retreats teilte. Thay wollte sicher gehen, dass es ihm half, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, und dass das Sutra auch zu Thays eigener Transformation beitragen würde. Wenn wir etwas Neues entwickeln wollen, müssen wir es in diesem Spirit tun.

Wenn wir als Sangha etwas entwickeln, haben wir die tiefe Einsicht der Gemeinschaft. Als einzelne Person haben wir nur eine Sicht der Dinge und sehen nur

einen Ausschnitt. Aber als Gemeinschaft haben wir viele Sichtweisen, viele Einsichten. Wenn eine lebendige Gemeinschaft in Harmonie ist, sind der Buddha und das Dharma lebendig. Darum ist das Sangha-Juwel eines der drei Juwelen. Für mich ist der Buddhismus, der mir geholfen hat, als Mönch zu wachsen, sehr bodenständig. Ich kann meinen Atem erkennen, mein Wohlergehen, das, woran ich leide, und auch das Leid meiner Vorfahren in mir. Die Achtsamkeitspraxis hilft mir, mit dem Leiden in der Welt in Berührung zu sein, ohne überwältigt zu werden.

Thay hat eine große Vision für Plum Village und für den Buddhismus selbst. Er glaubt, dass es noch viele weitere Jahre dauern wird, bevor der Buddhismus wirklich im Westen verwurzelt ist. Thay weiß, wie man die Tradition in die Kultur integriert, ohne einfach nur etwas aus dem Osten zu nehmen und es in den Westen zu verpflanzen. Inwiefern ist das Dharma „engagiertes“ Dharma, wenn wir etwas Neues kreieren? Thay hat Elemente wie die Geige, das Cello, die Gitarre und die Trommel zu unserem Chanting hinzugefügt. All das durfte im buddhistischen Kontext sein. Das ist Thays Offenheit. Wir sollten dieses Erbe annehmen: eine Kreativität in Grenzen, ohne Grenzen.

Meine Brüder und ich hatten eine Zeit lang eine „Mönchs-Band“ mit einem Sänger und zwei Rappern. Oft während Feierlichkeiten wie dem Vollmond-Festi-

val gab es ein Lied von uns als Darbietung. In einem bestimmten Jahr waren Mönche bei uns, die gerade aus Asien gekommen waren. Sie waren schockiert, uns rappen zu sehen! An einem Tag begleitete ich Thay und bereitete Tee für ihn. Thay drehte sich zu mir um und sagte: „Phap Huu, ich habe gehört, dass du und deine jüngeren Brüder eine Vorführung während des Vollmondfests gemacht haben und dass die Leute es geliebt haben.“ „Ja, Thay, wir haben diese zwei Lieder gesungen.“ „Weißt du, einige Monastics haben Thay gegenüber ihre Besorgnis geäußert, und dass es sich für einen buddhistischen Mönch nicht gehört, so aufzutreten. Willst du wissen, was ich ihnen gesagt habe? Ich sagte ihnen: Dies ist Thays Buddhismus.“

Thay möchte, dass seine Mönche und Nonnen eine Rolle in der Gesellschaft spielen und nicht das Gefühl zu haben, in den Bergen und Wäldern zu leben, abgeschnitten von der Welt. Thay spricht immer über die Tran- und Ly-Dynastien in Vietnam, während derer der Buddhismus wirklich erblühte und zur ethischen Grundlage des Landes wurde. Monastics hatten Anteil am Wohlbefinden des Landes, indem sie den Königen und Königinnen halfen, richtige Entscheidungen, basierend auf spirituellen Werten, zu fällen.

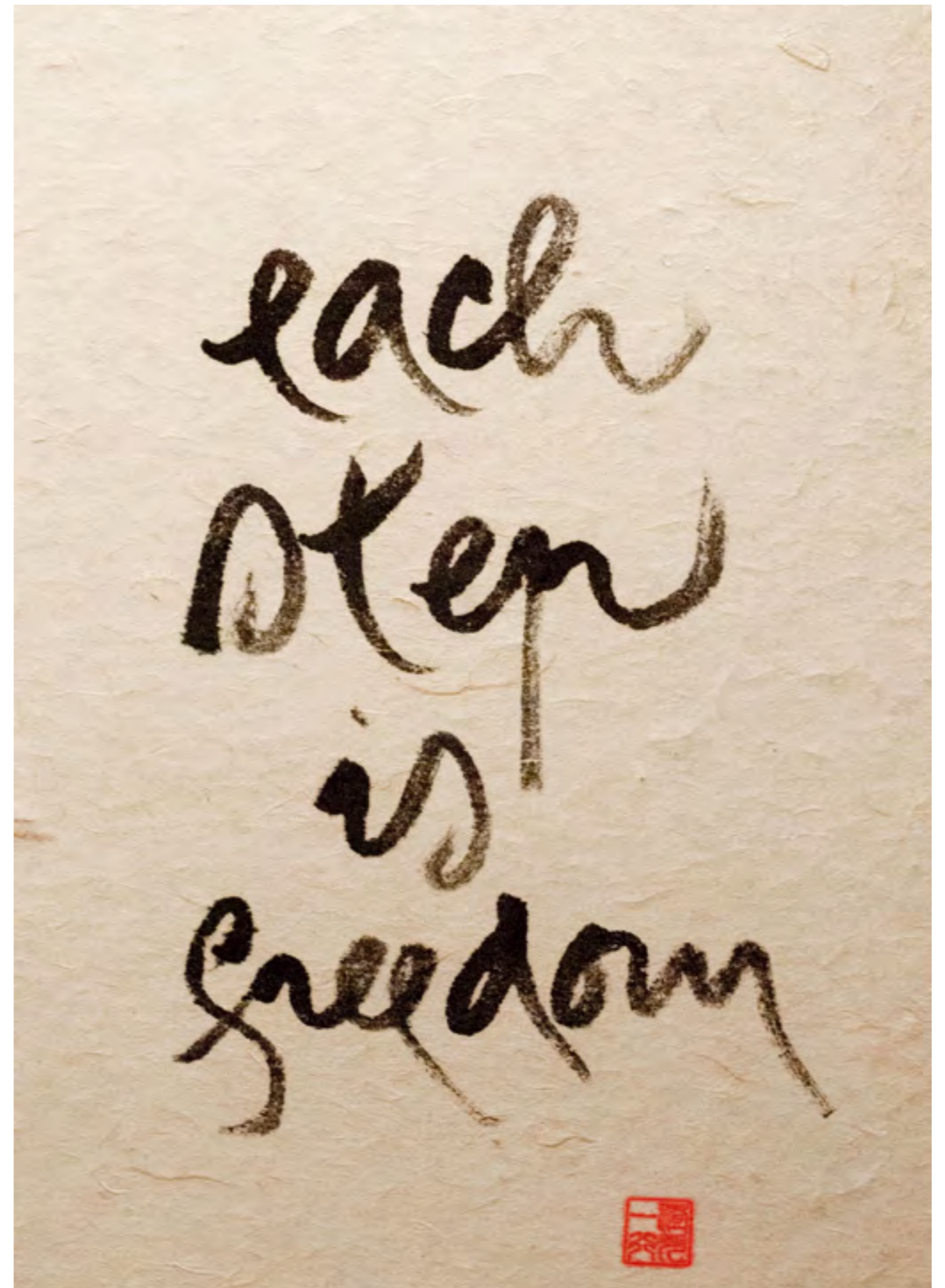
Thay hatte erkannt, dass unser Jahrhundert viel spiritueller Heilung bedarf, durch den schlechten Ruf religiöser Institutionen und Organisationen. Wir müssen geschickt neue Dharma-Türen öff-

nen, sodass die Menschen wieder an den Samen ihrer Spiritualität in sich anknüpfen können. Wir alle haben und brauchen diesen Samen in uns. Wir können nicht fortbestehen ohne Spiritualität, und dieser Samen hat keine Grenzen zwischen den Religionen.

Thay setzt große Hoffnung in uns als seine Nachfahren, seine Fortsetzung. Die Plum-Village-Sangha wurde durch Thays Schweiß und Tränen geschaffen. Er sah die Zerstörung durch den Krieg und wurde angeklagt und aus seinem eigenen Land ins Exil verwiesen. Dennoch hatte er den Mut und die Liebe, den Buddhismus zu erneuern, der sonst sterben würde. Wenn junge Menschen nicht mehr in unser Kloster kommen, bedeutet es, dass wir sehr altmodisch, nicht up to date sind, nicht im Kontakt mit dem Leid in der Welt.

Thay hat uns ein Vermächtnis, einen Weg gegeben. Nun müssen wir unseren eigenen tiefen Wunsch, unser tiefstes Streben erkennen, und im Verlauf von sehr viel Zeit wird er sich mit Thays Weg und seinem Herzenswunsch verbinden, denn er ist unser Lehrer. Wenn unser und sein Herzenswunsch nicht verbunden wären, wären wir nicht hergekommen. Als junge Gemeinschaft müssen wir dieses tiefe Streben haben, das uns nährt, und eine Vision für unsere Gemeinschaft bzw. für unser eigenes Leben.

Thay Phap Huu





Ein Leben voller Hingabe Erinnerungen an Bruder Phap Luong

Am 24.07.2019 rettete unser Bruder Thay Phap Luong einen Menschen vor dem Ertrinken und verlor dabei sein eigenes Leben

Erinnerungen von Sister Song Nghiem



Mit dem folgenden Artikel möchte Schwester Song Nghiem ihn, der so still und ruhig praktizierte, uns noch einmal nahebringen. Auch sein Freund Trang von der Münchner Pagode Tām Giác erinnert sich liebevoll an ihn, ebenso seine leibliche Schwester Hang und Schwester Chuan Nghiem aus dem EIAB, die heute seine Bonsai-Sammlung pflegt.

Ich habe Bruder Phap Luong 1989 in der Pagode „Tam Giac“ am Rotkreuzplatz in München kennengelernt, in der es damals eine Gruppe von mehr als 30 jungen Menschen gab, die sich mit aller Hingabe der buddhistischen Praxis widmete, und zu der auch unser späterer Bruder Phap Luong gehörte. Er war damals 30 Jahre alt und mit Abstand der Älteste in seiner Gruppe. Sie kümmerte sich rührend um den gesamten Service in der Pagode, vom Aufräumen und Putzen des Zentrums bis hin zum

Geschirrspülen nach jeder Veranstaltung.

Vor seiner Ordination als Mönch hieß Bruder Phap Luong mit Vornamen „Binh“. In der Gruppe der jungen Praktizierenden gab es damals zwei Personen mit seinem Vornamen. Zur einfacheren Unterscheidung erhielt unser Bruder Phap Luong den Rufnamen „Binh Rau“ (Binh mit dem Bart). Denn Bruder Phap Luong trug damals einen Bart. Soweit ich mich erinnere, hat er seinen Bart bis zu seiner Ordination getragen.

