BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

INHALTSVERZEICHNIS

Spruch	182
Relativität der Vollkommenheit/ von Lama Anagarika Govinda	183
Die Psychologie von Buddhas Soziallehre/ von J. Pistor (Nyanapiya)	187
Die Vollkommenheit "Tatkraft"/ übersetzt von H. Schiewe	190
Durch Achtsamkeit zum Frieden/von Ekkehard Sass	191
Wissen und Weisheit/Betrachtung von G. Neumeyer	193
Der verborgene Jähzorn / Vimalo	194
Literatur Chronik des Buddhismus in Deutschland	195
Mitteilungen Buddhistische Religionsgemeinschaften in Deutschland Meditationskurse auf der Nonneninsel	196 197
Die BGH berichtet Vortrag von Prabhasa Dharma Roshi Veranstaltungen der BGH im September 1985 Veranstaltungen der BGB im September 1985 Seminargebühren und Bücherpreise	197 202 203 204

Jeder der in den Originalbeiträgen zu Wort kommenden Autoren ist für seinen Beitrag selbst verantwortlich. Der Inhalt muß nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Herausgeber u. Versand	Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63 Telefon: 040 / 631 36 96
Förderungsbeitrag	DM 60,00 jährlich für die Buddhistischen Monatsblätter
Mitgliedsbeitrag	DM 80,00 jährlich (in diesem Preis ist der Bezug der Buddhistischen Monatsblät- ter enthalten).
Konten	Postgirokonto Hamburg : 188 95 - 205 Bankleitzahl : 200 100 20 Hamburger Sparkasse : 1243/121 058 Bankleitzahl : 200 505 50

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter : Jägerstraße 12 b, 2070 Ahrensburg - Telefon 04102 / 55 662

Redakteure :

Karla Hinrichsen Max Glashoff Ich habe gut und böse gekannt,
Sünde und Tugend, Recht und Unrecht;
ich habe gerichtet und bin gerichtet worden;
ich bin durch Geburt und Tod gegangen,
Freud und Leid, Himmel und Hölle.
Und am Ende erkannte ich, daß ich in allem bin
und alles in mir ist.

Hazrat Inayat Khan

RELATIVITÄT DER VOLLKOMMENHEIT

von Lama Anagarika Govinda

Licht bewegt sich unaufhörlich durch das Universum, doch es wird nur sichtbar, wenn es auf Widerstand stößt. Ebenso wird sich Bewußtsein seiner selbst nur bewußt, wenn Widerstand da ist. Wenn dieser Widerstand nicht zu durchdringen oder zu übersteigen ist, wird er als Leiden empfunden, kann er aber gemeistert werden, wird Freude gefühlt.

Freude ist Überwindung von Widerstand. Darum besteigen Menschen hohe Berge, stellen sich selbst große Aufgaben und lassen sich in alle möglichen Abenteuer, Sport und Rekorde ein. Leben wird wertlos und untragbar, wenn entweder kein Hindernis da ist oder die Schwierigkeiten nicht gemeistert werden können.

Doch wie ist es mit ästhetischen Genüssen, mit dem Glück der Einsamkeit - O Sola Beatitudo, O Beata Solitudo! - und mit der Seligkeit des Samadhi? Scheinbar ist da kein Widerstand. Gleichwohl können auch diese hohen Freuden nicht ohne Überwindung von Hindernissen oder ohne Beherrschung unserer Mittel der Wahrnehmung und Erkenntnis gefunden werden.

Darum ist es, daß wir in dem großen Glück des Samadhi oder im Genuß des Schönen nicht endlos verweilen können. Sobald die Anstrengung nachläßt und wir an einen bestimmten Zustand gewöhnt sind, schwindet auch hier die höchste Freude.

Nur in der Bewegung zur Vollkommenheit hin kann Vollkommenheit erfahren werden. Nur in der Hinbewegung zum Unendlichen wird das Unendliche erlebt. Unendlichkeit, die erreicht ist, ist keine Unendlichkeit mehr. Um den seligen Zustand von Samadhi zu genießen, muß ich ihn immer wieder neu schaffen und entfalten. Um Schönheit zu genießen, muß ich sie in mir selbst schaffen.

Also gibt es nicht einmal ästhetische Freude ohne schöpferische Anstrengung - und da die schöpferische Anstrengung des Künstlers größer ist als die des Beschauers des Kunstwerkes, ist auch die Freude des ersteren weit intensiver.

Der Weg zum wirklichen Samadhi ist ein beständiger Prozeß geistiger Entsagung und Selbstverleugnung, ein unausgesetztes Aufgeben. Ein Ding aufgeben heißt, frei von ihm zu sein, Herr seiner selbst und aller seiner Entschlüsse zu sein.

Freiheit gibt es nur im Akt des Verzichtes. Mit anderen Worten: Es ist die nimmermüde Fähigkeit zur Entsagung, die uns alle Gewalt über uns selbst und die Dinge der Welt um uns gibt. Nicht das, dem wir entsagen, ist das Entscheidende, sondern der Akt des Verzichtes. Darum muß sogar zeitweise auf Samadhi selbst Verzicht geleistet werden, wenn wir diese hohe geistige Gabe nicht verlieren wollen. Eine Fähigkeit, die nicht immer wieder neu erworben wird, um sie zu besitzen, verliert ihre Kraft.

Wenn die Entsagung echt und unverfälscht ist, dann versklaven uns die Dinge nicht mehr, wir sind dann ihre Meister geworden und können uns ihrer ohne Gefahr bedienen. Dann können wir furchtlos von dem Samadhizustand vollkommener Einheit in die Vielfalt der Welt zurückkehren. Nachdem wir uns ernstlich davon überzeugt haben, daß wir ohne dies oder jenes sein können, haben wir nun auch wirklich zu beweisen, daß wir jetzt keinen Grund mehr haben, sie zu fürchten, daß wir sie annehmen und sogar schaffen können, ohne unsere Unabhängigkeit, unsere innere Freiheit zu verlieren.

Das ist der unvergleichliche Buddhaweg: er beginnt mit der Weltentsagung, gipfelt in der Verwirklichung der Erleuchtung und führt durch grenzenloses Erbarmen wieder zur Welt zurück. Er gleicht dem dreifachen Atmungsvorgang: die innere Bewegung der Einatmung, der Moment des Anhaltens oder der Bewegungslosigkeit, und die äußere Bewegung der Ausatmung.

