



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 3 / 2022
September – Dezember

68. Jahrgang

Alfred Weil

König Pasenadi und die Eigenliebe

Dietlind Zimmermann

Krieg und Frieden

Alfred Gühler

Die Lehre der Mitte



Inhalt

Vorwort	3
----------------------	---

Beiträge

<i>Alfred Weil</i> König Pasenadi und die Eigenliebe.....	4
--	---

<i>Mascha Kaléko</i> Heimweh, wonach?.....	10
---	----

<i>Dietlind Zimmermann</i> Krieg und Frieden.....	11
--	----

<i>Hella Naura</i> Mögen alle Wesen glücklich sein!.....	14
---	----

<i>Alfred Güthler</i> Die Lehre der Mitte.....	17
---	----

<i>Ulli Beck</i> Können und Wissen.....	22
--	----

<i>Ch'ang-lu Tsung-tse</i> Das Tso-ch'an I.....	24
--	----

<i>Norbert Rindō Hämmerle</i> Kleine Koan Kunde.....	28
---	----

Buchbesprechung

<i>Norbert Rindō Hämmerle</i> Ralph Skuban: Atmen.....	29
Alfred Weil: Reden – Hören – Schweigen.....	30
Dōgen Zenji: Shōbōgenzō.....	31

<i>Bert Pose</i> Stephan Bielfeldt, Sieben Tage in Schweigen...	32
--	----

Veranstaltungen

Einmalige Veranstaltung 2022.....	36
Unsere Gruppen	42

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
22337 Hamburg

Tel. 040-6313696

E-Mail: bm@bghh.de

Internet: <https://www.bghh.de>

Sprechzeiten:

Di.: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Fotos: BGH-Archiv, Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Redaktionsschluss für Heft 1/2023 ist der 14.11.2022

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail gestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.

Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

1243 121058

BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

2018 gab es eine Vortragsreihe zum Pazifismus im Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg. An vier Abenden ging es um Pazifismus in Religion und Gesellschaft, um Perspektiven in Ost und West. Vier Jahre später gehen Menschen in Ost und West wieder auf einander los, die Vorträge und Debatten haben nichts bewirkt.



Bei uns in Hamburg kam es nach dem zweiten Weltkrieg zu buddhistischen Aktivitäten. 1947 schlossen sich Buddhisten unter der Leitung von Dr. med. Helmut Palmie in einer Gruppe unter der Bezeichnung "Buddhistische Gemeinde Hamburg" zusammen. Es folgte auf Anregung des singhalesischen Mönches Narada Mahathera dann 1954 die Gründung der „Buddhistischen Gesellschaft Hamburg“. Friedensbewegt machten sich unsere Vorfahren auf den Weg und wir gehen ihn ihrem Beispiel folgend mit.

Nach zwei Weltkriegen ist nun der Krieg zu uns nach Europa zurückgekehrt. Unser Pazifismus im rechten Handeln (*samma-kammanta*) bedeutet keinem anderen Lebewesen Leid zuzufügen.

**Mögen alle Wesen in Freiheit,
Freude und Frieden leben!**

Norbert Rindō Hämmerle

König Pasenadi und die Eigenliebe ¹

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen
der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg
herzlich begrüßen zu dürfen.

König Pasenadi hat gerade seine Regierungsgeschäfte für eine Weile unterbrochen. Mit seiner Frau Mallika ist er auf die Terrasse des Palastes hinausgegangen, um ein wenig Luft zu holen. Jetzt ist Zeit, über einiges nachzudenken, das ihn immer wieder einmal beschäftigt – trotz oder gerade wegen seiner vielfältigen Verpflichtungen. Es sind auch die anderen Seiten des Lebens, jenseits der eher vordergründigen, aber doch ständig fordernden Alltagsaufgaben, die ihn berühren. Da ist es ihm gerade recht, dass seine Frau in der Nähe ist. Sie wollte er schon seit einiger Zeit etwas fragen.

„Mallika, wie ist das eigentlich bei dir. Gibt es für dich etwas, das dir lieber wäre als das eigene Ich?“ Vielleicht hat er insgeheim gehofft, sie würde entgegnen: „Natürlich, mein Lieber. Du bist mir lieber als alles andere auf der Welt.“ Aber die Antwort seiner Frau fällt anders aus. Mit großer Offenheit gesteht sie „Für mich gibt es nichts, das mir lieber wäre als das eigene Ich, großer König.“ Und er, zunächst etwas überrascht, muss nach einigem Nachdenken ebenfalls bekennen: „Auch für mich gibt es nichts, das mir lieber wäre als das eigene Selbst.“

Aber irgendwie lässt ihm das kurze Gespräch keine Ruhe, auch wenn es einvernehmlich war. Spielt Eigenliebe tatsächlich eine so große Rolle, grübelt er? Ist sie so verbreitet? Da er sich selbst keinen Rat weiß,

1 Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 26.06.2022, von 07:15 bis 07:30 Uhr, gelesen von Kornelia Paltins.

verlässt er schnell den Palast und geht in das nahegelegene Kloster. Er will den Buddha aufsuchen, der für Klarheit sorgen soll. Dort angekommen, berichtet er, was gerade vorgefallen ist. Der Erwachte antwortet ihm in einem kurzen Vers:

Wer im Gemüt die ganze Welt durchwandert –,
er findet nichts, was er mehr als sein Selbst liebt.

Genauso lieben alle auch ihr Selbst.

Verletz' drum keinen – du liebst auch dein Selbst.

Ja, sagt der Buddha, beide habt ihr dieselbe richtige Beobachtung gemacht. Überall sind die Menschen so geartet. Und das hat seinen Grund. Jeder erlebt spontan sich selbst am unmittelbarsten. Sein deutliches Empfinden „Ich in der Welt“ lässt sich nicht leugnen. Die eigenen Erfahrungen und Gefühle sind zunächst jedem am allernächsten. Die selbst gespürte Freude über ein schönes Ereignis ist lebendiger als die Mitfreude, wenn einem Freund etwas Angenehmes widerfährt. Der Hunger in meinem Magen verlangt im ersten Augenblick gebieterischer nach Sättigung als der Hunger, über den ich in der Zeitung lese. Was unsere Mitmenschen fühlen und denken, können wir uns mehr oder weniger gut vorstellen, aber eben doch nicht selbst erleben. Unsere eigenen Wünsche und Sehnsüchte sprechen lauter zu uns als die Anliegen und Hoffnungen von Familienangehörigen, Nachbarn oder anderen Nahestehenden. Von Fremden oder Unbekannten gar nicht zu reden. Entsprechend dieser unmittelbaren Eigenliebe denken, reden und handeln wir – wenn sich nicht noch eine andere Stimme in uns meldet.

Sollten die Worte des Buddha bedeuten, dass er dem Egoismus das Wort redet? Sollte er allen Ernstes empfehlen, nur eigene Interessen im Auge zu haben und nur persönliche Ziele zu verfolgen? Ist die Eigenliebe wirklich Maß aller Dinge? Diese Schlussfolgerung wäre sicher falsch, denn gesagt wurde nämlich etwas anderes.

Vergegenwärtigen wir uns die zweifache Bedeutung des Wortes Liebe.

Wir benutzen es wie selbstverständlich auch im Sinne des egobezogenen Haben- und Genießen-Wollens. Menschen lieben gutes Essen, sie lieben Musik und Malerei, schnelle Autos und Sport, Reisen, Erotik und Geld. Sie lieben die sinnlichen Freuden des Lebens. Und so weit sie eben darauf aus sind und sich diesen Dingen hingeben, ist ihnen ihr Ich wichtig, das ja das Schöne der Welt genießen will und kann. Je zahlreicher und stärker solche weltliche Anliegen sind, umso mehr wächst das Ego und regiert der Eigenwille.

Als Realist leugnet der Buddha Selbstliebe nicht und macht sie niemandem zum Vorwurf, aber er bleibt nicht bei ihr stehen. Er knüpft eine wichtige Empfehlung an sie, wenn er König Pasenadi klarzumachen versucht: „Weil es sich so verhält, wie du bemerkt hast, ziehe die richtigen Schlussfolgerungen daraus. Bedenke diese Tatsache, wenn immer andere von deinen Wünschen, deinem Tun und Lassen betroffen sind. Frage dich, ob du stets Rücksicht darauf nimmst, dass eben jeder für sich Glück und Zufriedenheit sucht. Da du dein Selbst liebst und es andere auf ihre Weise genauso tun, kannst du nicht bedenkenlos deine Pläne verfolgen und deinem Verlangen nachgehen. So gut es immer geht, solltest Du keinem zu nahe treten. Um deine Ziele zu erreichen, solltest du unter keinen Umständen jemanden töten, verletzen oder sonst wie schädigen. Eigne dir niemals etwas unrechtmäßig an, führe niemanden durch Lügen in die Irre und dringe nicht in bestehende Partnerschaften ein. In einem Satz: Um deines persönlichen Wohles willen beeinträchtige nicht das Wohl deiner Mitwesen.“ Damit ist die Eigenliebe schon eines großen Teiles ihrer Macht beraubt. Der Buddha spricht indessen keine Gebote oder Verbote aus. Er baut auf die Einsicht der Menschen, die sich auch ohne erhobenen Zeigefinger oder Drohen angemessen verhalten, wenn sie das Vorteilhafte darin sehen.