Später hat die junge Gruppe zusammen mit Bruder Phap Luong ein anderes buddhistisches Zentrum für ihre buddhistische Jugendgruppe in Moosburg ge-

gründet. Sie halfen aber weiter mit vollem Herzen der buddhistischen Pagode Tam Giac in München. Im Zentrum in Moosburg hatte ich die Möglichkeit, die Gruppe und damit auch Bruder Phap Luong näher kennenzulernen. Die jungen Menschen begegneten einander auf der Basis der Ideale der buddhistischen Lehre. Sie waren sehr hilfsbereit und freundlich zueinander. Sie benutzten untereinander die liebevolle Sprache und hörten einander genau zu. Sie berieten ihre gemeinsamen Aktivitäten in Harmonie. Besonders Bruder Phap Luong verhielt sich so, wie sein späterer Ordinationsname versprach (Phap heißt „Dharma“ und Luong heißt „Großzügigkeit“), und er zeigte eine von Herzen kommende Großzügigkeit gegenüber allen Menschen. Bruder Phap Luong war damals





Erinnerungen an die frühe Zeit: Br. Phap Luong unterstützte die Münchner Pagode und gründete eine Jugendgruppe in Moosburg.



bereits berufstätig, während die anderen Jugendlichen noch Studenten oder Schüler waren. Deshalb teilte Bruder Phap Luong sein Essen und seinen Einkauf sehr großzügig mit ihnen. Sehr oft kaufte er teure Dosen mit vegetarischem Brotaufstrich und verteilte sie unter uns. Damals galten vegetarische Lebensmittel noch als exklusive und teure Ware. Bruder Phap Luong machte dabei keinen Unterschied, dass ich schon Geld verdiente, seine jungen Freunde hingegen nicht. Er gab mir genauso viel wie den anderen. Sehr oft blieb nach dem Verteilen seiner Einkäufe für ihn selbst nichts mehr übrig.

Bruder Phap Luong war sehr schweigsam. Man hörte ihn kaum sprechen. Das tat er noch bis zu seinem Weggang nach Plum Village. Deshalb war er für mich so unauffällig. Er lobte nicht, schimpfte nicht, kritisierte nicht und blieb immer ruhig und gelassen. Ich habe ihn kaum bemerkt, abgesehen von seiner Großzügigkeit beim Geben und Teilen mit den anderen.

In der Zeit, in der ich Veranstaltungen für die Mönche und Nonnen aus Plum Village organisierte, musste ich den Seminarraum meiner Firma immer in Eile in eine Meditationshalle verwandeln. Ich musste alle Tische und Stühle wegtragen, Matten und Sitzkissen auflegen und den Buddha-Altar schmücken. Bruder Phap Luong kam ohne Anmeldung wie eine Rettung für mich zu den Veranstaltungen. Ohne ein Wort zu sagen, nahm er

die eingekauften Blumen und verwandelte sie in wunderschöne Blumengestecke, kunstvoll und zenartig!

Während der Dharma-Vorträge der Mönche und Nonnen ging er in die Küche und bereitete den Tee für die Gäste in der Pause vor. Er machte alles, ohne dass jemand ihm etwas sagte. Er sah, was gemacht werden musste, und er tat es. Nach der Veranstaltung half er mir, die Tische und Stühle wieder zum alten Platz zurückzubringen – ohne Anstrengung, ohne große Worte.

Ich muss gestehen, dass die Blumengestecke, die Bruder Phap Luong machte, für meinen Geschmack viel schöner waren als alle Gestecke, die ich bis jetzt von unseren Schwestern gesehen habe. Seine Blumengestecke waren sehr schlicht, jede Blume, jedes Blatt, jeder Zweig fand seine richtige Stelle. Er brauchte nicht so viele Blumen in seinem Gesteck. Er gab jeder Blume, jedem Blatt seinen eigenen Raum, sodass jeder Teil des Gestecks in seiner einzigartigen Schönheit zur Geltung kam.

Als ich einmal Assistentin unseres Lehrers war, wies mich er mich eines Tages in die Kunst des Blumensteckens ein. Thay sagte: „Weißt du, wir brauchen für ein Gesteck nicht so viele Blumen, nicht so viele Bestandteile, denn jedes soll viel Raum einnehmen.“ Dann kommentierte Thay das Blumengesteck auf seinem kleinen Teetisch: „Dieses Gesteck enthält alle Elemente: Bambus für Festigkeit und

Stabilität; dieses Farnblatt ist weich und biegsam und steht für Flexibilität; diese Blume ist frisch und schön. Mehr brauchen wir nicht, alle Schönheit kommt zur Geltung.“ Als ich das Blumengesteck auf dem Tisch unseres Lehrers betrachtete, dachte ich an die Blumengestecke von Bruder Phap Luong.

Genauso war Bruder Phap Luongs Kunst: sehr zenartig, nicht so viel, nicht so wenig, alles hatte seinen Platz und seine Rolle im Leben. So kenne ich meinen Bruder Phap Luong, nicht neidisch, kein Minderwertigkeitskomplex, keine Überheblichkeit und kein Vergleich mit anderen, denn jeder hat seinen Platz, seine Rolle im Universum.

Aus unserer buddhistischen Gruppe in München sind später vier Lotusblumen erwachsen und wurden zu Mönchen und Nonnen. Drei wurden in Plum Village ordiniert, einer in der Reine-Land-Tradition.

Bruder Phap Luong fühlte sich von jeher sehr vom monastischen Leben angezogen. Jedes Mal, wenn wir ein Retreat hatten, hing er nur an den Mönchen. Bei der Gehmeditation ging er immer vorn an der Seite der Mönche. Die Mönche hatten für ihn eine sehr große Anziehungskraft. Deshalb war ich überhaupt nicht erstaunt, als ich hörte, dass er Mönch werden wollte. Er hat unsere Gruppe damals genauso in Stille und Ruhe verlassen, wie er immer war, um Mönch in Plum Village zu werden –

keine Abschiedsfeier, keine große Ankündigung. Er wurde der zweite Mönch aus unserer Gruppe nach Bruder Phap Can.

Ich kam drei Jahre später im Jahr 2004 nach Plum Village, um Nonne zu werden. Dort trafen wir drei, Bruder Phap Can, Bruder Phap Luong und ich, uns wieder, die nach etwas Wahrem, Schönen und Heilsamen suchten. Bruder Phap Luong lebte im Upper Hamlet. Ich lebte im Lower Hamlet. Diese zwei Klöster sind etwa drei Kilometer voneinander entfernt. Wir trafen uns ab und zu am Tag der Achtsamkeit, wechselten einen Blick, sprachen aber kaum miteinander.

Und das Leben führte uns wieder zusammen. Am 18.02.2008 eröffnete Thay ein neues Zentrum in Paris: „Maison de l'Inspire“. Drei Mönche und drei Nonnen wurden von Thay in das neue Zentrum geschickt; darunter waren Bruder Phap Luong und ich. In diesem kleinen Haus lebten wir eng zusammen. Ich habe dort einen sehr guten Kontakt zu Bruder Phap Luong gehabt. Anfangs hatten wir dort nicht sehr viel Geld. Wir mussten viel sparen, denn wir wollten so wenig Geld wie möglich von Plum Village erbitten. Jedes Mal, wenn ich ein bisschen Geld von meiner Familie bekam, gingen Bruder Phap Luong und ich zu einem asiatischen Lebensmittelgeschäft um einzukaufen. Wir hungerten wirklich nach asiatischem Essen. Noch nie hatten wir uns so gut verstanden und wir haben alles miteinander geteilt in Paris.



Aber nur ein halbes Jahr später rief uns Thay schon zurück nach Plum Village, um uns nach Deutschland zu schicken. Thay gründete ein neues Zentrum in Deutschland: das EIAB. Daher sollten alle Mönche und Nonnen, die ursprünglich aus Deutschland kamen, in das neue Zentrum gehen.

So trafen wir uns wieder im EIAB. In den elf Jahren, die wir hier lebten, waren so viele Erlebnisse, die wir miteinander teilten. Unzählige Erinnerungen über Bruder Phap Luong könnte ich aufschreiben ... Er kannte meine leibliche Familie gut, ich wiederum kannte seine Familie kaum, bis nach seinem Tod, als ich seine Familie in Vietnam aufsuchte, um die traurigen Nachrichten zu überbringen.

Bruder Phap Luong konnte seine ganze Zeit in Hingabe mit Blumen und Pflanzen verbringen. Wenn er in den Wald ging, fing sich sein Blick immer an für mich unsppekulären Pflänzchen, die er aufhob und die sich zu Hause im EIAB als wunderschöne Bonsais entpuppten.

Ich kannte seine Vorliebe für Pflanzen und wollte ihm gerne einen Gefallen tun. Deshalb habe ich ihn ab und zu eingeladen, mit mir zum Gartencenter zu fahren, obwohl ich wusste, er würde dort stundenlang verweilen, und ich hatte dafür eigentlich keine Zeit. Bruder Phap Luong kam immer gerne mit zum Gartencenter. Manchmal wanderte er dort stundenlang herum, ohne etwas zu kaufen. Manchmal kam er mit einem vol-

len Einkaufswagen zur Kasse. Ich betrachtete den Wagen voller Pflanzen mit Ehrfurcht, denn er kannte die Pflanzen gut – und was er kaufte, war immer teuer. Aber zu Hause schnitt er die kostbaren Pflanzen immer in große und kleine Teile. Aus einer prachtvollen Pflanze wurden kleine winzige Bonsai-Bäumchen. Am besten drückte ich beide Augen zu, um die armen Pflanzen nicht zu bedauern. Aber was dann aus den kleinen Teilen erwuchs, das war wirklich unvorstellbar: Bonsai-Kirschbäume, Bonsai-Kumquats, Bonsai-Bodhibäume, Bonsai-Citrusbäume ... Und alle diese Bonsai-Bäumchen blühten immer exakt zur gewünschten Zeit, auf seinen Befehl!

Neulich habe ich ein kleines Pomelo-Bäumchen als Geschenk erhalten. Ich habe so sehr an Bruder Phap Luong gedacht. Wenn er noch hier wäre, würde ich ihm gerne dieses Bäumchen schenken. Bestimmt gelänge es ihm, daraus Pome-lo zu züchten. Und wir könnten die Früchte gemeinsam verzehren!