Beide Seiten dieses Vorganges wiederholen sich auch in der Tantra-Meditation, wie sie von den besten Mönchen in Tibet geübt wird; nur daß hier die Objekte aus dem Zustand "Voll-kommener Leere" hervorgebracht und nachher wieder in die "Leere" zurückgeführt werden. Hier ist der Zustand der Buddhaschaft oder Erleuchtung, der zwischen den zwei Bewegungen liegt, als Ausgangspunkt gewählt.

Doch wie kann solch ein Ausgangspunkt gewählt werden, wenn der Buddhazustand tatsächlich noch nicht erreicht worden ist? Die Antwort: weil nur in der aktuellen Bewegung zur Vollendung hin (die hier zeitweise nach einem schwierigen Prozeß geistiger Reinigung als ein geistiges Bild oder Symbol erreicht wird) Vollendung erfahren werden kann.

Vollkommenheit ist kein absoluter Wert oder ein statisches Etwas, vielmehr die Harmonie von Kräften, die in jedem Augenblick
hergestellt werden kann, indem ihre Bewegung durch die Richtung auf ein gemeinsames Ziel koordiniert wird. In solchen
Augenblicken bilden die Kräfte eine "universale" Gruppe (das
Wort 'uni-versal' in seinem wörtlichen Sinne genommen: auf
einen Punkt gerichtet), ein Universum im Kleinsten.

Doch der ideale Punkt, auf den hin sich diese Kräfte richten, muß in der Unendlichkeit liegen und kann nie von ihnen erreicht werden, andernfalls würden sie widerstreiten und eine in die andere verschmelzen, d.h. ihre ideale Differenzierung, die nur durch die gemeinsame Richtung im Gleichgewicht gehalten wird, würde vernichtet und ihre Bewegung, ohne die Leben unmöglich ist, würde aufhören. Lebendige Harmonie braucht Differenzierung genauso wie sie Einheit bedarf. Ein Ton allein kann keine Musik machen.

Demzufolge können wir jetzt also sagen, daß Vollkommenheit auf jeder Stufe der Entwicklung, in jeder Lebensform möglich ist. Ein menschliches Wesen, das alle seine wahrhaft menschlichen Qualitäten entwickelt hat, kann vollkommen genannt werden, obwohl es andere Wesen geben mag, die uns Menschen in vieler Hinsicht übertreffen. Aber ebenso kann gesagt werden, daß ein Tier, das alle Eigenschaften seiner Art besitzt, vollendet ist, gleichfalls eine Pflanze oder ein Kristall, der die besonderen Kennzeichen seiner Natur harmonisch zum Ausdruck bringt.

Vollkommenheit existiert darum nicht als das absolute Ende an der Spitze eines Maßstabes, noch als ein bestimmtes und fertiges Maß überhaupt, sondern als ein unendlich kleiner, harmonischer Augenblick in der Bewegung. In Wesen mit Selbstbewußtsein wird diese edle Harmonie im allgemeinen durch übertriebene Ichhaftigkeit und eine zerstörendauflösende Art von Intellektualismus in Unordnung gebracht.
Nur wer die Täuschung und Illusion des Ichsinnes und seine
begleitenden Übel völlig überwunden hat, d.h., wer zur Erleuchtung gekommen ist, vermag dauernd in einem Zustand vollkommener Harmonie zu wohnen. Wir sind im allgemeinen nur fähig, diesen Idealzustand in kurzen, seltenen Augenblicken zu
erleben.

Während sich Harmonie mehr oder weniger ständig durch einen organischen oder unbewußten Prozeß dauernder Wiederherstellung und Ausgleichung in solchen Lebensformen selbst formt und gestaltet, in denen das Gleichgewicht noch nicht durch das übermäßige Wuchern des 'Ich-Bewußtseins' umgestürzt worden ist, geht eine ähnliche, beständige Wiederausgleichung in den Individuen vor, die ihr Ego unterworfen und ihr geistiges Gleichgewicht wiedergewonnen haben.

Der Unterschied zwischen der Vollkommenheit einer Blume oder eines Tieres und der Vollendung eines 'Erleuchteten' ist der, daß die erstere unbewußt ist, der letztere sich aber der Harmonie bewußt ist, die er durch schöpferische Anstrengung verwirklicht hat. In dieser wohnt er nun dauernd auf Grund seiner Weisheit, die ein Zurückgleiten in den früheren unausgeglichenen Zustand unmöglich macht.

DIE PSYCHOLOGIE VON BUDDHAS SOZIALLEHRE

von J. Pistor (Nyanapiya)

Indiens größter Sohn, der Buddha, unterschied sich von den damaligen Hinduphilosophen vor allem durch seinen außerordentlich praktischen Sinn, wie er seine hohe Sendung verstand und praktisch zur Durchführung brachte. Nach großem Mühen und langem Suchen entdeckte der ehemalige Fürstensohn seine eigene, praktische Methode, die er allen mit klaren Worten aufzeigte. Alles hängt vom einzelnen selbst ab, jeder kommt hier ans Ziel oder doch bei Lebzeiten wenigstens in seine beglückende Nähe, jeder, der keine Anstrengung scheut, sein eigenes Herz zum Selbst der Welt zu erweitern, um schließlich auch das Letzte und Höchste zu gewinnen, was der Meister selbst erreichte.

Natürlich übersah er dabei nicht das Bedürfnis nach Organisationen. Er ist wohl gewiß der erste große Organisator in der Geschichte. Bei der Bildung des Sangha aber zeigte er, wie der Bau der menschlichen Gesellschaft sein eigentliches Fundament in der Sittlichkeit, Selbstlosigkeit und inneren Reinheit hat. Im Licht seiner kosmischen Wirklichkeitslehre ist der Mensch nicht ein soziales, sondern ein selbständiges, psychologisches Wesen. Der wahre, ganze Mensch, Mikro- und Makrokosmos in einem, mit seinem innersten, kosmischen Streben - der Dhamma ist die kosmische Weltordnung - ist mehr und größer als ein beziehungsloses, entwurzeltes Atom, auch mehr als die unfruchtbare, pedantische Analyse eines späteren, einseitigen Monastizismus. Welche verborgene Dynamik und spirituelle Energie in der menschlichen Buddhanatur eines jeden ruht, bezeugten nicht bloß Buddhas unmittelbare Schüler, auch seine späteren Missionare, die es weit über den Himalaya hinaus ins ferne Asien zog.

