



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Website: [www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)  
E-Mail: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Post: Postfach 31 02 21, 80102 München  
Telefon: : (089) 6789531

Ort: Montenstrasse 9, 80639 München, Deutschland  
(Klingeln bei Naturheilpraxis Leonhard  
/Shambhala Meditationszentrum)



## BGM-Newsletter September 2018

### Neuer Webauftritt für die BGM-Seiten

Die BGM konnte dank des großartigen und großzügigen Einsatzes von zwei fähigen Freunden die Seiten <http://buddhismus-muenchen.de> und <https://www.dhamma-dana.de> neu und ansprechend gestalten. Davon erhoffen wir uns, dass auch die jüngere Generation der „digital natives“ den Zugang zu authentischem Buddha-Dhamma erhält und vielleicht auch den Weg zu der einen oder anderen Veranstaltung der BGM findet. An den Seiten wird sicher noch etwas gebastelt, aber sie sind jetzt schon sehenswert.

Auf einen gedruckten Programmflyer werden wir künftig verzichten, können aber das Programm gerne ausdrucken, falls jemand das nicht selbst kann.

### Neue Räumlichkeiten für die BGM

Die Suche nach alternativen Räumlichkeiten, die auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen wurde, war bis jetzt unergiebig. Problematisch stellt sich dabei vor allem



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

heraus, dass wir etwas Stellraum für unsere Bücher, Matten und Kissen benötigen. Auch die gewünschte verkehrsgünstige Lage stellt eine, wenn auch kleinere Hürde dar. Selbstverständlich geht die Suche weiter und wir freuen uns über jede Anregung dazu.

### **Neu-Übersetzung des Digha Nikāya auf Palikanon.com**

Viele gute Übersetzungen sind schon erschienen, von Karl Eugen Neumann, Dr. Paul Dahlke und Dr. Otto Franke. Diese Übersetzung ist nicht wissenschaftlich, sondern für den Gebrauch in der buddhistischen Praxis gedacht. Doch hat die Forschung in den letzten Jahren viele Dinge neu erkannt, die in diese Übersetzung eingeflossen sind.

<http://www.palikanon.com/digha1/dn.html>

An dieser Übersetzung waren beteiligt: Der ehrwürdige Thalpwila Kusalagnana (MA), Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi, Thomas Trätow  
Möge diese Übersetzung viele Menschen zum Heilsamen hinführen.

### **Tag der offenen Tür im Nonnenkloster Tilorien**

Am 28. Oktober 2018 öffnet das neue Kloster in den belgischen Ardennen zum ersten Mal seine Tore für die Öffentlichkeit:

<http://samita.be/de/2018/08/10/open-day-at-tilorien-monastery/>

### **Aktuelle Entwicklungen zum Missbrauch in buddhistischen Gemeinschaften**

<http://blog.buddhistische-sekten.de/einige-updates-zum-thema-missbrauch-in-buddhistischen-gemeinschaften-zu-anderen-kontroversen/>

### **Übersetzungsprobleme**

Nach einer sehr guten Präsentation in der BGM über den lehrgemäßen Umgang mit Ärger habe ich mir eine Stelle, die mir unbekannt vorkam, genauer angesehen. Sie steht beispielhaft für das Problem, vor dem jeder steht, der kein Palikenner ist, aber auch



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

beispielhaft dafür, welchen Nutzen der Vergleich von verschiedenen Übersetzungen für das eigene Verständnis haben kann.

Hier erst einmal die Version der ehrw. Mahatheras Nyanatiloka und Nyanaponika:  
A.X.79-80 Groll und seine Überwindung - 9-10. Āghātavatthu, Āghātapapaṭivīnaya Sutta

Zehn Fälle von Groll gibt es, ihr Mönche. Welche zehn?

Im Gedanken: »Er hat mir geschadet« empfindet man Groll.

Im Gedanken: »Er schadet mir« -

»Er wird mir schaden« -

»Er hat einem geschadet, der mir lieb und teuer ist« -

»Er schadet einem, der mir lieb und teuer ist« -

»Er wird einem schaden, der mir lieb und teuer ist« -

»Er hat einem geholfen, der mir unlieb und unangenehm ist« -

»Er hilft einem, der mir unlieb und unangenehm ist« -

»Er wird einem helfen, der mir unlieb und unangenehm ist«,

bei solchen Gedanken empfindet man Groll. Und auch ohne sichtbaren Grund (10. Lt. Kom. wenn man sich z.B. an einem Baumstumpf stößt) wird man ärgerlich. Das, ihr Mönche, sind die zehn Fälle von Groll.

Zehn Überwindungen des Grolles gibt es, ihr Mönche. Welche zehn?

»**Was nützt es mir zu denken, dass er mir geschadet hat?**«, in diesem Gedanken überwindet man den Groll. »Was nützt es mir zu denken, dass er mir schadet - dass er mir schaden wird - dass er den mir Lieben und Teuren geschadet hat - ihnen schadet - ihnen schaden wird - dass er den mir Unlieben und Unangenehmen geholfen hat - ihnen hilft - ihnen helfen wird?«, bei solchen Gedanken überwindet man den Groll. Und auch ohne sichtbaren Grund wird man nicht ärgerlich.