Einen Teil unseres EIAB-Gebäudes, der noch nicht renoviert ist, hat er in einen „Indoor-Bonsai-Garten“ verwandelt. Oft hat er auch die Bonsai-Pflanzen draußen vor unserem kleinen Gartenhaus aufgestellt. Und dort fanden sie dann auch „Liebhaber“, die sie ohne unser Wissen mitnahmen. Einmal erzählte mir Bruder Phap Luong, dass die Diebe so rein waren, dass sie die entwendeten Bonsais beim nächsten Mal austauschten, als sie sahen, dass die als Ersatz neu aufgestellten Pflanzen schöner waren als die, die sie zuvor gestohlen hatten. Er erzählte das ganz gelassen, als ob gar nicht Schlimmes passiert wäre. Und als ich ihn fragte, wie wertvoll seine Bonsais wären, überraschte er mich sehr. Er sagte, sie könnten zwischen 50 und 200 Euro kosten!

Unser Lehrer Thay erkannte Bruder Phap Luongs Talent für das Züchten von Pflanzen und ermutigte ihn Bonsai-Kurse zu geben. Nach langem Zögern stimmte Bruder Phap Luong zu. Die Bonsai-Kurse waren ein großer Erfolg. Unsere Teilnehmer*innen haben ihn sehr gemocht und haben viel von ihm gelernt!

Bruder Phap Luong hatte etwas Besonderes an sich, sodass die Fotografen ihn immer gerne für ihre Fotos wählten. In vielen Zeitungsartikeln über das EIAB wurden Fotos von Bruder Phap Luong abgedruckt. Vielleicht erschienen sein hageres Gesicht und sein ruhiges Wesen den Journalisten als typisch für einen buddhistischen Mönch?

In unserer Sangha nannten die jungen Nonnen und Mönche ihn liebevoll „Bo Luong“, was in der nordvietnamesische

Sprache „Vater Luong“ bedeutet. Er erwähnte sehr gerne seine jungen Brüder und Schwestern. Für sein Taschengeld oder das Geld, das ihm seine Freunde schenkten, kaufte er immer Essen für sie. Großzügig war er immer – so wie sein Name es sagte.

Wir bewundern Thay, unseren Lehrer, so sehr, wie häufig er seinen Schüler*innen zutreffende Namen gab. Der Namen, den Phap Luong erhielt „Großzügigkeit“, beschreibt exakt den Kern seines Charak-

ters. Unser Bruder Phap Luong hat seinen Weg gewählt: den Weg zur Wahrheit, Heilung und Schönheit, und er wird überall auf diesem Weg gehen.

In Erinnerung an unseren geliebten „Bo Luong“ mit Liebe, mit Dankbarkeit und mit Wehmut

Schwester Song Nghiem

Erinnerungen von Sister Chuan Nghiem



Lieber Bruder Phap Luong,

Jedes Mal, wenn ich den Bonsai-Garten besuche, schaue ich mir jeden Topf genau an und denke an dich. Ich bin mir sicher, dass du eine große Liebe für Bonsais hattest, um einen solchen wunderschönen Bonsai-Garten kreieren zu können. Eine unglaubliche Sortenvielfalt an Pflanzen und Bäume ist hier zusammengekommen: von Bodhi, Kiefer (mit vier verschiedenen Arten), über Hibiskus, Azaleen oder Kamelie, bis hin zu Weiden. Es gibt noch mehr, aber viele davon kenne ich noch nicht. Dank deiner talentierten Hände wurden die Pflanzen und Bäume wunderschön als Bonsais gebogen und gestaltet. Es gibt Bodhi-Bäume, deren Wurzeln mit deiner Kreativität auf Felsen wachsen können, was besonders spektakulär aussieht. Wenn ich diesen Bonsai-Garten sehe, habe ich das Ge-

fühl, dass sich darin ein Teil deines Mönchlebens spiegelt.

Außer der Beschäftigung mit den Bonsais versuchtest du immer – trotz deines hohen Alter und Beinproblemen – den anderen Brüdern und Schwestern bei diversen Aufgaben so viel wie möglich zu helfen, wenn deine Gesundheit es dir erlaubte. Du hattest großzügige Sympathie für die Schwestern, und übernahmst daher freiwillig das harte Putzen am Ende jedes Tages. Auch stumpfe Messer wurden immer schön von dir geschärft, damit wir die Gemüse besser schneiden konnten.

Obwohl du nicht in die Küchengruppe eingeteilt wurdest, kochtest du schon ab und an gerne nicht nur für dich, sondern auch für alle anderen. Dein Lieblingsgericht war Suppe mit Kidneybohnen und



Paprika – jedes Mal wenn du es kochtest, freuten wir uns, weil unser Menü an dem Tag bunter geworden war.

An Wochenenden, wenn wir viele Kursteilnehmer hatten, brauchen wir viel Geschirr. Du warst immer die erste Person, die das merkte und sofort anfang alles vorzubereiten, bevor jemand daran dachte.

Nicht nur beim Arbeiten, sondern auch bei der Unterhaltung warst du sehr aktiv. Mit jungen Schwestern und Brüdern nahmst du an unterschiedlichen Aktivitäten teil – wie Tanzen, Singen oder Theaterspielen. Ich erinnere mich noch an deine Rolle als Mondprinzessin, das war so süß und lustig, dass alle Zuschauer in herzliches Lachen ausbrachen.

Obwohl du heute nicht mehr hier anwesend bist, sind dein Bild und alles, was du

machtest, für immer in unseren Herzen aufbewahrt. Dein Bonsai-Garten steht noch da und bleibt erhalten wie früher. Wir kümmern uns um ihn sorgfältig und mit ganz viel Liebe.

Eines Tages merkte ich, dass der Gartenboden ein bisschen aufgewühlt war, und versuchte die Löcher wieder mit Erde zu bedecken. Am nächsten Tag sah ich dasselbe wieder. Es stellte sich heraus, dass Amseln auf der Suche nach Essen die Erde ausgegraben hatten. Ich sagte den Vögeln, dass sie irgendwo anders nach Essen suchen und den Boden nicht so ausgraben sollten, ansonsten würden die Bonsai-Pflanzen sterben. Aber sie hörten mir nicht zu. Ich wusste nicht, was ich tun sollte, deswegen fragte ich Bruder Phap Kinh nach einer Lösung. Er sagte, die Lösung wäre sehr einfach, nämlich eine Vogelscheuche zu gestalten. Ich bat ihn um seine Hilfe, ob er diese Puppe basteln könnte, und natürlich unter-

stützte er mich gerne. Die Vogelscheuche sah so echt aus, dass ich in den nächsten paar Tagen selbst davor erschrak.

Als ein Neuling im EIAB kenne ich mich noch nicht mit allem so gut aus. Als ich den Garten zum ersten Mal goss, trug ich das Wasser nach und nach mit einer Gießkanne dorthin. Als die Brüder Phap Tri und Phap Kinh das sahen, richteten sie den Gartenschlauch für das schnellere Durchleiten des Wassers ein, um meine Aufgabe zu erleichtern.

Der Bonsai-Garten unterscheidet sich stark von einem normalen Garten. Hier sind kleine, süße Bonsai-Töpfe, die auf Holzklötzen stehen, deren durchschnittliche Höhe bei etwa 40 Zentimetern liegt. Im Laufe der Zeit wurden viele Klötze faul und mussten ersetzt werden. Dabei halfen die Brüder mir auch gerne. An einem windigen Tag gab es einen umge-

stürzten Baum. Brüder Phap Tri und Phap Kinh sägten den Baum in Stücken und transportierten sie in den Bonsai-Garten. So konnten wir die kaputten Holzklötze ersetzen.

Obwohl ich vor Kurzem als Neuling hier anfang, kann ich deutlich sehen, dass jeder eine große Liebe für dich und dein glückliches Lächeln hat. Immer hattest du eine tolle Ausstrahlung und hast ein schönes und warmes Bild in unseren Herzen hinterlassen.

Wir versprechen, deine Barmherzigkeit und deinen Enthusiasmus zu übernehmen und zu verbreiten. In die Zukunft werden wir dich mitnehmen.

Mit meinem ganzen Herzen, Deine

Chuan Nghiem

Erinnerungen von Hang – Phap Luongs jüngster leiblicher Schwester



Bruder Phap Luong mit seinen Schwestern.

Lieber Thay, liebe Brüder und Schwestern im EIAB, liebe Plum Village Sangha, mein Name ist Hang (Dharma-Name: Dieu Ha). Als jüngste leibliche Schwester von Bruder Phap Luong möchte ich gerne einige Gedanken und Erinnerungen aus meinem Herzen über meinen lieben Bruder teilen.

In unserer Familie waren wir sechs Kindern, vier Töchter und zwei Söhne. Bruder Phap Luong hat eine ältere Schwester, einen älteren Bruder und drei jüngere Schwestern. Die Beziehung zwischen uns Geschwistern war sehr eng – wir lieben uns sehr. Vor allem wurde ich als die jüngste Schwester von meinem Bruder so sehr geliebt. Meine beiden

Brüder sind sanftmütige und gebildete Personen, allerdings rauchte Bruder Phap Luong ziemlich viel, mehr als unser älterer Bruder.

Er spielte gerne Fußball und war ein ausgezeichneter Torwart. Jedes Wochenende verbrachte er damit. Daneben konnte er sehr gut Tischtennis spielen und tat



Bruder Phap Luong mit seiner Familie bei einem der seltenen Besuche in seinem Heimatland.

dies jeden Tag nach Feierabend mit seinen Freunden oder Neffen.

Im Jahr 1980 wurde er zum Militärdienst einberufen. Meine Eltern machten sich Sorgen um ihn und weinten daher ziemlich viel. Sie wussten, Militärdienst bedeutete damals meistens den Tod, und nur eine Minderheit von Soldaten konnte nach dem Dienst zurückkehren. Mit diesen Gedanken versuchten sie, einen Weg zu finden, damit er den Dienst vermeiden konnte.

Zu dem Zeitpunkt fand unsere Schwägerin in Vung Tau einen Weg ins Ausland und plante schon eine Flucht auf dem Seeweg dafür. Meine Eltern diskutierten mit ihr, ob er auch mitgehen könnte. Mit meinen Eltern mitfühlend, opferte sie ihre Chance ins Ausland zu fliehen und überließ stattdessen Bruder Phap Luong diese Gelegenheit.

Zu Hause wurde er Binh genannt, auf amtlichen Unterlagen hieß er Hoang Xuan Soai. Als er schon an Bord war und nach seinem Namen gefragt wurde, gab er seinen Namen „Soai“ an (auf Vietnamesisch ist es ein Homofon mit „Mango“). Der Besitzer des Bootes meinte abergläubisch: „Na, dann geh nach Hause. Ich will keine sauren Mangos an Bord, du darfst nicht mitkommen.“ Er wollte

keine „Sauerkeit“ an Bord, weil es um Leben und Tod ging. Mein Bruder versuchte, den Mann zu überreden, ihn mitzunehmen und argumentierte: „Nein, ich bin eine süße Mango, nehmen Sie mich bitte mit.“ Nach langem Zögern und Überlegen nahm der Mann meinen Bruder schließlich mit an Bord.