Wenn nun der Tathagata seinen Schülern verbot, sich mit Krankenheilung und Wunderwirken zu befassen, wollte er dadurch die
öffentliche Aufmerksamkeit nicht von seiner eigentlichen, zentralen Lehre des Selbstvertrauens ablenken. Daß Buddhas frohe
Heilsbotschaft gleichwohl nicht die Heilung von Kranken hinderte, beweist die Tatsache, daß der große, buddhistische Kaiser Asoka im Sinne der Lehre Hospitäler für Mensch und Tier in

seinem Weltreich baute. Die zentrale Lehre Buddhas war, daß zutiefst alles übel irgendwie moralisch-geistigen Ursprung hat. Das wirkliche Heilmittel muß in erster Linie in einer völligen Erneuerung und Harmonisierung von Geist und Herz gesucht werden. Selbst moderne Ärzte und Wissenschaftler weisen nach, daß sich Krankheitskeime aus bösen Leidenschaften und schädlichen Geisteszuständen entwickeln.

Geistige Heilungen, ehemals verlacht, werden heute nicht nur als möglich, sondern als wirkliche Tatsache angenommen. Gewiß hat jeder schon einmal selbst die Erfahrung gemacht, wie entscheidend bei Krankheitszuständen die eigene geistige Haltung ihnen gegenüber ist. Buddha war ein religiöser, sozialer und sogar politischer Reformator, seine kennzeichnende Art war stets sein Appell an den ganzen lebenden Menschen, an Geist und Herz.

Wenn man es heute mit schlechten Gewohnheiten und sozialen Mißständen zu tun hat, betrachtet man allgemein Frontalangriffe auf die Dauer für wenig wirkungsvoll, ja nachteilig. Dagegen sind die expansive Gewalt einer neuen, durchgreifenden Lebenshaltung und positiven Einstellung die am stärksten wirkenden Kräfte, alte, ungesunde Gewohnheiten körperlicher und geistiger Art aufzuheben, sie sind die wesentlichsten Elemente in jedem erfolgreichen Leben. Um Trinker zu heilen, wird man anziehende, alkoholfreie Heimstätten in der Nachbarschaft eröffnen. Wir müssen notwendig das Höhere und Höchste lieben, wenn wir es sehen. Wem aber die Gelegenheit zu höheren Freuden und edler Schönheit versagt ist, wird gewiß nach unten absinken. Willst Du einen schlechten Gedanken loswerden, halte im Geist beharrlich eine reine Idee fest. Im Sinne des Dhamma sucht sich der höchste Impuls unserer innersten, besseren Natur allzeit im Bewußtsein auszudrücken. Sind die Hindernisse weggeräumt und Handlungsfreiheit gegeben, bricht das Bessere, die Wahrheit und das Licht intuitiv in ihrer ganzen Fülle hindurch. Der erleuchtete Buddha handelte während seines langen Lebens stets aus dem Hintergrund dieses alten und doch so modernen psychologischen Grundsatzes.

Nehmen wir nur die Art, wie er die elegante Kurtisane Ambapali behandelte. Wir fühlen, daß die junge Frau nach diesem Treffen mit dem Meister gewiß ein neues Leben begann. Dadurch bewies Buddha, welch großer Psychologe er war. Er empfing die leichtlebige Weltdame genau so höflich und aufrichtig wie die Licchavis, die nachher bei ihm vorsprachen. Er unterließ jede Anspielung auf ihr sittliches Betragen und ließ sie für den Augenblick das alles vergessen. Ihre Einladung zu Tisch nahm er mit der gleichen edlen Höflichkeit an wie die Einladung eines Königs. Und doch kannte Buddha sie genau und wußte alles.

Seine Absicht war, ihr sein volles Vertrauen zu schenken und sie ihre ganze Vergangenheit vergessen zu lassen. Wenn wir dann lesen, daß er am Ende der Mahlzeit Ambapalis großherziges Geschenk für die Mönchsgemeinde annahm, wußte er - und auch wir sind uns dessen gewiß -, daß diese Weltdame ihr ganzes Leben völlig geändert hat.

Wir sehen das Gleiche in der Behandlung des verlorenen Sohnes in Buddha's und Christi's ähnlicher Parabel, wo der Vater so maßlos in seiner Bezeugung von Liebe und Freude dem zurückgekehrten Verschwender gegenüber ist, daß er seinen pflichttreuen, älteren Sohn mit Recht eifersüchtig macht. Doch Buddha ist stets feinfühlig und achtsam auf moralische Werte und Gefühlsregungen. Der Vater in seiner Parabel macht gewiß kein Hehl aus seinen frohen, väterlichen Gefühlen, doch mit kluger Rücksicht auf seines Sohnes heilsame Wohlfahrt bereitet er ihn langsam auf die schließliche Wiedervereinigung vor. Die Moral hier ist die, schrittweise muß der Menschengeist für höhere Wahrheiten und Erlebnisse reif gemacht und zur höheren Voll-kommenheit gebracht werden.

Das war Buddhas einzigartige Methode seiner Sozialreform, deren Bestes im ganzen Osten bis heute wirksam ist in einer bereits damals mehrtausendjährigen Kultur, die alle bekannten westlichen Kulturen vor unserer Zeitrechnung entstehen und vergehen sah. Buddha legte vor 2500 Jahren für die menschliche Gesellschaft und ihre Lebensform einen neuen, fruchtbaren Grund und stieß darüber hinaus die "Tore zur Unsterblichkeit und Todlosigkeit" auf. Jeder kann unschwer zeigen, was übel und böse am Menschen ist, und mit Gewalt oder Stimmenmehrheit äußere Veränderung durchsetzen, doch der ist der wahre Menschenfreund, der wirklich einen Heilsweg aus dem allgemeinen Leid nicht bloß bis auf weiteres herausfindet, der "wirklich den Kern ergreift und nicht weilt bei der Schale" (Laotse), bei bloßen Symptomen und seinen Teilen.

Dieser Geist im buddhistischen Leben sollte den Nöten der Zeit angepaßt und in der Gegenwart neu geweckt werden: wirkliche Selbstheilung des Einzelnen und Förderung des Wohles Aller.

