



© paseven

## EIN TOR ZUR TRANSZENDENZ IM ALLTAG BESUCH IM EUROPÄISCHEN INSTITUT FÜR ANGEWANDTEN BUDDHISMUS

In unserer hektischen Zeit empfinden viele Menschen die entschleunigende Praxis der Achtsamkeit als wohltuend. Die Heilkraft meditativer Achtsamkeitsübungen ist auch wissenschaftlich belegt. Achtsamkeit ist allerdings mehr als Lebenshilfe oder Medizin, denn sie wurzelt im Zen-Buddhismus. Im schlichten Spüren des Atems im Hier und Jetzt liegt ein Schlüssel zur beglückenden Erfahrung der eigenen Existenz als Teil des Universums.

Für den vietnamesischen Zen-Mönch Thich Nhat Hanh ist Achtsamkeit der Schlüssel zum inneren Frieden: »Jemand, der Achtsamkeit praktiziert, fühlt sich friedvoll. Er sitzt auf einer Lotosblume und nicht auf einem Haufen glühender Kohlen.« Lebensfreude, Verständnis und Mitgefühl können in scheinbar banalen Alltagshandlungen erfahrbar werden, beim Atmen, Gehen, Essen, Spülen oder beim Gang zur Toilette: Wir erleben uns im Hier und Jetzt und feiern so unser Sein, statt es grübelnd oder planend zu verpassen. Wenn wir eine Mandarine achtsam essen, können wir beim Genuss ihres Dufts und Geschmacks sowie ihrer Konsistenz auch wahrnehmen, wie die Mandarine so wie auch wir selbst im Kosmos eingebettet ist, alles ist mit allem verbunden.

In diesem »Intersein« tragen wir die Verantwortung dafür, unser Leben so zu gestalten, dass wir uns und unser Umfeld liebevoll nähren. Wer sich seiner selbst im Hier und Jetzt bewusst ist, dem fällt es auch leichter, unangenehme Emotionen wie Wut oder Trauer anzunehmen und zu transformieren.

Konsequent gelebte Achtsamkeit hat auch einen politischen Aspekt: Wer achtsam – das heißt liebevoll und mitfühlend – spricht und zuhört, trägt letztlich zum Frieden in der Welt bei. Jahrzehntlang durfte Thich Nhat Hanh aufgrund seines Engagements für den Frieden nicht in sein Geburtsland Vietnam reisen. Martin Luther-King schlug den Mönch für den Friedensnobelpreis vor. In Südwestfrankreich in »Plum Village« hat Thich Nhat Hanh eine zweite Heimat gefunden. Sein spirituelles Zentrum zieht Besucher aus aller Welt an.

Das Europäische Institut für angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl bei Köln gründete Thich Nhat Hanh 2008 als kleineres, zweites Zentrum. Rund 40 Mönche und Nonnen leben hier, die meisten von ihnen sind Vietnamesen. Erst nach dem Erwerb des Anwesens erfuhr die Glaubensgemeinschaft von den kostspieligen Auflagen, bis das ehemalige Bundeswehrgelände in vollem Umfang zivil genutzt werden darf. Thay Phap An, Zen-Meister und Leiter des EIAB, versteht die enormen baurechtlichen Anforderungen als spirituelle Übung: *»In unserer Tradition bedeutet ein spirituelles Leben Wachstum. Wir wachsen bei der Sitzmeditation, bei unserer persönlichen Entwicklung, im Leid und in der Freude.«*

Sonntags bietet die Gemeinschaft einen »Tag der Achtsamkeit« an. Einmal im Jahr haben Besucher die Möglichkeit, Thich Nhat Hanh persönlich zu erleben. Interviews gibt der bald 90-jährige Thich Nhat Hanh nicht mehr. Presvertreter dürfen seinen Vortrag im Festzelt besuchen. Auf der Bühne sitzt kein strenger Zen-Meister, der seine Schüler zur Disziplin anhält. Mit sanfter Stimme spendet »Thay«, wie Freunde ihn nennen, Trost und Mut, als er von der tiefen Verbindung des Leids mit dem Glück spricht: *»Ohne den Schlamm können wir keinen Lotos wachsen lassen. Diejenigen von uns, die zum Glück gelangen*



Achtsamkeit bedeutet,  
dem, was im gegenwärtigen  
Moment geschieht,  
die volle Aufmerksamkeit  
zu schenken.

