

Achtsamkeit

Diese Ausgabe (Sommer 2024) unserer Zeitschrift Dhyāna ist wieder einmal dem grundlegenden Prinzip der ACHTSAMKEIT gewidmet.

Die [beiliegenden Karten](#) enthalten auf der einen Seite Zitate von Zen-Meister Thich Nhat Hanh und auf der anderen Seite Gedankenimpulse, angeregt von Roberts Spiel mit der englischen Sprache. Sie sind gedacht als kleine Weckrufe, die Euch durch einen hoffentlich guten Sommer und Herbst begleiten. Mit einem Zitat pro Woche gibt es genug geistige Nahrung, um sich zwanzig Wochen lang im Gleichgewicht zu halten. -:)

Man kann die Karten als Buchzeichen benutzen oder zu den Kreditkarten ins Portemonnaie legen oder ... oder. Und wenn Eure Gedanken verrückt spielen, bringt sie zurück, indem Ihr eines der Zitate lest oder laut ausspricht.

mindfulness und mindfullness

Das deutsche Wort für «mindfulness» ist Achtsamkeit.

Im Englischen ist das Wort «mindfullness» eine falsche Schreibweise des Wortes «mindfulness».

Also kann das Wort «mindfullness» im Englischen alles bedeuten, was Achtsamkeit nicht ist.

«Mindfullness» oder «Mindvollheit» ist eine Beschreibung unseres normalen Geisteszustandes. (Höre einfach einen Moment auf zu lesen, um diesen Zustand zu erfahren.)

Zwischen den beiden Worten «mindfulness» und «mindfullness» liegen Welten. Der Unterschied in ihrer Bedeutung liegt im Einfügen oder Weglassen eines einzigen Buchstabens – des Buchstaben L

Wir haben dieses englische «Wortspiel» benutzt, um die

unterschiedlichen Bedeutungen der Wörter «mindfulness/Achtsamkeit» und «mindfullness/Mindvollheit» zu erkunden.

Wer war Thich Nath Hanh (1926 – 2022)?

Zen-Meister Thich Nhat Hanh war ein globaler spiritueller Lehrer, Lyriker und Friedensaktivist. Er war ein sanfter und bescheidener Mensch. Fast vier Jahrzehnte lang aus seiner Heimat Vietnam verbannt, wurde er zum Pionier, der den Buddhismus und die Praxis der Achtsamkeit in den Westen brachte. Dank ihm entstand eine weltweite, engagierte buddhistische Gemeinschaft, die bis heute weit in die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts hineinwirkt.

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Zentralvietnam geboren und trat im Alter von sechzehn Jahren als Novize in den Tu Hieu-Tempel in der Stadt Hue ein. Schon als junger Mönch engagierte er sich aktiv in der Bewegung zur Erneuerung des vietnamesischen Buddhismus.

Zu Beginn des Vietnamkrieges, sahen sich die Mönche und Nonnen mit der Frage konfrontiert, ob sie am kontemplativen Leben festhalten und weiterhin in ihren Klöstern meditieren oder den Menschen in ihrer Umgebung helfen sollten, die schwer unter den Bombenangriffen und den Kriegswirren litten. Thich Nhat Hanh gehörte zu denjenigen, die sich entschlossen, beides zu tun, und begründete damit die Bewegung des engagierten Buddhismus.

ooo

1966 reiste Thich Nhat Hanh in die USA und nach Europa, um für den Frieden zu werben und ein Ende der Feindseligkeiten in Vietnam zu fordern. Während dieser Reise traf er zum ersten Mal Dr. Martin Luther King, der ihn 1967 für den Friedensnobelpreis nominierte. Als Folge dieser Mission wurde ihm sowohl von Nord- als auch von Südvietnam das Recht verweigert, nach Vietnam zurückzukehren. Damit begann ein

lange Jahre währendes Exil, das erst kurz vor seinem Tod endete.

Thich Nhat Hanh reiste weiterhin viel, verbreitete die Botschaft von Frieden und hielt buddhistische Lehr-Vorträge. 1969 leitete er die buddhistische Delegation bei den Pariser Friedensgesprächen. Anfang der 1970er war er Dozent und Forscher für Buddhismus an der Sorbonne Universität in Paris.

1982 gründete er im Südwesten Frankreichs das Zentrum Plum Village. Unter seiner spirituellen Führung entwickelte sich dieses zum heute grössten und einflussreichsten buddhistischen Kloster des Westens.

Sein Hauptthema war die Kunst der Achtsamkeit. Wobei das Wort Achtsamkeit bei ihm für die allgegenwärtige Präsenz des Gewahrseins steht.

Er wurde nicht müde, die grosse Bedeutung dieser Achtsamkeit für einen bewussten und mitfühlenden Umgang mit allen Lebewesen und der Natur in allen Facetten aufzuzeigen und vorzuleben. Seiner zahlreichen Bücher wurden in fast zahlreiche Sprachen übersetzt.

Die Kunst der Achtsamkeit

Das Buch *Die Kunst der Achtsamkeit* sollte von jedem Menschen, der nach einem ausgefüllten, friedvollen Leben strebt, mindestens ein Mal gelesen werden. Besser noch, man liest es zwei, dreimal oder immer wieder.

Am 11. November 2014, einen Monat nach seinem 88. Geburtstag, erlitt Thich Nhat Hanh einen schweren Schlaganfall. Er konnte nicht mehr sprechen und war halbseitig gelähmt. Doch durch seine schweigende Präsenz und liebevolle Ausstrahlung blieb er seiner Gemeinschaft noch vier weitere Jahre als verehrter Lehrer und Vorbild erhalten.

2018 erlaubte ihm die vietnamesischen Regierung endlich die Rückkehr in seine Heimat. Dort wurde er nach fast 50 Jahren

Exil als «grosse Seele» von Hunderttausenden empfangen. Er starb im Alter von 95 Jahren friedlich in seinem Haus in Tu-Hieu-Tempel in Hue, dem Ort, wo er als 16-Jähriger die Möchnsweihe empfangen hatte.

Quellen und weiterführende Information:

[Die Lebensgeschichte von Thich Nhat Hanh](#)



Achtsamkeit