DIE VOLLKOMMENHEIT "TATKRAFT" (5)

Man sollte sich vor den Stürmen der Leidenschaften schützen und sich kraftvoll gegen sie zur Wehr setzen, genauso wie man sich in einem Schwertkampf einem geschickten Gegner gegenüber verhält.

Genauso wie man (im Kampf) voller Furcht sein Schwert wieder aufheben wird, wenn es zu Boden gefallen ist, so sollte man, sich der Höllen erinnernd, schnell wieder das Schwert der Achtsamkeit ergreifen, wenn man es fallen gelassen hat.

Wenn Gift in die Blutbahn gelangt, wird es sich im ganzen Körper ausbreiten. Genauso wird ein schlechter Gedanke, wenn er erst einmal einen Zugang gefunden hat, unseren Geist durchdringen (und verderben).

Angenommen, ein Mann trägt einen Krug, der randvoll mit öl gefüllt ist, und um ihn herum sind Soldaten, mit dem Schwert in der Hand (die ihn töten werden, wenn er öl verschüttet). Er wird gewiß zu Tode erschrocken sein, wenn er stolpert. (Mit der gleichen Sorgfalt) sollte derjenige leben, der das Gelübte abgelegt hat.

Obersetzung : Englisch Nyanaponika Mahathera

Deutsch H. Schiewe

DURCH ACHTSAMKEIT ZUM FRIEDEN

von Ekkehard Sass

Die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung hat er zu entfalten zum Abschneiden der Gedanken (A 9/1).

Das reine Objekt der Atembetrachtung kann tatsächlich zum Messer werden, mit dem man sich herauslöst aus dem Knäuel der Welt. Denn alle unsere Gedanken wollen uns ja immer wieder hineinspinnen, hineinweben in das Weltgefüge. Wir denken zurück, wir denken nach vorn: Das war gestern, das soll morgen sein. Wir sind eben nie ganz in der Gegenwart. Wir wissen nie ganz genau, daß wir hier sitzen und lesen, daß wir hier stehen oder liegen, daß wir jetzt atmen und hören und sehen. Wir müssen uns immer wieder zur klaren Beobachtung und Bezeichnung aufrufen. Der Faden unseres Atems hilft uns aus dem Gedankenlabyrinth heraus.

Mit der Klinge lang anziehen oder kurz anziehen beim Bearbeiten eines Holzes, - auch diesen Vergleich hat der Erwachte gern für das klarbewußte Atmen benutzt. Wie hilfreich kann er beim meditativen üben sein. Ich ziehe da mit dem Atem kurze und lange Späne ab. Ich ziehe sie ab von meinem Ich-Holz. Mit jeder gelungenen Atembetrachtung verdünne ich den hölzernen Kern dieses Wahngebildes. Wenn es mir gelingt, die Gedanken wirklich abzuschneiden, dann bin ich in diesen Sekunden oder Minuten nicht mehr verflochten mit der Welt. Dann bewerte ich nicht mehr und leide auch nicht mehr an ihrem Zugriff. Dieses Freisein von Gedanken löst ein ganz neues Gefühl aus. Wir brauchen uns nicht zu scheuen, es als angenehm zu bezeichnen, als Wohlgefühl. Denn genauso hat es der Buddha ausgesprochen: "Frei von allen Gedanken, empfand ich ein inneres Wohl, eine innere Zufriedenheit."

So rühren wir mit den bewußten Atemzügen an einen neuen und anderen Bezirk in uns. Wir sind sozusagen nicht mehr besetzt, in uns ruft ein offener Raum. Wir können jetzt sehen, ohne unser Ich dazwischenzuschalten. Wir nehmen auf ganz neue Weise wahr, was in diesem Augenblick geschieht.

Wenn wir anderen von diesem Glück berichten, kann es keiner verstehen. Ja, manche sind sogar erschrocken bei der Vorstellung,

einmal keine Gedanken zu haben. Sie schütteln ungläubig die Köpfe. Das soll es geben? Sie haben noch nie den Versuch gemacht, einen kurzen Augenblick ganz zufrieden zu sein, zu - Frieden zu sein, zum Frieden da zu sein, Frieden zu atmen.

Es ist wohl wahr: der Erwachte ist unser Lehrer des Friedens. Eines tiefen, grenzenlosen Friedens, nach dem sich alles in uns sehnt, eines Friedens, den wir erreichen können, den wir erfahren können, wenn wir nur der Lehre nachfolgen, die er uns so unermüdlich mit seinem ganzen Leben vermittelt hat.

Wie soll auch nur eine Spur dieses Friedens verwirklicht werden, wenn wir nicht einmal einen einzigen tiefen Atemzug in völliger Loslösung von uns und der Welt tun können? Was ist wohl Meditation im Sinne des Buddha anderes, als genau das täglich zu üben, immer wieder, immer wieder. Was hat er uns denn anderes vorgelebt, wenn er sich täglich zur Besinnung zurückzog, als daß er uns damit zeigte, wie er den Friedensfaden einfach nicht abreißen ließ, wie er ihn mit jedem Tag seines Lebens festigte, damit er allen, die ihm nachzufolgen bereit waren, zum Festhalten dienen konnte!

Wenn die Gedanken abgeschnitten sind und wir ganz dem Auf und Ab des Atems folgen, diesem ununterbrochenen Entstehen und Vergehen, dann schmilzt wie von selbst aller Ichdünkel dahin, denn wir sind mitten im "Werden zum Gewesensein". Mit jedem Atemzug entsteht die Welt und vergeht die Welt, fügen wir unserem Leib Nahrung zu und verdauen sie, stoßen das Verdaute aus. Wir werden getragen von dem sanften Strom der Vergänglichkeit, der uns nun nicht im geringsten mehr bekümmert und Angst einjagt. Indem wir frei und freier von unseren ichbezogenen Gedanken werden, sehen wir mit Gelassenheit auf die Welt vor uns, mit einer Vorahnung von jenem kostbaren Gleichmut, der nur dem Erwachten zu eigen ist und seinen heilgewordenen Jüngern. Es ist der Gleichmut vollendetster Bewußtseinskraft, aus der Güte, Mitleid und Mitfreude gleichermaßen stark strömen. Dieses große Ziel führt den Nachfolger nicht zu ungeduldigem Vorwegnehmen. Er kann gewiß sein, daß jeder Versuch, die Gedanken mit dem Atemmesser abzuschneiden, ihn ein Stück weiterbringt, ihm ein Stück Freiheit zukommen läßt, ihm einen kleinen Schatten des Buddhalächelns spendet. Wie wohltuend ist es, in diesem Schatten auszuruhen. Mit unseren achtsamen Atemzügen schwinden die

Zweifel mehr und mehr, bis es eines Tages deutlich wird: jetzt bin ich für immer dem Zweifel entronnen, kann das Heilsein nicht mehr aus den Augen verlieren. In meinem Atem schlägt das Herz, bis es vom Leiden der Welt völlig befreit ist.