Einen Monat nach der Abfahrt erhielt meine Familie seinen ersten Brief mit der Mitteilung, dass er in Deutschland angekommen war. Meine Eltern vernahmten diese Nachricht mit gemischten Gefühlen: Zum einen waren sie froh, dass er noch am Leben war, zum anderen weinten sie gleichzeitig, weil sie wussten, dass es ab dem Zeitpunkt eine unendliche Entfernung zwischen uns gab.

In Deutschland musste mein Bruder seine Unterlagen beantragen. Er fand den Spitznamen „Binh“, den er zu Hause trug, besser als seinen richtigen Namen „Soai“, und nahm daher diesen als seinen ersten Vornamen an. Außerdem kombinierte er die Vornamen seiner beiden leiblichen Brüder, nämlich „Mai“ (auf Vietnamesisch: „Morgen, Zukunft“) und „Hoa“ (in Kombination mit „Binh“ bedeutet dies „Frieden“), und hatte schließlich den vollständigen Namen „Hoang Mai Hoa Binh“ kreiert. Seinen Freunden

in Deutschland erklärte er diese Auswahl folgendermaßen: „Ich erlebte das Leiden vom Krieg, Tod und einem ruinierten Land. Deswegen träume ich von einer friedlichen Zukunft in meinem Heimatland Vietnam.“ Er fragt uns, ob uns dieser Name gut gefiel. Der Name implizierte nicht nur seinen Traum vom Frieden, sondern auch die Kombination von allen drei Brüdern. Das machte ihn sehr glücklich und zufrieden und brachte ihn schließlich zum Lächeln.

Die Zeit verging schnell. Er arbeitete fleißig und konnte die ganze Familie finanziell unterstützen. Allerdings hörte man nichts davon, ob er bereits eine Freundin hatte. Meine Eltern machten sich Sorgen, weil er allein im Ausland lebte und sie es besser gefunden hätten, wenn er eine Partnerin finden würde. Er beruhigte sie mit der Aussage: „Macht euch keine Gedanken, ich werde eine gute Schwiegertochter für euch finden.“

Es gab eine Phase, in der die Familie unserer ältesten Schwester Probleme hatte. Er hatte viel Sympathie für sie, konnte ihr aber nicht helfen, daher fing er an viel zu trinken und kontaktierte die Familie kaum. Nach einer langen Zeit entschuldigte er sich bei den Eltern und versprach ihnen, dass er sie nie wieder enttäuschen würde.

In einem seiner Briefe gab es ein Foto, in dem er neben einer Frau stand. Er fragte uns: „Gefällt sie euch? Wenn ja, frage ich sie mal, ob sie mich heiraten will.“ Meine ganze Familie war sehr froh, das zu lesen. Nach einem Monat bekamen wir einen anderen Brief von ihm. Er entschuldigte sich bei unserer Familie, dass er nun doch nicht heiraten, sondern Mönch werden wollte. Er bräuchte aber die Erlaubnis seiner Eltern, ohne diese würde er sich nicht trauen, diesen Traum zu verwirklichen. Meine Eltern waren schockiert und weinten sehr viel. Meine Mutter schrieb zurück, dass er sich nicht entschuldigen müsse. Sie hätte sich nie vorstellen können, dass er sich eines Tages für diesen Weg entscheiden würde. Danach weinte sie sehr lang – aus Freude darüber, dass er einen richtigen Weg gefunden hatte, an den sie nie gedacht hätte. Anschließend, im Jahre 2000, fuhr er für ein Praktikum als Mönch nach Frankreich. Am 28.06.2001 wurde er ordiniert. Ab dem Zeitpunkt war er nicht mehr unser „Binh“, sondern Bruder Thich Chan Phap Luong.

Im Jahr 2004 durfte er mit der Sangha von Plum Village nach Vietnam fliegen. Endlich hatten wir eine Wiedervereinigung, auf die sich die ganze Familie sowie alle Bekannten sehr freuten. Im Jahr 2007 flog er noch einmal mit Thay und der Sangha nach Vietnam. Diesmal wurde ich gefragt: „Jüngere Schwester Hang, kaufst du mir diese Maiskolben, Chirimoya, Sapoché, Mangostane, Pomelo?“ Die ganze Familie saß zusammen und hörte seine Erzählungen über die Pagode, sein Lernen sowie seinem glücklichen Leben als Mönch zu. Am Abschiedstag sagte er uns, dass wir seine Rolle übernehmen und uns gut um unsere Eltern kümmern sollten, während er nicht bei ihnen sein konnte.

Im Jahr 2012 hatte unser Vater einen Schlaganfall. Mein Bruder machte sich sehr viele Gedanken und Sorgen, konnte aber wegen der Entfernung nichts machen, außer mit unseren Eltern zu telefonieren. Alle Geschwister besaßen ein Telefon, aber nur mich rief er oft an, um zu fragen, ob es unserem Vater schon besser ging oder ob er etwas essen konnte.

Nach einem Monat ist unser Vater verstorben. Unser Bruder konnte nicht nach Hause fliegen, sondern den Vater nur per Live-Video zum letzten Mal sehen. Er war sehr traurig und sagte: „Papa, es tut mir so leid, dass ich während deiner Krankheit und jetzt bei deinem Lebensabschied nicht bei dir sein kann. Verzeih mir.“ Nach dem Tod meines Vaters war meine Mutter sehr einsam, traurig und zunehmend gesundheitlich angeschlagen. Jedes Mal, wenn mein Bruder sie anrief, musste das Telefon direkt neben ihrem Ohr liegen, damit sie ihn noch hören konnte.

Am Tag ihres Todes versuchten wir ihm die Nachricht mitzuteilen, aber er war nicht erreichbar. Erst nach einer Woche konnten wir mit ihm telefonieren. Die erste Frage, die er uns stellte, war: „Wie geht's Mama? Geht's Mama gut?“ Seine Frage berührte meine Trauer, und ich teilte ihm unter Tränen mit, dass sie uns eine Woche zuvor verlassen hatte.

Ich konnte nur noch sein Schweigen hören. Es dauerte einige Momente bis er mich fragte, warum ich ihn nicht direkt angerufen hatte. Er liebte unsere Mutter von ganzem Herzen. Jeden Monat oder jedes Mal, wenn jemand von der Sangha nach Vietnam flog, schickte er immer Geld für die Pflege der Eltern. Er meinte, er wohnte so weit weg von zu Hause, und das war alles, was er tun konnte, um sich um die Eltern bis zu ihrem Lebensende zu kümmern.

Im Jahr 2015 wollte er unsere Mutter besuchen, konnte aber nicht nach Vietnam fliegen, sondern musste in Plum Village in Thailand bleiben. Aus diesem Grund flogen alle Geschwister nach Thailand, damit wir ein zweites Wiedersehen nach acht Jahren erleben durften. Das war ein glückliches und auch berührendes Treffen für uns alle.

Nach dieser Reise schlug er vor, dass wir Geld von der Bank leihen und das Haus unserer Eltern renovieren sollten, weil es nicht mehr in gutem Zustand war. Dazu konnte das Haus in viele Zimmer geteilt werden, die danach vermietet werden sollten, um mit den Mieteinnahmen die

Schulden bei der Bank zu tilgen. Er sagte extra, es wäre schön, wenn er ein Zimmer bekommen könnte, wenn er uns im Jahr 2020 besuchen würde. Wir waren sehr froh und auch der gleichen Meinung. Seit dem Anfang der Renovierung rief er uns häufig an und erinnerte uns daran, dass alle Prozesse sorgfältig umgesetzt werden müssten, und dass wir nicht vergessen sollten, dass er bald nach Vietnam fliegen würde.

An einem Tag während einer Reise nach Tschechien telefonierte er mit mir und erzählte von dieser tollen Reise mit vielen Erlebnissen. Am Telefon wünschte ich mir, dass er bei der Hochzeit meines Kindes anwesend sein könnte, damit die Familie vollständig sei. Leider war es unmöglich, daher versprach er, dass er im nächsten Jahr nach dem Neujahrsfest nach Vietnam fliegen würde. Danach legten wir das Telefon auf.

Beim nächsten Telefonat fragt er mich, ob es mir gut ging, wie mein Geschäft lief und ob meine Familie glücklich war. Er fand meine Ehe nicht in Ordnung, und schlug mir vor, dass mein Ehemann und ich miteinander sprechen sollten, um entweder glücklich zusammenzuleben oder uns in Frieden voneinander zu trennen. Er hatte viel Sympathie mich, die jüngere Schwester, konnte in diesem Fall aber nicht viel helfen, außer mich zu beruhigen und mir Rat zu geben. Auch während dieser Unterhaltung bat er mich darum, ein Zimmer für ihn zu organisieren. Eine Woche danach telefonierte er mit meiner älteren Schwester in den USA und teilte mit ihr seine Sympathie für meine unglückliche Familie. Er sagte ihr, dass er das ganze Geld von seinem Konto auszahlen lassen wollte, um uns zu unterstützen, und hoffte, dass wir uns bald wiedersehen könnten.

Ich blieb immer im Kontakt mit ihm, wusste aber nicht, dass er Probleme mit seinen Beinen hatte. Erst durch die Erzählung der lieben Nonnen und Mönchen, die damals nach Vietnam flogen, erfuhr ich davon. In einem Telefonat fragte ich ihn danach, er meinte, dass es nicht schlimm wäre und schon besser geworden sei. Besorgt bat ich ihn, sich gut

um seine Gesundheit zu kümmern, weil wir weit weg voneinander lebten. Er lachte am Telefon: „Mach dir keine Gedanken. Hier bin ich zu Hause. Alle Schwestern und Brüder leben zusammen als eine Familie, lieben mich sehr und kümmern sich schon immer mit ganzem Herzen um mich.“ Das wusste ich, aber als seine Schwester konnte ich meine Sorgen um ihn nicht loslassen.

In der Vergangenheit erwähnte er einige Male, dass er mich irgendwann nach Deutschland einladen wollte, damit ich die Gelegenheit hätte, alle lieben Nonnen und Mönche des EIAB zu treffen und die wunderschöne Landschaft um das Institut herum zu genießen. Daneben würde er mich gerne zu Eisdielen einladen, und ich dürfte so viel Eis essen wie ich möchte. Leider konnte das Versprechen nicht mehr in Erfüllung gehen.

Das war das letzte Mal, das wir miteinander telefonierten. Eine Woche danach wurde ich von Schwester Song Nghiem und Bruder Phap An angerufen. Viele Details wurden mitgeteilt, aber die einzige Nachricht, die ich zu dem Zeitpunkt mit meinem Verstand noch hören und verstehen konnte, war die Tatsache, dass Bruder Phap Luong uns verlassen hatte.