Aber auch bei bester Einsicht stellt sich rücksichtsvolles und wohlwollendes Handeln nicht von allein ein. Es will wie vieles andere erlernt sein. Das bessere Wissen geht voran und stellt die richtigen Weichen. Aber dann bedarf es meist noch einiger Übung, den Blick nicht

wie von selbst auf sein Ich und seine Wünsche zu richten, sondern sich zu vergegenwärtigen: „Da ist ja noch einer, der wie ich empfindet. Da ist ja noch eine, die wie ich das Angenehme ersehnt und das Unangenehme scheut.“ Wer sich diesen universellen Gleichklang des menschlichen Strebens immer wieder anschaulich macht, verbindet sich mit allen Menschen. Er nimmt sich zum Beispiel und erfasst intuitiv, was in dem anderen vorgeht. Er gewinnt einen sicheren Maßstab für Richtig und Falsch im Alltagshandeln, ohne studierter Experte für Ethik zu sein.

Für eine solche innere Neuausrichtung können von dem Buddha empfohlene Betrachtungen wie die folgende sehr hilfreich sein:

Ich möchte am Leben bleiben und nicht sterben, ich suche Wohl und meide Schmerz. Wenn mich nun jemand ... des Lebens berauben würde, so wäre mir das (höchst) unerwünscht und unangenehm. Und wenn ich nun einen anderen, der ebenfalls am Leben bleiben und nicht sterben möchte ... des Lebens berauben würde, dann wäre das jenem (höchst) unerwünscht und unangenehm. (...) Wenn mir eine Sache unerwünscht und unangenehm ist, wie könnte ich sie dann einem anderen aufbürden. – Wer sich das eindringlich vor Augen führt, lässt selbst vom Töten ab, bringt andere dazu, ebenfalls das Töten aufzugeben ...

Töten von Lebewesen ist ein gewaltsames Extrem, das eigene Ich über das der Mitwesen zu stellen. Töten muss unter allen Umständen tabu sein. Aber das Gleiche gilt auch für andere Formen von sozialem Fehlverhalten.

Wer möchte nicht die erfreulichen Dinge, die er besitzt, behalten und genießen? Wen wird es nicht treffen, wenn ihm etwas gestohlen wird? Wenn ich mich daran erinnere, kann ich mir nichts mehr unrechtmäßig aneignen. Genauso wenig kann ich eine sexuelle Beziehung mit jemandem eingehen, der oder die in festen Händen ist. Ich habe nämlich selbst entschieden etwas dagegen, wenn ein Dritter meine Partnerschaft in Gefahr bringt oder zerstört. Ich möchte auch nicht belogen, hintergangen, hart angefahren oder ständig mit oberflächlichem Gerede

belästigt werden. Warum sollte das nur bei mir so sein?

Bei wachem Verstand werde ich also meine Mitmenschen bestmöglich vor dem bewahren, was ich selbst nicht erleben möchte. Alle lieben auch ihr Selbst, verletzt' drum keinen, hieß es, und diese Anregung leuchtet uns jetzt besser ein: Nimm die Eigenliebe zum Ausgangspunkt für mehr Rücksicht auf andere. Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu. In vielen Ländern und Sprachen ist dieser Gedanke geradezu sprichwörtlich geworden. Und damit die Eigenliebe eben nicht mehr das Maß aller Dinge. Ihr sind feste Grenzen gesetzt.

Und doch mag es uns noch zu wenig vorkommen, lediglich das Unangebrachte und Ungute zu lassen. Hat denn der Buddha nicht mehr zu raten? Das hat er sehr wohl. In dem Gespräch mit König Pasenadi ging es ihm um ein moralisches Mindestmaß, das zu beachten jedem zumutbar ist und niemanden überfordert. Und das kann die Grundlage für eine andere, weitherzigere und vornehmere Haltung sein, für den Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein! In diesen wenigen Worten drückt sich ein weitaus höheres buddhistisches Ideal aus. Der Buddha nennt es Metta – universelles Wohlwollen. Eigenliebe schaut auf das Wohl einer Person, Metta auf das Wohl aller. Sie sieht unmittelbar, dass ausnahmslos jedes Wesen Schmerz meidet und Glück sucht, und Metta ist der aufrichtige Wunsch, dass alle Wesen Glück und Frieden auch finden. Ein viel zitiertes Wort des Erwachten drückt das so aus:

Alles, was da atmet, was da lebt, ob Bewegte oder Unbewegte –
ausnahmslos,
gleich ob lang, ob von gewalt'gem Wuchs, mittel, klein, zart-winzig
oder stark gebaut,
die da sichtbar oder unsichtbar, in der Ferne weilen oder nahe sind,
die Gebor'nen und die Keimenden – mögen alle Wesen in sich
glücklich sein!

Hier ist das eigensüchtige Ich ganz von seinem Thron gestiegen und nicht länger der Dreh- und Angelpunkt des Lebens. Den Ton gibt jetzt Metta an. In ihrer Vollendung die Liebe, die nichts für sich will und nichts für sich braucht; die gibt, ohne zu nehmen oder etwas zu erwarten. Ihrem Wesen nach ist sie grenzenlos und schließt niemanden aus. Auch die Tiere nicht. Sie ist der Ausdruck vollkommener Ich-Du-Gleichheit, der das persönliche Ergehen nicht wichtiger ist als das aller anderen. Metta bedeutet indessen nicht, alle Menschen sympathisch zu finden, sie gleichermaßen zu mögen und alle gerne um sich zu haben. Aber sie zielt darauf, auch denen uneingeschränkt Gutes zu wünschen, die uns weniger geneigt oder sogar feindselig gesonnen sind. Wie vergeben uns nichts damit, wir gewinnen in jedem Fall. Wer uneingeschränktes Wohlwollen in sich entfaltet, legt zugleich ein festes Fundament für Harmonie und helle Freude in seinem Inneren.

**Wir verabschieden uns mit dem Gruß:
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.**



Heimweh, wonach?

Wenn ich „Heimweh“ sage, sag ich „Traum“.

Denn die alte Heimat gibt es kaum.

Wenn ich Heimweh sage, mein ich viel:

was uns lange drückte im Exil.

Fremde sind wir nun im Heimatort.

Nur das „Weh“, es blieb.

Das „Heim“ ist fort.

2 Mascha Kaléko, * 07.06.1907 – † 21.01.1975, ist eine deutschsprachige Dichterin mit sozialer Kritik in femininen Rhythmen.

Ihre Lyrik erscheint in

In meinen Träumen läutet es Sturm

© 1977 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Krieg und Frieden

Dieser Text erschien zuerst im Taijiquan & Qigong Journal 2/22 in der Kolumne „Zur Sprache gebracht“, in der ich die philosophischen Hintergründe der Übungspraxis beleuchte, sowie unseren Sprachgebrauch und die damit einhergehenden Denkmuster. Dabei sind sowohl die daoistischen wie die buddhistischen Quellen von Bedeutung, die bei dieser geistig-leiblichen Übungspraxis ebenfalls eine Rolle spielen. Denn egal wie wir praktizieren, mit welcher Methode: Immer sind wir aufgefordert, forderte Buddha auf, forderte Laozi die Menschen auf, sich über die Zusammenhänge von Denken, Fühlen und Handeln klar zu werden und aus Erkenntnis Veränderung geschehen zu lassen.

„Krieg und Frieden“ ist einer der bedeutendsten historischen Romane der Weltliteratur, geschrieben vom Russen Lew Tolstoi und erschienen 1868/69. Nicht nur der Titel ist – immer noch und wieder – aktuell, sondern auch der Text, der Historisches und Gesellschaftliches neben Fragen von Persönlichkeitsentwicklung und Sinnsuche stellt.

Konfrontiert mit den täglichen Nachrichten, mit erneutem Krieg in Europa, finden wir wohl alle in uns diesen Wunsch: Dass Krieg aus unserem Leben verschwindet und dauerhaft durch ein friedliches Miteinander ersetzt wird. Je mehr wir mit den Opfern brutaler, kriegerischer Gewalt mitleiden, umso brennender wird dieser Wunsch. Doch ist es eben dies: ein Wunsch und nicht die Realität. Und wenn wir nicht aufpassen, führt er zu Täuschung und Illusionen.

Unser Wissen über das Prinzip des Taiji sollte uns helfen, wahrzunehmen, was ist. Die Welt setzt sich aus Polaritäten zusammen, die unauflöslich verknüpft das Ganze ergeben: Yin und Yang existieren in einem ewi-

gen Wechselspiel, das idealerweise eine gewisse Balance bewahren kann und so Extreme vermeidet. Aggression und Rücksichtnahme sind so betrachtet beide Teil dieser Welt, sind Ausdrucksformen von Yang und Yin. Es hilft nicht weiter, sich zu wünschen, die eine Seite der Polarität möge nicht existieren. Unsere Übungswege, die auf der Einheit des Dao und der Zweiheit des Taiji basieren, die schließlich die „zehntausend Dinge“ der Welt hervorbringen, geben uns die Möglichkeit, zu verstehen, wie diese Kräfte im Wechselspiel funktionieren. Und wie wir, wenn es gut läuft, unser Handeln so ausrichten können, dass wir unnötige Turbulenzen und Extreme vermeiden und wie wir Situationen befrieden statt verschlimmern können.