WISSEN UND WEISHEIT

Betrachtung von G. Neumeyer

Vollkommenes, unirritierbares Wohlbefinden durch restlose Leidensüberwindung ist das Ziel der Lehre des Buddha. Der zur Aufhebung des Leidens führende Weg kann nur durch eigenes Erkennen der Wirklichkeit ohne jede Täuschung gefunden und begangen werden. Die Lehre des Buddha weist hierzu den richtigen Weg. Wissen um die Richtigkeit der Lehre wird an die Stelle des Glaubens an eine aus Spekulationen entstandene, tradierte Idee gesetzt. Glaube des Buddhisten ist Wissen um die Richtigkeit der Lehre und des von Buddha gewiesenen Weges. Die experimentell in der täglichen Praxis nachprüfbare Richtigkeit führt zum Vertrauen in die Lehre und wird somit zum Antrieb zum Gehen auf dem richtigen Wege zur Selbstbefreiung.

Es gibt keine irrationale Autorität außerhalb der eigenen Erfahrung der Wirklichkeit. Die Erkenntnisfindung erfolgt in der Meditation, die zum hellwachen Klarbewußtsein führt. Die Meditation hält sich in streng naturwissenschaftlicher Weise an das Ursache-Bedingungs-Wirkungs-Geschehen. Sie entspricht damit dem Vorgehen einer exakten Wissenschaft, die niemals einen a priord-Begriff an die Stelle der Wirklichkeit oder an die Stelle des Unerkennbaren, des Unbegreiflichen setzt. Für das Ziel sind Illusionen störend. Die Lehre des Buddha kann je nach geistig-seelischer Tendenz als Religion, als hohe Philosophie, als erkennend-erklärende Psychologie oder als nüchterne Wissenschaft zur Gesetzes-Erkennung angesehen werden. Im Grunde ist die Lehre des Buddha ein Wegweiser für den Weg, auf dem der Mensch ein anderer werden kann.

DER VERBORGENE JÄHZORN

Einst lebte in einer indischen Stadt die Hausfrau Vedehika, die man für sanft, milde und ruhig hielt. Sie hatte eine geschickte, fleiBige und umsichtige Magd namens Kali, der einmal Zweifel kamen, ob ihre Herrin wirklich sanft, ruhig und milde sei, oder ob sie ihre negativen Eigenschaften nur deshalb nicht zeige, weil sie ihre Arbeit so umsichtig verrichte. Sie beschloß, ihre Herrin einmal auf die Probe zu stellen, und stand erst spät am Tage auf.

Frau Vedehika rief: "He, Kali!"

"Was ist denn los, gnädige Frau?"

"Wieso stehst du denn so spät auf?"

"Das macht doch nichts!"

"Was!? Das macht nichts, daß du bei hellichtem Tag aufstehst, du nichtsnutziges Biest!" keifte sie, und Zorn und Wut verzerrten ihr Gesicht. Da dachte Kāli: 'Die Alte kann ganz schön giftig sein! Das zeigt sie sonst nicht, weil ich meine Arbeit so gut gemacht habe. Ich möchte mal sehen, wie weit sie wohl gehen wird' und stand am nächsten Tag noch später auf.

"He, Kali!" schrie Frau Vedehika.

"Was liegt denn an, gnädige Frau?"

"Du stehts ja heute noch später auf!"

"Das macht doch überhaupt nichts."

"Das macht nichts, du faules Luder, daß du so spät aufstehst!" tobte Frau Vedehika und schimpfte wie ein Rohrspatz. Da dachte Kali: 'Sie kann ja ganz schön wütend werden. Mal sehen, was das noch geben wird' und stand am nächsten Tag noch später auf.

"He, Kali!" schrie Frau Vedehika empört.

"Gnädigste, wo drückt denn der Schuh?" erkundigte sich Kali fürsorglich.

"Es ist doch fast Mittag!"-"Na, und?" fragte Kali unschuldig.

"Nichts: 'Na, und!', du faules Biest!" keifte Frau Vedehikā, nahm kochend vor Wut den Türriegel und warf ihn der Magd an den Kopf, so daß sie blutete. So kam Frau Vedehikā in den Ruf, heftig, brutal und jähzornig zu sein.

Ebenso erscheint mancher demütig, friedfertig und gelassen, solange er von unangenehmen Redeweisen verschont bleibt. Aber gerade wenn einen unangenehme Redeweisen treffen, offenbart sich, ob man wirklich demütig, friedfertig und gelassen ist.

(Majjhima-nikaya 21; I.p.125, übersetzt von Vimalo)

Chronik des Buddhismus in Deutschland

Hrsgb. Deutsche Buddh. Union, Schriftenreihe der DBU Nr.5,1985, 134 S., 3. neubearbeitete und erweiterte Auflage.

Diese Chronik ist etwas, auf das sowohl Buddhisten als auch an der buddhistischen Lehre Interessierte schon lange gewartet haben, weil sich seit dem Erscheinen der letzten Chronik 1978 viel geändert hat. So ist denn die hier besprochene viel umfangreicher.

Sie gibt zunächst einen allgemeinen Überblick über die geschichtliche Entwicklung der Religion und des Palikanons sowie der Hauptschulen. Danach wird die Entwicklung seit 1860 auf der Grundlage der Übersetzungen geschildert und Übersetzer und Verleger gewürdigt. Danach werden die Mönche und Nonnen deutscher Herkunft, die nach Südasien gingen, geschildert und ihre Schicksale beschrieben sowie die von Südasien mit Deutschland in Kontakt getretenen Mönche. Sodann werden die einzelnen in Deutschland bestehenden Kreise, die zumeist von bedeutenden Interpreten des Palikanons ins Leben gerufen wurden (auch die nicht mehr existierenden), genannt, inklusive des ostdeutschen Raumes, sowie die von ihnen herausgegebenen Zeitschriften und anderen Publikationen. Schließlich werden die einzelnen Gruppen des Tibetischen Buddhismus, des ZEN-Buddhismus, des Amida-Buddhismus und der übrigen Schulen beschrieben, wobei nicht nur eine Information über die vorhandenen Gruppen in Deutschland, sondern auch eine kurze Beschreibung ihrer Traditionsgrundlagen gegeben wird. Literaturangaben sowie ein Adressenverzeichnis der Mitgliedsgemeinschaften der DBU ergänzen die Chronik. Dadurch wird diese so umfassend und informativ, wie man es sich nur wünschen kann.

