



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

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

Ort: Wachstumsraum, Mathildenstraße 12,
80336 München, Deutschland



BGM-Newsletter April 2020 Corona-Edition

Jede Menge Online-Dhamma

1. Neuer Audio-Retreat von Bhante Pasanna

Der Kurs beschäftigt sich ausführlich mit unseren Erlebensfacetten (den Khandas) und ist so eine schöne Möglichkeit das eigene Erleben, besonders in dieser momentanen Krisensituation, zu kontemplieren.

Der neue Kurs „Mit klarem Geist sehen“ enthält 8 Vorträge, 10 geleitete Meditationen und 6 Frage-und-Antwort Sessions und man kann ihn unter folgendem Link anhören oder downloaden: <https://www.dhamma-dana.de/vortraege#vortragsreihen>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

2. Live-Vorträge von Ayya Phalanani

Außerdem noch eine Info für alle, die gerade nicht auf Live-Dhamma-Vorträge verzichten möchten. Auf der Website der Anenja Vihara werden die Vorträge von Ayya Phalanani nun live über die App zoom.us übertragen. Wer möchte, kann eine Mail an die Anenja Vihara schreiben und bekommt dann den Zugangscode zum virtuellen Vortragsraum. Mehr Infos hier: <http://anenja-vihara.org>

3. Oster-Retreat mit Mae Chi Brigitte

Die Belehrung und Interviews während des Retreats laufen über ZOOM, ein einfaches Werkzeug, Ihr müsst nur auf den Zugangslink klicken:

<https://us04web.zoom.us/j/874199335>

Tagesablauf während des Retreats

Donnerstag 9.4.2020

18:00 - 18:30h Einführung in den Retreatablauf und Meditation

Danach Individuelle Praxis und Ausruhen

Freitag 10.4 bis Montag 13.4.2020

08:00 - 08:30h geführte Meditation in deutscher Sprache

09:00 - 11:00h individuelles Praktizieren & Interviews

11:00 - 13:00h achtsames Kochen & Essen

13:00 - 13:30h geführte Meditation in deutscher Sprache

14:00 - 18:00h individuelles Praktizieren & Interviews

18:00 - 18:30h Dhamma in deutscher Sprache

Danach Individuelle Praxis und Ausruhen

Am 13.4. um 19:00h ist das Retreat zu Ende.

Während des Retreats besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen zur Meditation zu stellen. Dafür bitte eine E-Mail an Mae Chi Brigitte schreiben:

meditationthailand@yahoo.com

Die täglichen Online-Meditationen laufen wie gewohnt bis am 8. April um 19h und werden am 15. April um 8h morgens wieder zur gewohnten Zeit aufgenommen.

08:00 - 08:30h in englischer Sprache

09:00 - 09:30h in deutscher Sprache

18:30 - 19:00h in deutscher Sprache



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

4. BGM online

Nach einem erfolgreichen Testlauf im kleinen Kreis mit der Videokonferenzplattform Jitsi meet wollen wir uns nun jeden zweiten Sonntag um 11:00 Uhr hier treffen:

<https://meet.jit.si/BuddhistischeGesellschaftMuenchen>

Einfach auf den Link klicken und schon ist man drin. Am Handy muss vorher die App installiert werden (s weiter unten)

Es ist alles ganz einfach, aber die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt, also bitte eine kurze Mail an a-ger@gmx.de schreiben, damit wir wissen, mit wie vielen Teilnehmern wir rechnen können.

Beginnen werden wir am So 19.4. um 11:00 Uhr mit Meditation und Vortrag von Martina Weide-Gertke: „Man meditiert dauernd“ - aus „Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha“ von Paul Debes.

SYSTEMVORAUSSETZUNGEN

Am Desktop-PC:

Am besten läuft die Plattform auf dem Webbrowser Google Chrome. Bitte stellt sicher, dass die neuste Version installiert ist. Auch auf anderen Webbrowsersn läuft es, aber auf Chrome am flüssigsten. Bitte updatet euren Webbrowser gegebenenfalls.

Euer Computer sollte Lautsprecher und ein Mikrofon haben. Ggf. könnt ihr einen Kopfhörer mit Freisprecheinrichtung anschließen.

Am Smartphone oder Tablet:

Die Nutzung am Smartphone/Tablet erfolgt nicht über den Webbrowser sondern über die kostenfreie App Jitsi. Wenn ihr auf den oben stehenden Link klickt, wird unten auf der Website auch die Downloadmöglichkeit der App angezeigt. Oder ihr geht direkt in euren App-Store und sucht nach Jitsi. In der App könnt ihr dann den Konferenznamen „BuddhistischeGesellschaftMuenchen“ eingeben und schon seid ihr drin.

Vergewissert euch, dass euer LTE-Datenvolumen für diesen Monat noch nicht aufgebraucht ist, oder wählt euch in ein WLAN-Netz ein.

Am Festnetztelefon:

Es gibt auch die Möglichkeit sich über das normale Telefon einzuwählen (nur Audio). Wer kein oder ein instabiles LTE oder WLAN Netz hat und trotzdem teilnehmen möchte, für den ist das vielleicht eine Möglichkeit.

