



Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2023



Gen Heywood

Inhalt

Einmalige Veranstaltungen.....	4
Unsere regelmäßigen Veranstaltungen.....	13
Unsere Angebote & Gruppen wöchentlich.....	14
Unsere Angebote & Gruppen monatlich.....	15
Die Rede von der Liebenden Güte	17
Herz Sutra der Prajna-paramita.....	18

Wegen möglicher kurzfristiger Programmänderungen nutzen Sie bitte auch unsere Website:
www.bghh.de,
Danke.

Fotonachweis:

Ehrw. Thubten Jampa: S.6, S.7, S.10, S.11; Ayya Mudhita: S.5;
Sr. Tinh Hanh: S.9; Wolfgang Krohn: S.12; F.-J. Litsch: S.11;
Wolfgang Seifert: S.6; Bhante Sukhacitto: S.8; Thomas Trätow: S.7; Gen Heywood S.1, S.15, S.16, S.17

Impressum

Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2023

Herausgeber und Versand:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23
22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
E-Mail: buddhismus@bghh.de
Internet: www.bghh.de

Bürozeiten:

Di.: 12:00 - 15:00 Uhr
Redaktion: Redaktionsteam
Fotos: Siehe Fotonachweis

Druck: H.-D. Dietrich Druckerei e.K.
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,
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.



Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. wurde 1954 gegründet und ist der älteste buddhistische Verein in Hamburg. Bei uns praktizieren regelmäßig Gruppen unterschiedlicher buddhistischer Traditionen. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedenen Traditionen kennenzulernen und herauszufinden, welche Ihnen den besten Zugang zur Lehre des Buddha ermöglicht. Erfahrene Praktizierende haben die Möglichkeit, durch regelmäßige Meditationen, in Vorträgen, Gesprächen und Wochenendseminaren ihre Erkenntnisse zu vertiefen.

Kommen Sie gern bei uns vorbei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Einmalige Veranstaltungen 2023

Zeitzeugin und Buddhistin im Kriegs- und Nachkriegsdeutschland

Wann? So, 5. Februar 2023, 14 Uhr

Was? Interview mit Gisela Filter

Wer? **Gisela Filter** (langjähriges Mitglied der BGH und Teilnehmerin der Gacchama-Gruppe in der BGH)



Gisela Filter, geboren 1934 und langjährige Buddhistin, berichtet von ihren Erfahrungen während des Krieges und nach dem Krieg. Wie haben diese Erfahrungen und die langjährige Praxis des Buddhismus ihr Leben geprägt? Das Interview wird von Malte Bode (Jurist und Student des Dharma Kolleg des Tibetischen Zentrums Hamburg) geführt.

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH), Beisserstr. 23,
22337 Hamburg
Oberer Meditationsraum (vor Ort & Online)

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

**Fotovortrag: Nonnenausbildung in Sravasti Abbey,
Newport WA, USA**

Wann? So, 12. März 2023, 14 - 17 Uhr

Was? Vortrag & Diskussion

Wer? **Bhiksuni Thubten Jampa**

Die Ehrwürdige Thubten Jampa nahm 2001 die Buddhistische Zuflucht.

Nach dem Abschluss des Masterstudiengangs in Sozialwissenschaften in Berlin engagierte sie sich von 2004 bis 2006 in der Freiwilligenkoordination und im Fundraising für die International Campaign for Tibet (ICT) in Berlin. Danach zog sie nach Hamburg, um im Tibetischen Zentrum-Hamburg sich zu betätigen und zu studieren. Dort absolvierte sie das 7-jährige Systematische Studium der Buddhistischen Philosophie. Im Oktober 2011 trat sie die Ausbildung als Anagarika in Sravasti Abbey, USA, unter der Leitung von der Ehrw.



Thubten Chodron an. 2013 erhielt sie sowohl die Novizen- als auch die Trainingsordination (Sramanerika und Siksamana). 2016 erhielt sie dann in Taiwan die Bhiksuni Ordination. Heute lebt sie nach einem 10-jährigen Training in Sravasti Abbey wieder in Hamburg, studiert im Dharma Kolleg in Vollzeit die Buddhistische Lehre und engagiert sich in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg.