Wer immer sich ein Bild über den Buddhismus in Deutschland machen will, wird diese Schrift begrüßen. Sie wird auch dem Kontakt der Gruppen untereinander förderlich sein. Nur ein so guter Kenner der Lehre und zugleich (durch seine Kontakte) der verschiedenen Gruppen, wie Dr. Hecker es ist, konnte in so kurzer, prägnanter und sachlicher Form das Wesentliche der verschiedenen Schulen darstellen.

Trl.

Zu beziehen:

Deutsche Buddhistische Union, Buchversand im TZH Hermann-Balk-Str. 106, 2000 Hamburg 73

MITTEILUNGEN

Buddhistische Union Europas (BUE):

Die Delegierten der Buddhistischen Union Europas treffen sich auf Einladung der Deutschen Buddhistischen Union vom 5.-8.September 1985 zu ihrer diesjährigen Plenarsitzung in Hamburg. Es ist dies das zweite Mal in ihrem 10-jährigen Bestehen, daß die BUE in Deutschland tagt.

Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland (BRG):

Einladung

zu einem buddhistischen Kongreß am Samstag, d.7. September 1985, 9 Uhr in Hamburg, Welckerstr. 8 (Logenhaus).

Programm:

- Gründung der "Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland" (s. "Buddh. Monatsblätter" Nr. 7/8-1985)
- 2. Vorträge namhafter Buddhologen und Buddhisten über das Thema

"Die Essenz der buddhistischen Praxis" mit anschließender Diskussion.

Schluß des Kongresses etwa 21.30 Uhr.

Anmeldung an: Tibetisches Zentrum e.V.
Hermann-Balk-Str. 106
2000 Hamburg 73
Tel. 040 / 644 35 85

Wer an einem preiswerten, vegetarischen Mittag- und Abendessen teilnehmen möchte, vermerke dies bitte auf seiner Anmeldung.

Alle buddhistischen Freunde sind herzlich eingeladen!

Meditationskurse auf der Nonneninsel

Im Anschluß an das Programm deutschsprachiger Meditationskurse von Ayya K h e m a in Deutschland und Österreich in BM 7/8-1985, S. 177, brachten wir einen Hinweis auf die Möglichkeit, im März an einem deutschsprachigen Meditationskurs auf der Nonneninsel (Nun's Island) Parappuduwa/Sri Lanka teilzunehmen. Hierzu erfahren wir noch folgende Einzelheiten:

Im März 1986 wird ein Gruppenflug Deutschland - Sri Lanka für drei Wochen organisiert:

Zwei Wochen Parappuduwa (2 Tage zum Einleben, 10 Tage Meditationskurs, 2 Tage nachher), dritte Woche Fahrt durch Sri Lanka und Besuch historischer buddhistischer Stätten.

Wegen beschränkter Teilnehmerzahl empfiehlt sich frühzeitige An-

meldung bei:

Annemarie Buschbaum Scherenbostel, Birkenkamp 6 3002 Wedemark 14 Telefon 0511 / 86 30 21.

+ + +

DIE BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG BERICHTET:

Vortrag von Prabhasa Dharma Roshi:

DAS TAGLICHE LEBEN IM LICHT DER ERKENNTNIS

Ober dieses Thema sprach am 22. Mai Prabhasa Dharma Roshi (neuer Dharma-Name von Gesshin Myoko) in der Christuskirche.

Sie hob dabei besonders hervor, daß es nicht zwei voneinander getrennte Welten gibt – nämlich die des Nirvana, des Absoluten einerseits und die des Samsara, des irdischen Lebens andererseits, sondern daß beides in jedem Menschen immer vorhanden ist.

Die Zen-Meister verweisen darauf, daß schon in diesem Leben vollkommene Erleuchtung erfahren werden kann, weil es sich dabei nicht um etwas handelt, was man erst werden kann, sondern um etwas, was man schon hat. Jeder Mensch macht in seinem täglichen Leben Erleuchtungserfahrungen, nur weiß er meist nicht darum.

Prabhasa Dharma Roshi brachte dazu das Beispiel des Teetrinkens. Wenn der Mensch sich dabei aus seiner Tiefe heraus dem Vorgang hingibt, d.h. wenn er sich vergißt und zwischen Mensch, Tasse und Tee keine Trennung mehr besteht, dann findet eine Verschmelzung

statt. Der Mensch selbst wird zum Teetrinken, es kommt zum Einheitserlebnis. Dabei ist dann das weltliche Ego in die Todesphase eingetreten und ins Absolute eingegangen, um dann aber wieder in der Welt des Egobewußtseins zu erwachen zu neuem Leben, das frisch gestaltet werden kann.

Zu diesem Vorgang gehören innere Ruhe, Unabhängigkeit und Freiheit, die man durch tägliches Zen-Sitzen erwerben und vertiefen kann, und gleichzeitig Achtsamkeit bei allen Aktivitäten im Alltag.

Prabhasa Dharma Roshi leitete eine kurze Meditation, bei der sie zunächst die Bewußtheit auf den Atem lenkte. Wenn der Atem einfließt, dann strömt das Universum in den Menschen herein, verringert sich, bis es verschwindet. Nun wird der Mensch ausgeatmet ins Universum, das ihn wieder aufnimmt.

Nach der Atembetrachtung wird der Geist ganz weit gemacht und die Achtsamkeit gilt dem Hören. So entsteht eine offene Weite, in die einzelne Geräusche einfallen – wie Vogelgesang, Motorenklang, Uhrticken, der eigene Herzschlag. Alles kann in dieser Weite entstehen und wieder vergehen. Da gibt es keinen Streit zwischen verschiedenen Tönen, Geräuschen, Lauten. Sie erscheinen und verschwinden wieder.

