



Das Löschen der Vulkane

Eine Einführung
in die Einsichtsmeditation

Das Löschen der Vulkane
Zur kostenlosen Verteilung

Mit Dank an all die grosszügigen Spender und Spenderinnen, welche dieses Büchlein zur kostenlosen Verteilung überhaupt ermöglicht haben.

Vielen Dank an Bhante Sujiva für seine unermüdliche und grosszügige Unterstützung, an Hor Tuck Loon und Jenny Wong für das Organisieren des Drucks, an Fred von Allmen, Dagmar Hopf, Angelika Meier und Anna Kammer, für wichtige Anregungen und sorgsames Durchlesen der von mir ins Deutsche übersetzten englischen Version .

Zu meinen Lasten gehen verbliebene oder neu entstandene Fehler und Ungenauigkeiten, für welche ich mich hier entschuldigen möchte.

Andreas Bachmann, im April 2003

sabbadānam dhammadānam jināti

Die Gabe des Dhamma übertrifft alle anderen Gaben.

Erstauflage: 1000 Exemplare, 2003
gedruckt in Malaysia

Freue dich,
bleib liebevoll,
selbst unter denjenigen, die hassen.

Freue dich,
bleib gesund,
selbst unter den Kranken.

Freue dich,
bleib friedlich,
selbst unter den Empörten.

Schaue in dich.
Sei gelassen.
Frei von Furcht und Begehren,
erfahre die süsse Freude des Weges.

Bhante Sujiva

Bhante Sujiva ist in einer chinesischen Grossfamilie in Kuala Lumpur aufgewachsen. Er studierte Agrarwissenschaft, mit den Spezialgebieten Botanik und Forstwissenschaft. Als junger Erwachsener hatte er mit einem chinesischen Chan-Lehrer erste Kontakte mit der Meditation. Schon damals faszinierte ihn die Beobachtung innerer Abläufe sehr. Nach Abschluss des Studiums versuchte er sich als temporärer Mönch. Die Liebe für die Meditation packte ihn vollends und die Form des Mönchslebens unterstützt ihn seither in einer angemessenen Form in der Führung eines Lebens mit viel Zeit für die Meditation.

Bhante Sujiva meditierte als junger Mönch zuerst in verschiedenen Meditationszentren und Waldklöstern Südthailands und Malaysias, speziell im Malaysian Buddhist Meditation Centre in Penang. Bei einer mehrmonatigen, strukturierten Unterrichtung durch burmesische Meditationsmeister erfuhr seine Meditation eine bedeutende Intensivierung. Speziell zu erwähnen sind hier Sayadaw U Javana und Sayadaw U Pandita vom Mahasi Meditationszentrum in Yangon.

Nach einer beinahe tödlichen Malariaerkrankung bei einem Aufenthalt im Dschungel von Sarawak (Ostmalaysia) zwang ihn seine körperliche Schwächung zum Leben an einem festen Ort. Um seine Meditationshütte in einer Gummibaumplantage in der Nähe des Dorfes Kota Tinggi entstand, langsam wachsend, ein Meditationszentrum. Über viele Jahre hinweg unterrichtete Bhante Sujiva dort intensive Vipassana Meditation.

Ende der Neunzigerjahre begann Bhante Sujiva mit Reisen nach Australien, Neuseeland und dann auch nach Europa. Seit der Übergabe seines Meditationszentrums in Kota Tinggi lebt er vorwiegend in Europa und hielt seither viele kürzere und längere Retreats in der Schweiz, Italien, Tschechien und der Slowakei ab.

Vorwort

Es ist keine leichte Aufgabe, uns einem solch tiefgründigen Thema wie der Einsichtsmeditation mit einfachen Begriffen anzunähern. Aber irgendwo müssen wir beginnen. Nach einigen Jahren der Einführung in diese Meditationsart stelle ich immer noch einen Mangel an Einführungstexten für jene Leute ohne buddhistisches Wissen fest. Viele Einführungstexte sind sehr technisch, mit alter indischer Terminologie, für welche sich kaum eine befriedigende Entsprechung im Deutschen findet. So habe ich versucht, etwas einfacher und leichter verständlich daherkommen. Doch auch in diesem Büchlein habe ich einige Begriffe wie «bedingt» und «Leiden» verwendet, die einer speziellen Erläuterung bedürfen, wenn sie im «buddhistischen» Sinn gebraucht werden.

Was ich hier anbiete, wird eine Vorstellung davon geben, was es bedeutet, den ersten Schritt zu tun. Sogar jene, die in ein Retreat gehen, bedürfen der wiederholten Anfangsanweisungen, bis sie es richtig verstehen. Für ein besseres Verständnis der Techniken und der Absicht wird es am besten sein, einen Meditationslehrer beizuziehen.

Schaut zu, was ihr daraus machen könnt. Wenn ihr nach der Lektüre dieses Büchleins einen Schritt weiter geht und der Einsichtsmeditation eine praktische Chance gebt, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Sujiva, 6. November 1994

Santisukharama, Kota Tinggi, Johor, Malaysiaen

Inhalt

1	Vulkan	1
2	Magie des Geistes	5
3	Die Hauptkontrolle	7
	Vorteile der Achtsamkeit – Welten des Unterschieds	7
	Die Hauptkontrolle erlangen	10
	• Gehmeditation	10
	• Sitzmeditation	15
	• Tägliche Aktivitäten	18
4	Einsicht und Konzentration	23
	Tipps für die weitere Praxis	25
5	Unser Weg ist eine Wasserstrasse	27

1. Vulkan

Bestimmt hätte jener grosse indische Weise in seinen Lehren nicht nur vom erhabenen, schneebedeckten Himalaya gesprochen, sondern auch von den Vulkanen, hätte es dort, wo er lebte, welche gegeben.

Bis vor kurzem, als ich die Gelegenheit hatte, diese faszinierenden Schleudern kochender Eingeweide der Erde zu bewundern, kannte ich sie nur aus geografischen Magazinen oder von Fernsehschirmen.

Es waren nicht die spektakulärsten Krater, die ich auf meiner Reise in Indonesien besuchte, doch es war genug, um mir die Idee zu geben, dass die Menschen, die ihr ganzes Leben dem wissenschaftlichen Studium vulkanischer Tätigkeit widmen, dies nicht bloss aus Sorge um die Menschheit tun.

Wir leben ziemlich gleichgültig und ohne Kenntnis vieler Dinge um uns herum. Auge in Auge mit einem Krater, wurde ich zur plötzlichen Erkenntnis der nur oberflächlichen Stabilität dieser Erde, auf der wir stehen, wachgerüttelt. Bei uns in Malaysia, gerade ausserhalb des Rings starker vulkanischer Tätigkeit, zittert die Erde nur höchst selten und Erdbeben sowie Vulkanausbrüche scheinen nicht zu unserer Welt zu gehören. Die Menschen an den Abhängen der Vulkane sollten sich der Gefahr bewusster sein, doch oft ziehen sie es vor, den Kopf in den Sand zu stecken und blind zu sein für die Gefahren. Trotz der Warnungen gibt es immer wieder Opfer. Die fruchtbare Erde verspricht ergiebige Ernten und die Leute beginnen an ihren Häusern zu hängen. Erde, Blut und Emotionen werden bald untrennbar.