THICH NHAT HANH





## Ausbildung zum Channel-Medium vom 1. – 4. Mai 2015 in den Schweizer Alpen

Worte an dich für Jesus CHRISTUS:

Ich Bin der Ich Bin, der ich immer war und immer sein werde, Gottes Sohn, Jesus der Christus. Mit diesen Worten möchte ich dich daran erinnern, dass durch die Liebe in dir alles möglich ist. Durch die Ausbildung zum Channel-Medium wirkst du bewusst im Licht deiner Göttlichkeit, um dein Leben zu vollenden und um im tiefen Wissen deiner Seele, dein wahres Menschsein sichtbar werden zu lassen, und vieles mehr. Du wirst nicht nur die Botschaften aus der Wirklichkeit lernen weiterzugeben, du wirst lernen, die Muster der Dualität zu überwinden. Doch hierüber werde ich in der Ausbildung zum Medium weiteres für dich vollziehen und zu dir sprechen, in der tiefen Liebe, die ICH BIN, JESUS der CHRISTUS.

NOREIA LUNAVA – *Medium & Erdheilerin*  
Seit 2001 wirkt die geistige Welt durch mich als Medium. Die Ausbildung zum Medium ist für NeueinsteigerInnen, genauso für »Profis«, zur weiteren Vertiefung ihrer bisherigen Channelpraxis. Informationen zur obigen Ausbildung, aktuellen Veranstaltungen 2015 und Einzelterminen findest du unter:

[www.Noreia-Lunava.net](http://www.Noreia-Lunava.net)



wollen, müssen lernen, wie sie mit dem Leid umgehen. Wenn wir wissen, wie wir richtig leiden, dann werden wir weniger leiden. Wer Achtsamkeit praktiziert, der hat keine Angst zu leiden.«

Die Nonnen und Mönche singen anschließend ein Lied, das den Bodisattva des Mitgefühls, *Avalokiteshvara*, anruft. »Die Energie des Mitgefühls hat die Macht zu heilen«, davon ist Thich Nhat Hanh überzeugt. Achtsames Zuhören in der Gruppe erzeuge »eine machtvolle kollektive Energie«, die helfen könne, das Herz zu öffnen und das eigene Leiden aufzulösen. Die einfache Melodie, von Streichern begleitet und von Thich Nhat Hanhs kraftvollen Klangimpulsen an der riesigen Klangschale strukturiert, ist sehr berührend. Nicht nur Tränen fließen, der Zen-Mönch stärkt seine Zuhörer auch mit seinem Lächeln, das Teil der Achtsamkeitspraxis ist und immer wieder aufblitzt.

Finde das »schmale Tor,  
das zum Leben führt.  
Es heißt: das Jetzt.

ECKHART TOLLE

Nach einer Pause betritt Thich Nhat Hanh erneut die Bühne, um die Praxis des achtsamen Gehens zu erläutern. Schritt für Schritt hundertprozentige Präsenz. Wie machtvoll das Potenzial ist, das sich in der aktiven Hingabe an den Augenblick entfaltet! »Ich bin hier und jetzt angekommen. Ich bin im Reich Gottes angekommen.« sind Affirmationen, die dabei helfen können, der Neigung zu rennen Einhalt zu gebieten und die Fixierung auf ein Ziel in der Zukunft aufzulösen.





Einige Wochen später werde ich zu einem vollen Tag der Achtsamkeit und einem Interview mit dem Leiter des EIAB Thay Phap An nach Waldbröl eingeladen. Diesmal darf ich auch die Gebäude betreten.

Die kalte, monumentale Nazi-Architektur mit der viel zu breiten Treppe wird zu beiden Seiten von einem kleinen Zen-Garten mit einem ›Bach‹ aus Kieselsteinen sanft umspielt. Der Marmorboden im Flur strahlt den Prunk alter Zeiten aus und steht in krassem Kontrast zum sanierungsbedürftigen Grundeindruck. Die Wände säumen Kalligraphien. Der Weg der Achtsamkeit erstreckt sich – mit einigem Sinn für Humor – bis zum Sinnspruch in der Toilettenkabine: »*Verunreinigt oder makellos, zunehmend oder abnehmend – diese Konzepte existieren nur in unserem Geist. Die Realität des Interseins ist unübertroffen.*« Der Veranstaltungsraum ist mit der hohen Decke und den überdimensionalen Türen wie für Riesen konstruiert. Liebevoll geschmückte Altäre säumen die bodentiefen Fenster und bringen Herzenswärme.

Auf einer Leinwand wird ein Video eines »Dharma-Vortrags« von Thich Nhat Hanh gezeigt. Die Anwesenden hören in meditativer Versenkung zu, einige mit geschlossenen Augen. Um Versöhnung geht es und um die Kultivierung des Mitgefühls. Schon unsere Gedanken sind eine Form des Handelns. Nach dem Gesetz des Karma geht nichts verloren – auch die Energie unserer Gedanken nicht. Achtsames Atmen, Gehen und Zuhören können das Empfinden von Mitgefühl fördern. Ein großes Wesen, ein maha Sattva, handelt voller Mitgefühl. »Es gibt so viele große Wesen, die sind überhaupt nicht berühmt«, macht der Meister Mut.