An ihnen erfahren wir das So-Sein.

In diesem Zusammenhang verwies Prabhasa Dharma Roshi auf die Parallele zum Christentum.

Jesus sagte: "Das Himmelreich kommt nicht wie ihr es erwartet, es ist schon hier."

Im Zen geht es darum, das Himmelreich hier und jetzt zu erfahren. Nirvana ist Samsara, der letzte Friede wird hier in der Aktivität erlebt.

Wenn wir im absoluten Selbst sind, d.h. kein Selbstbewußtsein mehr haben, dann gibt es kein Nirvana, keinen Gott, denn dort bestehen keine Unterscheidungen. Das ist die eine Erfahrungsseite unseres Selbst. Die andere: Selbstbewußtsein haben in der Welt der Dinge von Subjekt und Objekt. Aber diese Zustände sind nicht voneinander getrennt, sondern ineinander enthalten und in jedem Augenblick da.

Die Jünger fragen Jesus: "Wo können wir den Vater finden ?" Antwort: "Euer Vater ist in euch."

Wie erkennt man den Vater in sich ? Wie erkennt man sein wahres Selbst ? Sind es unsere Gefühle, Gedanken, Freude, unser Ärger ? Welches davon ist der Buddha-Geist ? Antwort: "Es ist Bewegung und Ruhe."

Wenn man vollkommen zum Atem geworden ist, dann hat man Gott schon erfahren. Aber weil der Verstand meint, der Buddha-Geist müsse etwas Überweltliches sein, glaubt der Mensch nicht, daß auch er diesen Geist in sich trägt.

Die Vorstellungen und Erwartungen hindern den Menschen daran, rein und spontan zu leben. Um vom Analysieren und Werten freizu-werden, sollte der Mensch in solchen Augenblicken sofort auf seinen Atem zurückkommen und sich ihm hingeben.

Hingabe ist das große Geheimnis.

Jede Aktivität muß zur Obung, zur wahren Erfahrung werden.

Schon das bewußt erlebte Händeschütteln bei der Begrüßung kann ein Einheitserlebnis sein, wenn sich dabei jedes Ego hingibt und sich dem Buddha-Geist des anderen öffnet. So wird aus zwei eins mit nur einem Schwerpunkt.

Man weiß oft nicht die Ruhe und die Hingabe mit Gott in Verbindung zu bringen. Aber die einzigartige Erfahrung im Dharma zeigt: es gibt etwas, wo alles wieder aufgelöst wird, von sich selbst befreit. Da ist nichts, was festhält und speichert.

Ein Buddha ist ein Mensch, der in der Welt lebt, der auch menschliche Gefühle hat, der aber kein Kharma mehr macht. Jede seiner Handlungen ist vollkommen, vergeht – ein neuer Mensch erscheint, handelt hingegeben, löst sich auf und vergeht: Das ist der Vorgang von Augenblick zu Augenblick.

Wenn wir so in unserem Alltag leben, können wir das in Erfahrung bringen. Dann wird das Leben zur Freude, und wir werden unabhängig von äußeren Lebensumständen und erleben so unser wahres Selbst.

Wir wissen, daß in jedem Augenblick die Erlösung da ist, und das gibt uns Frieden, Ruhe und die Erkenntnis, daß wir nicht einem Ziel nachzujagen brauchen, sondern hier, diesen Augenblick leben, und zwar so, wie er gerade ist und nicht, wie wir ihn uns wünschen.

Diese Hingabe an den Augenblick bringt uns zur Einheit, nicht das ständige Bestreben, die Dinge in der Welt verbessern zu wollen.

Auch Buddha veränderte nicht die Welt, aber er hat sich selbst erlöst. Und das ist die Lehre des Buddhismus: jeder kann und muß sich selbst erlösen, in diesem Augenblick.

So können schon das Haarebürsten und Zähneputzen zur Unterhaltung mit Gott werden, und das ganze Leben gestaltet sich zu einem Abenteuer, denn man weiß nicht den nächsten Augenblick.

Es kommt nur darauf an, daß man bei allem in tiefste Bewußtseinsgebiete eindringt, sein Ego losläßt und dann erneut daraus hervorgeht. Eines Tages erreicht man einen Punkt, wo man von seinem
alten Selbst abspringen muß, um sich vollkommen hinzugeben an
das, was man gerade macht. Dann kann man nach einem Streit mit
vollem Bewußtsein lächelnd auf den anderen zugehen und sich mit
ihm verbinden.

Der Buddhismus sieht die Aufgabe des Menschen nicht darin, sich mit Gott oder dem All zu vereinen, sondern darin zu erkennen, was vor der Trennung liegt. Das kann nur erlebt werden durch Meditation, nicht durch Verstehen- und Wissenwollen. Zen-Erfahrung heißt: mit spontaner Einsicht durch alle Schleier hindurchbrechen. Deshalb ist Zen auch kein Weg, sondern vom Augenblick des Eintritts an wird schon erleuchtetes Leben geübt.

In der Inaktivität erfahren wir das lebendige Wesen des Dharma: Aktivität, Hervorbringen, Einbringen, Aufhören zu tun.

Gesundes Menschenleben besteht aus Aktivität und Inaktivität im rhythmischen Wechsel.

Zen ist keine Glaubenssache. Jeder muß die Wahrheit in sich erfahren. Wir haben das Leben, um Erfahrungen zu machen und um uns zu erkennen. Jeder muß lernen, sich seine Fragen selbst zu beantworten. Leider traut man sich nicht und sucht immer außen. Aber es ist der eine Geist, der alles zustandebringt in seiner Vielfältigkeit. Die Essenz hat die Fähigkeit, verschieden zu sein.

M.B.

+ + +

Retreat-Räume in der BGH

Im zweiten Stock des Hauses der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg steht Mitgliedern künftig eine Zweizimmerwohnung mit kleiner Andachtstätte für Meditationszeiten zur Verfügung. So soll Einzelmeditierenden wie auch kleinen Gruppen die Möglichkeit gegeben werden, ein Wochenende oder eine ganze Woche dort zu verweilen.

Einfache Übernachtungsmöglichkeiten für maximal 4 Personen sind vorhanden, ebenso Küche, WC und Dusche.

Für Bettzeug, Handtücher, Verpflegung sowie für Sauberhaltung müßten die Benutzer selbst aufkommen.