Und damit kommen wir zu einer Frage, die, wie ich finde, viel zu selten gestellt wird: Was haben Krieg und Frieden in der Gesellschaft und zwischen Völkern und Staaten mit Krieg und Frieden in uns selbst zu tun? Die Antwort ist: viel – um nicht zu sagen: alles. Oder ist es vorstellbar, dass ein Mensch, der in sich Frieden fühlt, der mit sich und der Welt im Einklang ist (der „eins mit dem Dao“ ist), das Bedürfnis verspürt, andere zu überfallen, zu quälen, zu töten? Wohl kaum. Aber wer den Unfrieden, den Kriegszustand schon im eigenen Herzen trägt, wird ihn sehr wahrscheinlich auch auf die eine oder andere Art nach außen und in die Welt tragen. Ich wage die Prognose, dass kriegsführende Machtmenschen und marodierende Soldaten weit entfernt sind von dem, was wir im Qigong ein „ruhiges Herz“ nennen würden.

Wenn wir verstehen, dass das, was wir draußen in der Welt vorfinden, seine Wurzeln in uns hat, dann kann unsere Praxis ein Weg zu mehr Frieden in der Welt sein.

Der Kampfkunst-Aspekt des Taijiquan eignet sich dazu, zu beobachten, wie schnell, unbewusst und reflexartig wir in uns selbst in Abwehr, Angst, Wut, Anspannung geraten und wie dieser aufgewühlte, unfriedliche eigene Zustand zu Fehleinschätzungen unseres Gegenübers führt und zu Aktionen unsererseits, die eine „angespannte Lage“ verschlim-

mern statt verbessern. Taiji-Kampfkünstler*innen wissen, dass es eines langen, geduldigen und selbstkritischen Trainings bedarf, um diese tief in uns verankerten Muster zu verändern. Doch das Training zeigt auch, dass es möglich ist. Wir können den Weg der „Selbstkultivierung“ einschlagen – mit Taijiquan, Qigong, Meditation.

Wenn wir einen Beitrag zu mehr Frieden in der Welt leisten möchten, können wir unsere Übungspraxis dafür nutzen: Um innere Kriegszustände wie Hass, Wut, Neid, Selbsthass, sowie deren Ursachen wie zum Beispiel Angst in uns selbst zu erkennen, um zu erforschen, was sie triggert und pusht und um zu lernen, was es braucht, damit Frieden in uns einkehren kann. Die auf das Zusammenspiel von Geist und Körper zielenden Methoden der Taijiquan- und Qigong-Praxis stellen dafür ein breites Instrumentarium zur Verfügung. Nutzen wir es.

Und unterschätzen wir nicht den Beitrag, den wir dadurch leisten können. Denn Innen und Außen stehen in Wechselwirkung, wir sind ein Teil des Ganzen.

**Um es mit Laozi zu sagen: „Halte das Wenige für viel“.
Oder wie man im Qigong sagt: „Möge die Übung gelingen.“**



„Mögen alle Wesen glücklich sein!“

—
Wie?

Das Folgende entstand, weil ich für einen von mir geschätzten Buddhisten begründen wollte, weshalb ich in obigem Punkt anderer Meinung war als er: Vor über zwanzig Jahren sagte ich zu Geshe Thubten Ngwang, dem schon lang verstorbenen damaligen spirituellen Vater des Tibetischen Zentrums in Hamburg, dass ich die Formel „Mögen alle Wesen glücklich sein“ als leere Sprachhülse empfände. Warum in aller Welt sollte ich Sklaventreibern, Spekulanten, Betrügern oder rein opportunistischen Mitläufern auch schädlicher Bewegungen wohl wünschen, glücklich zu sein! Seine Antwort war, dass diese Worte des Buddha immer falsch weitergegeben würden. Der Buddha hätte gesagt, dass alle Menschen erkennen mögen, wie man glücklich werden könne und sich dann entsprechend verhalten. Ich war froh, das zu hören, und spräche die Worte in dieser Form jederzeit gern mit.

Allerdings scheint es mir so gut wie unmöglich, dass es je zum Glücklichsein für alle kommen könnte. Doch wer weiß! Wir Heutigen sind andere Menschen als die frühen Neandertaler. Demnach müssten und könnten die Menschen der Zukunft ebenfalls andere sein als wir Heutigen, was mehr Glück bedeuten könnte. Der Trieb, sich einem Leithammel – sei er guter oder böser Natur, führe er ins Glück oder nicht – leicht anzuschließen, ist wohl aus evolutionärer Vergangenheit her im Menschen angelegt. Und wer kann wissen, in wie vielen Menschen der Gegenwart der Herdentrieb noch stark ist. Sich von bloßem Instinkt hin zu Intuition zu entwickeln, dauert schließlich seine Zeit und ist keine geringe Sache.

Doch ging es dem Buddha darum, alle Wesen glücklich zu machen? Was er in seiner Erleuchtung erfahren hatte, hielt er für nicht vermittelbar und nicht in Worte zu fassen. Deshalb entschloss er sich nur auf Bitten und Darlegungen der Götter hin zum Lehren. Keine bloße verehrende Gefolgschaft wollte er also, sondern Lernende. Er wandte sich an Menschen, die sich bemühen würden, seine Worte zu verstehen und entsprechend zu leben. Doch Leben ist eine so riesige und vielschichtige Sache, dass jeder erst einmal seinen ganz individuellen Ansatzpunkt erkennen muss. Das Verlangen, glücklich zu sein, hat aber wohl so gut wie jeder. Doch nach den Vier Edlen Wahrheiten geht es nicht darum, jederzeit glücklich zu sein und das verbal auch noch gleich allen anderen zu wünschen.

Es geht vielmehr darum zu erkennen, wodurch Leid entsteht und wie und durch welche Mittel sein Entstehen nach Möglichkeit von vorn herein zu verhindern wäre. Denn Leidfreiheit allein wäre schon reichlich Glück, so dass man gar nicht weiter zu suchen brauchte. (Wozu die ersten beiden Wahrheiten meiner Meinung nach für alle bis auf die schon sehr, sehr hoch Entwickelten eine eher schädliche Wirkung haben, da sie freudlos und miesepetrig machen können.)

Obwohl ich weiß, dass man sich mit Ärger selbst schadet, ärgerte ich mich damals noch sehr häufig im Vergleich zu heute. Das sagte ich auch dem Geshe und war sehr erfreut über seine Entgegnung. Erfreut war ich gleich aus zwei Gründen: Erstens weil er als vermutlich weit Fortgeschrittener so einfach für mich zu sprechen war, denn ich ging nur sehr gelegentlich in das Zentrum. Zweitens freute ich mich über seine Worte an sich. Denn er sagte, dass er als junger Mann nur das Wort „Chinesen“ zu hören brauchte (als Besitzer seiner tibetischen Heimat), damit ihm vor lauter Wut ganz heiß geworden wäre. Doch jetzt: „Ruhe. Ich spüre nichts als Ruhe. Ganz gleich, wovon gesprochen wird.“ Da stand ein Mensch vor mir, der mir so klar und aufrichtig vorkam, dass er wahrscheinlich nie erwartete, dass ihm als Mönch eine gewisse Stellung zustünde, die auch im Äußerlichen bestätigt werden sollte. Dass er große

Wut empfunden, sie aber dann besiegt hatte, war für mich sehr ermutigend. Denn ich selbst kannte Wut sehr gut aus sehr frühen Jahren.

Wie viele fühlen sich beim Aussprechen von „mögen alle Wesen glücklich sein“ wohl aus eigenem Inneren heraus aufgerufen, zur Erfüllung dieser Worte mit beizutragen? (Gemeint ist außerhalb beruflicher oder sonstiger bezahlter Tätigkeit, in welchem Fall es leicht zu Selbstbetrug kommen könnte.) Ohne diesen Wunsch erscheint mir diese irreführend verkürzte Sprachformel eher wie Schall und Rauch. Wovon es ohnehin schon viel gibt. Ein solcher leerer Wunsch erinnert mich auch entfernt an eine christliche Formel, die ebenfalls – meiner vielleicht falschen Meinung nach – mit seelischer oder anderer Bequemlichkeit zu tun haben könnte. Es ist die Formel von Jesus, der für uns am Kreuz gestorben sei und unsere Sünden damit auf sich genommen habe. Was irgendwie zu dem Denken verleitet, dass der ohnehin schwache Mensch also ganz beruhigt weiter sündigen kann, weil Jesus das durch seine Aufopferung schon im Voraus in Ordnung für ihn gebracht hätte.

Zusammenfassend: Wenn man anderen Glück und anderes Gute wünscht oder eigene „Sünden“ – beziehungsweise nur durch falsches Denken stets am Köcheln gehaltene Schwächen – loszuwerden bemüht ist, dann interessiert vielleicht meine eigene Dauerübung: Untersuchen, aus welcher Motivation heraus ich dies oder das sage und tue. Noch schwieriger wird das, wenn ich auch noch von mir selbst wissen möchte, ob ich vielleicht gewollt oder ungewollt Glücksmöglichkeiten für andere direkt oder indirekt verhindert habe.

**Dem Üben und Erkennenwollen
scheinen mir keine Grenzen gesetzt zu sein.**

Die Lehre der Mitte

Meinen buddhistischen Gru  
an alle Leser der „Buddhistischen Monatsblätter“.