Links: <https://www.bghh.de/portfolio/bhiksuni-thubten-jampa/>
<https://thubtenchodron.org/de/author/thubtenjampa/>

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH), Beisserstr. 23,
22337 Hamburg, Oberer Meditationsraum

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

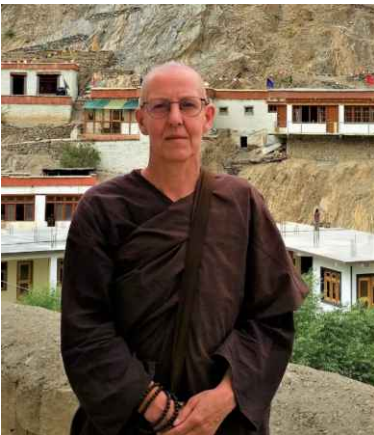
Vertrauen und Selbstsicherheit

- Wann?** Sa, 18. März 2023, 18 - 20 Uhr
So, 19. März 2023, 10 - 15 Uhr mit einer Stunde Pause
- Was?** - Vertrauen und Selbstsicherheit
- **Vortrag & Seminar**

In der Lehre des Buddha arbeiten Vertrauen und Weisheit zusammen. Auf diese Weise reifen die Grundlagen für Selbstsicherheit und innere Stabilität heran.

Das Praxis Wochenende umfasst Einheiten mit Meditation, Vortrag und Gespräch. Am Sonntag gibt es die Gelegenheit für Einzelgespräche.

Wer? **Ayya Mudita**



Ayya Mudita, geboren 1962 in der DDR, ist seit 2000 buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition. Sie praktizierte viele Jahre im Allgäu, initiierte die Gründung des Klosters Anenja Vihara, welches sie vier Jahre leitete. Für die Vertiefung von Studium und Meditation praktizierte sie in Sri Lanka, Myanmar, Indien, Taiwan und vor allem in Thailand. Seit 2015 widmet sie sich der Lehrtätigkeit im Rahmen des Sarana-Dhamma-Treffpunktes und im Sarana-Stadtzentrum Magdeburg.

www.sarana-dhamma-treff.de

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH), Beisserstr. 23,
22337 Hamburg; Oberer Meditationsraum

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns über Spenden.

Für das gemeinsame Mittagessen-Buffer bitten wir jeden Teilnehmenden, einen kleinen vegetarischen Beitrag für sich selbst und für die Lehrerin mitzubringen.

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Vipassana Meditationsseminar

Wann? Fr-So, 31. März - 2. April 2023

Fr, 31. März 2023, 19 - 22 Uhr

Sa, 1. April 2023, 9 - 20 Uhr

So, 2. April 2023, 9 - 16 Uhr

Was? **Vipassana Meditationsseminar**

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben IST. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit.

Wer? **Wolfgang Th. Seifert**

www.vipassana-seifert.de

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH),

Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, Oberer Meditationsraum

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns über Spenden.

Für das gemeinsame Mittagessen-Buffer bitten wir jeden Teilnehmenden, einen kleinen vegetarischen Beitrag für sich selbst und die Lehrenden mitzubringen.

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine



Einführung in die Gesamtheit der Buddhistischen Lehre in Theorie und Praxis

Wann? So, 16. April 2023, 14 - 16 Uhr

Was? Vortrag



Einführung in die Gesamtheit der Buddhistischen Lehre in Theorie und Praxis: Tugend, Meditation, Weisheit vor mehr als 2500 Jahren verkündet, bis heute aktuell.

Wer? Thomas Trätow

Thomas Trätow ist Mitglied der BGH und Kursleiter der Gacchama-Praxisgruppe in der Theravada-Tradition. Außerdem übersetzt er Texte aus dem Pali.

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH),
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Oberer Meditationsraum

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Vipassana Einsichtsdialog mit Bhante Sukhacitto

- Wann?** **Vortrag:** Fr, 21. April 2023, 19 - 21 Uhr
Seminar: Sa, 22. April 2023, 9:30 - 17 Uhr;
So, 23. April 2023, 9:30 - 16 Uhr (Mittagspausen 12 - 13:30 Uhr)
- Was?** Vortrag und Seminar:
Vipassana Einsichtsdialog – Die Kraft der meditativen Kommunikation

Vortrag: Einführung - Offener Abend
Die Kraft der gemeinsamen Meditation. Überblick und kurze Übung zum Einsichtsdialog

Seminar: Wir lernen an diesem Wochenende den Einsichtsdialog kennen mit seinen 6 Meditationsanleitungen: innehalten, entspannen, öffnen, einstimmen auf das Entstehen, tief zuhören und die Wahrheit sprechen. Dialoge zu zweit, stille Meditation, Anleitungen und Dialoge in der Gruppe wechseln sich ab. Geeignet für Anfänger/innen als auch erfahrene Praktizierende.

