

Thich Nhat Hanh's Vision eines Praxis-Zentrums

Inspiration

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

Das Ambiente

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

Die Gemeinschaft

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

Der Auftrag

Wenn Gäste da sind, kümmern sie (die Mitglieder der Gemeinschaft) sich um sie, sie trösten sie, sie unterstützen sie und helfen ihnen, ihre Wunden zu heilen.

Die Gemeinschaft bietet auch Tage der Achtsamkeit für Menschen an, einen Tag zusammenzukommen und mit Freude zusammen zu sein und lädt zu Studienkursen über Achtsamkeit, bewusste Atmung, buddhistische Psychologie und Transformation.

Die Gemeinschaft organisiert größere Retreats, in denen die Kunst gelehrt wird, das Leben zu genießen und sich umeinander zu kümmern.

Die meisten Retreats dienen der präventiven Praxis, um die Gewohnheit der achtsamen Übungen zu entwickeln, bevor Lebensweisen ungut werden. Einige Retreats sollten auch für Menschen sein, die besonders leiden, wobei dann zwei Drittel der Retreat-Teilnehmer gesund und stabil sein sollten, damit die Praxis tragen kann. Die Tiefe und der Gehalt der Praxis sind am wichtigsten. Die Formen können angepasst werden.

Wir wollen mit allen in Frieden und Harmonie zusammenarbeiten. Mit den Talenten und Ideen jedes Einzelnen können Retreats und Tage der Achtsamkeit organisiert werden, die Kinder und Erwachsene lieben und inspirieren, mehr üben zu wollen

Im Retreat-Zentrum können wir genießen, alles achtsam zu tun und unsere Freunde werden den Wert der Praxis durch uns erkennen - nicht durch das, was wir sagen, sondern durch unser (Da-) Sein. Wir können die Praxis auch zu Hause, bei der Arbeit oder in der Schule genießen. Damit die Praxis gelingt, sind Wege zu finden, wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Dazu kann es sehr hilfreich sein, von Zeit zu Zeit ein Retreat-Zentrum zu besuchen. Die Gründung einer Sangha zu Hause ist entscheidend.

Vor zweitausendfünfhundert Jahren sagte der Buddha Shakyamuni voraus, dass der nächste Buddha Maitreya heißen wird - der "Buddha der Liebe". Ich denke, dass der Buddha der Liebe als Gemeinschaft und nicht nur als Individuum geboren werden kann. Gemeinschaften des achtsamen Lebens sind für unser Überleben und das Überleben unseres Planeten entscheidend. Eine wahre Sangha kann uns helfen, der Geschwindigkeit, der Gewalt und den unheilsamen Wegen unserer Zeit zu widerstehen. Achtsamkeit schützt uns und hält uns auf Kurs in Richtung Harmonie und bewusstem Leben. In der Praxis brauchen wir die Unterstützung von Freunden.

Ihr seid meine Sangha. Lass uns gut auf einander aufpassen.

* Im Original in Englisch: „We need to.....“

** Üblicherweise wird hier der Ausdruck gebraucht: „mindfulness practice center“ MPC

Aus: A joyful path. Community, Transformation and Peace

Ein freudiger (freudvoller) Weg. Gemeinschaft, Transformation und Frieden

Feier zum zwölften Jahrestag von Plum Village, 1994, S.21-22

Thich Nhat Hanh und Freunde