Das, ihr Mönche, sind die zehn Überwindungen des Grolles.

Nun die Übersetzung des relevanten Abschnitts von Bhikkhu Thanissaro:

”...**But what should I expect?** (Aber was sollte ich denn erwarten?) one subdues hatred ...“

Bhikkhu Sujato übersetzt:

”...**but what can I possibly do?** (Aber was kann ich denn schon tun?) you get rid of resentment...“

Bhikkhu Bodhi übersetzt:

”...**but what can be done about it?** (Aber was kann man dagegen tun?) one removes resentment ...“



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

In der Fußnote schreibt er dazu: „*taṃ kutettha labbhāti*. Meine Übersetzung dieses Ausdrucks beabsichtigt nicht wortwörtlich zu sein. Der Punkt, um den es geht, ist der, dass man keine Wahl hat als sich mit der Situation abzufinden. MP: „`Was kann man tun hinsichtlich dieser Person, damit es nicht zu derartig schädigendem Verhalten kommt? Wodurch könnte man das bewerkstelligen?´ Nachdem man reflektiert hat: `Eine Person schädigt eine andere aufgrund ihrer Geistesverfassung.´ beseitigt man den Ärger.“

Die ehrw. Upalavanna übersetzt:

„... **what will be gained? (was wird gewonnen?)** No harm, was done to my enemies, what does it matter? No harm is done to my enemies, no harm will be done to my enemies **what does it matter? (was macht das aus?)** and does not get angry for no reason. Bhikkhus, these ten are the ways of overcoming ill will.“

Und hier noch einmal in Pali:

“Dasayime, bhikkhave, āghāta-ṭi-vinayā. Katame dasa? ‘Anatthaṃ me acari, taṃ kutettha labbhā’ti āghātaṃ paṭivineti, ‘anatthaṃ me carati, taṃ kutettha labbhā’ti āghātaṃ paṭivineti, ‘anatthaṃ me carissati, taṃ kutettha labbhā’ti āghātaṃ paṭivineti, piyassa me manāpassa anatthaṃ acari ... pe ... carati ... pe ... carissati, taṃ kutettha labbhā’ti āghātaṃ paṭivineti, appiyassa me amanāpassa atthaṃ acari ... pe ... atthaṃ carati ... pe ... atthaṃ carissati, taṃ kutettha labbhā’ti āghātaṃ (āghāta: ill-will, hatred, resentment.) paṭivineti, aṭṭhāne ca na kuppati—ime kho, bhikkhave, dasa āghāta-ṭi-vinayā”ti.

### Ist ānāpāna genug?

Einige Buddhisten sagen, dass ānāpāna gut ist für Ruhe und Konzentration, aber nicht für Einsicht. Sie sagen, dass es nur durch vipassanā möglich ist, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Ist das Atmen wirklich eine Möglichkeit, vipassanā zu entwickeln?

Buddhadāsa Bhikkhu:

Zunächst einmal ist die Verwendung des Wortes *ānāpāna* nicht korrekt. *Ānāpāna* bedeutet nur 'Atmen'. Und natürlich tun ihr das seit dem Tag, an dem ihr geboren wurdet, und ihr werdet es bis zu dem Tag tun, an dem ihr sterbt. Der richtige Name ist *ānāpānasati*. *Āna* bedeutet Einatmen, *apāna* bedeutet Ausatmen. Da ist Atmung, und die Achtsamkeit zusammen mit der Atmung. Wenn es nur Atmen ist, ist es keine große Sache, ihr werdet nichts Neues lernen. ...

Wir müssen vorsichtig sein, wie wir diese Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen interpretieren. Einige Leute haben die sehr enge Interpretation, dass es nur die



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Achtsamkeit beim Atmen ist, dass man sich nur mit der Atmung beschäftigt. Aber wenn man es so betrachtet, wie es der Buddha gelehrt hat, sollte man übersetzen: "Achtsamkeit mit dem Atmen", denn man achtet beim Ein- und Ausatmen auf eine gewisse natürliche Realität. Wenn man die Lehre des Buddha dazu untersucht, ist man zunächst achtsam auf Dinge, die direkt mit der Atmung verbunden sind. Aber wie es euch hier beigebracht wurde, gibt es eben auch Achtsamkeit auf Gefühle, Achtsamkeit auf den Geist und vor allem Achtsamkeit auf die *dhammas*. Es ist also nicht nur die Achtsamkeit auf den Atem, sondern bei und mit der Atmung ist man auf diese verschiedenen Dinge achtsam. Und das Objekt unserer Achtsamkeit verändert sich im Laufe unserer Untersuchung. Es gibt insgesamt 16 Objekte der Achtsamkeit, 16 Wahrheiten der Natur, auf die wir unsere Achtsamkeit richten.