Unser Reiseführer informierte uns über die verschiedenen Arten von Vulkanen: Lebende, schlafende und tote Vulkane.

Lebende Vulkane, deren Aktivität am rauchenden Krater erkannt wird, können jederzeit ausbrechen, trotz wissenschaftlicher Frühwarnsysteme, die bis zu einem gewissen Grad verlässlich sind.

Schlafend sind Vulkane, wenn sie während längerer Zeit keine Aktivität mehr gezeigt haben. Aber sie können immer noch «aufwachen», wenn die Bedingungen zusammenkommen. Der Ausbruch des Pinatubo 1991 auf den Philippinen geschah nach etwa 600 Jahren Schlaf!

Wenn das Erlöschen sicherer ist, so bezeichnen wir die Hügel einst aktiver Vulkane als tot. Doch solange wir nicht genau wissen, was unter der Erdoberfläche geschieht, können wir nie ganz sicher sein.

Denkt an die Lava, die heissen, geschmolzenen Gesteinsmassen, die mit grosser Geschwindigkeit kaskadenartig die steilen Abhänge herabstürzen und auf ihrem Weg alles verbrennen, obschon andere Dinge wie pyroklastische Ströme¹ die Menschen töten. Es braucht nicht viel, um einen Menschen zu töten oder unerträgliche Schmerzen zu verursachen, aber die Launen der Natur sind unpersönlich und wenn ein Vulkan hochgeht dann heisst es um's Leben zu rennen.

Die Region um Java ist weltweit am meisten von Vulkanen übersät. Zwei der verheerendsten, Tambora und Krakatau, sind hier zu finden; sie forderten tausende von Leben, ganz zu schweigen von verlorenem Besitz und Schäden.

Menschen können wir auf dieselbe Weise betrachten — aktive Vulkane, schlafende Vulkane und tote Vulkane.

¹Pyroklastische Ströme sind gewaltige, gerichtete Ausstösse eines intensiven Gemischs von Gasen und Magmenschmelze. Diese Ströme sind extrem heiss und pflanzen sich mit grosser Geschwindigkeit fort, oft mit mehreren hundert km/h und über sehr weite Distanzen. Anm. d.

Wenn ihr einen Wutanfall habt, von Lust verzehrt oder von Verblendung begraben werdet, dann erlebst ihr gerade eine Eruption. Sie verbreitet Angst und Schrecken in euch und um euch herum und vielleicht verliert ihr einige gute Dinge im Leben. Obschon sie vielleicht kein Leben kosten wird, kann und wird sie vielleicht sogar tödlicher sein, als der eigentliche Vulkan. Denken wir zum Beispiel an die Atombomben über Hiroshima und Nagasaki. Die Japaner selbst töteten einige Millionen Chinesen im zweiten Weltkrieg. Die von Menschen verübten Gräueltaten übertreffen jene von Naturkatastrophen.

Deshalb, lasst mich anfügen, gibt es drei Arten von Eruptionen — kleine, grosse und katastrophale.

- 0 Kleine Eruptionen verursachen geringfügigen Schaden, wie der Verlust von Reichtum und «Gesicht».
- 0 Grosse Eruptionen verursachen dauerhaften Verlust, wie der Verlust von Körperteilen, dauerhafte Trennung von geliebten Menschen und sogar der Verlust des eigenen Lebens.
- 0 Katastrophale Eruptionen verursachen Kriege im Grossen, Massaker und andere Formen unvorstellbaren Leidens.

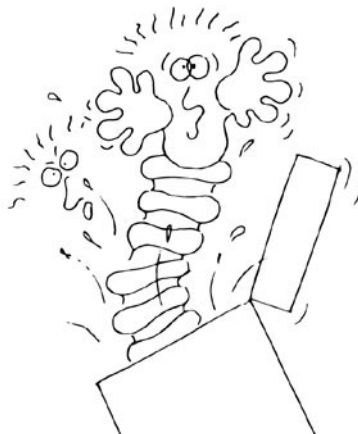
Vielleicht überlebt ihr viele kleine Eruptionen, doch schon eine grosse Eruption ist stark genug, um die meisten Menschen aus den Socken zu hauen. Es ist zu hoffen, dass euch solches Unglück nicht widerfährt, aber Tragödien werdet ihr kaum ausweichen können. Schaut tief in euer Herz und ihr wisst, was ich meine. Schaut euch all die anderen wandelnden Vulkane um euch herum und die Unbeständigkeit der Welt an, dann werdet ihr überzeugt sein, dass die Flammen der Gier,

des Hasses und der Verblendung tief in jedermanns Adern brennen. Ein schlafender Vulkan ruht vielleicht durch Jahrhunderte hindurch, aber diese Feuer des Geistes speien täglich Dreck raus.

Was kann diese Feuer bezwingen? Die Antwort finden wir an der Quelle der Probleme, versteckt im Untergrund, wo heisse Lava durch die Adern fliesst. Dort finden sich auch die kühlen, erfrischenden Brunnen des Lebens, also im Geist selbst: die kühlenden Wasser der Achtsamkeit.

Während diesen Minuten auf dem weltgrössten Stupa, dem Borobudur, konnte ich sehen, wie sich in der Ferne die Rauchschwaden des Vulkans Merapi mit den Wolken vermischten. Vielleicht war der Borobudur, manchmal als Berg der Buddhas bezeichnet, durch die Präsenz von Vulkanen inspiriert.

Während ich die grossartigen Buddhastatuen bewunderte, ruhig sitzend mit verschiedenen Handgesten, schien mir dieser Berg von Buddhas als wie ein wirklich erloschener Vulkan, die Feuer der Verschmutzungen seit langem ausgelöscht. Wie wunderbar ist es, Teil dieses Bildes zu sein, mit dem Symbol des Friedens!



2. Magie des Geistes

Magie kann grob in zwei Klassen aufgeteilt werden: Weisse und schwarze. Wir sprechen dabei nicht über Hautfarben, sondern über Geisteszustände. Wir nennen Geisteszustände dunkel oder schwarz, wenn sie betreffs der Realität in Unwissenheit gehüllt sind. Beispielsweise ist jemand in Wut blind für die Güte anderer, genauso wie jemand, von Verlangen besessen, blind ist für die Fehler der begehrten Dinge. Solche Geisteszustände sind letztlich, wie ihr sehen könnt, nicht heilsam.