Außerhalb der Dialoge üben wir uns im Schweigen.

Weitere Infos unter: www.Einsichtsdialog.de, www.dhammadialog.de, www.insightdialogue.org und im Buch „Einsichtsdialog“ von Gregory Kramer

Wer? **Bhante Sukhacitto**

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH),
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, Oberer Meditationsraum

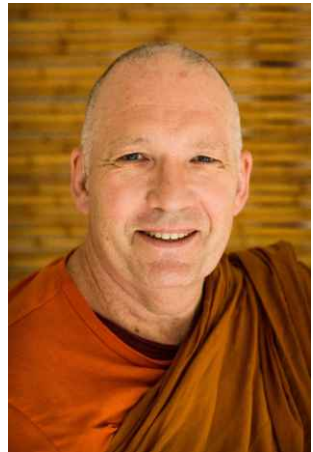
Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns über Spenden.

Für das gemeinsame Mittagessen-Buffer bitten wir jeden Teilnehmenden, einen kleinen vegetarischen Beitrag für sich selbst und für den Lehrer mitzubringen.

Anmeldung: buddhismus@bghh.de,

Teilnahmevoraussetzungen: Keine



Die Dinge sehen, wie sie sind - ein Weg zur Freiheit

Wann? Sa/So, 20.-21. Mai 2023, 10 - 17 Uhr

Was? Retreat: Die Dinge sehen, wie sie sind - ein Weg zur Freiheit

Der Buddha lehrte, dass die Menschen dazu neigen, in Dingen Zuflucht zu nehmen, die vergänglich sind, und andererseits der Quelle des Bewusstseins (der sog. „Buddha-Natur“) keine Beachtung zu schenken. Dadurch befinden sich die Menschen in einem ständigen Konflikt zwischen der Wirklichkeit und ihren Vorstellungen von der Wirklichkeit.

In diesem Seminar wollen wir lernen, die Realität in uns und um uns herum direkt durch unser reines Bewusstsein wahrzunehmen, ohne sie zu beurteilen oder mit unseren Vorstellungen und Erinnerungen abzugleichen. Dadurch gewinnen wir unsere Freiheit zurück, sowohl auf emotionaler Ebene als auch in unseren Handlungsmöglichkeiten.



Wer? Schwester Tinh Hanh

Sr. Tinh Hanh wurde im Jahr 1991 in Hamburg geboren. Im Jahr 2011 reiste sie zum ersten Mal zum Meditationszentrum Plum Village in Frankreich, um die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen. Seither hat sie die Freude an der Meditation gepackt. Im Jahr 2017 beschloss sie, selbst den Weg des monastischen Lebens einzuschlagen und lebt seither in der Dharma-Lichtung.

Im Januar 2019 wurde sie von Thay Phap Nhat zur Novizin ordiniert.

www.dharma-lichtung.com

Täglicher Ablauf:

10:00 Sitzmeditation und Chanting
11:00 lockere Bewegungsmeditation im Garten
11:30 Dharma-Vortrag
13:00 Mittagessen
14:00 Gehmeditation
15:00 Dharma-Austausch
16:00 Tiefenentspannung
17:00 Ende

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Für das gemeinsame Mittagessen-Büffet bitten wir jeden Teilnehmenden, einen kleinen vegetarischen Beitrag (für sich selbst und für die Lehrerin) mitzubringen. **Anmeldung:** buddhismus@bghh.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH), Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Oberer Meditationsraum

Untersuchung des Ich-Gefühls

Wann? Vortrag: Fr, 26. Mai 2023, 19 Uhr

Retreat: Sa-Mo, 27.-29. Mai 2023, 8:45 - 18 Uhr

Was? Vortrag: Einführung in Thema und in die damit verbundene Praxis. (Dieser Abend ist auch offen für Nicht-Retreat Teilnehmer.)