S päter üben wir uns im achtsamen Gehen. Während wir bei jedem Schritt nur an genau diesen Schritt denken, können wir unterstützend innerlich »Einatmen, Ausatmen« oder »Angekommen, Zuhause« rezitieren. Ein mäandrierender

Kiespfad führt durch den »Garten der Transformation« an sitzenden Buddha-Statuen vorbei zu einem Platz, in dessen Zentrum der Stupa mit einer wunderschönen Schwarz-Goldenen Glocke steht. An der Glocke singt eine Nonne eine *Gatha*, ein inspirierendes Gedicht, das ihr hilft, die Glocke achtsam zum Klingen zu bringen.

Am Ende des Platzes führt der »Path of Joy« zwischen Bäumen einen kleinen Hügel hinab. Meine Füße erspüren wie Antennen das Laub und die Zweige, auch eine kurze steile Passage hangabwärts sowie kleine Kurven. Mal erfrischt ein leichtes Lüftchen, mal ist der Boden kalt und verströmt Feuchtigkeit.



Wir durchschreiten das »Tor des Interseins«. Es besteht – wie der Stupa – aus Säulenteilen, die ursprünglich zu einem bombastischen Eingangsportale für ein »Kraft-durch-Freude«-Hotel verarbeitet werden sollten. Die bewusste Nutzung der Säulenteile soll einen spirituellen, transformatorischen Umgang mit der Vergangenheit des Geländes ermöglichen. Das EIAB ist auch ein Ort, der Frieden braucht: Hier befand sich einst eine psychiatrische Heilanstalt. Die Insassen wurden in der Nazizeit verlegt, um dem »KdF«-Hotel Platz zu machen. Viele der ehemaligen Patienten wurden ermordet.

Im Park hinter dem Tor tauchen wir in eine Welt ein, in der achtsame Sanftmut herrscht: Eine Amsel schwebt anmutig an uns vorbei und die drei jungen Männer auf der Parkbank stehen still auf, platzieren ihre Bierflaschen behutsam in der Mülltonne und ziehen sich zurück. An einem Baum mit einer ganz besonderen Ausstrahlung bleiben wir stehen und eine meditative Stille senkt sich über die Gruppe.

Achtsamkeit. Urteilslosigkeit.

JON KABAT-ZINN



Nach einer Weile setzen wir unseren Gang fort, bis zu einem abgehalfterten Sportplatz. Dort führt uns ein Mönch durch einige Qi Gong-Übungen. Der wechselnde Klatschrhythmus vor dem Bauch, über dem Kopf und hinter dem Rücken ist tranceinduzierend. Schnell wird klar, wie durchtrainiert und fit die Mönche im Vergleich zu uns sind.

Mittagessen. Die kleine Küche grenzt an eine Kantine an, die den Charme eines Bahnhofs hat. Die



Renovierung des Geländes geht nur langsam voran. Finanziert wird sie durch Spenden und durch den Erlös von Thich Nhat Hanhs Kalligraphien. Männer und Frauen stehen an getrennten Buffett-Tischen voller Schüsseln mit Reis, gebratenem Tofu, Krautsalat, gedünstetem Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Bohnen und süßen Reisküchlein.

Die Art, wie jemand Geschirr spült, sagt etwas über die Qualität seiner oder ihrer Gedichte.

THICH NHAT HANH

Die Gemeinschaft hat aus der Not eines bisher fehlenden Speisesaals eine Tugend gemacht: Schweigend trägt jeder seine Mahlzeit ins andere Gebäude

und nimmt im Gruppenraum Platz. Bevor wir den ersten Bissen zu uns nehmen, werden wir in einem Ritual darauf eingestimmt, unsere Mahlzeit achtsam und dankbar zu verzehren. Nach dem Essen in Stille gedenkt die Gruppe singend eines schwer kranken Mönches und der Menschen in Krisengebieten dieser Welt. Hinterher spült jeder im anderen Gebäude sein Geschirr selbst. Ich gebe vor mir selbst zu, dass ich auch hier nicht gerne spüle und das achtsame Gehen in der Natur oder die Anrufung des Bodisattvas des Mitgefühls als großartiger empfinde. Doch genau darum geht es beim Achtsamkeitstraining: alles anzunehmen, im Großen wie im Kleinen.