Geisteszustände werden andererseits als hell oder weiss beschrieben, wenn sie rein und klar sind. Ihr könnt deren Frische und Glanz erfahren, wenn ihr achtsam und friedlich seid. Es ist nicht weiter verwunderlich, dass Glück solchen Menschen wie ein Schatten folgt und sie nie zu verlassen scheint.

Der Geist ist tatsächlich eine Zauberkiste, er beinhaltet Dinge jenseits eures Verstandes. Ihr mögt ihn mit einem Fernseher, einem Computer und einem Transistorradio, alles in einem vergleichen. Solange alles funktioniert, könnt ihr jeden möglichen Spass haben, aber sobald er ausser Kontrolle ist, sind die Tore der Hölle weit geöffnet.

Ihr seid vermutlich vertraut mit den Videospiele der Kids heutzutage. Sie versetzen euch in verschiedenste Situationen, angefangen von der Teilnahme am World Grand Prix, über Kämpfe mit Aliens, bis hin zu Rettungsaktionen junger Mädchen in Not. Ihr könnt sogar ein Fahrzeug auswählen, tödliche Waffen und wer ihr sein wollt. Das Ziel ist, alle Hindernisse zu überwinden, die Raumschiffe der Aliens

zu zerstören und möglichst viele Punkte zu sammeln. Falls ihr aber nicht so seid, wie all diese Kids, die endlose Stunden damit zubringen, mit flinken Fingern auf der Tastatur herumzuspielen, werdet ihr vermutlich ewige Verlierer bleiben. Aber das macht nichts, es ist bloss ein Spiel und mit einiger Übung werdet ihr die nötige Geschicklichkeit erlangen. Es wird auch nicht lange dauern, bis 3D-Videospiele auftauchen werden.

Das Leben ist so etwas Ähnliches, mit dem Geist, der die Situationen kreiert. Das Problem hier ist, dass ihr nicht ausschalten könnt, wenn ihr müde seid. Und an Krebs zu erkranken ist kein nettes Spiel mehr, oder? Genausowenig vergnüglich ist es, schizophren oder neurotisch zu werden. Auch Suizid wird keine Lösung sein. Der Geist, so wird uns gesagt, wird euch in einen noch schlimmeren Alptraum führen. Und ihr fragt euch vielleicht, wie dies möglich ist?

Der Geist ist ein Komplex von Kräften, einige würden auch von «Energien» reden. Versucht still zu sitzen, beobachtet eure Gedanken und ihr werdet sie in Aktion erleben. Sie versuchen ohne Ende, neue Situationen zu kreieren, reale und andere und darauf zu antworten. Leider kümmern sich viele kaum um diese Mechanismen und von daher kommen all diese Probleme und Probleme und Probleme! Und es ist gerade dort, wo ihr alle Kraft, Antworten und den Brunnen der Freude findet.

Obwohl die ganze Sache sehr kompliziert werden kann, ist es nicht allzu schwierig, mit einigen hilfreichen Tipps über die Hauptpunkte der Geisteskontrolle, diese Zauberkiste für euch zu nutzen.



3. Die Hauptkontrolle

Die Haupt-Kontrollfähigkeit des Geistes ist die Achtsamkeit. erinnert ihr euch an Momente der Stille und Sammlung? Das Bewusstsein das mit ihnen kommt, ist ebenso hell und klar. Es ist das genaue Gegenteil jener Momente von Panik oder totaler Verwirrung. Mit Achtsamkeit könnt ihr verschiedene Aufgaben bestmöglich erfüllen; sei dies Auto fahren, ein Essen kochen oder Prüfungsfragen beantworten. Aber dieses Potential ist nicht so anerkannt und wird nicht so betont, wie z.B. Vertrauen und Konzentration. Wenn wir Achtsamkeit entwickeln, bis sie stark, dauerhaft und enthüllend wird, dann wird unser Leben, wenn nicht ekstatisch, so doch zumindest reibungslos verlaufen.

Vorteile der Achtsamkeit — Welten des Unterschieds

Manche Leute sprechen von einer dünnen Trennlinie zwischen gesundem und krankem Verstand. Das verrückte Genie ist nicht weit vom Wahnsinnigen. Deshalb wurde Frankenstein oder der Terminator erfunden. Wie auch immer: Bomben jeder Sorte sind letztlich schlecht. Aber wie dünn die Trennlinie auch sein mag, es bleibt eine Linie und selbst wenn es eine dicke Linie sein sollte, werdet ihr sie verlieren, wenn ihr verwirrt seid.

Eigentlich ist Achtsamkeit die Trennlinie. Wenn ihr unachtsam seid, z.B. während einem Wutanfall, so unterscheidet ihr euch nicht von einem Verrückten. Es ist nur eine Frage des Masses. Wenn ihr über einen bestimmten Zeitraum hinweg null Achtsamkeit habt, so kann

daraus mit Bestimmtheit geschlossen werden, dass ihr verrückt seid. Wenn ihr also nicht verrückt werden wollt, so bedient euch der Achtsamkeit, weil sich auf der anderen Seite, d.h. ganz unten, die Hölle befindet. Gesunder Verstand ist tatsächlich sehr zerbrechlich. Es braucht nicht viel, um einen Menschen zu brechen. Sperrt ihn für einige Tage oder Wochen ein und schon ist er reif für die psychiatrische Abteilung.

Wenn ihr Meditierende seid, so habt ihr einige Chancen im Kampf gegen die Verrücktheit und seid am Ende vielleicht sogar bei gesünderem Verstand als alle anderen. Aber sie werden euch vielleicht immer noch als verrückt bezeichnen, weil ihr anders seid. Ich erinnere mich daran, wie einer meiner Freunde nach einem Retreat als verrückt bezeichnet wurde, weil er nicht mehr so reizbar und empfindlich war. Sie gaben erst Ruhe, als sie ihn wütend machen konnten. Könnt ihr euch vorstellen, wie dies möglich ist, wenn diese sich selbst Meditierende nennen? Wer ist verrückt? Wenn ihr wirklich achtsam seid, dann werdet ihr für euch selbst ohne Zweifel wissen, dass euer Geist klar ist und vernünftig denkt. Es sind die anderen, die verwirrt sind.

Wenn wir sagen können, dass der Geist mit Achtsamkeit rein von Verschmutzungen wie Gier, Zorn und Verwirrung ist, dann bedeutet das auch, dass wir hier eine Trennlinie zwischen echtem Glück und Leiden haben. Wir können verstehen, weshalb Zorn und Verwirrung Leiden sind, nicht aber, weshalb Gier auch Leiden ist, besonders wenn sie von Freude begleitet wird. Dies kommt daher, weil Freude die Tendenz hat, den Geist einzuhüllen. Nehmt die Freude weg, was bleibt dann noch übrig? Da wird ein wirklich ruheloser Zustand des Verlangens und des hartnäckigen Festhaltens sein. Es ist wie mit einem hungrigen Menschen. Wollt ihr also echtes Glück erfahren,

dann haltet Ausschau nach dem Geistesfrieden, der von Reinheit und Achtsamkeit stammt.