Retreat: Meditationen, Lesungen und Gesprächsrunden

Als gute Buddhisten haben wir gelernt, dass weder unser Körper, noch die Gefühle, Wahrnehmungen, geistigen Gestaltungen oder das Sinnesbewusstsein als „ich“ oder „mein“ bezeichnet werden können. Denn diese sind der Veränderung unterworfen und deswegen mehr oder weniger leidhaft, weil wir sie letztlich nicht kontrollieren können. Als logische Schlussfolgerung und auch anhand von Beispielen aus unserem eigenen Leben ist dieses "Nicht-Ich"-Konzept ja zu verstehen. Doch für die meisten von uns gibt es dennoch ein hartnäckiges Gefühl, dass da *etwas* ist: unser vertrautes Ich-Gefühl, das uns durchs Leben zu begleiten scheint. Wie können wir dem, ohne es zu verleugnen, auf den Grund gehen und mehr Klarheit und Erleichterung gewinnen? Dies wird das Thema dieses Retreats sein, dem wir in unseren Meditationen, ein paar Lesungen und Gesprächen auf den Grund gehen wollen, um aus der Verwirrung und dem Uns-Getrent-Fühlen herauszufinden.

Wer? Ajahn Cittapala

Ajahn Cittapālā (Jutta Richter) wurde 1949 in Deutschland geboren. Sie war fast zwanzig Jahre lang als Lehrerin und Künstlerin in Hamburg tätig. In den Jahren 1990/91 besuchte sie Indonesien, um Achtsamkeitsbewegung zu studieren, eine Praxis, die sie mit den buddhistischen Lehren verband. Drei Jahre später änderte ein Retreat mit Luang Por Sumedho in Amaravati die Richtung ihres Lebens. Seine Lehren über „the way it is“, öffneten ihr so sehr die Augen, dass sie sich zu weiteren Besuchen hingezogen fühlte, bis sie sich 1997 bereit fühlte, die Nonnengemeinschaft von Amaravati um die Anagarikā-Ausbildung zu bitten. Ihre Siladhāra (Nonnen)-Zeremonie fand 1999 statt, mit Luang Por Sumedho als ihrem Lehrer. Viele Jahre lang war sie an der Leitung der Familienaktivitäten in Amaravati beteiligt. Seit 2018 lebt sie in Cittaviveka und dient dort als Senior Nonne.

Wo: BGH, Oberer Meditationsraum

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Anmeldung: buddhismus@bghh.de

Hinweise, Regeln und Details zum Ablauf: Alle Retreat-Teilnehmer sind gebeten, für den Vortrag am Freitag und die 3 Retreat-Tage ganz dabei zu sein und Sa., So. und Mo. etwas zum gemeinsamen **Mittags-Dana** mitzubringen.



Der ökologische Buddha

Wann? Sa/So, 24.-25. Juni 2023 (Sa 14 - 17 Uhr, So 10 - 16 Uhr)

Was? Seminar: Der ökologische Buddha

Was sagt der Buddhismus zum Klimawandel, Artensterben und dem Verlust natürlicher Nahrungsmittel? Die Zukunft des menschlichen Lebens auf der Erde ist durch den Menschen selber in hohem Ausmaß gefährdet. Wie gehen wir damit um? Nehmen wir es einfach hin, glauben wir, das regelt sich von selbst oder wird durch andere gelöst? Sind wir in großer Sorge oder gar in Panik und wollen nun dringend etwas tun? Was aber sind die Ursachen dieses Geschehens und was kann die Lehre und Praxis des Buddha zur Beendigung des dadurch erzeugten Leidens beitragen? Fragen, die wir in dieser Veranstaltung gemeinsam analytisch und meditativ betrachten wollen.



Wer? Franz-Johannes Litsch

Initiator des deutschsprachigen Netzwerks engagierter Buddhisten sowie Autor, Übersetzer und Referent zu verschiedenen Themen des allgemeinen und Engagierten Buddhismus, sowie der buddhistischen Philosophie aller Schulen.

Links: www.buddha-netz.org und marjorie-wiki.de/wiki/Franz-Johannes_Litsch

& Bhiksuni Thubten Jampa Ehrw. Jampa ist eine Buddhistische Nonne in der Tibetischen Tradition. Sie durchlief ein 10-jähriges Ordenstraining in Sravasti Abbey, USA.

Links: www.tibet.de/zentrum/lehrende/weitere-referentinnen-und-referenten

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg Beisserstr. 23, 22337 Hamburg,
Oberer Meditationsraum (vor Ort & Online)

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden.