Die BGH bittet um eine Spende von mindestens DM 10,00 pro Person und Tag für Betriebskosten.

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V., Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63, Telefon: 040 / 631 36 96. BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V. Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63 Tel. 040 / 631 36 96. Sprechzeiten: in der Regel dienstags 19 - 20 Uhr, mittwochs und donnerstags 16 - 18.30 Uhr.

Veranstaltungen im September 1985

freitags	19.00)Dhamma-Begegnung im Ge-)sprach - in der Bewegung -)in der Meditation mit Wolf-)gang Krohn.)Beginn: 20.09.1985
14.09. Samstag	18.30 - 20.00)Erarbeitung einer Lehrrede,)gemeinsames Gespräch
14.09. Samstag 15.09. Sonntag	9.00 - 17.00 9.00 - 16.00)Handlesekunst - Seminar mit)Prof. Amnuay Baddhanasiri.)Bitte anmelden in der Ge-)schäftsstelle.
28.09. Samstag 29.09. Sonntag	9.00 - 21.00 9.00 - 16.00)Satipatthana-Vipassana-Me-)ditation. Wochenendseminar)mit Vimalo. Bitte in der Ge-)schäftsstelle anmelden.
	16.30 - 19.30)Einführung in das Spiel "Er-)kenne Dich selbst" mit Vimalo.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

dienstags	19.30)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. Anmeldung und)Auskunft, Tel. 603 49 42
15.09. Sonntag	9.00 - 15.00)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. Anmeldung und)Auskunft, Tel. 603 49 42
21.09. Samstag 22.09. Sonntag	10.00 - 18.00 10.00 - 13.30)"Bewegung und Atem". Atem-)und Bewegungsübungen mit der)Atempädagogin Ursula Carstens.)Anfängerkurs. Anmeldung und)Auskunft, Tel. 27 33 75

Kosten der Veranstaltungen siehe letzte Seite

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi. Anmeldung und Auskunft bei Michael André, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193 / 58 51

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E.V. Wulffstraße 6, Parterre, links, 1000 Berlin 41 Tel. 404 38 38 (Dr. Angermann, Vorsitzender) Tel. 792 85 50 (Wulffstraße 6. Geschäftsstelle)

	ulffstraße 6, Geschä	ftsstelle)
Veranstaltungen i	n Berlin im Sep	t e m b e r 1985
Jeden Freitag ab 01.09.	15.00 - 18.00 ab 18.00)Information und Problemge-)spräche - IZR)siehe Einzelheiten)Wulffstraße 6, 1/41
Jeden Samstag	ab 16.30)Meditation unter Leitung des)Ehrw. Dickwella Mahinda Maha)Thera, Abt im Buddhistischen)Haus Frohnau)Buddhistisches Haus Frohnau)Edelhofdamm 54, 1/28
Jeden Sonntag	ab 15.00	Andacht (Puja) und anschlie-)βend Vortrag im Buddhistischen)Haus Frohnau, Edelhof-)damm 54, 1/28
Unregelmäßig Freitag/Samstag	en e)Wochenendseminare mit Gruppen)verschiedener Buddhistischer)Richtungen, Wulffstraße 6, 1/41
Freitag	18.00)Psychenlehre nach Debes, Martin)Ochmann, Wulffstraße 6, 1/41
06.09. Freitag	15.00 - 18.00)Information und Problemgespräch)IZR, Wulffstr. 6, 1/41
07.09. Samstag	16.30)Meditation Mahinda Maha Thera,)Buddhistisches Haus Frohnau,)Edelhofdamm 54, 1/28
08.09. Sonntag	15.00)Die Mitleidsübung I. Dr. Ilse)Zuther-Roloff Brahma Vihara)Bhavana. Karuna. Buddhistisches)Haus Frohnau, Edelhofdamm 54, 1/28
13.09. Freitag	15.00 - 18.00)Information und Problemgespräch)IZR, Wulffstr. 6, 1/41
14.09. Samstag	16.30)Meditation Mahinda Maha Thera,)Buddhistisches Haus Frohnau,)Edelhofdamm 54, 1/28
15.09. Sonntag	15.00)In der Reihe der Buddh. Ges.)Berlin "Buddhismus und Frieden")Umweltschutz durch rechte Acht-)samkeit, Prof. Dr. Detlef)Kantowski, Konstanz, Buddhi-)stisches Haus Frohnau, Edel-)hofdamm 54, 1/28

17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10. Dienstag	18.30 - 20.00)Meditation zur)des Alltags, Dr)Roloff, VHS, Ka)1/42	. Ilse Zuther-
20.09. Samstag	15.00 - 18.00)Information und)spräch, IZR, Wu	
20.09. Freitag	19.00)WOCHENENDSEMINA)Jon Landaw/USA)Wetzel)Lamrim-Workshop)kurs (Beitrag D)tag DM 15,00, S	mit Sylvia - Meditations- M 50,00; Frei- amstag DM 40,00
21.09. Samstag	10.00 - 18.00)Wulffstr. 6, 1/)	41
21.09. Samstag	16.30)Meditation Mahi)Buddhistisches)Edelhofdamm 54,	Haus Frohnau,
22.09. Sonntag	15.00)"Die Erlösungsl)und die Lebensp)Schopenhauers")Buddhistisches)Edelhofdamm 54,	hilosophie Herbert Becker, Haus Frohnau,
27.09. Freitag	15.00 - 18.00)Information und)spräche, IZR, W	Problemge- ulffstr. 6, 1/41
	18.00 - 20.00)Psychenlehre na)Martin Ochmann,	ch Debes, Wulffstr. 6, 1/4
28.09. Samstag	16.30)Meditation Mahi)Buddhistisches)Edelhofdamm 54,	Haus Frohnau,
29.09. Sonntag	15.00)Vortrag - bitte)Tel. 401 55 80	anfragen,
Seminargebühren der	Kurse in der Budd	histischen Gesell	schaft Hamburg
Meditation mit Wolfgang Krohn DM 5,00			
Handlesekunst-Seminar mit Prof. Baddhanasiri DM 60,00			DM 60,00
Satipatthana-Vipassana-Seminar mit Vimalo DM 50,00			
Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft (Sonntag) DM 8,00			
Seminar mit Ursula C	arstens		DM 120,00
Bei allen Veranstaltungen Ermäßigung auf Anfrage.			