Es ist eine Art Glück, die wirklich befriedigt, gestärkt durch edle Absicht. Kein sinnliches Vergnügen kommt dem gleich. Ausserdem ist es frei erhältlich (solange ihr praktiziert) und ihr braucht dafür nichts zu bezahlen.

Achtsamkeit kann auch über Tod oder Leben entscheiden. Viele leichtsinnige Fehler und Versehen können zum Tod führen. Es reicht schon, auf der Treppe, der Leiter oder auf dem Gehsteig auszurutschen. Täglich fordern Verkehrsunfälle Todesopfer. Denkt an elektrische Kurzschlüsse oder sogar ans Erstickten wegen unachtsamen Essens. Es kostet nicht nur euer Leben, sondern auch das anderer. Was kommt danach? Wenn ihr im Moment des Todes achtsam seid, kann das eine glückliche Wiedergeburt bedeuten. Falls nicht, kann es die Hölle bedeuten. Buddhisten glauben an das Gesetz von Karma (Gesetz von Ursache und Wirkung). Achtsamkeit führt zu verdienstvollem Karma und geistige Verschmutzungen führen zu unheilbarem Karma. Alle diese in unserem Leben angehäuften Kräfte werden darüber entscheiden, was als nächstes kommt — Himmel oder Hölle.

Nicht zuletzt ist Achtsamkeit auch der Faktor, der Nirvana und Samsara (Zyklus von Geburt und Tod, Leiden) unterscheidet. Im edlen achtfachen Pfad hängt die Vervollkommnung der Ethik, der Konzentration und des Verstehens von der aufgebauten Achtsamkeit ab. Ohne Achtsamkeit ist nicht mal eine ethische Grundlage möglich. Letztlich ist es diese extrem starke und scharfe Achtsamkeit, welche in Einsicht kulminiert und durch den dicken Schleier der Unwissenheit dringt, um diesen dauerhaften Frieden, Nirvana zu realisieren. Versucht also bis

dann, so achtsam wie nur immer möglich zu sein, um diesem leidensvollen Zyklus von Geburt und Tod, dem Samsara zu entfliehen.

Die Hauptkontrolle erlangen

Jetzt da ihr (hoffentlich) versteht, wie wichtig die Achtsamkeit ist, möchtet ihr vielleicht mehr darüber wissen, wie ihr sie entwickeln könnt, um wirklich einen Unterschied zu sehen. Die Hauptidee ist, diese Achtsamkeit so zu entwickeln, dass sie zur Gewohnheit und kontinuierlich wird, um sie dann für spezialisiertere Zwecke einzusetzen, wie etwa um Einsicht und verschiedene Fähigkeiten zu erlangen.

Zu Beginn möchte ich euch einige Anregungen geben, welche sicher in einer bestimmten Weise hilfreich sein werden. Es sind einfache Übungen, welche ihr gefahrlos ausprobieren könnt. Wir unterscheiden drei Kategorien:

- a) Gehmeditation
- b) Sitzmeditation
- c) Achtsamkeit in den Alltagsaktivitäten

a) Gehmeditation

Könnt ihr euch das Ausmass aller Dinge vorstellen, die mit dem Gehen verknüpft sind? Ihr geht ins Büro, geht joggen, besucht Sehenswürdigkeiten, geht ins Restaurant, auf die Toilette, etc.

Und doch fühlt und denkt ihr ziemlich anders, wenn ihr in der Morgendämmerung einen ungezwungenen Spaziergang an einem einsamen Strand macht, oder wenn ihr auf dem Weg zum Zahnarzt seid. Alles nur ein Geisteszustand. Und denkt daran, dieser Geisteszustand bestimmt, wo ihr hinkommt und wie es euch ergeht. Wenn ihr völlig unachtsam spaziert, endet ihr vielleicht im Spital oder im Grab.

Natürlich gehen heutzutage die meisten Menschen immer weniger zu Fuss, sind motorisiert und die Geschwindigkeit, welche die moderne Technologie mit sich bringt, verlangt nach noch mehr Achtsamkeit, um Sicherheit zu gewährleisten. Zuerst einige Tipps für den Beginn eurer Gehmeditation:

- 0 Um achtsame Gehmeditation zu erlernen sucht ihr euch eine ungestörte Gehstrecke, mit einer geeigneten Länge von gut zehn Metern. Am besten geeignet ist ein gerader, sauberer und ebener Weg ohne Zuschauer, die euch in euren Bemühungen anstarren. Wenn all dies nicht möglich ist, dann wird's auch eine Länge von bis zu zehn Schritten tun.
- 0 Zuerst solltet ihr euren Geist zur klaren Wahrnehmung eurer Stehhaltung bringen. Dies ist nicht Visualisation, sondern ihr fühlt euren Körper so, wie er ist — die Spannung, die Festigkeit und vielleicht ein feines Schwanken. Vergewissert euch, dass ihr entspannt und gerade steht. Haltet eure Hände zusammen, das wird euch helfen, die Gemütsruhe zu bewahren. Vielleicht mögt ihr eure Augen schliessen und euren Geist frei, still, entspannt und glücklich machen. Lernt all eure Probleme und Gedanken loszulassen. Sie sind es nicht wert, die ganze Zeit an ihnen zu hängen. Gönnst eurem Geist eine Pause. Seid einfach im gegenwärtigen Moment und seid achtsam.
- 0 Jetzt, nachdem ihr zu eurer stillen Gemütsruhe gefunden habt, beginnt ihr zu gehen und richtet die Aufmerksamkeit auf den unteren Teil eures bewegten Fusses, unterhalb der Waden. Geht frei, mit offenen Augen und in der Geschwindigkeit, die euch am bequemsten scheint und in der ihr euch am meisten entspannt fühlt. Um euren Geist darin zu unterstützen, beim Fuss zu bleiben, mögt ihr im Geist «rechts, links...» oder «gehen, gehen...» sagen

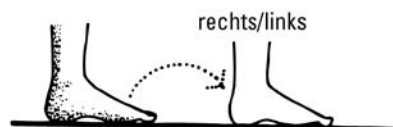
oder eure eigenen bevorzugten Worte. Und vergesst nicht, den Geist, ohne zu denken, einfach im gegenwärtigen Moment zu behalten.