Ich war schwindelig, fast ohnmächtig und konnte keine Worte mehr verstehen. Ich mochte nur in den Himmel schauen und laut schreien: „Oh Bruder, du hast doch versprochen, dass du uns besuchen wirst, wenn die Renovierung fertig ist. Von nun an rufst du mich nicht mehr an ...“ Meine Tränen flossen.

In den nächsten Tagen, trotz vieler Organisationsaufgaben wegen der Trauerfeier, riefen Schwester Song Nghiem und Bruder Phap An mich oft an. Alle Zeremonien sowie Erinnerungstreffen wurden aufgenommen und nach Vietnam übertragen, damit die ganze Familie alles miterleben konnte. Trotz der Entfernung konnte ich so das Gefühl haben, als ob ich bei der Bestattung anwesend gewesen wäre.

Mit einer Einladung aus Plum Village konnten meine Schwester und ich

schließlich nach Frankreich fliegen. Zuerst blieben wir zwei Wochen lang in Plum Village, bevor wir nach Deutschland flogen.

In Frankreich besuchten wir das Kloster Suoi Tue. Wir waren so glücklich und überrascht, als wir Schwester Chan Khong trafen. Sie umarmte uns mit ihrem ganzen Herzen: „Ihr lieben, armen Schwestern!“ Zu dem Zeitpunkt konnten wir kein Wort mehr sagen und brachen in Tränen aus wie zwei Kinder, die zum ersten Mal im Leben weinen durften. Schwester Chan Khong blieb still und nahm uns in ihre warmen Arme. Nach einigen Momenten saßen wir zusammen und erzählten uns gegenseitig von Bruder Phap Luong. Durch die Geschichten konnte ich fühlen, dass mein Bruder von der Schwester geliebt wurde. Ich war in die berührenden Geschichten eingetaucht, und wünschte mir, dass sie nie zu Ende gehen würden, bis die Schwester uns sagte, dass wir zurück ins Zimmer zum Ausruhen gehen sollten, da am nächsten Tag eine Zeremonie für ihn organisiert werden würde.

Im Kloster war die Anzahl der Nonnen und Mönche noch gering, allerdings empfand ich die barmherzige Energie sehr deutlich. Die Zeremonie fand in der warmherzigen Atmosphäre einer spirituellen Familie statt. Obwohl ich viel weinte, fühlte ich mich sehr glücklich – dank der Herzen und der Sympathie von Schwester Chan Khong und allen Schwestern und Brüdern des Klosters Suoi Tue für Bruder Phap Luong sowie für uns beide.

Am nächsten Tag gab es ein Retreat für Vietnamesen. Das war ein pures Glück, dass wir beide an dem Retreat teilnehmen konnten. Wir fanden es so wertvoll, weil so viele Vietnamesen, vor allem junge Leute, dabei waren.

Nach einer Woche im Kloster Suoi Tue besuchten wir Hoi Tho Nhe, den Wohnort von Schwester Chan Khong. Hier organisierten wir gemeinsam die Zeremonie der sechsten Woche nach dem Lebensabschied von Bruder Phap Luong. Aus tiefstem Herzen bedanke ich mich bei al-

len Nonnen und Mönchen. Trotz geschäftiger Tagesabläufe machten sie sich Gedanken und kümmerten sich um meinen Bruder und nun um uns. Am nächsten Tag hatten wir eine Paris-Besichtigungstour mit der Begleitung der lieben Schwester.

Zurück in Plum Village wurden wir von den Schwestern herzlich empfangen. Die Landschaft mit dem Birkenwald, dem Glockenturm und dem Lotusteich war wunderschön und friedlich. Ich war überrascht, dass es in Frankreich auch Lotus gab, und wurde von den Schwestern aufgeklärt, dass man Lotusteiche in allen drei Dörfern finden könnte. Während des Eintauchens in die schöne Landschaft dachte ich in langen und tiefen Momenten nur an Bruder Phap Luong.

Am Nachmittag begleitete uns Schwester Sach Nghiem zum Upper Hamlet. Als wir das Zimmer betraten und den Altar, das Foto und die Urne mit der Asche unseres Bruders sahen, konnten wir unsere Emotionen nicht mehr zurückhalten. Die Urne mit seiner Asche in die Arme zu nehmen und zu weinen, war alles, was wir in dem Moment tun konnten.

Wir blieben bis zur Erinnerung seines 49. Todestages. Nach der Zeremonie in der Meditationshalle Nuoc Tinh („Stilles Wasser“) im Upper Hamlet verteilten wir seine Asche. Ich erinnere mich noch an den berührenden Moment, in dem Bruder Phap Ung uns – mit der Urne in seinen Händen – auf der Route zum Buddha-Hügel führte. Kurz bevor wir dort ankamen, gab er mir die Urne, da wusste ich, dass der Moment nun kam. Ich spürte einen schweren Stein in meinem Herzen. Es tat uns so weh, dass wir bei seiner Feuerbestattung nicht anwesend waren. Jetzt bist du befreit. Bruder Phap Luong, mein Bruder, ich vermisse dich so sehr.

Nach dem Aufenthalt in Frankreich besuchten wir sein zweites Zuhause, das EIAB. Als ich am Frankfurter Flughafen ankam, dachte ich nur an meinen Bruder, und meine Tränen liefen wieder. Ich konnte erst aufhören zu weinen, als ich Bruder Phap Tri und zwei Schwestern am

Flughafen sah. Die erste Person, die ich bei der Ankunft in EIAB traf, war Schwester Song Nghiem. Sie begleitete uns zu Bruder Phap An. Zuvor waren wir von der Reise ganz erschöpft gewesen, aber nach der Ankunft verschwand die Müdigkeit, weil wir die lieben Schwestern und Brüder endlich treffen konnten.

Nach dem Ausruhen begleitete uns Bruder Phap Tri zum Altar des Bruders Phap Luong. Nach dem Betreten der Meditationshalle brach ich in Tränen aus. Endlich konnte ich ihn „treffen“, aber ohne seine Anwesenheit. Ich saß stundenlang vor seinem Altar im Schweigen. Dort war ein gemaltes Bild von ihm aufgehängt worden. Vermutlich hat die Person, die das Bild malte, meinen Bruder sehr geliebt.

In der ersten Nacht weinten meine Schwester und ich sehr viel. Aber dank der großzügigen Liebe und Barmherzigkeit der lieben Schwestern und Brüder im EIAB konnten wir ruhig schlafen.

Am nächsten Tag besuchten wir das ehemalige Zimmer von Bruder Phap Luong. Als die Tür geöffnet wurde, war ich sehr überrascht: Die Fotos von unseren Eltern lagen da auf seinem Tisch. All seine Sachen gaben uns ein warmes, angenehmes Gefühl, als ob er noch da wäre. Wir wa-

ren sprachlos und fingen an zu weinen. Da kam noch ein Mönch dazu. Er fragte uns, ob wir die leiblichen Schwestern von Bruder Phap Luong seien. Wir bejahten und er sagte, seinetwegen sei Bruder Phap Luong gestorben. Wir konnten nur noch weinen.

Es wurde eine Teemeditation für uns organisiert, bei der wir schöne Erinnerungen an Bruder Phap Luong teilten. Wir saßen im Kreis, fühlten uns so wohl wie in einer engen Familie, und fühlten durch alle Geschichten unsere Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Hier war die Familie meines Bruders, wo man sich liebt und einander unterstützt. Jetzt verstehe ich, warum er mir sagte, dass ich mir keine Gedanken über sein verletztes Knie machen müsste, weil sich alle Schwestern und Brüder bereits um ihn kümmerten. Der Gedanke, dass ich von nun an eine spirituelle Familie habe, erwärmte mein Herz. In Gedanken bedanke ich mich ganz herzlich bei Bruder Phap Luong, weil er sich dafür entschieden hatte, ein Mönch zu werden, damit ich heute diese wertvolle Gelegenheit habe.

An den nächsten Tagen besichtigten wir viele Orte mit der Begleitung von Bruder Phap Tri und von einigen Schwestern.

Deutschland ist ein schönes und friedliches Land.

Obwohl wir im EIAB nur vier Nächte bzw. drei Tage blieben, waren wir sehr dankbar und wurden durch das Willkommen und die Barmherzigkeit aller Menschen berührt. Der Aufenthalt hier war für uns eine unvergessliche und glückliche Erfahrung, die für immer in unserem Herzen bleiben wird. Wir werden uns immer an Bruder Phap Luong erinnern, obwohl wir wissen, dass der Tod ein Teil unseres Lebens ist.

Liebe Schwestern und Brüder!

Der 23.07.2020 wird der Jahrestag von Bruder Phap Luong, an dem er uns verließ. Als seine jüngste Schwester sowie Vertreterin unserer Familie möchte ich mich mit meinem ganzen Herzen bei allen Schwestern und Brüdern dafür bedanken, dass sie sich bis zu seinem Lebensabschied um ihn kümmerten.

Huong Ti Hang
Dieu Ha



Zwei von Phap Luongs Schwestern besuchten nach seinem Tod Plum Village (hier mit Sr. Chan Kong) und das EIAB.

Erinnerungen von Trang



In München war Bruder Phap Luong zuerst aktiv an der Pagode Tam Giac, danach in der hiesigen buddhistischen Jugendgruppe.

Er war immer offen und freundlich sowie bereit, anderen Freunden zu helfen, wenn sie seine Hilfe brauchten, z. B. beim Umzug, bei kleinen Reparaturen in der Wohnung, beim Bodenlegen oder beim Zuhören über die Anliegen und Sorgen seiner Freunde. Bruder Phap Luong wusste sehr gut, wie man den anderen über ihre Leiden zuhört, sodass sie sich nachher erleichtert und sicher fühlten! Für die jungen Menschen an der Pagode war er wie ein wahrer großer Bruder, der herzlich ist und immer versucht, die Menschen miteinander zu versöhnen. Mit dem ganzen Herzen half er bei verschiedenen Aktivitäten in der Pagode.

Er liebte Blumen sehr. In einem Jahr schenkte uns die Epiphyllumpflanze, eine Kakteenart, in der Pagode Tam Giac drei große wunderschöne weiße Blüten. Zu diesem Anlass organisierte er für die Jugendgruppe einen Abend mit Teegespräch zum Beobachten der aufblühenden Blumen. Das war ein sehr fröhliches und unvergessliches Erlebnis.

Vor dem Eintritt in den Orden redete, erklärte und diskutierte Bruder Phap Luong sehr gerne über die Leerheit (Sunyata). Und keiner konnte das verstehen! Als er bekannt gab, Mönch in Plum Village zu

werden, dachten wir, seine Freunde, oft, dass er dort nicht lange bleiben und bald zurückkommen würde, denn er war damals sehr lässig, zügellos und ging oft aus. Nachdem Bruder Phap Luong ordiniert wurde, kam er oft nach München und besuchte seine alten Freunde von der Pagode Tam Giac.