Besucher Dr. Andreas Eckhoff (42) beeindruckt besonders die entspannte Freundlichkeit der Mönche und Nonnen: »Wenn man Bücher über Buddhismus liest, ist das ja schon ein bisschen theoretisch. Aber hier wird es gelebt.« Stefanie Jantschus (56), Sportlehrerin an einer Waldorfschule, kennt das EIAB seit seinen Anfängen. Mittlerweile ist sie Mitglied in der »Wald-

bröl-Sangha«, einer Übungsgemeinschaft, die sich aus dem ersten Meditationkurs für Laien entwickelt hat. »Ich kann den Blick mehr auf das Positive lenken«, freut sich die alleinerziehende Mutter, »auch wenn ich immer noch oft im Stress bin, geht es mir viel besser als früher.« Tanzpädagogin Marguerite Apostolidis (33) inspiriert die regelmäßige Teilnahme an den Tai-Chi-Kursen und an den Achtsamkeitstagen auf ihrem persönlichen spirituellen Weg: »Mein Geist ist geschmeidiger geworden. Ehe manche Dinge ins Rollen kommen, atme ich achtsam und spüre erst einmal, wo ich stehe, bevor ich weitergehe.«

Wie leben die Mönche und Nonnen im EIAB? »Wir freuen uns des Lebens!«, lacht Leiter Thay Phap An. Morgens um 5 Uhr beginnt ihr Tag, der durch feste

Zeiten für die Meditation, für Qi Gong und Tai Chi, Achtsames Gehen, Austausch und persönliche Studien strukturiert ist. Achtsamkeit ist ihr roter Faden: »Während des ganzen Tages üben wir uns darin, uns unseres Körpers, unserer Gedanken und Worte bewusst zu sein und unsere Lebensfreude zu kultivieren. Wenn der Geist entspannt ist und wir im Kontakt mit uns selbst sind, entsteht auch Freude. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang.« Das Achtsamkeitstraining hilft den Mitgliedern der Glaubensgemeinschaft auch im täglichen Zusammenleben dabei, neben dem Anspruch, einander zu unterstützen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und Konflikte zu lösen.



Wenn ein Retreat stattfindet, kommen über 1000 Menschen nach Waldbröl. »Wir lassen die Besucher an unserem Leben teilhaben und vermitteln die buddhistische Lehre in Bezug auf verschiedene Aspekte des Lebens«, erklärt Thay Phap An. Wer bereit ist, ein Leben in Achtsamkeit zu führen und sich weiterzuentwickeln, wird Teil der »Sangha«, der Übungs-Gemeinschaft, die nicht nur aus Nonnen und Mönchen besteht.

Wer Mönch oder Nonne werden möchte, unterzieht sich in »Plum Village« einer mehrjährigen Prüfungsphase. »Es ist eine lebenslange Verpflichtung«, gibt Thay Phap An zu Bedenken. Der Chemieingenieur mit PHD in angewandter Mathematik erfüllte sich 1991 seinen Herzenswunsch, verließ Amerika, ging nach Südfrankreich zu Thich Nhat Hanh und wurde 1992 zum Mönch ordiniert. 2008 übernahm er in Waldbröl die Leitung des EIAB.

Am 11. November 2014 ist Thich Nhat Hanh ins Koma gefallen. Seine Teilnahme an der Unterzeichnung eines Abkommens führender Vertreter der Weltreligionen gegen Sklaverei am 2. Dezember 2014 in Rom hatte er noch persönlich vorbereitet. Schwester Chan Khong, Thich Nhat Hanhs älteste Schülerin, las seine Rede vor und unterzeichnete die Erklärung gemeinsam mit EIAB-Leiter Thay Phap An stellvertretend mit Thich Nhat Hanhs Siegel. Bei Redaktionsschluss gab es noch keine aktuellen Informationen über den Gesundheitszustand des vietnamesischen Mönchs. \*\*\*

## »Die Kraft liegt im Augenblick.

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

### Buchtipps und Links:

- Thich Nhat Hanh: »Achtsam arbeiten, Achtsam leben.« O. W. Barth 2013
  - Thich Nhat Hanh: »Jeden Augenblick genießen.« Herder 2013
  - Thich Nhat Hanh: »Achtsam sprechen, Achtsam zuhören.« O. W. Barth 2014
  - Sandy Taikyu Kuhn Shimu: »Erleuchtung zum Frühstück.« Schirner 2014
  - Eckhart Tolle: »Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.« Kamphausen 2013
  - Jon Kabat-Zinn: »Gesund durch Meditation.« Knauer Menssana 2013
  - Jon Kabat-Zinn: »Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein.« O. W. Barth 2014
- <http://eiab.eu/de/>

.....  
**IRISA S. Abouzari**  
[www.irisaconsulting.de](http://www.irisaconsulting.de)