- 0 Seid beim Wenden auf die damit verbundenen Bewegungen achtsam.
- 0 Immer wenn sich eure Achtsamkeit in Gedanken verliert, müsst ihr euch wieder daran erinnern, bewusst zu sein. Dann hält ihr an, bemerkt «denken, denken» und seid dann wieder achtsam auf eure Schritte. Wenn Spannungen oder Langeweile auftauchen, müsst ihr auch anhalten und die Achtsamkeit zurückbringen. Stehend bemerkt ihr «Spannung» oder «Langeweile», bevor ihr mit der Gehmeditation fortfahrt.
- 0 Ich möchte euch empfehlen, in einem bestimmten Rhythmus zu gehen, der dem Geist entspricht. Wenn der Geist erst einmal bei der Sache ist, wird er dazu neigen, mitzufliessen. Bleibt dann bei diesem Rhythmus für den Rest der Zeit.
- 0 Wenn ihr dann viel ruhiger oder etwas müde seid, verlangsamt ihr eure Schritte und entspannt euch gleichzeitig geistig und physisch noch mehr. Leute, die auf diese Art Konzentration erreicht haben, können eine Stunde oder länger gehen und haben doch das Gefühl, als wäre bloss eine Minute verstrichen. Sie haben ein Gefühl von Schwerelosigkeit und glauben auf Wolken zu gehen. Ihr könnt dabei sehr glücklich werden!
- 0 Dem muss allerdings noch eines angefügt werden: Wenn ihr euch wirklich entspannt fühlt, dann seid sehr achtsam, wie euer Geist mit den Schritten dahinfließt. Versucht, die Empfindungen in diesem Fluss zu fühlen, zu spüren — die Spannung, die ziehenden und stossenden Kräfte, die Leichtheit oder Schwere, und zuletzt

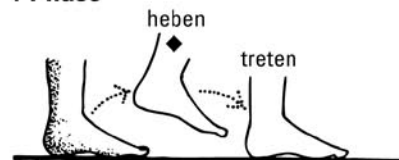
der Kontakt eurer Fusssohlen auf dem Boden.

- 0 Um dem Anfänger zu helfen, all dies klarer wahr zu nehmen, haben Lehrer eine Methode entwickelt, bei der jeder Schritt in bis zu sechs Phasen aufgeteilt wird. Obwohl drei Phasen für die meisten Menschen genügend sind, können fortschreitend mehr Phasen dazugenommen werden, jedoch erst wenn die Zeit dafür reif ist.
- 0 Während eines intensiven Retreats oder während formaler Meditationspraxis ist der normale Ablauf einer Gehmeditation in drei Perioden eingeteilt: die ersten zwanzig Minuten für einphasiges Beobachten, die zweiten zwanzig Minuten für zweiphasiges Beobachten und die restlichen zwanzig Minuten für dreiphasiges Beobachten.
- 0 Das Prinzip dahinter ist, den Geist allmählich zu konzentrierterer Wahrnehmung zu bringen, welche mit einem Verlangsamten und einer gründlicheren Beobachtung einherkommen kann. Die geeignetste Art der Gehmeditation ist immer die, welche am meisten Achtsamkeit hervorbringt.
- 0 Die verschiedenen Phasen eines Schrittes von eins bis sechs sind:
 1. rechts/links
 2. heben, treten
 3. heben, stossen, treten
 4. (Ferse) anheben, heben, stossen, treten
 5. anheben, heben, stossen, senken, treten
 6. anheben, heben, stossen, senken, auftreten, drücken(Beachtet das Diagramm A über die verschiedenen Phasen des Gehens)
- 0 Während jeder genau beobachteten Phase eines Schrittes könnt

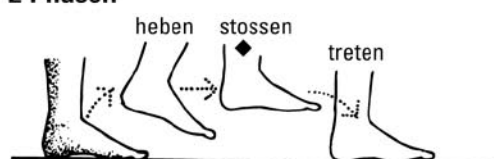
Verschiedene Phasen eines Schrittes in der Gehmeditation



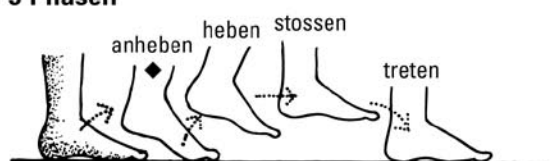
1 Phase



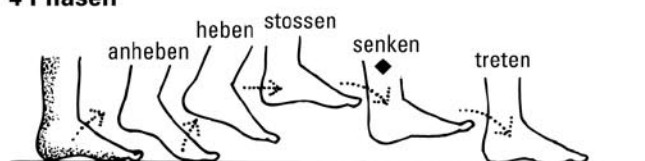
2 Phasen



3 Phasen



4 Phasen



5 Phasen



6 Phasen

◆ Neu zu notierende Phasen

ihr alle damit verbundenen Empfindungen oder Kräfte wahrnehmen. Ihr könnt es tatsächlich als einen Fluss von Spannungen, von stossenden Kräften oder von sich ausbreitender Härte beim Auftreten erleben.

- 0 Um das Bild zu vervollständigen, beobachtet ihr auch jeweils am Ende der Gehstrecke die Absicht anzuhalten und zu wenden.
- 0 Wenn ihr dies tun könnt, so erreicht ihr vielleicht tatsächlich diesen Punkt, wo ihr euch völlig vergesst und wo nur noch der Prozess der Wahrnehmung mit seinen Objekten übrigbleibt. Dann habt ihr die Reise selbst begonnen; den Weg zur Realisation der Natur dessen, was wir wirklich sind. Dann werden vielleicht alle in ursprünglicher Unwissenheit wurzelnden Konflikte mit der Realität, alles Leiden, zu einem Ende kommen.

b) Sitzmeditation

Das Prinzip der Gehmeditation ist auch auf die Sitzmeditation anwendbar, aber mit verschiedenen Objekten der Betrachtung. Welches Prinzip?

Das Prinzip der drei Schritte in achtsamer Beobachtung:

1. achtsam werden
2. achtsam dem Objekt der Betrachtung folgen
3. ohne Gedanken und Konzepte die Natur des Objekts beobachten.

Mit «Natur» ist hier der Prozess der Empfindungen gemeint, welcher das beobachtete Objekt bildet.

In der Gehmeditation beobachten wir achtsam die Schritte und beobachten den Prozess der Empfindungen, welcher die Schritte aus-

Verschiedene Sitzhaltungen

A Sitzen mit verschränkten Beinen



Vorderansicht



Beide Füße liegen auf den Oberschenkeln.



Ein Fuss liegt auf der Wade, während der andere untergeschlagen ist.



Beide Beine liegen flach auf dem Boden, das eine vor dem anderen.

B Sitzen mit den Beinen seitlich



Vorderansicht



Seitenansicht

macht. In der Sitzmeditation gebrauchen wir die Empfindungen des Hebens und Senkens der Bauchdecke während dem Atmen. Andere gebrauchen auch die Empfindungen des Atems an der Nasenspitze.

0 Normalerweise sitzen wir in der Meditation mit gekreuzten Beinen, geradem Rücken und geschlossenen Augen. Wer unter Knieproblemen leidet, kann auch auf einem Stuhl sitzen. Lehnt euch nicht zurück, weil das nicht hilfreich ist, die Achtsamkeit zu erhalten; ausser natürlich ihr wollt euch völlig in den Schlaf hinein entspannen, aber da könnt ihr euch ebenso gut hinlegen.