Wenn er jemanden zu Hause besuchte, kündigte er sich nie vorher an. Er kam einfach vorbei und klingelte an der Tür, so dass der Gastgeber oft überrascht wurde und nicht imstande war, ihm eine ordentliche Mahlzeit sowie eine geeignete Schlafstätte anbieten zu können. Aber Bruder Phap Luong legte keinen Wert darauf. Er kam und ging ohne Ankündigung, so wie beim letzten Mal: Auch da ging er ohne Ankündigung.



Nachdem Bruder Phap Luong in den Orden eingetreten war, bemerkten alle seiner Freunde sehr viele Veränderungen an ihm, vor allem an der Art wie er ging, redete und lachte. Er gab sich keine Mühe mehr, die Leerheit zu erläutern. Nur die Unbekümmertheit um die äußere Erscheinung, z. B. Kleidung oder Schuhe, wollte er weiter beibehalten! Einmal war meine Freundin Yen mit ihm unterwegs und danach sagte sie entrüstet zu mir: „Es ist sehr gut möglich, dass Bruder Phap Luong eines Tages nur mit einem Schuh geht, wie einst der Patriarch.“

Mit Liebe und Respekt

Trang

Das ist es

Die Vielfalt der näheren Umgebung wahrnehmen

Mir ging es wie vielen Menschen: Nach Wochen mit zunehmend alarmierenden Meldungen zum Anstieg der Corona-Infektionen (eine Erkrankung, über die man zu der Zeit noch viel weniger wusste als jetzt) kam ab dem 23. März der Lockdown in Deutschland. Zeit zum Innehalten und dafür, sich zu überlegen, wie man mit dem Virus leben, sich arrangieren könnte. Denn dass das keine Sache von ein paar Wochen sein würde, wurde jedem, der aufmerksam den Wissenschaftlern zuhörte, schon bald klar. Nach und nach gab es mehr Informationen, wie man sich und andere schützen könnte, ohne in Überängstlichkeit zu verfallen. Ich habe es als eine Form von Praxis verstanden, mir ein solches Alltagsverhalten anzugewöhnen.

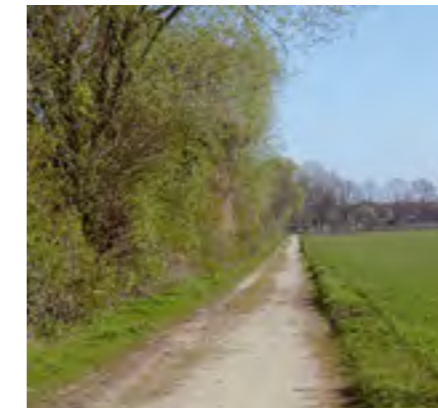
Es wurde merklich stiller in Deutschland. Der Terminkalender war plötzlich leer. Diese an äußeren Ereignissen arme Zeit habe ich, wie so manche, auch als entlastende Entschleunigung erlebt; als Zeit, vieles zu überdenken und infrage zu stellen. Oder auch herauszufinden, was wirklich wichtig ist und was man vertiefen möchte.

Für mich war das (auch) die Meditationspraxis. Eine festere Routine als zuvor kehrte ein; fester insofern, als ich zwar seit vielen Jahren meditiere, aber auch immer wieder „schwänzte“. Seit Anfang März heißt es frühmorgens nach dem Aufstehen: sitzen, 30 Minuten, die Gedanken wahrnehmen, ziehen lassen ...

Nach dem Sitzen habe ich einen Rundgang durch mein Umfeld in meinen Tag integriert – meine Form der Gehmeditation. Ich war sehr dankbar, dass der deutsche Lockdown keine Ausgangssperre bedeutete wie in Italien oder Spanien, sondern unsere Regierung den Bürger*innen Disziplin und Verantwortungsbewusstsein zugetraut hat. Mich bewahrte das vor dem Gefühl des Eingesperrtseins, im Gegenteil, ich gewann

etwas hinzu: die Vielfalt der näheren Umgebung wahrzunehmen und mich daran täglich zu freuen.

Meine Runde geht vor der Haustür los, ich bin mit wenigen Schritten auf freiem Feld. Hier verläuft ein uralter Pilgerweg,



der Jakobsweg von Köln Richtung Trier (und von da über Frankreich und Nordspanien nach Santiago de Compostela). Gern denke ich daran, dass hier seit Jahrhunderten Pilger vorbeigezogen sind, auch sie Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, bis in unsere Zeit (und hoffentlich bald wieder).

Da es Stadtrandgebiet ist, überquere ich auch eine Autobahn: im März/April ziemlich still, jetzt wieder stärker befahren. Ich durchschreite auf öffentlichem Weg einen Golfplatz und ruhige Anliegerstraßen mit Gärten. 3,7 Kilometer ist mein Weg lang, ich brauche rund 45 Minuten. Keine langsame Gehmeditation also, sondern das freudige Spüren des Körpers, des Atems, des Windes im Gesicht, der eigenen Kraft im Ausschreiten, des festen Bodens unter den Füßen, des weiten Blicks über die Felder.

Am Morgen sind wenige Menschen unterwegs, einige mit ihren Hunden, junge Eltern mit kleinen Kindern, ab und an Jogger. Auf dem wochenlang gesperrten Golfplatz erst nur Gärtner, jetzt sieht man morgens wieder ein paar Golfspieler.

Die Einfamilienhäuser zeigen die Vielfalt ihrer Bewohner: Familienhäuser mit Spielzeug auf dem Rasen und Schuhen in allen Größen vor der Tür, in den Fenstern von Kinderzimmern der mit Farbstiften gezeichnete Regenbogen „Alles wird gut“.

Elegante Gärten und Autos teurer Marken anderswo. Üppig blühende Gärten, dann wieder „pflegeleichte“ Betonplatten oder Fantasiewelten mit Tier- und Zwergenfiguren. Die Leute renovieren, hämmern, schleppen Sperrmüll vor die Tür. Manche stehen telefonierend vor der Haustür: Homeoffice im Freien.

In den vier Monaten ließ sich der Wandel der Natur erleben: Von spätwinterlich-eisig bis sommerwarm, nach langer Trockenheit mit anhaltend blauem Himmel jetzt auch mal sanfter Sommerregen. Bäume und Gebüsch wurden täglich grüner, die Blüten gingen auf, leuchteten und verwelkten wieder oder sind jetzt in voller Schönheit zu bewundern. Inzwischen zeigen die Kornfelder fast reifes Getreide, mit Mohn und Kornblumen gesprenkelt. Blumen am Wegrand, ein Klatschmohn, der sich durch eine Spalte im Bodenpflaster ans Licht zwingt – ein kleines Wunder. Der Blick schärft sich,



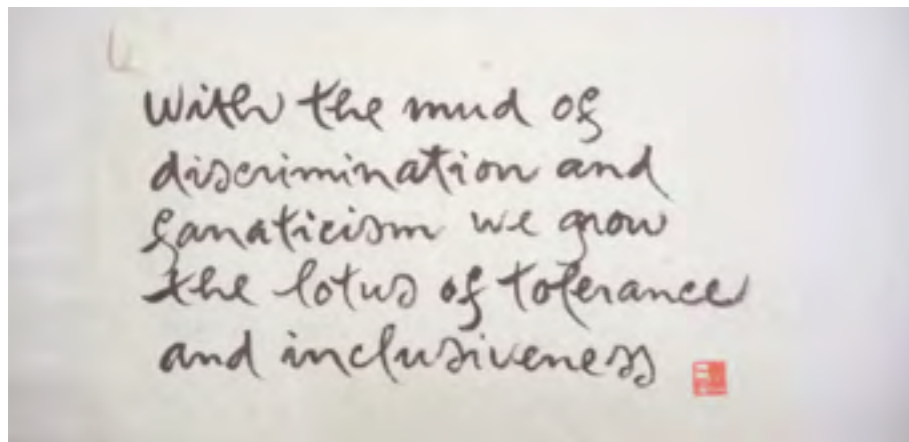
bleibt am Kleinen haften, nichts ist mehr unscheinbar, hat seine Würde. Alles ist eine Manifestation von „Leben“.

Im Eingang meiner Wohnung eine Kalligrafie von Thay: **This is it.**

Gabriele Gassen

White-Awareness-Sangha

Eine Reise zu den Samen des Rassismus in unserem Speicherbewusstsein



In den USA sind Millionen von Menschen in Trauer, Wut und Verzweiflung über den gesellschaftlichen Rassismus und die Polizeimorde an Schwarzen Menschen. Die weltweite Verteilung von Ressourcen, Chancen und Anerkennung fußen immer noch auf (neo)kolonialem Erbe. Ein Großteil der Schwarzen Menschen und People of Color (BPoC) in Europa und Deutschland erfahren Diskriminierung, wenn sie nach Arbeit oder einer Wohnung suchen, am Arbeitsplatz, im Bildungs- und Gesundheitssystem oder im öffentlichen Raum.² Und in Deutschland wurden allein in den letzten 20 Jahren über hundert Menschen aus rassistischen Motiven ermordet³.

Viele von uns haben die Fünf Achtsamkeitsübungen angenommen, die uns dazu anhalten, das „Leiden, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht,“ tief zu betrachten und entschlossen zu handeln, um dieses Leid zu mindern. Wie wenden wir uns also den Wurzeln und dem Leid von Rassismus zu? Welche individuellen und kollektiven Praktiken unterstützen uns, achtsam und wirksam zu handeln? Und wie können wir das als weiße⁴ Menschen tun? Wie gehen wir mit Gefühlen wie Scham und Schuld um? Und ist es möglich, dieses tiefe Schauen liebevoll, mit Freude und in Gemeinschaft zu üben?

Wir möchten in diesem Artikel einen kleinen Einblick geben in eine herausfordernde und gleichzeitig zutiefst nährenden Reise einer kleinen Sangha, die diesen Fragen nachgeht.

„Aus dem Schlamm von Diskriminierung und Fanatismus lassen wir den Lotus der Toleranz und Inklusivität wachsen.“

(Thich Nhat Hanh)

Unsere White-Awareness-Sangha entstand während des 21-Tage-Retreats 2018 in Plum Village aus einer Gruppe von weißen Nonnen und Mönchen sowie Laienpraktizierenden aus fünf europäischen Ländern. Wir waren froh, andere Praktizierende zu treffen, die sich mit ähnlichen Fragen beschäftigten. Daher beschlossen wir, uns einmal pro Monat online zu treffen und uns weiter gegenseitig zu begleiten. Zwei Jahre lang nutzten wir viele Materialien und die Struktur des kostenlosen Online-Kurses WAIC Up⁵, der weiße Menschen in spirituellen Gruppen bei der Auseinandersetzung mit den Themen Dharma und Rassismus unterstützt. Wir passten ihn an unsere unterschiedlichen europäischen Kontexte an. Wir lasen Texte, schauten Filme und sahen im Dharma-Austausch auf eine

sehr verletzte und persönliche Weise, wie Rassismus uns als weiße Menschen formt und unsere Gesellschaft beeinflusst.