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Anmeldung: buddhismus@bghh.de



Für das gemeinsame Mittagessen-Buffer bitten wir jeden Teilnehmenden, einen **kleinen vegetarischen Beitrag für sich selbst und die Lehrenden mitzubringen.**

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen

Einführung in den Buddhismus mit Wolfgang Krohn

Wann? letzten Sonnabend im Monat, 15 - 16:30 Uhr

Was? Seminar: Einführung in den Buddhismus

Einführung in den 8-fachen Pfad und die 4 edlen Wahrheiten „Kernstück der Buddha-Lehre“

Welche Stellung nimmt der Buddhismus unter den Weltreligionen ein?

Wie weit kann er hilfreich für die Menschen im täglichen Leben sein?

Welchen Nutzen und Sinn hat die Meditation?

Präsentation einiger Körper- und Geistesübungen



Wer? Wolfgang Krohn

Wo? Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH), Beisserstr.
23, 22337 Hamburg
Oberer Meditationsraum (vor Ort)

Veranstalter: BGH, Teilnahme kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung (erforderlich): wkrohn-sati@web.de

Teilnahmevoraussetzungen: Keine

Unsere Angebote & Gruppen **wöchentlich**

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

Nähere Informationen sind auch auf der Internetseite der BGH zu finden:
www.bghh.de/veranstaltungen/gruppen/

Mo. (& Mi.). 19:00 – 21:00 Uhr,

Zen-Sangha GenjoAn mit Sensei Corinne

Anmeldung und Info: genjoan@genjoan.net

Di. 19:00 – 20:45 Uhr,

Meditations- und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

- Sangha Abende

Anmeldung und Info: Anne Dörte, E-Mail: a.doe@gmx.de

Mi. 19:00 – 21:00 Uhr

Yoga für Körper & Geis tmit Margitta Conradi

Anmeldung und Info: 040 - 800 76 58, E-Mail: marcor.conradi@gmx.de

Mi. (& Mo). 19:00 – 21:00 Uhr,

Zen-Sangha GenjoAn mit Sensei Corinne

Anmeldung und Info: genjoan@genjoan.net

Do. 19:15 – 21:30 Uhr

Zazen in der Rinzai-Tradition mit Sonja Rei JiKo Roshi Ostendorf

Anmeldung und Info: info@zen-kreis-hamburg.de

Fr. 18:00 – 19:15 Uhr

Meditation nach Tibetischer Tradition mit Bhiksuni Thubten Jampa

Anmeldung und Info: buddhismus@bghh.de

So. 10:00 – 12:00 Uhr

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

Anmeldung und Info: traetow1949@gmail.com

Unsere Angebote & Gruppen monatlich

Dritter Freitag im Monat 18:00 – 19:30 Uhr

AG Zukunft der BGH

Anmeldung und Info: Jutta Henke, mail@juttahenke.de

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

BGH Team – Treffen der Aktiven

Anmeldung und Info: BGH-Büro, buddhismus@bghh.de

Zweiter Sonnabend im Monat 10:00 - 12:00 Uhr

Abhidhamma-Gesprächskreis

Anmeldung und Info: Manfred Wierich, manfred.wierich@gmx.de

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

Vipassana-Praxisnachmittag

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

Manfred Wierich: manfred.wierich@gmx.de

Zweiter Sonnabend im Monat 18:00 – 20:00 Uhr

Lehrredenkreis: Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden

Anmeldung und Info: Michael Wolgast, 0175 - 7859018, michael.wolgast@web.de

Letzter Sonnabend im Monat 15:00 – 16.30 Uhr

Einführung in den Theravada-Buddhismus

mit Wolfgang Krohn

Anmeldung (erforderlich) und Info: wkrohn-sati@web.de

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

Gehmeditation im Stadtpark

Anmeldung und Info: Sven Heins, gehmeditation@posteo.de

Zweiter 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

Bitte nehmen Sie vor dem ersten Besuch einer unserer Gruppen mit dem/der entsprechenden Gruppenleiter/in telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf.

Für einmalige Veranstaltungen melden Sie sich direkt im Büro der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. an:

buddhismus@bghh.de oder bei Fragen, kontaktieren Sie uns telefonisch über +49 40 631 3696 (Sprechzeiten dienstags 12:00 – 15:00 Uhr) .