Hiermit möchte ich die Gelegenheit wahrnehmen und etwas über den „Mittleren Weg“ schreiben, den ich versuche zu gehen, der sich aber einer genauen Lokalisierung mittels Begriffen entzieht.

 ber dieses Thema habe ich nachgedacht, besser nachgef hlt, mittels Intuition und Überlegung, eben so, wie man sich einem Thema nähert, dessen Grenzen man nicht kennt und von dem man nicht einmal mit Sicherheit sagen kann, wo es beginnt und wo es aufhört.

Bücher darüber sind Legion und jedes Buch zu diesem Thema hat seinen eigenen Zugang und möchte das Unsagbare sagbar machen. Das stößt natürlich auf Schwierigkeiten, die in der Natur der Sache liegen.

Hierbei ging es den Herren Nyanatiloka (Nyt)
und Nyanaponika (Nyp)

in ihren Übersetzungen und Schriften genau so, wie es schon Jahrhunderte früher, in einem anderen Land und zu einer ganz anderen Zeit, wohl auch Buddhagosa erging, als er in seinem „Visuddhi – Magga“ [1] oder im Kommentar zum „Dhammsangani“ [2] – „Atthasalini“ [2a]- darauf hinwies, wie der Weg der Mitte begangen werden kann.

S hn und eindringlich zu lesen ist auch die Übersetzung des „Majjihi-manikaya“ – Der mittlere Weg [3] - von Karl-Eugen Neumann.

Ganz wichtig hierbei ist auch das Buch von Herrn Hermann Oldenberg, „Buddha, sein Leben, seine Lehre, seine Gemeinde“ [4]. Nicht zu reden

von den chinesischen und japanischen Büchern, allen voran das Bi-yan-lu [5] , in der Übersetzung von Wilhelm Gundert, oder das Plattform-Sutra [6] von Hui-neng, übersetzt und kommentiert von Sokei-an.

Alle, aber auch alle Bücher versuchen dem Leser das nahezubringen, was nicht rein durch den Verstand zu erfassen ist, sondern durch Übung, d.h. Mediation, Lesen der richtigen Literatur, miteinander Reden und ... das Ganze auf sich wirken lassen, erkannt werden kann.

Es gibt kein Applet dafür, noch kann man es erzwingen oder sonst wie forcieren.

Was ist dieses „es“? Es ist der mittlere Weg, den Buddha vor sehr langer Zeit erkannt und beschritten hat.

Deutschland steht gewissermaßen auch in der Mitte der Verbreitung des Buddhismus, denn diese hat erst wirklich Anfang des letzten Jahrhunderts stattgefunden. Warum in der Mitte? Weil einerseits der Theravada bzw. andererseits der Tibetische Buddhismus vorherrschte und zum Teil noch vorherrscht.

Dieses habe ich schon oben angesprochen, denn von diesen habe ich viel gelesen und einiges überdacht und erfüllt.

Einen ersten vertieften und genauen Einblick gab Hermann Oldenburg, aber viele weitere Autoren folgten.

Sein Buch schätze ich sehr, weil auch er quasi in der Mitte der Erforschung des Buddhismus in Deutschland stand. In der Mitte deshalb, weil er genug wusste und Sprachkenntnisse hatte, um darüber kritisch zu schreiben, aber auch andererseits, wohl nicht genug eigene Praxis hatte, um diese „Mitte“ in sich klar zu erkennen. Er hat sie aber ganz klar richtig vermutet.

Es gibt eine klare Analogie zwischen dem Wissen über den Buddhismus vor über 100 Jahren in Deutschland und dem, was ein einfacher Mensch, der etwas westliche Bildung hat und die Texte auf sich wirken lässt, auch

hat. Er ist unsicher, hat Schwierigkeiten mit mehreren Konzepten, wie Wiedergeburt, hat ähnliche Fragen, erkennt Ungenauigkeiten usw. Er ist sich aber auch darüber im Klaren, dass er etwas sehr Wesentliches in den Händen hält. Etwas, das seine Existenz als Mensch angeht. Damit steht er in der Mitte der Erkenntnis, die aber mehr aus Unentschiedenheit resultiert, als auf Praxis.

Diesen Sachverhalt haben wohl alle Autoren dieser buddhistischen Texte verstanden, ob es nun die früheren Übersetzer oder Buddhisten wie die zuvor erwähnten Herren, aber auch Herr Dr. Dahlke oder Herr Dr. Helmut Hecker waren.

Vielleicht standen die deutschen Buddhisten, die ich gerade genannt habe, dem Existenzproblem näher und der Text, den ich von Herrn Dahlke gelesen habe, deutet auch eher darauf hin.

Was ist unser „Existenzproblem“? Ist es überhaupt ein Problem und was ist die Lösung, die Buddha (Siddharta) hierzu anbietet?

Muss man Mönch werden, um es zu lösen, oder kann man auch als „Hausmann-frau“, die „Erlösung“ finden. „Erlösung“ von was - von der Existenz? Sicher nicht, denn die Lehre steht doch wohl in der Mitte von Sein und Nichtsein, zwischen Fatalismus und Hedonismus, zwischen Physik und Metaphysik. Sie ist eine metaphysische qualitative Mitte, die nicht zu verorten ist.

Es gibt aber wohl keinen „deutschen Buddhismus“, sondern wir stehen, wie viele Westler auch, zwischen Verstand und Gefühl, Logik und Intuition. Der „mittlere Weg“ ist weder über den einen, noch über den anderen Weg gangbar.

Das ist also das Problem, nämlich, dass jeder / jede seinen / ihren „mittleren“ Weg sucht und findet.

Zum Weg dorthin gelangt man über die vielen Methoden, die ich eingangs erwähnt habe, sei es Satipatthana, Zen oder Tibetischer Buddhis-

mus. Solange der Weg ernsthaft beschritten wird, wird der Person irgendetwas zuteil, das man nicht in Worte fassen kann.

Das ist ein Wunder, dass der Geist des Menschen so etwas bereithält. Dies ist vor allem die Entdeckung des indischen Genius. So hat Buddha mal gesagt, dass er nichts Wandelbareres kenne als den Geist. In seinen letzten Tagen hat er die schönen Worte gesagt, die ich hier wiederholen möchte, denn sie weisen auf den mittleren Weg selbst.

„Seid euch selber Zuflucht“

Nyanaponika (Nyp):

Die letzte Regenzeit vor seinem Hinscheiden verbrachte der Buddha in einem Dörfchen namens Beluva. Dort befiel ihn eine schwere Krankheit. Im Wunsche aber, der an einem anderen Orte weilenden Mönchsgemeinde Gelegenheit zu geben, ihn noch vor seinem Tode zu sehen, unterdrückte der Erhabene mit seinem Willen die Krankheit und gab den Lebenskräften neuen Raum. Er erhob sich von seinem Krankenlager und setzte sich an einem schattigen Platz nieder.

Dort näherte sich ihm der ehrwürdige Ananda, der ihm seit vielen Jahren treulich aufwartende Jünger. Er gab seiner Freude über die Genesung des Meisters Ausdruck und sagte, dass ihn der Gedanke getröstet habe, der Meister würde nicht dahinscheiden, bevor er Anweisungen hinsichtlich der Mönchsgemeinde gegeben habe.

Der Buddha aber sagte „Was, o Ananda, erwartet den die Mönchsgemeinde von mir ? Gezeigt habe ich, o Ananda, die Lehre ohne einen Unterschied von außen und innen zu machen. Der Vollendete kennt nicht die geschlossene Lehrerfaust hinsichtlich seiner Lehren. Wer so denkt: ‚Ich will die Mönchsgemeinde führen. Meiner Führung soll sie folgen.‘, ein solcher mag noch irgendwelche Anordnungen hinsichtlich der Mönchsgemeinde zu treffen haben“ ...

„Seid euch selber Insel, Ananda, seid euch selber Zuflucht, habt keine an-

dere Zuflucht! Die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht.“

Das gehört wohl zum schönsten, was je geschrieben wurde.

Buddha weist damit auf jeden selbst und suche das, was man in Worten nicht sagen kann, in dir.

„Sei dir selbst Insel, sei dir selbst Zuflucht.“

Das ist das Programm, die Methodik, die Lehre, die Insel, so wie ich sie verstehe.

Eine Insel, die im Meer des Samasara treibt und wovon es sehr viele Inseln gibt, alle verschieden gleich, gleich verschieden.

Das habe ich nach vielen Jahren erkannt, in denen ich mich, mehr oder weniger - öfters weniger, längere Zeit gar nicht – (bewusst) mit Buddhismus beschäftigt habe.

Es ist gewachsene Erfahrung, viel mehr Form als Inhalt, denn den Inhalt muss jede / jede selbst ausbilden und ist bei jedem – verschieden gleich.

Literatur:

Nyanatiloka (Nyt)

- Buddhistisches Wörterbuch

Nyanaponika (Nyp)

- „Der einzige Weg“, Nr. 2 „Seid euch selber Zuflucht“
- Abhidhamma Studien

[1] Buddhagosa, „Visuddhi-Magga“, übers. von Nyanatiloka,

[2] „Dhammasangani“, übers. von Nyanaponika, Abhidhamma Förderverein

[2a] Buddhagosa, „Atthasālinī“, übers. von Nyanaponika, PTS 2005

[3] „Der mittlere Weg“, übers. von Karl-Eugen-Neumann

[4] „Buddha, sein Leben, seine Lehren, seine Gemeinde“, Hermann Oldenburg

[5] „Bi-Yan-Lu“, übers. von Wilhelm Gundert, 3 Bd. Hanser Verlag

[6] „Das Plattform-Sutra“, Hui-neng - „Der 5. Patriarch kommt nach Manhattan“, übers. von SokeiAn

Können und Wissen

Gibt es eine dunkle Seite?