Im Februar 2020 organisierten wir ein kleines Retreat für unsere Gruppe, zu dem wir Trainer*innen von Phoenix e.V.⁶ einluden. Der BPoC-geführte Verein aus Deutschland bietet seit 30 Jahren transformative und empowernde Lernräume für Antirassismus und kritisches Weißsein an, deren behutsame und spirituelle Haltung eng mit der Plum-Village-Praxis verwandt ist. Da unser Retreat im Healing-Spring-Kloster nahe Paris stattfand, unterstützte uns die kollektive Energie von Achtsamkeit und Praxis während des gesamten Retreats.

Are you Sure?

Für uns, wie für viele weiße Menschen, war es zuerst herausfordernd und auch mit Angst verknüpft, die Auseinandersetzung mit Rassismus und Privilegien zu beginnen. Die Online-Treffen und die Trainer*innen von Phoenix, Mutlu und Maria, luden uns jedoch mit einer unerwarteten Sanftheit und Unerschrockenheit ein, unsere Vorfahren, unserer Erziehung und unserer Konditionierung als weiße Menschen mit neuen Augen zu sehen. In behutsam geleiteten Übungen, in denen wir unsere eigenen Erfahrungen reflektierten, konnten wir beginnen zu sehen, wie Rassismus unser tägliches Denken, Sprechen, Handeln und Verstehen der Welt formt.

„In dem sicheren Raum unserer Gruppe teilten wir unsere Erfahrungen und Emotionen. Es war erleichternd zu erkennen, dass wir ähnliche emotionale Erfahrungen gemacht haben und mit ähnlich falschen Wahrnehmungen in unserer Schulzeit, durch Medien, Kindergeschichten und so weiter geprägt worden sind. Der sichere Raum, den wir geschaffen haben,

machte es einfacher, die häufig verheerenden Informationen zu halten und aufzunehmen“, teilt Schwester Tam Muoi, eines unserer monastischen Mitglieder.

Solange wir uns als weiße Leute nicht bewusst dafür entscheiden, die Samen des Rassismus in uns anzuschauen und wie sie von der Gesellschaft genährt werden, werden wir Rassismus unbewusst fortführen, selbst wenn wir es nicht wollen.

Ein Laienmitglied unserer Sangha teilt dazu: „Früher dachte ich, dass Rassismus nur aus absichtlichen, aggressiven Handlungen besteht, die Menschen verletzen oder beleidigen. Jetzt habe ich gelernt, dass dieses Leid ebenso von einer Kultur an Vorurteilen, oft unbewussten diskriminierenden Handlungen, Chancengleichheit und Institutionen verursacht wird. Das zeigte mir, wie viel tiefer Rassismus in unserer Gesellschaft verwurzelt ist – und in mir selbst.“ Eine andere ergänzt: „Ich sehe jetzt, dass meine unbewusst erlernten Vorurteile und mein Selbstbild, keine Vorurteile zu haben, oft wie zwei Mauern zwischen mir und Menschen of Color stehen. Ich kann dann weder sehen, wie sie wirklich sind, noch sehen, wie ich ungewollt zu Rassismus beitrage. Diese Mauern stehen wirklicher Empathie, Erkenntnis und entschiedenem Handeln gegen Rassismus im Weg. Das ist leider auch mit Menschen of Color in meiner Sangha geschehen. Zuerst überströmte mich Scham, später Trauer

und dann Hoffnung, diese Mauern langsam in mir abzubauen zu können.“

Es war oft nicht einfach, mit unseren Gefühlen von Scham, Unbehagen und Verwirrung zu sein. Wenn es gelang, versuchten wir ihnen liebevoll zuzuhören wie weisen Lehrer*innen verletzten Kindern. Dann gaben sie meist den Weg frei für den nächsten Schritt und die Kraft, ihn zu gehen. Wir reisten gemeinsam vom Kopf zum Herzen, vom intellektuellen Verständnis zum Fühlen und zum Körper. Nichts davon wäre möglich gewesen ohne die gemeinsame Achtsamkeitspraxis, Thays Intersein-Lehre und die Akzeptanz und urteilsfreie Anleitung unserer wunderbaren Lehrer*innen, die unseren Prozess mit so viel Geduld und Güte hielten.

Wie weiter?

Unsere berührenden Erfahrungen haben uns bestärkt, diesen Weg weiterzugehen und mehr Menschen dazu einzuladen. Wir hoffen, bald zum Entstehen eines ähnlichen Raums der achtsamen Erkundung von Rassismus und Weißsein für weitere Mitglieder der Plum-Village-Sangha beizutragen, im Rahmen eines Retreats in einem der europäischen Praxiszentren. Parallel wäre ein Retreat von und für BPoC-Praktizierende möglich, ähnlich der Retreats, die Thay mit Dharma-Lehrer*innen of Color in den USA geleitet hat: als Raum, in dem BPoC ihre Rassismuserfahrungen tief betrachten,

heilsame Gemeinschaft leben und sich gegenseitig im entschlossenen Handeln angesichts von Rassismus unterstützen können.

Für weitere Informationen zu anstehenden Retreats zum Thema: whiteawareness@gmail.com oder plumvillageBPOC@gmail.com.

Autor*innen: Tashy Endres (Berlin PoC Rainbow & Friends Sangha), Simone Fenger und Reli Ellett (beide Wake Up Freiburg und International Queer Sangha)

- 1 Black and People of Color (BPoC) ist eine Selbstbezeichnung von Menschen, die durch Rassismus zu „anderen“ gemacht werden, zum Gegenteil der unsichtbaren „weißen Norm“ im Zentrum des Rassismus. Sie groß zu schreiben soll unseren Respekt ausdrücken und beitragen, ihre Perspektiven zentral zu machen.
- 2 Report by EU Agency for Fundamental Rights - <https://fra.europa.eu/en/publication/2018/being-black-eu>
- 3 <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/rassismus/todesopfer-rechter-gewalt/>
- 4 In diesem Artikel schreiben wir „weiß“ kursiv, um uns zu erinnern, dass diese Kategorie nichts „natürliches“ oder die „unsichtbare Norm“ ist, wie uns der Rassismus glauben lassen will, sondern dass „Weißsein“ eine (sehr wirkmächtige) soziale Konstruktion ist, die Menschen privilegiert und unterdrückt.
- 5 White Awareness Insight Curriculum for Uprooting Privilege (WAIC UP): <https://tinyurl.com/waicup>.
- 6 Siehe phoenix-ev.org

Unsere White-Awareness-Sangha beim Training im Healing Spring Monastery, v.r.n.l.: Mutlu, Br. Mountain, Tashy, Annica, Chloe, Br. Duc Pho, Reli, Flo, Simone, Maria, Miranda, Conny, Jassy, Sr. Tam Muoi, Anthony, Ida.



Kinder Gottes, Kinder Buddhas

Das EIAB in der Münchner Kirche St. Benedikt

Am 8. Juli 2020 organisierten Pfarrer Thomas Thanh Liem Le (Leiter der vietnamesischen katholischen Gemeinde) und Dr. Thomas Barth (Erster Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.) in der St. Benedikt Kirche in München eine Meditationsabend mit Bruder Phap An. Pfarrer Thomas Thanh Liem Le richtete einen Brief an einem italienischen Mönch von Plum Village.

Lieber Bruder Phap Bieu,

im Februar nahm ich mir zehn Tage der Stille, in der ich viele Vorträge von Thay hören konnte, die du mir geschickt hast. Ich bin dir sehr dankbar dafür, gleichzeitig habe ich ein etwas schlechtes Gewissen, weil ich mich seitdem nicht mehr bei dir gemeldet habe.

Neulich waren Bruder Phap An, Sr. Song Nghiem und Sr. Chieu Nghiem bei uns in der Kirche für einen Meditationsabend, über den ich schreiben sollte. Das Schreiben fällt mir schwer. Von der Veranstaltung, in der ich mitwirkte, zu schreiben, fällt mir noch schwerer. So habe ich mich dazu entschlossen, dir in diesem Brief

davon zu erzählen. Ich stelle es mir so vor, als würden wir uns miteinander unter einem Baum in Xom Thuong unterhalten.

Ich hatte schon immer den Wunsch, die Brüder und Schwestern einmal in der Kirche unserer vietnamesischen katholischen Gemeinde begrüßen zu dürfen.

Ich rechnete nicht damit, dass mein Traum so schnell verwirklicht werden konnte. So kam ich auf die Idee, beide Sanghas und Freunde und Bekannte zu einem gemeinsamen Meditationsabend mit dem EIAB einzuladen.

„Lieber Meister Jesus, lieber Thay ...“

... so eröffne ich den Abend. Ich bin mir sicher, dass Jesus, Thay und auch andere spirituelle Lehrer anwesend sind. Ihre Samen sind in jedem von uns.

„Liebe Schwestern und Brüder. Ich begrüße euch zu diesem Meditationsabend in dieser Kirche: Mitglieder beider deutscher und vietnamesischer Sanghas, Mit-

glieder des Westend-Pfarrverbandes, Mitglieder der vietnamesischen katholischen Gemeinde, Freunde und Bekannte. So bunt habe ich es in der Kirche noch nie erlebt.“

Ich bin sehr aufgeregt. Vor Freude kann ich noch nicht wahrhaben, dass Schüler von Thay in unserer Kirche anwesend sind.

„Zum Räucherstäbchenritual habe ich ein Kirchenlied vorbereitet, das fast jeder Christ aus Vietnam kennt. Das Lied besingt die Liebe, die Barmherzigkeit von Gottesmutter Maria, ja, die Liebe und Barmherzigkeit von Buddha und Jesus, deren Herzen keine Grenzen kennen. Diese Grenzenlosigkeit ist in jedem von uns.“

Auf meine Einladung hin richtet sich die ganze Gemeinde auf das Räucherstäbchengefäß in der Mitte vor dem Altar. Voll von Achtsamkeit und Ehrfurcht betritt Sr. Chieu Nghiem den Altarraum. Sie entzündet die Räucherstäbchen und hält sie vor ihre Stirn.

