

MPC-mindfulness-practice-center

Aus einem Vortrag von Thay in Key West, Florida, am 8. November 1997

„In Plum Village haben wir über ein Jahr darüber meditiert, wie wir Achtsamkeit als nichtkonfessionsgebundene Praxis anbieten können, die in Schulen, Krankenhäusern, Gefängnissen und der Gesellschaft angewandt werden kann.

Gemäß unserer Erfahrung ist es gänzlich möglich Achtsamkeit in einer nichtreligiösen und nichtkonfessionsgebundenen Art zu praktizieren, indem wir uns hundertprozentig auf den gegenwärtigen Moment einlassen. Anstatt zu sagen: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha“ können wir auch sagen: „Ich habe Vertrauen in meine eigene Fähigkeit zu erwachen, zu verstehen und zu lieben.“

Diese Art der Sprache kann von jeder Religion oder religiösen Tradition angenommen werden. Aus diesem Grund habe ich eine Reihe von Freunden in Europa und Amerika gebeten, eine Organisation für Achtsamkeits-Praxis-Zentren aufzubauen. Wir hoffen, dass es in der Zukunft in jeder Stadt wenigstens ein solches Achtsamkeits-Praxis-Zentrum gibt. Ich möchte euch einladen, euch damit zu verbinden und tief zu schauen, Wege zu finden, diese Vision zu realisieren.

Ein Achtsamkeits-Praxis-Zentrum ist ein Ort, an dem alle Menschen jederzeit willkommen sind, zum Beispiel zu einer Mahlzeit in Stille oder zum achtsamen Garteln. Dort wird dich ein Praktizierender anleiten, wie du eine Mahlzeit in Stille oder bewusst ein- und ausatmend die Arbeit im Gemüsegarten genießen kannst. In einem Achtsamkeits-Praxis-Zentrum werden natürlich auch Achtsamkeitstage und Retreats organisiert.

Vielleicht magst du dazu einladen, ein Achtsamkeits-Zentrum in deiner Stadt zu gründen. Zu Anfang kannst du einen Raum mieten. Später vielleicht Räumlichkeiten kaufen, die dem Praxis-Angebot gerecht werden: einen Ort mit Räumen für die Sitzmeditationen und die Tiefenentspannung, mit Wegen in der Nähe, die sich für die Gehmeditation anbieten, einem Platz für einen Garten und einen Kinderspielplatz. Auch Kinder haben mir gezeigt, dass sie in der Lage sind, die Praxis der Achtsamkeit zu genießen.

Ich denke, jeder von uns kann dieses Projekt unterstützen. Egal ob du ein Architekt, ein Poet, ein Schriftsteller, ein Jurist oder Journalist bist – du kannst helfen. Wir brauchen deine Klugkeit, dein gutes Herz und deine Tatkraft, das Projekt zu verwirklichen, das uns sehr am Herzen liegt. “