(Beachtet das Diagramm B über die verschiedenen Sitzhaltungen)

0 Atmet normal und beobachtet dann achtsam die Empfindungen des Hebens und Senkens eurer Bauchdecke.

0 Sagt innerlich «heben» und «senken» zusammen mit den entsprechenden Bewegungen.

0 Um diesen Empfindungen der Bewegung zu folgen, können Anfänger ihre Handflächen auf diese Stelle legen, um mit dem Objekt vertraut zu werden.

0 Wenn der Geist zu anderen Objekten abschweift, wie Gedanken, Töne, Juckreize und so weiter, müsst ihr euch wieder der Achtsamkeit erinnern, innerlich «denken», «hören» etc. sagen und dann zum ersten Objekt zurückkehren.

0 Beim Versuch dies zu tun, werdet ihr bemerken, wie widerspenstig und schlüpfzig euer Geist ist. Nun, zumindest lernt ihr euch selbst besser kennen und macht so etwas draus!

0 Mit einiger Praxis wird der Geist bald weniger abschweifen und bei der Bewegung des Hebens und Senkens bleiben. Dann könnt

ihr zur nächsten Stufe gründlicher Beobachtung weitergehen. Zu Beginn werdet ihr nur Auf- und Abbewegungen wahrnehmen können. Mit etwas Anstrengung könnt ihr aber noch viel mehr beobachten. Die Bewegungen verändern sich mit der Zeit ganz stark. Mal sind sie lang oder kurz, schnell oder langsam, glatt oder holprig und so weiter. Selbst während des Hebens der Bauchdecke können viele verschiedene Empfindungen entstehen und vergehen. Und wieder finden sich zuletzt nichts als Prozesse des Geistes mit seinen Objekten.

- 0 Zuletzt noch einige Worte über körperliche Schmerzen, damit ihr bei Schmerzen nicht gleich wieder aufgibt. Versucht die Schmerzen zu ignorieren, solange sie klein sind aber wenn sie hervorstechen und eure Aufmerksamkeit auf sich ziehen, werdet ihr sie zu eurem Hauptobjekt der Beobachtung machen müssen.
- 0 Die Idee dahinter ist ein Trainieren der Achtsamkeit (und in diesem Fall auch der Geduld). Das Prinzip der drei Schritte in achtsamer Beobachtung hat auch hier seine Gültigkeit. Beobachtet zuerst den Schmerz mit Achtsamkeit. Dann beobachtet ihr den Schmerz eine Zeit lang, ohne ärgerlich zu werden. Wenn euch das gelingt, dann könnt ihr die Natur des Schmerzes selbst beobachten. Dann seht ihr vielleicht Härte, Hitze, Taubheit, oder ihr beobachtet Ziehen, Drehen, Schneiden. Es gibt eine unvorstellbar grosse Anzahl verschiedener Empfindungen. Das kann sehr interessant sein.

Danach geht ihr dazu über, den innewohnenden Prozess zu beobachten; wie er entsteht, sich verändert und sich dann auflöst. Es ist möglich, durch die Beobachtung von Schmerz ein tieferes Verständnis eurer eigenen Natur zu gewinnen. Schmerz ist Teil unserer individuellen Anlage. Wenn ihr ihn nicht länger ertragen

könnt, dann ist es Zeit, aufzustehen.

(Beachtet das Flussdiagramm C)

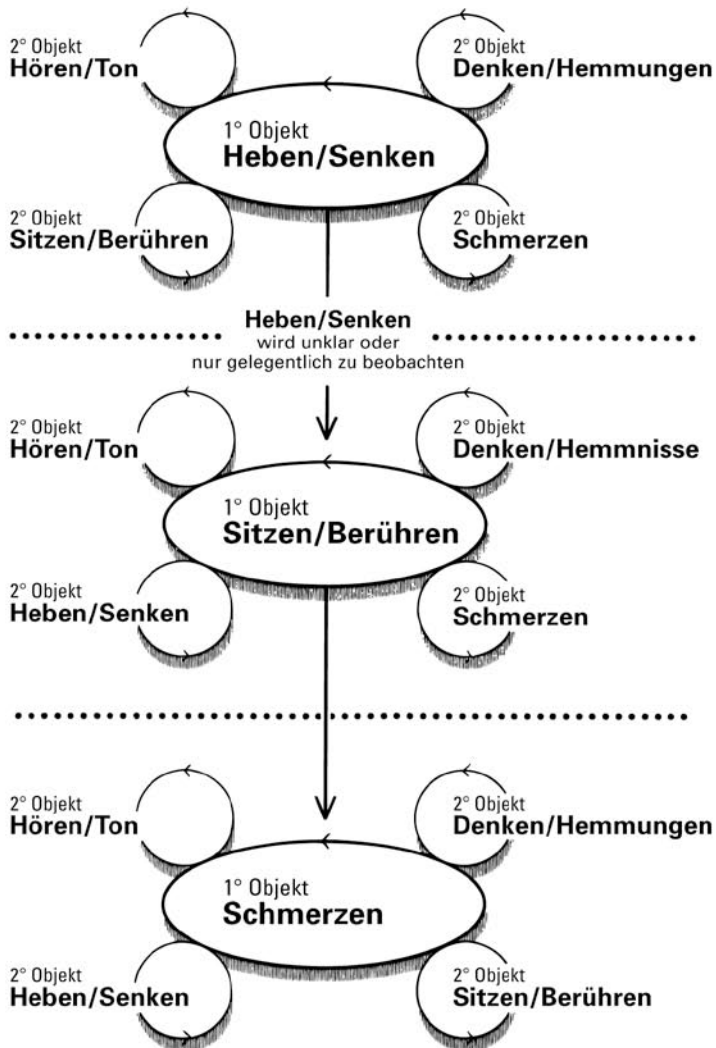
c) Tägliche Aktivitäten

Zuerst müssen wir die Achtsamkeit verstehen lernen. Wir lesen und hören über sie. Jetzt geht's darum sie in eigener, direkter Erfahrung kennen zu lernen. Es geht nicht nur darum, etwas zu wissen, sondern etwas mit einem klaren, ruhigen Geist zu wissen. Auf diese Art könnt ihr nicht fehl gehen. Neben der Achtsamkeit haben Anhaftung, Zorn, Verwirrung, Trägheit, Zweifel, Eifersucht, etc. keinen Platz. Wenn ihr Achtsamkeit einmal versteht, ist es nicht schwierig, sie aufzurufen. Es ist nur eine Frage des Willens. Wie wunderbar ist es, die ganze Zeit achtsam zu sein. Aber bevor ihr so weit seid, müsst ihr klar zwischen einem Zustand der Achtsamkeit und einem Zustand der Nicht-Achtsamkeit unterscheiden können. Danach heisst es nur noch üben, üben und üben.