Wir Menschen haben alle eine dunkle Seite, die uns leider oft nicht bewusst ist und Ursache vieler Unannehmlichkeiten sein kann, die wir uns selbst und unseren Mitmenschen zufügen können. C.G. Jung prägte den Begriff des „Schattens“ der von uns integriert werden muss. Integration bedeutet hier das Annehmen des Schattens oder unserer dunklen Seite. Erst danach sind wir vollständig oder „ganz“. Meine Zen-Meisterin hat ein Buch verfasst mit dem Titel „Wege zur Ganzheit“.

Bei wiederholter Lektüre des Lankavatara-Sutras, welches zu den schwierigsten Texten des Mahayana-Buddhismus zählt, fand ich mehrmals den Hinweis, dass Wissen keineswegs erstrebenswert, sogar hinderlich auf dem spirituellen Weg sein kann. Leider fand ich keine Begründung oder nähere Erläuterung. Hat Wissen also auch eine dunkle Seite? Im Allgemeinen wird es doch hoch geschätzt und auf verschiedenste Weise angestrebt. Aufgrund der fehlenden Erklärungen in dem genannten Sutra über die negative Seite des Wissens heißt es wie so oft „nachdenken“ oder besser noch darüber „meditieren“ in der Hoffnung, so etwas wie ein Verstehen zu erlangen. Könnte es sein, dass es gar kein Wissen gibt, wie wir es im Allgemeinen verstehen? Und hier taucht wie so oft Goethes Faust auf. „Da steh ich nun, ich armer Tor! Und bin so klug als wie zuvor ... ziehe schon an die zehen Jahr, herauf, herab und quer und krumm, meine Schüler an der Nase herum und sehe, dass wir nichts wissen können. Das will mir schier das Herz verbrennen.“ Vielleicht liegt hier die Lösung des Problems. Gibt es also gar kein Wissen, und damit

wäre die Suche dann vergebliche Liebesmüh. Ich weiß aber nicht, ob das für das Verständnis dieses schwierigen buddhistischen Textes hilfreich wäre. So ist ein jeder aufgefordert, seine eigene Lösung zu finden, falls es eine solche überhaupt gibt. Abschließend soll noch ein chinesischer buddhistischer Mönch zu Worte kommen. Er sagte: „Die Wissenden reden nicht, und die sprechen, wissen nicht“

Weniger Schwierigkeiten hatte ich mit dem Verständnis der negativen Seite von Können. Eine Lösung bot sich wie von selbst beim Hören eines Sinfoniekonzertes an. Ein renommierter noch junger Pianist spielte ein technisch überaus anspruchsvolles Klavierkonzert (Ich verzichte bewusst auf die Erwähnung des Namens), wobei sein beeindruckendes Können wohl alle Hörer begeisterte. Der Applaus am Schluss war überwältigend und wollte schier nicht enden. Aber dann gab es doch noch ein „Aber“, also etwas Negatives. In der Zugabe spielte er ein Stück aus Robert Schumanns Kinderszenen mit dem Titel „Der Dichter spricht“. Ich spitzte die Ohren, konnte aber beim besten Willen keinen Dichter hören. Hatte dem Interpreten sein technisches Können die Sprache verschlagen? Ich sage ja. technisches Können hat also auch eine negative Seite, da es die poetische Seite nicht zu Worte kommen ließ. Der zitierte Dichter konnte also nicht zu Worte kommen, da seine Aussage offensichtlich durch zu viel technisches Können nicht zu Wort oder zu einer musikalischen Aussage kommen konnte.

Der Schatten der Zeder.

Das Tso-ch'an I ³

Prinzipien der Sitzmeditation

Das Tso-ch'an I („Prinzipien der Sitzmeditation“) aus der Nördlichen Sung-Periode (960-1127) gilt als früheste Meditationsanleitung und beeinflusste viele der nachfolgenden Manuale. Ch'ang-lu Tsung-tse (Lebensdaten unbekannt) verfasste im Jahre 1103 den ältesten erhaltenen Mönchskodex, und obwohl sich das Tso-ch'an I ursprünglich nicht darin findet, wird es gerne dessen Autor zugeschrieben. Bei dieser Methode werden aufziehende Gedanken einfach beobachtet, bis sie von selbst verschwinden (das Vergehen von Gedanken und der darauf bezogenen Aufmerksamkeit war bereits bei Shen-hui als „Nicht-Denken“ bezeichnet worden). Nach dem Sitzen gelte es, die meditative Ruhe aufrechtzuerhalten und so jederzeit willentlich wieder in samâdhi eintreten zu können (ting-li). Die Meditation würde die oberflächlichen Wellen des Geistes glätten und so sich die darunter liegende befreiende Weisheit offenbaren können. In Meditationstexten der Südlichen Sung-Periode (1127-1279) muss Tsung-tses schlichter Ansatz des (wertfreien) Gedankenbeobachtens zunehmend Aspekten der Zen-Weisheit weichen, die sich in den Schulen der stillen Erleuchtung (mo-chao) und des Kôan-Studiums (k'an-hua) manifestierten, wobei Erstere sich mit der ursprünglichen Natur des Geistes zu identifizieren sucht, Letztere Einblick in die Natur des Geistes gewinnen möchte. Dôgen bezeichnete das Tso-ch'an I in seinem *Fukan zazengi senjutsu yurai* als fehlerhaft. Ein Grund mehr, es nun zu übersetzen und die schlichte Effizienz seiner Methode zu würdigen. [In eckigen Klammern sind Textstellen, die sich in einer von zwei Textvarianten nicht finden.]

3 Erstellt von Norbert Rindo Hämmerle auf der Grundlage von Carl Bielefeldt: „Ch'ang-lu Tsung-tse's Tso-ch'an I and the 'Secret' of Zen Meditation“, in *Studies in East Asian Buddhism* 4, Honolulu 1986.

Ein Bodhisattva, der Weisheit (prâjna) studiert, sollte zunächst den Gedanken von großem Mitempfinden erregen, die umfassenden Gelübde ablegen und energisch samâdhi kultivieren. Wenn du gelobst, fühlende Wesen zu erretten, solltest du nicht nur für dich selbst Befreiung suchen.

Wirf nun alle Verwicklungen ab und beende deine zahlreichen Angelegenheiten. Körper und Geist sollten vereint sein, ohne Unterschied zwischen Handeln und Ruhen. Mäßige die Nahrungszufuhr, so dass du weder zu viel noch zu wenig isst und trinkst, und schlafe weder zu lang noch zu kurz.

[Wenn du dich zur Sitzmeditation begibst, breite eine dicke Matte an einem ruhigen Ort aus. Lockere dein Gewand und deinen Gürtel und nimm eine angemessene Haltung ein.] Dann hocke dich mit gekreuzten Beinen hin: Lege zuerst deinen rechten Fuß auf den linken Schenkel, dann den linken Fuß auf den rechten Schenkel. [In der alternativen Textvariante genau umgekehrt!] Du kannst auch im halben Lotussitz hocken und einfach deinen linken Fuß auf deinen rechten Fuß legen. Dann platziere [deine rechte Hand auf deinem linken Fuß und] deine linke Hand in deiner rechten Handfläche. Drücke die Daumenspitzen aneinander. Richte langsam deinen Oberkörper auf und strecke ihn nach vorn, schwinde nach links und rechts und richte dann deinen Körper gerade auf. Neige danach weder nach links noch nach rechts, weder vor noch zurück. Halte deine Hüften, deinen Rücken, Nacken und Kopf in einer Linie, so dass deine Haltung einer Stupa gleicht. [Überstrecke deinen Körper jedoch nicht, das würde deine Atmung erzwingen und unruhig machen.] Deine Ohren sollten in einer Linie mit deinen Schultern sein, deine Nase in einer Linie mit deinem Nabel. Drück deine Zunge gegen den Gaumen und schließe Lippen und Zahnreihen. Die Augen sollten leicht geöffnet bleiben, um Schläfrigkeit vorzubeugen. Wenn du (mit offenen Augen) in samâdhi eintrittst, wird es am kräftigsten sein. In alten Zeiten gab es in der Meditationspraxis herausragende Mönche, die stets mit offenen Augen saßen. In jüngerer Zeit hat der Chan-Meister Fa-yün Yüan-t'ung diejenigen kritisiert, die mit geschlossenen Augen meditieren, und

(ihre Praxis) mit der Geisterhöhle des Schwarzen Berges verglichen. Wer die Meditation gemeistert hat, wird die tiefe Bedeutung dessen verstehen.

Wenn du deine Haltung eingenommen und deinen Atem reguliert hast, solltest du deinen Unterleib entspannen. Denke an keinerlei Gutes oder Übles. Wann immer ein Gedanke auftaucht, sei dir seiner bewusst. Sobald du dir seiner bewusst bist, wird er verschwinden. Wenn du eine lange Zeit Objekte vergisst, wirst du auf natürliche Weise eins. [Dies ist die wesentliche Kunst der Meditation.]