Die Rede von der Liebenden Güte

Dies sollte tun, wer um das Heilsame weiß,
wer den Zustand des Friedens verwirklichen will:
Sei fähig, offen, tief ehrlich,
sei bescheiden, sanft, nicht stolz,
zufrieden, leicht zu unterstützen
und nicht mit Pflichten überladen!
Sei einfach, zurückhaltend, überlegt,
ohne Rohheit oder Einschmeichelei!
Mache nicht das Geringste, was Weise beklagen könnten!
Dann wolle mit ganzem Herzen:
Mögen sie glücklich und sicher sein,
alle lebenden Wesen, welche auch immer,
seien sie schwach oder stark, ohne Ausnahme,
seien sie schmal, groß oder von mittlerer Größe,
seien sie klein, kurz oder beleibt,
seien sie sichtbar oder unsichtbar,
sowie diejenigen, die in der Nähe oder in der Ferne weilen,
und auch die Geschöpfe, die erst noch zur Geburt streben,
mögen alle diese Wesen glücklich sein!
Kein lebendes Wesen täusche irgendein anderes,
keines schmähe irgendein anderes, egal wo dieses lebt,
und keines wünsche aus Ärger oder Übelwollen
irgendeinem anderen Schaden!
Wie eine Mutter unter Einsatz ihres Lebens ihr einziges Kind behütet,
genau so sollte man einen unbegrenzten Geist für alles entwickeln, was lebt!
Mit liebenden Gedanken umschließe
diese ganze Welt, ohne Einschränkung:
oben, unten und in jeder Richtung,
ungehindert und frei von Hass oder Feindseligkeit!
Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, solange man im Wachzustand ist,
sollte man diese Achtsamkeit entwickeln!
Dies bedeutet göttliches Verweilen hier und jetzt!
Wenn man sich nicht in Verfehlten Ansichten verliert,
mit geläutertem Herzen und Klarsicht lebt
und frei von verzerrendem Verlangen bleibt,
versiegt allmählich der geistige Daseinskreislauf, das Leiden!

Übersetzung: Bhante Sujiva und Hans Gruber,
aus »Die buddhistischen Herzmeditationen. Verstehen, Liebe und Stille.«,

Herz Sutra der Prajnaparamita

Bodhisattva Avalokiteshvara versenkte sich tief in Prajnaparamita und erkannte, dass die Fünf Skandhas alle leer sind. So überwand er Mühsal und Pein.

„Oh, Meister Shari, Form ist nicht verschieden von Leere, Leere ist nicht verschieden von Form. Daher ist Körper Leere und Leere ist Körper. Ebenso verhält es sich mit Gefühl, Vorstellung, Wille und Wahrnehmung.“

„Oh, Meister Shari, alle Dharmas sind leer. Ohne Entstehen und ohne Vergehen; ohne Schmutz und ohne Reinheit; ohne Zunahme und ohne Abnahme.“

„Daher existiert in der Leere keine Form, kein Fühlen, Wahrnehmen, Wollen oder Denken. Nicht Auge noch Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist. Weder Farbe noch Ton, Geruch, Geschmack, Berührung oder Gegenstand. Weder die sichtbare Welt noch die Welt der Vorstellung.“

„Nicht das Nicht-Wissen noch die Aufhebung des Nicht-Wissens; nicht Alter und Tod noch die Aufhebung von Alter und Tod; kein Leiden, kein Entstehen, kein Vergehen, kein Weg; weder Erkennen noch Erlangen.“

„Weil der Bodhisattva nichts begehrt und sich in Prajnaparamita versenkt, ist sein Bewusstsein ohne Hindernisse. Weil ungehindert, ist er ohne Furcht. Fern von allen Illusionen und Träumen meistert er das Nirvana.“

„Die Buddhas der Drei Welten erlangen durch die Prajnaparamita das Anuttara Samyaksambodhi.“

„Höre daher den großen göttlichen Spruch der Prajnaparamita, das große Mantra, den unübertrefflichen Spruch, den unvergleichlichen Spruch, der alles Leiden hinwegfegt. Dies ist die Wahrheit, keine Täuschung.“

Und so erklärte er das Mantra der Prajnaparamita und sprach:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha“

Übersetzer: Bernhard Scheid,

https://religion-in-japan.univie.ac.at/Handbuch/Denken/Sutra/Hannya_shingyo



Gen Heywood

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



Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2023

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

☎ 040 631 36 96

<https://www.bghh.de>
buddhismus@bghh.de



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