„Möge sich der Glockenklang vom heutigen Abend so weit verbreiten, dass damit das Leiden gelindert werden kann. Möge der Rauch so weit fliegen, dass alle Wesen Frieden erleben dürfen. Mögen alle Wesen dieses Glück erfahren.“

Dieses berührende Bild: Vor dem Altar in einer katholischen Kirche in Deutschland vollziehen buddhistische Mönche, Nonnen und ein katholischer Priester das Räucherstäbchenritual, begleitet mit einem Kirchenlied. Ich finde keine passenden Worte, um meine Gefühle zu beschreiben.

Ich versuche meine Tränen zu unterdrücken. Ich will mich nicht weinen sehen. In diesem Moment erinnere mich an die Worte von Thay: „Unser Land wird eine

gute Chance haben, wenn sich Buddhas Kinder und Gottes Kinder nähern können. Es existieren viele Missverständnisse, Verletzungen und Spaltung zwischen beiden Religionen in unserem Land ... Wenn wir uns nicht um Heilung bemühen, wird das Land weiterhin keine Ruhe finden ...“ (Hay nam lay tay nhau, Sen no troi phuong ngoai. Trang 30)

In der Belehrung teilt Thay Phap An seine Erfahrungen mit dem christlichen Glauben mit uns. Es berührt ihn das Lied Gottesmutter Maria genauso wie das Chanting „Quan The Am Bo Tat (Avalokiteshvara)“. So erzählt Thay Phap An, wie seine Mutter ihn vor seiner Flucht aus Vietnam in die Kirche schickte, um Hilfe und Schutz von Gottesmutter Maria zu erbitten. Das hat er getan. So glaubt er, dass ihm dank der Hilfe und dem Schutz von Maria die Flucht gelungen war.

Herr Dr. Thomas Barth, Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben, bezeichnet den Abend in der Kirche als interreligiöse Begegnung von Christen und Buddhisten: „Es ist sehr heilsam, den Kontakt zu suchen und einander zuzuhören. Wir können so viel voneinander lernen. Auf diese Weise kann Verständnis entstehen und wachsen, so können Gräben zugeschüttet und der Weg zwischen den Menschen geebnet werden für ein besseres Miteinander.“

Dieser Abend ist nicht nur eine interreligiöse Begegnung von Christen und Buddhisten, sondern auch eine internationale Begegnung von Vietnamesen und Deutschen. Und auch hier gilt: Es ist sehr heilsam, den Kontakt zu suchen und einander zuzuhören. Wir können so viel voneinander lernen.“

Ich sitze da und höre zu. Ich weiß noch was Thay Phap An sagt, was Herr Barth sagt und wie Sr. Song Nghiem übersetzt. Ja, ich bin da. Aber gleichzeitig bin ich bei vielen Farben, die du auf den Fotos sehen kannst: das leuchtene Gelb, ein tiefgründiges Lotusviolett, das bescheidene Erdbraun ... und jede Farbe will mir eine Geschichte erzählen. Auf diese Weise bin ich da, gleichzeitig bin ich bei den

Bildern: betende Menschen vor dem verbrannten Thich Quang Duc in Saigon, weinende Frauen und Kinder im Vietnamkrieg, der junger Mönch Thich Nhat Hanh neben Martin Luther King, schreiende Menschen bei einer Demonstration gegen Ausländer, der liebevolle Blick von Jesus am Kreuz ... All diese Bilder sind verschwunden, als meine Augen sich auf eine Mutter unter den Teilnehmern in der Kirche richten. Sie trägt ein Kind in den Armen.

Sind das nicht genug Gründe, um das Lied „Halleluja“ anzustimmen? Mit Freude haben wir alle zum Schluss gesungen.

Lieber Phap Bieu, ich glaube, du wirst bei diesem Brief Freude empfinden, obwohl viele Menschen ihn vor dir lesen werden. Denn du wirst sicher verstehen, dass ich diesen Brief an dich, an einen Mönch, den ich sehr schätze, schreibe, aber auch an alle Schwestern und Brüder, die nach der Lehre von Thay in vielen Klöstern und Sanghas zu leben versuchen.

Ich hoffe, dass wir uns bald wiedersehen.

In Brüderlichkeit Herzliche Grüße

Pfr. Thomas Thanh Liem Le
(Leiter der vietnamesischen katholischen Gemeinde)

Ansprache von Dr. Thomas Barth

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde,

im Namen der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern möchte ich Sie herzlich willkommen heißen zu unserem Meditationsabend mit Thay Phap An, Schwester Song Nghiem und Schwester Chieu Nghiem aus dem EIAB.

Ich freue mich sehr, dass es heute Abend an diesem Ort zu einer interreligiösen Begegnung von Christen und Buddhisten kommt. Es ist sehr heilsam, den Kontakt zu suchen und einander zuzuhören. Wir können so viel voneinander lernen. Auf diese Weise kann Verständnis entstehen und wachsen, so können Gräben zuge-

schüttet und der Weg zwischen den Menschen geebnet werden für ein besseres Miteinander.

Dieser Abend ist nicht nur eine interreligiöse Begegnung von Christen und Buddhisten, sondern auch eine internationale Begegnung von Vietnamesen und Deutschen. Und auch hier gilt: Es ist sehr heilsam, den Kontakt zu suchen und einander zuzuhören. Wir können so viel voneinander lernen.

Viele von euch kennen Thay Phap An schon, manche aber noch nicht. Deswegen möchte ich ihn euch kurz vorstellen. Thay Phap An war schon einer der ersten Mönche bei unserem Lehrer Thich Nhat Hanh in Plum Village. Und als Thich Nhat Hanh im Jahr 2008 das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus gründen wollte, ein Institut in dem der Buddhismus als Praxis, als Übung gelehrt wird, in dem man lernen kann, wie die buddhistischen Lehren helfen, besser mit dem Alltag zurechtzukommen, da hat er Thay Phap An gebeten, das Institut zu leiten. Und das macht Thay Phap An seit 2008 als Direktor und als Studienleiter des EIAB sehr erfolgreich.

Herzlichen Dank, Thay Phap An, Schwester Song Nghiem und Schwester Chieu Nghiem aus dem EIAB, dass ihr den weiten Weg von Waldbröl bei Köln bis hierher auf euch genommen habt und euch heute Abend für uns Zeit nehmt. Und herzlichen Dank an Pfarrer Le, dass Sie die Initiative ergriffen haben und uns alle hierher eingeladen haben.

Und nun wünsche ich uns allen einen besinnlichen Abend mit den Mönchen und Nonnen aus dem EIAB.

Dr. Thomas Barth
(Erster Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.)



Small is beautiful

Dana – der Kreislauf, Liebe zu geben und zu empfangen



Plötzlich, als der Lockdown begann, passierten hier und dort kleine Dinge, einfach und ohne großes Aufsehen, aber nichtsdestoweniger weckten sie unsere Freude und Inspiration. Diese möchten wir mit den Nonnen und Mönchen des EIAB, die wir ins Herz geschlossen haben, teilen.

Meine Reise ins EIAB mit Sangha-Freunden sollte genau zu dem Zeitpunkt beginnen, als der Lockdown einsetzte, und musste abgesagt werden. In meinen Gedanken war ich danach oft im EIAB. Ich erinnerte mich an wundervolle Retreats, die mir jetzt noch kostbarer wurden, als ich nicht persönlich reisen konnte; und an die Gelegenheiten, wenn Schwestern und Brüder aus dem EIAB zu uns nach England reisten, um bei uns in Dorset Retreats zu leiten; an die Vorträge, die sie dabei hielten und die bei uns noch nachklangen, wenn unsere Gäste bereits lange wieder abgereist waren. Diese Verbundenheit war für unsere örtliche Sangha eine Quelle von Kraft und Inspiration, gerade auch als die Coronakrise begann.

Aber wie sollten wir unsere Brüder und Schwestern im EIAB erreichen, sie fragen: „Wie geht es Euch? Seid ihr gesund und behütet? Danke, dass es Euch gibt!“

Einige von uns beschlossen, das Geld, das wir durch die Absage der Reise gespart hatten, als Dana nach Waldbröl zu senden. Andere Sangha-Freund*innen erfuhren davon und gaben einen Beitrag zu unserer Spende. Der Betrag wuchs und wurde größer, als wir zu träumen gewagt hatten. Dazu kamen Karten und Briefe mit vielen guten Wünschen und Dankesworten an Plum Village und das EIAB. Das Schöne an der Aktion war, dass wir, neben der (sicher wichtigen) Fundraising-Aktion unser Gewahrsein der Verbindung zwischen unserer lokalen und der internationalen Sangha erneuerten.

Und dann geschah noch etwas Unerwartetes: Glückwunschkarten und Geldspenden aus unserer lokalen Gemeinde trafen ein. Ich biete dort Meditationskurse an, und viele Menschen, die daran teilnehmen, sind in ihren Achtzigern oder Neunzigern, leben oft einsam und haben chro-

nische Krankheiten. Einige hatten ihre Sorge ausgesprochen, dass sie die Coronakrise vielleicht nicht überleben. Wir haben während der Krise telefonische Beratung angeboten, sind am Telefon unserem Atem gefolgt und haben die Herzen für Thays Lehren geöffnet. Und auch diese Menschen hatten also den Wunsch, ihre Dankbarkeit auszudrücken.

Inzwischen haben wir in Großbritannien ein gut organisiertes Fundraising-System, um die PV-Klöster zu unterstützen. Aber die spontanen Aktionen in den ersten Tagen der Coronakrise, so klein und bescheiden sie waren, erzeugten bei uns viel Freude, Dankbarkeit und das Bewusstsein von Verbindung.

Lesley Collington
True Lotus of Joy

Andere Zentren

Frankreich

Plum Village France
Lieu dit Le Pey
24240 Thénac
plumvillage.org

Frankreich

Healing Spring Monastery
2 Rue Pascal Jardin
77510 Verdelot
healingspringmonastery.org

Frankreich

Maison de l'Inspir
8 Rue des Fans
77510 Villeneuve-sur-Bellot
maisondelinspir.org

USA

Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road
NY 12566 Pine Bush New York
bluecliffmonastery.org

USA

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
92026 Escondido California
deerparkmonastery.org

USA

Magnolia Grove Monastery
123 Towles Rd
Batesville Mississippi
magnoliagrovemonastery.org

Australien

Stream Entering Monastery
221 Marias Ln
VIC 3373 Beaufort
nhapluu.org

Hong Kong

AIAB
Lotus Pond Temple
Ngong Ping Lantau Island
pvfhk.org

Thailand

Plum Village Thailand
Pong Ta Long | 30130 Pak Chong
District Nakhon Ratchasima
thaiplumvillage.org





European Institute
of Applied Buddhism

eiab

European Institute of
Applied Buddhism gGmbH
Schaumburgweg 3 | 51545 Waldbröl
+ 49 (0)22 91/907 13 73
info@eiab.eu | registrar@eiab.eu
www.eiab.eu