Aufrichtig gesprochen handelt es sich bei der Sitzmeditation um das Dharma-Tor zu Gelassenheit und Freude. Wenn dennoch häufig Menschen davon krank werden, dann weil sie nicht sorgsam genug sind. Wenn du die Punkte dieser Praxis erfasst, werden die vier Elemente (des Körpers) auf natürliche Weise leicht und bequem, der Geist frisch und geschärft, die Gedanken recht und klar; der Geschmack des Dharma wird den Geist aufrechterhalten, und du wirst ruhig, rein und freudvoll. Wenn einer bereits Klarheit erlangt hat, kann man ihn mit einem Drachen vergleichen, dem Wasser bekommt, oder mit einem Tiger, den es in die Berge zieht. [Selbst einer, der es noch nicht entwickelt hat, muss sich nicht besonders anstrengen, wenn er nur den Wind die Flamme fächeln lässt:] Wenn du nur dahin aufsteigst, wird es dich nicht täuschen. [Dennoch vermehren sich Dämonen, sobald der Weg ansteigt, und zahlreiche sind angenehme und unangenehme Erfahrungen. Wenn du jedoch nur den rechten Gedanken gegenwärtig hältst, kann dich nichts davon behindern. Im Shurangama-Sutra, dem Chih-kuan des T'ien-t'ai und Ku-ei-fengs Hsiu-cheng i finden sich detaillierte Erklärungen dieser dämonischen Erscheinungen, wer sich also im Voraus auf das Ungeahnte einstellt, sollte damit vertraut sein.]

Wenn du aus dem samâdhi trittst, bewege dich langsam und stehe ruhig auf, [ohne Hast und Hektik. Wenn du samâdhi verlassen hast,] wende stets die rechten Mittel an, um die Kraft des samâdhi zu schützen und

aufrechtzuerhalten, so als würdest du ein Baby behüten; so wird deine samâdhi-Kraft sich auf leichte Weise entwickeln.

[Diese eine Lehre der Meditation ist unsere dringendste Angelegenheit. Wenn du deinen Geist nicht in der Meditation oder in dhyâna ausrichtest, dann wirst du, wenn es darauf ankommt, auf verlorenem Posten stehen.] Darum heißt es: „Um eine Perle zu suchen, sollten wir die Wellen beruhigen; wenn wir das Wasser aufrühren, wird sie schwer zu finden sein.“ Wenn die Wasser der Meditation klar sind, wird die Perle des Geistes von selbst erscheinen. Darum steht im Sutra der Vollkommenen Erleuchtung: „Unbehinderte, makellose Weisheit entsteht stets abhängig von Meditation.“ [Und im Lotus-Sutra heißt es: „An einem ruhigen Ort praktiziert er die Kontrolle des Geistes und verweilt bewegungslos wie der Berg Sumeru.“] Darum wissen wir, dass das Weltliche transzendieren und das Heilige überschreiten auf der Grundlage von dhyâna möglich werden. Diesen Körper im Sitzen abzuwerfen und dieses Leben im Stehen zu fliehen hängen von der Kraft des samâdhi ab. Selbst wenn man sich das ganze Leben dieser Praxis hingibt, schafft man es womöglich nicht rechtzeitig; wie will also einer, der es aufschiebt, je das Karma überwinden? Darum sagte ein Altehrwürdiger: „Ohne die Kraft des samâdhi wirst du nur kleinlaut am Tor des Todes kauern.“ Wenn du dann deine Augen schließt, wirst du vergeblich zur Erde zurückkehren und so, wie du bist, in samsâra umhertreiben. Freunde im Chan! Lest euch diesen Text wieder und wieder durch.

**Anderen wie uns selbst nutzend,
lasst uns die vollkommene Erleuchtung erlangen!**

Kleine Koan Kunde

Obaku Ki-Un⁴ fragte Hyakujo Ekai⁵

Meister Obaku Ki-Un auf dem Berg Obaku im Ko-Distrikt fragte Meister Hyakujo Ekai:

„Wenn ich die Lehre, die du uns gegeben hast, mit anderen teilen möchtest, wie sollte ich dann lehren?“

Meister Hyakujo Ekai blieb auf seinem Kissen in Zazen sitzen und sagte gar nichts.

Obaku Ki-Un fragte:

„Wie kann ich zukünftig deine Söhne und Enkelschüler etwas lehren?“

Meister Hyakujo erwiderte:

„Was du gesagt hast, zeigt, dass du ein wirklicher Mensch bist.“

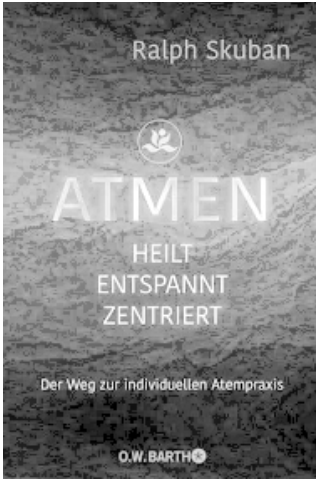
**Wie kannst du etwas lehren?
Kannst du den Dharma sehen, den du beschützen möchtest?**

4 Obaku begründete eine eigene Zen Schule, wie Sōtō und Rinzai.

5 Hyakujo Ekai gründete die seitdem für das Zen eigenständige Klostertradition.

Buchsprechung

Norbert Rindō Hämmerle



Ralph Skuban: Atmen Heilt Entspannt Zentriert

Der Weg zur individuellen Atempraxis
O. W. Barth Verlag, 2022, 333 Seiten,
ISBN 978-3-426-299324-9

Der Atem ist das Geheimnis des Lebens ...

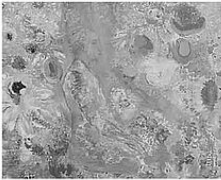
Im Prolog schildert Ralph Skuban wie Bäume uns mit Sauerstoff versorgen. Unser Atmen regelt Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlenstoffdioxid.

Wir atmen pausenlos von der Geburt bis zum Tod. Unsere Atmung ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. Nicht erst seit der Coronapandemie gehörten Atemwegserkrankungen zu den häufigen Erkrankungen. Zur Linderung von Beschwerden, zur Stressbewältigung und für die spirituelle Praxis suchen Menschen nach Atemübungen.

Ralph Skuban gilt als einer der führenden Atemexperten hierzulande. Mit seiner Frau gründete er die Skuban-Akademie und leitet Ausbildungen rund um Themen der Atem- und Körperarbeit. Seine Schwerpunkte sind die Praxis des bewussten Atmens und die Yoga-Lehren. Von den Yoga-Übungen bis zum verlangsamten Atmen und der Buteyko-Methode bei Bronchialasthma findet jede*r den Weg zu seiner ausgeglichenen Atmung. Die Atemübungen sind vom Autor selbst erprobt worden und so für Praktizierende leicht anwendbar.

Alfred Weil

Reden – Hören – Schweigen
Die Macht der Sprache



Verlag Beyerlein & Steinschulte

Alfred Weil: Reden – Hören – Schweigen

Die Macht der Sprache

Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2022, 272 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-945224-12-0

Die Macht der Sprache ist das Thema, also die Rechte Rede. So bezeichnet der Buddha die angemessene Weise, mit Sprache umzugehen. Sprechen ist neben Denken und Handeln eine unserer Aktionsmöglichkeiten. Ich und meine Umgebung haben mit Gedanken, Selbstgesprächen und äußeren Ansprachen zu tun. Reden

und Hören sind Wege und Mittel, Stille und Leerheit aus der Meditation, also Schweigen, sind jedoch das Ziel aller unserer Übungen.

Im ersten Kapitel widmet sich Alfred Weil dem **Reden** als Ansprachen und Informationen, wie sie uns heutzutage begegnen. Grundlage bilden Ursache und Wirkung der Sprache. Die folgenden Abschnitte auf Basis unserer Rechte Rede reichen von den heutigen Alternativen Fakten bis hin zu Shakyamuni Buddhas aufgewachter Haltung zu Fangfragen. Neben Tipps zum Rechten Reden begegnet uns hier das Edle Schweigen, das durchaus heilsam sein kann.

Zum **Hören**, im zweiten Kapitel, erfahren wir Grundlagen zum Hören Können und Hören Wollen. Nun ist das Hören an sich ein tief verwurzelter Sinn und die Wahrnehmung von Stimme sowie Gesang (und nicht nur der Worte) kommen oftmals zu kurz. Es geht nicht nur um Freude am Hören von Lehren, sondern auch um den Herzgeist von Vortragenden, von dem wir berührt oder abgestoßen werden.

Betrachtungen zum **Schweigen** schließen sich an. Ursache des Schweigens können angeborene Stummheit und Scham sein, es kann aber auch gut sein, wohlgemeinte Zurückhaltung zu üben. Die Krönung jeder Praxis ist Meditation.

Mit Macht und Ohnmacht von Sprache, Dank sowie Hinweisen zu Lehrreden schließt das Buch ab. Das Ziel ist unser Aufwachen.



Dōgen Zenji: Shōbōgenzō

Der Schatz des wahren Dharma
Angkor Verlag, 2008, 635 Seiten,
ISBN 978-3-936018-58-5

Das Shōbōgenzō von Dōgen Zenji bildet die Grundlage des Zen-Buddhismus der Soto-Schule aus Japan.

