

THICH NHAT HANH

fächle



Das Anwendungsbuch

O.W. BARTH ✱

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de

© 2015 Unified Buddhist Church, Inc.

© 2016 O.W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co.
KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Texte zusammengestellt von Sabine Jaenicke

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München; Boxgestaltung
nach einem Entwurf von ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Thich Nhat Hanh, © Unified Buddhist Church
Abbildungen Karten und Buch: xxx Nachweis kommt

Satz: atelier-sanna.com, München
ISBN 978-3-426-29266-2

5 4 3 2 1

INHALT

- ❖ Kalligraphie ist Meditation ❖ 7
- ❖ Die Kalligraphien von A bis Z und ihre
Bedeutung ❖ 9
- ❖ Der Gebrauch der Kalligraphiekarten ❖ 71
- ❖ Der Autor ❖ 76
- ❖ Dank ❖ 77
- ❖ Quellen ❖ 78

KALLIGRAPHIE IST MEDITATION

Bevor ich mit einer Kalligraphie beginne, mische ich ein bisschen Tee in die Tinte. Meine Kalligraphie verströmt so den Duft von Tee.

Ich benutze chinesische Pinsel und auch westliche, dicke und dünne.

Wenn ich einen Kreis male, folge ich meinem Atem.

Ich atme ein und male einen halben Kreis, ich atme aus und male die andere Hälfte.

In meiner Kalligraphie sind also Tee, Tinte, Atem, Achtsamkeit und Konzentration.

Kalligraphie ist Meditation.

Wenn ich das Wort »atme« schreibe, bin ich mir meines Atems bewusst.

Beim Kalligraphieren atme ich bewusst und genieße das Reich Gottes im Hier und Jetzt.

Ich atme und genieße diesen wundervollen Augenblick.

Lebendig zu sein ist ein Wunder, wenn ich achtsam atme, berühre ich dieses Wunder.

Die Sätze meiner Kalligraphien helfen den Menschen, sich an dieses Wunder zu erinnern.



**DIE KALLIGRAPHIEN VON A BIS Z
UND IHRE BEDEUTUNG**



Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie erfordert ein Innehalten, tiefes Schauen und Erkennen sowohl der Einzigartigkeit dieses Moments als auch seiner Verbindung zu allem Vorausgegangenen und allem Zukünftigen. Achtsamkeit kann uns helfen, als Individuen und als Menschheit auf dieser Erde zu überleben und zu erblühen. Achtsamkeit ist ein fortwährender Prozess, ein Pfad, der uns hilft, unser Leiden zu transformieren, und der uns und anderen Glück ermöglicht.



Wir wissen, dass Achtsamkeit eine Energie ist, die wir durch unsere Praxis erzeugen; es ist die grundlegende Praxis. Achtsamkeit ist die Energie, die uns hilft, hier zu sein, gegründet im gegenwärtigen Moment. Durch Achtsamkeit bringen wir den Geist zum Körper zurück, so dass wir wirklich präsent, wahrhaft lebendig und imstande sind, die Wunder des Lebens, die uns jetzt, in diesem Augenblick zur Verfügung stehen, zu berühren. Dank der Achtsamkeit sind wir gewahr, was in uns geschieht – sind wir unseres Glücks und unseres Leids gewahr. Die Achtsamkeit hilft uns, mit unserem Glück und unserem Leid umzugehen wie auch mit dem Leid in der Welt, und sie befähigt uns, für das Glück in der Welt zu wirken.