Wir könnten das Aufrechterhalten der Achtsamkeit auch mit einer Reise vergleichen. Da fährt ihr auf eurem Fahrrad über holprige Strassen und durchquert damit reisende Ströme. Ihr müsst auf die Strasse achten, das Gleichgewicht behalten und in die Pedale treten. Es braucht viel Übung, sich diese Geschicklichkeit anzueignen. Ähnlich ist es im Leben oder in der Meditation, wo genügend Erfahrung benötigt wird, um mit verschiedenen Situationen und Objekten umzugehen. Und wenn wir auf eine besondere Herausforderung stossen, so können wir eine ganze Weile steckenbleiben, bis wir gelernt haben, darüber hinweg zu gelangen. Schmerz ist ein Beispiel. Schmerz ist auch ein unausweichliches Merkmal dieses Lebens.

Flussdiagramm: Priorität der Objekte

Der Wechsel zwischen Primär- und Sekundärobjekt
im systematischen Notieren (Sitzmeditation)



1° und 2° entsprechen dem Primär- resp. Sekundärobjekt

Wenn wir dann verstehen, was Achtsamkeit ist und wie wir sie aufrechterhalten können, dann üben wir uns darin, so gut und so oft wie möglich in unseren täglichen Aktivitäten achtsam zu sein. Das beginnt mit dem Moment des Aufwachens, wenn wir achtsam das Öffnen der Augen bemerken. Auf dieselbe Weise bleiben wir achtsam, wenn wir aufstehen, uns waschen, essen, trinken und so weiter durch den ganzen Tag, bis wir am Ende des Tages wieder zu Bett gehen.

Während des Essens, zum Beispiel, werdet ihr achtsam die Bewegungen von Moment zu Moment beobachten. Zuerst die «Absicht», zu essen, dann das Essen «anschauen», dann die «Hand ausstrecken», «Essen schöpfen», zum Mund «bewegen», den Mund «öffnen», «kauen», «beissen», «schlucken» und so weiter.

In einem Meditationskurs, haben wir die Möglichkeit, alle Bewegungen zu verlangsamen, um uns so stark als möglich auf die Achtsamkeit zu konzentrieren. Man kann tatsächlich ziemlich blind werden für die Umgebung. Am Schluss werdet ihr, in der Sitz- und Gehmeditation nichts als Prozesse finden.

Dennoch werdet ihr zuhause, oder während der Arbeit, die Achtsamkeit nicht auf diese konzentrierte Art praktizieren können. Normalerweise könnt ihr Achtsamkeit nur auf einer allgemeinen Stufe üben. Erst wenn ihr über freie Zeit verfügt, werdet ihr in formaler Praxis eure Achtsamkeit in der gewünschten Intensität ausüben können.

4. Einsicht und Konzentration

Als Nächstes müsst ihr zwischen Konzentration und Achtsamkeit unterscheiden können. Dies wird die Richtung eurer Praxis bestimmen — entweder seid ihr auf dem Weg zu Geistesruhe oder ihr entwickelt Einsicht.

Die meisten Meditationstechniken betonen die Konzentration. Sie bringen den Geist dazu, sich auf einen Punkt oder ein Objekt zu konzentrieren und erreichen so eine starke Konzentration. Dies führt zu sehr friedvollen Zuständen und in aussergewöhnlichen Fällen sogar zu übernatürlichen Kräften. Ist es nicht das, was die Leute erreichen wollen? Kein Wunder streben die meisten Leute in diese Richtung!

Für Buddhisten führt dieser Weg nicht völlig vom Leiden weg, auch wenn er es für eine Zeit lang mindern kann. Die Antwort auf die missliche Lage ist Einsicht, die Realisation der wahren Natur aller Dinge, so wie sie sind, frei von Konzepten und Vorstellungen. Einfach ausgedrückt sind alle geistigen und materiellen Prozesse, die diese Welt ausmachen vergänglich, von unbefriedigender Natur und ohne Selbst.

Wenn wir dies sehen, wenden wir uns davon ab und finden Zuflucht im unkonditionierten Zustand, im dauerhaften Frieden der absoluten Realität, dem Nibbana. Ohne den unbefriedigenden Charakter der bedingten Existenz zu erkennen, haften wir ihr stark an und so wird Befreiung unmöglich.

Um diese Einsicht in die wahre Natur aller Dinge zu entwickeln wird Achtsamkeit als Hauptfaktor angesehen und die Konzentration kommt an zweiter Stelle, als weiterer wichtiger Faktor.

Um zwischen Achtsamkeit und Konzentration unterscheiden zu können, führen wir hier ihre Merkmale auf:

- 0 Konzentration hält und fixiert den Geist an ein Objekt. Es ist wie wenn ihr etwas fest hält und es nicht loslässt. Oder wenn ihr auf den Fernsehschirm starrt und euch nicht losreißen könnt.
- 0 Achtsamkeit jedoch ist so als würden wir genau untersuchen, was auf dem Fernsehschirm passiert.

Mit anderen Worten hält Konzentration den Geist am Objekt, während die Achtsamkeit sorgfältig und gründlich das Objekt begutachtet. Wenn ihr herausfindet, was dieses Objekt wirklich ist, dann habt ihr die Weisheit der Einsicht entwickelt.

Aus all dem können wir schliessen, dass Konzentration auch ohne Achtsamkeit entstehen kann, aber Achtsamkeit bringt umgekehrt immer auch ein gewisses Mass an Konzentration mit sich.

Normalerweise wird in der Praxis der Geistesruhe, obschon es hauptsächlich um Konzentration geht, immer auch Achtsamkeit benötigt, um die Konzentration zu entwickeln. Aber diese Achtsamkeit ist nicht so vollständig, wie ihr

sie in der Einsichtsmeditation erreichen würdet. Ferner unterscheiden sich auch die Objekte, z.B. fusst die Praxis der Geistesruhe auf einem konzeptuellen Objekt.

Wenn es unser Ziel ist, wirklich in unser Inneres zu schauen, um zu erkennen, wer und was wir wirklich sind, dann müssen wir die Achtsamkeit als Hauptfaktor betrachten. Dann sind wir wie Wissenschaftler, die eine Sache nahe und gründlich untersuchen. Mit genügend Achtsamkeit werden wir das ganze Bild mit allen Details erkennen können. So entsteht aus Achtsamkeit Einsicht. In der Einsichtsmeditation beobachten wir die Objekte mit konzentriertem Bewusstsein, z.B. heben/senken der Bauchdecke, sitzen/berühren, Schmerzen, Denken, rechter Fuss/linker Fuss, usw. und so werden wir bald entdecken, dass all dies (inklusive der beobachtende Geist) nur Prozesse sind, die sehr schnell entstehen und vergehen.

Wir erkennen dann alle diese Prozesse als veränderlich (vergänglich), als jenseits von individueller Kontrolle und als unbefriedigend. In der Einsichtsmeditation bedeutet dies auch das Aufgeben der Anhaftung an die falsche Vorstellung eines Selbst und es findet eine Rückkehr zur ursprünglichen Natur statt.