In der Gesamtausgabe des Shōbōgenzō werden erstmals in einem Band alle 95 Kapitel des Zen-Klassikers vereint. Die Einzelbände 1 und 2 waren einst im Theseus Verlag erschienen, die

Bände 3 und 4 dann im Angkor Verlag. Diese vier Bände sind vergriffen. Sie wurden überarbeitet, durch die fehlenden Kapitel ergänzt, neu geordnet und mit einem Vorwort zu Dogens Werk versehen. Dieses gilt als das wichtigste Werk im Zen-Buddhismus der Soto-Schule und genießt unter Philosophen der ganzen Welt eine hohe Wertschätzung. Diese Übersetzung beruht im Wesentlichen auf der japanischen Ausgabe von Dōshu Okubō und der englischen von Kōsen Nishiyama Rōshi. Die deutsche Übersetzung stammt von A. M. Eckstein.

Shōbōgenzō bedeutet „Die Schatzkammer des Wahren Dharma Auges“. Es handelt um Lehrreden von Meister Dōgen vor Mönchen, Nonnen und Ladenanhängern im Kloster. Er behandelt die Grundlagen der Meditation das Sitzen in Zazen, Themen wie Karma sowie Kausalzusammenhänge, betrachtet werden die Übertagung von Meister zu Schüler, der Buddha-Geist, Haltungen von Mönchen sowie Nonnen und die Umsetzung der Lehre im Alltag.

Zum Geleit werden Anmerkungen, Vorworte und Worte zur Einführung vorangestellt. Den Abschluss bildet noch ein Addendum, die 108 brillanten Lehren des Dharma.



Stephan Bielfeldt, *Sieben Tage in Schweigen*

Wie man in stiller Meditation zu sich selbst findet

Books on Demand, 2021, 136 Seiten,
ISBN 978-3-754303-80-1

Mit insgesamt 136 Seiten fällt das Buch handlich, aber doch einladend aus. Der Einband ist mit einem Foto versehen, das den Flug der Kraniche am herbstlichen Himmel am Ort des Retreats in Schlagsülsdorf (Mecklenburg-Vorpommern) abbildet.

Das Buch beginnt mit einem Vorwort einer langjährigen Teilnehmerin der Retreats, die auch selbst vor einigen Jahren die Retreats nach Toni Packer in Polen geleitet hat.

Damit sind wir auch gleich bei dem Rahmen der von Stephan geleiteten Retreats angekommen. Nach der Danksagung an die hilfreich beteiligten Personen folgt die Einführung in die Essenz des Buches.

Stephan beschreibt dort die Form und den Ablauf der Meditationswoche im Schweigen. Die Meditation, aber auch die Vorträge wurden letztendlich von Toni Packer entwickelt.

Toni Packer, geboren in Deutschland, hat nach dem Krieg in Amerika Zugang zum Zen von Philip Kapleau (Autor des Standardwerks „Die drei Pfeiler des ZEN“) gefunden.

Als Stephan 1983 in Rosenurg das erste mal an einem Retreat mit Toni Packer teilnahm, fand er dort eine Meditation weitgehend befreit von den Zwängen aus Tradition, Religion und Autorität vor. Stattdessen fand er dort aber das vor, was im Wesentlichen auch heute in seinen eigenen Retreats anbietet. Im Nachwort erinnert sich Stephan sehr gut daran, wie er eine Meditation befreit von den Zwängen aus Tradition, Religion

und Autorität vorfand. Diese Befreiung von autoritären und fremdartigen Riten ist schließlich das Resultat dessen gewesen, weshalb Toni Packer die spirituelle Nachfolge von Philip Kapleau als Leiterin des Rochester ZEN Centers nach sehr kurzer Zeit aufgab und ein eigenes Center in Springwater/USA gründete. Nach dem Tod von Toni Packer gab es keine Übertragung im klassischen Sinn von Meister auf Schüler, wie wir es im Buddhismus kennen. Aber Toni Packer hat rechtzeitig Menschen benannt, die die Meditationsarbeit gut anleiten und fortführen können. Stephan ist in Europa der Einzige.

In der Einführung beschreibt Stephan Bielfeldt nun den Ablauf des Retreats. Es gibt einen Zeitplan für die 25-minütigen Sitzrunden, die über den Tag verteilt zwölfmal angeboten werden. Jeweils unterbrochen durch stilles Gehen in freier Form von 5 Minuten. Nach drei oder vier Sitzrunden ist in der Regel eine längere Pause, entweder zum Essen oder zur freien Gestaltung. Mitunter werden auch Yoga-Übungen angeboten.

Das Wesentliche des gesamten Retreats ist, dass es lediglich einen Rahmen gibt, der durch das Schweigen und das Einverständnis, die anderen Teilnehmer so wenig wie möglich zu stören, geprägt ist. Jeder Teilnehmer kann insofern die Zeit frei einteilen und es besteht keine Verpflichtung, an allen Sitzrunden teilzunehmen. Vielmehr wird von Stephan darauf hingewiesen, dass jeder auf seine eigenen Bedürfnisse schaut. Es ist ihm wichtig, dass jeder gut für sich sorgt und es beim Sitzen möglichst nicht zu Beschwerden oder gar Schmerzen kommt.

Auch die täglichen Angebote, die das Schweigen ausnahmsweise unterbrechen können (Gruppen- und Einzelgespräche), sind genauso freiwillig. Somit kann man eine ganze Woche im Schweigen verbringen.

Die Struktur des Buches ist in sechs Kapitel gegliedert. In diesen erhält der Leser die Essenz der Vorträge in überarbeiteter Form präsentiert. Die Kapitel tragen Überschriften zu Themen, die die Menschheit seit langen Zeiten immer wiederkehrend beschäftigt.

Was ist Meditation?

Ich-Struktur und Verbundenheit

Emotionen

Was trägt uns?

Die Vorträge werden von Stephan frei gehalten und dauern etwa 45 Minuten. Einige sind auch auf YouTube anzuschauen. Das Schöne beim Lesen ist die Leichtigkeit, mit der die Themen, die uns alle betreffen, angesprochen werden. Die Stärke liegt darin, dass Aspekte aus der alltäglichen Beobachtung oder Erfahrung aber auch aus dem Retreat-Alltag aufgegriffen werden, die uns alle beschäftigen und somit auch erlebbar sind.

Im mittleren Abschnitt der Texte folgt zumeist ein Exkurs, mit dem Stephan das aufgegriffene Thema sachkundig, aber verständlich aus naturwissenschaftlicher Sicht beschreibt und hinterfragt, aber mitunter auch die wissenschaftliche Herangehensweise als nur eingeschränkt betrachtet. Der Dreischritt schließt zumeist damit, dass Stephan das aufgeworfene Thema in den Fokus des Gewahrseins nimmt und die zuvor angerissenen Erkenntnisse letztendlich als eingeschränkte Wahrheit des menschlichen Geistes sieht.

Ich möchte einige Schlüsselsätze exemplarisch wiedergeben, damit der interessierte Leser einen guten Vorgeschmack auf die Lektüre erhält. Die gut gewählte Sprache, gewürzt mit fundierter Erfahrung und letztendlich wohlmeinenden Fragen in die persönliche Stille des Lesers, zeichnen jeden Vortrag aus.

„Meditatives Fragen ist das Stille Gewahrwerden eines inneren Prozesses, der durch eine Frage angeregt wurde. Also wie geht das? Wie wird man still mit einer Frage? Und wie wird vielleicht eine ganze Frage still und hört auf? Es geschieht. Schaut selbst. Können wir jetzt klar sehen: Wollen und Streben stehen der inneren Stille entgegen. Sie trennen uns von dem Fluss des Lebens, in dem wir ohne sie mühelos mitschwingen können.“

„Jedes Sich-Verteidigen und jedes Für-Sich-Sorgen beginnt auch im Alltag mit Gewahrwerden. Wir wissen zu wenig, um eine Entscheidung logisch erschließen zu können. Und trotzdem gibt es dann irgendwann einen Handlungsimpuls. Ein Geschehen uns alleine zuzuschreiben ist nur eine

Vorstellung, denn alles ist mit allem verbunden. Es geschieht alles aus einem Sein heraus. Macht das Leben Sinn? Vielleicht ist die Antwort: Ist da zu sein, nicht bereits das Wunder? In Wahrheit sind wir niemand in aller Fülle und Leere. Gewahrsein und Staunen, dass alter Ärger, alte Automatismen und damit verbundene Emotionen sich auflösen. Es braucht aber viel Zeit.“

Besonders wichtig scheint mir Tag 3 zu sein. Hier endet ein Vortrag mit: „Hier einfach nur in dieser Halle sitzen, still atmen, den Körper fühlen, das Licht sehen, die Menschen um uns herum wahrnehmen. Wer oder was müssen wir dazu sein? Niemand Bestimmtes. Es geschieht einfach, in diesen Strom von erstaunlicher Lebendigkeit einzutauchen, ungetrennt darin aufzugehen, ohne etwas zu wollen oder zu vermissen.“

Tag 4 endet mit: „Schaut selbst! Ist es nicht eine Erleichterung? In der schlichten Gegenwärtigkeit gibt es nichts zu erreichen, nichts wird entbehrt. Gewahrsein ist genug.“ Das ist auch der Schlüsselbegriff aller Texte. Gewahrsein als etwas was sich im Laufe des Retreats einstellt ohne selbst etwas zu tun.