Die letzte Vierer-Gruppe, die sich mit *dhammas* beschäftigt, ist reines *vipassanā*. Die anderen Bereiche mit dem Körper, den Gefühlen und dem Geist sind nicht reines *vipassanā*. Es wird zwar viele kleine Einsichten geben, wie z.B. in die Funktionsweise der Atmung und wie man die Atmung beruhigt. Das sind echte Einsichten, aber es sind kleine, nicht wirklich herausragende, man mag sie nicht mal bemerken.

Wenn es also nur die Achtsamkeit auf die Atmung oder die Achtsamkeit auf die Gefühle ist - oder auch nur die Achtsamkeit auf den Geist, die Geisteszustände - wird es kleine Einsichten geben. Erst im letzten Abschnitt, wo es direkte Achtsamkeit auf die Vergänglichkeit, das Verblässen, das Erlöschen des Anhaftens und das Zurückwerfen gibt, handelt es sich um reines *vipassanā*.

Ihr solltet wissen, dass, wenn wir auf eine lange, tiefe und natürliche Weise atmen, die Atmung ruhig und friedlich wird. Und dann wird der Körper beruhigt und die Spannung im Körper verschwindet. Ihr könnt das selbst sehen, ohne darüber nachzudenken. Das ist eine Art von *vipassanā*. Es ist immer noch schwach, nicht vollständig, aber es wird als eine Art Einsicht betrachtet. Und dann wird es vertieft und weiterentwickelt, bis es in der letzten Phase der Praxis vollständiges *vipassanā* ist.

Wenn man achtsam auf die Gefühle der Befriedigung, der Verzückung ist, dann sieht man, wie diese das Denken zusammenbrauen. Ihr seht, wie dieses aufgeregte Glücksgefühl die Gedanken anregt. Das ist Einsicht. Das ist ein wenig Einsicht, obwohl sie noch nicht vollständig ist.

Wenn ihr euch mit der Pälisprache befasst habt, dann könnt ihr den Begriff *ānāpānasati* richtig übersetzen. Ihr werdet erkennen, dass man bei jeder Einatmung und jeder Ausatmung auf eine bestimmte Wahrheit oder Tatsache der Natur achtet - man hinterfragt sie. Das ist es, was das Pälwort bedeutet - man untersucht jede bestimmte Wahrheit oder Tatsache der Natur mit jeder Einatmung und jeder Ausatmung.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Aber es gibt eine kleine Schwierigkeit, die darin besteht, dass sich das Wort '*dhamma*' auf alles bezieht. Man könnte sagen, es bedeutet, auf alles oder jedes zu achten, also müssen wir etwas genauer werden.

Wenn wir *ānāpānasati* noch einmal Schritt für Schritt von Anfang an betrachten, werdet ihr sehen, dass die ersten Lektionen sich mit Eigenschaften, Qualitäten und Merkmalen der Atmung befassen. Man untersucht verschiedene Qualitäten und Eigenschaften der Atmung - die Länge, die Kürze, die Feinheit, die Beruhigung. Das wird in den ersten Lektionen Schritt für Schritt überprüft.

Ihr wisst jetzt, dass es 16 Lektionen oder Themen für unser Studium und unsere Untersuchung beim Ein- und Ausatmen gibt. Eigentlich könnten wir viel detaillierter werden, wenn wir wollten, aber von 16 zu sprechen ist ausreichend, ohne zu kompliziert und zu detailliert zu werden. Also gibt es diese 16 verschiedenen Objekte für unsere Untersuchung. Es geht nicht nur darum, auf die Atmung zu achten. Es gibt noch viel mehr zu tun.

*Ānāpānasati* kann sogar für Dinge verwendet werden, die nichts mit Dhamma zu tun haben. Zum Beispiel, anstatt die 16 Lektionen zu üben, könntet ihr eure Zeit damit verbringen, an Zuhause zu denken. Und auch das wäre, wenn man das mit jeder Einatmung und jeder Ausatmung macht, eine Art *ānāpānasati*, obwohl es nichts mit Dhamma zu tun hat.

Selbst auf schädliche und böse Weise kann man *ānāpānasati* üben. Zum Beispiel wenn man jemanden hasst und man einfach dasitzt und darüber nachdenkt, was er getan hat und warum man ihn hasst und so weiter und so fort, bei jeder Einatmung und jeder Ausatmung. Das ist zwar ziemlich schädlich aber man könnte es als eine Art dummes *ānāpānasati* bezeichnen.

(Sinnvollerweise sollte man wohl eher an eines der *anussati* denken. -Viriya)  
Wenn wir allerdings über Buddhas *ānāpānasati* sprechen, dann sprechen wir über die 16 Lektionen von *ānāpānasati*, die der Buddha lehrte. Außerhalb des Buddhismus gibt es jedoch andere Formen von *ānāpānasati*. Einige von ihnen sind nutzlos und es gibt sogar Formen, die gefährlich sind.

(„Dhamma Fragen & Antworten“ wurden von Buddhādāsa Bhikkhu für ausländische Meditierende angeboten, die von 1990 bis 1991 in Suan Mokkh International Dharma Hermitage an Kursen teilnahmen.)