Wenn das «Ich bin» aufgehoben wird —
das ist wirklich höchste Glückseligkeit.

Udana

Tipps für die weitere Praxis

Willkommen in meiner Lieblingswelt. Da ist niemand in dieser Welt, nur geistige und materielle Prozesse. Das ist in meinen Augen das Sinnvollste. Hier liegt die wahre Bedeutung des Lebens! Wenn ihr euch dieser Dinge bewusst seid, dann ist da kein Platz mehr für Anhaftung, Zorn, Unwissenheit und all die negativen Qualitäten. Sie passen einfach

nicht mehr ins Bild, wenn wir uns dieser Dinge bewusst sind. Da findet ihr euch also im Frieden wieder, dem Sinn des Lebens und gerade hier entdeckt ihr die letzte Reise, seid ihr zuhause beim Absoluten.

Leider bedingt der Rahmen dieses Büchleins, dass ich nur eine Einführung in die Einsichtsmeditation und die grundlegende Übung geben kann. Es gibt gewiss viel mehr nötige Schritte und es wird das Beste sein, wenn ihr euch an Leute mit Erfahrung wendet, die euch brauchbare Ratschläge erteilen können. Aus diesem Grund findet ihr im Anhang einige Adressen von Vipassana-Zentren. Es ist auf jeden Fall besser, wenn ihr unter kundiger Leitung einen Kurs besucht; entweder auf Teilzeit-Basis oder als intensives Vollzeit-Retreat.

Für die Wagemutigen, die nur aufgrund der Einführung in diesem Büchlein mit der Praxis beginnen wollen, möchte ich noch ein paar weitere Dinge sagen.

Zuerst mal eignen sich diese minimalen Anleitungen nur für Leute ohne ernste psychische Probleme. Falls jemand Medikamente zu sich nimmt, oder wegen psychischen Problemen behandelt wird, so muss nochmals betont werden, dass dieses Büchlein ungenügend ist. In solchen Fällen muss ein qualifizierter Lehrer/In beigezogen werden.

Dann können beim Entwickeln von Konzentration verschiedene Erfahrungen geschehen. Das können erfreuliche Gefühle, Visionen, Stimmen oder sogar Angst sein. Der einfachste Schritt ist dann, all dies achtsam zu beobachten. Innert Minutenfrist wird das nachlassen und verschwinden. Haftet nicht an den Erfahrungen und erschreckt nicht, wenn sie nicht verschwinden.

Wenn's schlimmer wird, öffnet einfach die Augen und steht auf. Tut das auch, wenn im Verlauf der Sitzmeditation nach einer halben Stunde

euer Geist rastlos und unruhig wird. Das passiert oft, wenn euer Geist von unzähligen Problemen oder ungelösten Themen bedrückt wird. Macht in diesem Fall besser schnelle Gehmeditation. Das Prinzip ist achtsam zu sein. Wenn die Achtsamkeit nicht zunimmt, sondern im Gegenteil abnimmt, dann ist etwas falsch.

Nicht zuletzt möchte ich euch auffordern, die Gelegenheit zu ergreifen, an einem intensiven (Vipassana-) Einsichtskurs oder -Retreat teilzunehmen. Informiert euch bei den am Schluss dieses Büchleins aufgeführten Kontaktadressen. Ein etwa zehntägiger Kurs kann mehr Fortschritt und tieferes Verständnis mit sich bringen, als ein Jahr lang tägliche Praxis bei sich selbst zuhause.

5. Unser Weg ist eine Wasserstrasse

Wir sind alle mit dem Element Wasser vertraut. Speziell für uns in der heissen Klimazone (in Malaysia, Anm. d. Übers.) bringt jeder Kontakt mit Wasser, am besten ganz klares Wasser in der Natur, einen Freudenschauer mit sich. Dieses Element hat durch sein «Fliesen» grosse Ähnlichkeit mit den universellen Prozessen in der Natur. In der Natur fliesst alles von der Zukunft über die Gegenwart in die Vergangenheit. Jedes Ereignis ist wie eine Welle und manche Wellen

sind besonders stark. Ob wir dabei untergehen oder schwimmen hängt sehr stark von einer ganzen Reihe Faktoren ab. Leute die sich von Sinnesvergnügungen betören und berauschen lassen, werden als solche beschrieben, die von den Fluten weggespült werden. Sie denken vielleicht, wie glückbringend all dies sei, aber die Weisen mit Weitsicht sehen das anders.

Um an der Oberfläche zu bleiben, benötigen wir Achtsamkeit. Sie hält unseren Kopf über Wasser und mit etwas Energie steuert sie uns gegen sichere Ufer. Wenn die

Achtsamkeit gut entwickelt ist, so sind wir wie in einem Boot und schwimmen auf den Wellen ins Nibbana, welches als sichere Insel beschrieben wurde.

Einsichtsmeditation ist selbst ein Prozess von Prozessen. Zuerst halten wir uns mit starker, kontinuierlicher Achtsamkeit über Wasser. Danach wird die Praxis eine Entdeckungsreise. Jede Erfahrung auf unserem Weg wird einer genauen Prüfung unterzogen. Unser Geist ist wie ein Mikroskop mit zunehmender Vergrößerungsstärke; wir entdecken die Geheimnisse der Existenz, die wir so lange missverstanden haben. Mit jeder Erkenntnis gelangen wir näher und näher dorthin, wo die Wellen

Zentren, die Vipassana-Kurse anbieten:

Meditationszentrum Beatenberg

Buddhistische Lehre und Praxis.
CH-3802 Waldegg-Beatenberg, Schweiz
Tel: +41 (0)33 841 21 31, Fax: +41 (0)33 841 21 32
info@karuna.ch www.karuna.ch

Haus der Stille e.V. Buddhistisches Meditationszentrum

Mühlenweg 20, D-21514 Roseburg
Tel. und Fax: +49 (0)4158-214
info@hausderstille.org
www.stille-roseburg.de

Waldhaus am Lacher See,

Zentrum für Buddhismus und bewusstes Leben
Leitung: Dr. Paul Köppler,
Heimschule 1, Postfach 64, D-56645 Nickenich
Tel: +49 (0)2636-3344, Fax: +49 (0)2636-2259
budwest@t-online.de
www.buddhismus-im-westen.de

Seminarhaus Engl e.V.

Verein für buddhistisches Leben und Handeln
Engl 1, D-84339 Unterdietfurt (Niederbayern)
Tel: +49 (0)8728/616, Fax: +49 (0)8728/412
seminarhaus.engl@t-online.de www.seminarhaus-engl.de

Gaia House

West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, UK
Info@gaiahouse.co.uk
www.gaiahouse.co.uk/

IMS Insight Meditation Society

Pleasant Str., Barre, MA, 01005 USA
ims@dharma.org
www.dharma.org

Dhammapala

Buddhistisches Kloster (Theravada)
Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg
+41 (0)33 675 21 00