Was ist nun die Attraktion für den Leser diese Buchs?

Ist man bereits mit Retreats nach Toni Packer vertraut, so bieten sich die einzelnen Kapitel als Erinnerung für Zuhause nach oder vor der Meditation sehr gut an. Aber auch für Interessierte, die noch nicht an diesen Retreats teilgenommen haben, können die Texte vor oder nach der Meditation anregen. Es geht nicht darum, Wissen zu vermitteln oder als Leser etwas zu lernen. Es geht vielmehr darum, in den Momenten des Gewahrseins die Fragen zu stellen, ohne die Antworten zu geben oder von außen zu bekommen, immer wieder ins Staunen zu kommen über sich selbst, den Menschen und die Welt.

„Das Schauen und das Lauschen. Der Vogelflug am Herbsthimmel.“

Wer damit etwas anfangen kann, wird an diesem Buch seine Freude haben. Informationen zu den Meditationsangeboten und Buchempfehlungen sowie Kontakte finden sich am Ende des Buches.

Veranstaltungen

Veranstalter: Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Ort: Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten jedoch um eine Spende.

Einmalige Veranstaltung 2022

Fr. 07. 10. 2022 **18 – 20 Uhr**

Sa. 08. 10. 2022 **11 – 16 Uhr**



Bhiksuni Tenzin Drolkar:

Ein lebensspendender Workshop über Tod und Vergänglichkeit

Wir müssen alle sterben, aber die Frage ist, wie vorbereitet wir spirituell und praktisch auf unseren eigenen Tod und auf den Tod der Menschen, die wir lieben, sind.

In dem Workshop wollen wir uns damit beschäftigen, was mit Körper und Geist im Sterben passiert. Wir werden auch einige der vielen Methoden aus der Buddhistischen Tradition kennenlernen, die uns zur Zeit des Todes helfen können.

Vortrag: Fr. 11. 11. 2022 19 – 21 Uhr
(auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Retreat: Fr. 11. 11. 2022 16 – 21 Uhr
Sa. 12. 11. 2022 9 – 18 Uhr
So. 13. 11. 2022 9 – 18 Uhr



Ajahn Cittapala: Atmen

Warum ist das Atmen so wichtig in der Meditationspraxis?

Wir alle atmen, angefangen mit dem ersten Atemzug kurz nach unserer Geburt, bis zum letzten Atemzug ... Ganz ohne Atmen gibt es kein Leben in diesem Körper. Wir üben das Atmen in angeleiteten und stillen Meditationen in allen 4 Körperpositionen und auch beim Sprechen — damit wir das in unserem täglichen Leben (auch in schlaflosen Nächten) anwenden können.

Das Retreat ist offen für erfahrene Meditierende, aber auch für Neu-Einsteiger. Alle Teilnehmer am Retreat werden gebeten, von Freitagmittag bis Sonntag ganz dabei zu sein und an allen Retreat-Tagen etwas zum gemeinsamen Mittagessen (Dāna) mitzubringen.



Bhiksuni Thubten Chodron:
Was steht unserem Glück im Wege?

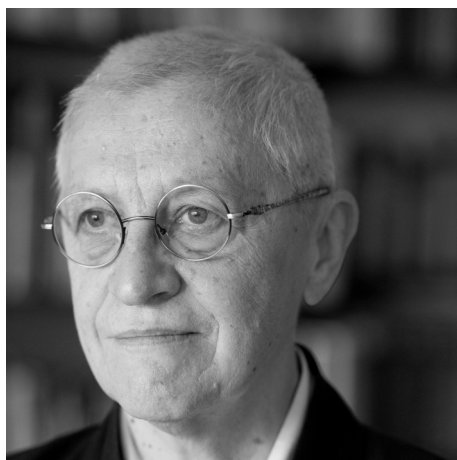
Wir lernen eine liebevolle Haltung uns selber und anderen gegenüber zu entwickeln. Wir bemerken die Faktoren, die wir sonst gerne unterdrücken und nehmen sie in unsere Praxis mit auf. Im Alltag erinnern wir uns daran und freuen uns.

Sa. 03. 12. 2022

9 – 17 Uhr

So. 04. 12. 2022

9 – 13 Uhr



Bhiksuni Doko Waskoenig:

Unser inneres Licht ins Bewusstsein bringen

Zen - Praxis und Lehre

Die bestürzenden Ereignisse in der Ukraine, all die Grausamkeit, deren Zeugen wir derzeit wieder einmal sind, mag die Frage aufkommen lassen, ob wir Menschen grundlegend gut sind oder aber nicht. Dazu werden wir die buddhistische Sichtweise reflektieren.

Und welchen Sinn macht es, trotz all dem die Verbindung zu unserer inneren strahlenden Klarheit zu realisieren, zumindest ein tiefes Vertrauen in sie? Können wir dann in anderer Weise in den schwierigen Umständen bestehen - mit innerer Stabilität und größerer Klarheit? Kann dadurch die Kraft auf unserem Weg anwachsen?

Dazu werden wir uns mit dem Kapitel KŌMYŌ (Wahres Licht) aus Meister Dōgens Shōbōgenzō vertraut machen.

Täglich gibt es einen Dharma-Vortrag, wir praktizieren Zazen, haben Zeit für den Austausch und die persönliche Beratung, falls gewünscht.

MEDITATION

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Wir üben uns in Meditation nach Tibetischer Tradition

Bhiksuni Thubten Jampa leitet analytische und konzentrierte Meditationen in ruhiger Atmosphäre an. Aus 10-jähriger Klosterererfahrung teilt sie mit uns Meditationsvorgänge wie sie in der Tibetischen Tradition durchgeführt werden.

Das Ziel ist, durch regelmäßige Meditation selbstständig den Stufenweg zur Erleuchtung zu beschreiten und so einen noch konzentrierteren, flexibleren, einsichtsvolleren und fröhlicheren Geist zu erlangen.

Vor Ort & Online

Was: Konzentrierte und Analytische Meditation

Wann: freitags von 18.00 – 19.15 Uhr,
Start: 16. September 2022

Wo: Buddhistische Gesellschaft Hamburg,
Beisserstr. 23, 22337 oder online

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um eine Spende.

Veranstalter: Buddhistische Gesellschaft Hamburg

Unsere Angebote & Gruppen

Vor der ersten Teilnahme wird um eine Kontaktaufnahme mit der jeweiligen Gruppenleitung gebeten.

Nähere Informationen sind auch auf der Internetseite der BGH zu finden:

<https://www.bghh.de/veranstaltungen/gruppen/>

wöchentlich

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

Zazen in der Soto-Tradition

mit Norbert Rindō Hämmerle

Tel.: 040 - 520 32 90, Email: norbert.haemmerle@gmail.com

Di. 19:15 – 21:30 Uhr

Praxis- & Meditationsgruppe nach Thich Nhat Hanh

mit Anne Dörte Schlüns-Bially

Tel.: 0171 – 5 59 48 06, 040 - 60 56 66 22, Email: a.doe@gmx.de

Mi. 19:00 – 21:00 Uhr

Yoga für Körper & Geist

mit Margitta Conradi

Tel.: 040 - 800 76 58, Email: marcor.conradi@gmx.de

Do. 19:15 – 21:30 Uhr

Zazen in der Rinzai-Tradition

mit Sonja Jiko Ostendorf

Email: info@zen-kreis-hamburg.de

Fr. 18:00 – 19:15 Uhr (ab 16. September 2022)

Meditation nach Tibetischer Tradition

mit Thubten Jampa

Email: buddhismus@bghh.de

So. 10:00 – 12:00 Uhr

Gacchāma (Die Lehrreden des Pali-Kanons für den Alltag)

mit Thomas Trätow

Email: traetow1949@gmail.com

monatlich

Zweiter Sonabend im Monat 13:00 – 17:00 Uhr

Vipassana-Praxisnachmittag

Info: Uta Brede: Tel. 0160 - 4 19 08 83,

Manfred Wierich: manfred.wierich@gmx.de

Letzter Sonabend im Monat 15:00 – 16.30 Uhr

Einführung in den Theravada Buddhismus

mit Wolfgang Krohn

Email: wkrohn-sati@web.de

Jeweils ein Sonntag im Monat 13:00 – 17:00 Uhr

Stille Meditation nach Toni Packer

Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 041 22 - 85 81 94,

www.springwater-meditation.de

Zweiter & letzter Sonntag im Monat 10:30 – 12:30 Uhr

Gehmeditation im Stadtpark

Info: Anne Dörte, Tel.: 040 - 60 56 66 22, Email: a.doe@gmx.de

Abhidhamma-Gesprächskreis

Info: Manfred Wierich, Email: manfred.wierich@gmx.de

Erster & dritter Freitag im Monat 18:00 – 19:30 Uhr

AG Zukunft der BGH

Kontakt: Jutta Henke <mail@juttahenke.de>

Erster Sonabend im Monat 19:09 – 21:00 Uhr

BGH Team – Treffen der Aktiven

Info: BGH-Büro, buddhismus@bghh.de

Zum Infektionsschutz haben die hier genannten Gruppen
unsere Maßnahmen abgestimmt, anerkannt und setzen sie um.
(Änderungen vorbehalten)



Buddhistische Monatsblätter

Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

☎ 040 631 36 96
<https://www.bghh.de>
bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE61 2005 0550 1243 1210 58 | BIC: HASPDEHHXXX