Tel: +49 89 380 38719

PIN: 1826 5351 92#



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

5. Veranstaltungen und Kurse Bodhi-Vihara, Stand: 29.03.2020

Corona-Ferienprogramm, Einstieg und Beginn: ab sofort

<https://www.facebook.com/dhamma.de>

Alle Veranstaltung finden online auf <https://discordapp.com> statt. Zusendung einer Server-Einladung erfolgt nach Anmeldung hier: <http://www.bodhi-vihara.org/anmeldung>

Hinweise zur Teilnahme und Anmeldung:

Die Unterrichtsveranstaltungen sind als ständig laufende Veranstaltungen ausgelegt. Ein Ein-/Ausstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind hilfreich, werden aber nicht erwartet. Eine [Online-Anmeldung](#) und Bestätigung von Klosterseite ist vor der ersten Teilnahme an Veranstaltungen einmalig notwendig.

6. DBU Angebote

<https://www.buddhismus-deutschland.de/wer-ist-die-dbu/corona-krise/>

7. Weltuntergang - ein Vortrag zur gegenwärtigen Situation

https://muttodaya.org/de/muttotalk/2020/20-03-28_Weltuntergang,%20oder%20wat_Muttodaya%20Sangha.mp3

Leider nur auf Englisch

* **Solitude** by **Buddhadāsa Bhikkhu**, a set of six lectures given to international students

“The meaning of solitude can be used both in ordinary worldly matters, as well as for the highest spiritual purpose. There is a verse that goes something like ‘Solitude is the resting place for the suffering soul.’ And the meaning of this can be applied both on the ordinary level of home and family and work, as well as on the highest spiritual level.”



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

(As interpreted into English by Santikaro Bhikkhu)

AUDIO: <https://soundcloud.com/buddhadasa/sets/retreat-talks-9002>

* ***Practicing Metta, a talk by Ajahn Pasanno***, guiding elder of Abhayagiri Monastery

"They are certainly drawbacks to having a global pandemic, but is it all doom and gloom and complete misery? That's certainly part of it, but it's also an opportunity for stepping back and, as a society also, to be able to reflect more clearly..."

VIDEO: <https://youtu.be/O1HrBUbY3qE>

* ***Heavenly Messages, a reflection by Ajahn Amaro***, abbot of Amaravati Monastery

"These are frightening times. The uncertainty and stress in the air on account of the coronavirus pandemic is palpable and, at least for our human family, life as we know it has been radically disrupted..."

FULL TEXT: <https://www.amaravati.org/heavenly-messages/>

* ***Heart-Felt Wish to All People in All Countries of the World & A Few Mindfulness Exercises for the Pandemic, two notes by Ajahn Jayasaro***, former abbot of Wat Pah Nanachat

"The more closely we contemplate our bodies and minds and the world we live in, the more profoundly we become aware of fragility and instability. When a crisis like this pandemic lays bare the unreliable and uncertain nature of the world, we are unsurprised..."

FULL TEXT: <https://www.facebook.com/suanmokkhang-kok/posts/2804298666286655>

"Be mindful of anxiety as a phenomena affecting body and mind. Don't fight it or indulge it. See the anxious thoughts as simply thoughts, like clouds passing through the sky of the mind. See the physical sensations as merely sensation, part of nature. Breathe deeply..."

FULL TEXT: <https://www.facebook.com/suanmokkhang-kok/posts/2817861838263671>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

* ***Sane Living ... Year Round (Covid-19.1)***, a blog post by **Aj. Santikaro Upasaka**, founder of Kevala Retreat (Liberation Park)

“Avoiding Covid-19 and flattening the curve are on our minds. As many of us will catch it, surviving it is also on the table. Those of us who will experience cold or perhaps flu-like symptoms have healthy choices to make...”

FULL TEXT: <https://liberationpark.org/blog/sane-living-year-round-covid-19-1/>

* ***How to Deal with Distressing Situations*** by **Ajahn Jayasaro**: one Q&A [* new video of the 2018 teaching]

“What advice do you have for not reacting in that split nanosecond that it takes (when there's something distressing or upsetting)?’...”

VIDEO: <https://youtu.be/cQQTpgHv-Nw>

* ***The Many Faces of Insight*** by **Ajahn Amaro**: talk with Q&A

AUDIO: <http://www.bia.or.th/en/index.php/teachings-at-the-centre/forest-sangha/ven-ajahn-amaro-audios>

VIDEO: <https://youtu.be/5TZdg0VHyOs>

* ***Language of Dhamma*** by **Ajahn Pasanno**: talk with Q&A

AUDIO: <http://www.bia.or.th/en/index.php/teachings-at-the-centre/forest-sangha/ven-ajahn-pasanno-audios>

VIDEO: <https://youtu.be/IS5UZNa3BCs>

* ***Buddhism and Environmental Concern*** by **Ajahn Sucitto**, guiding elder of Cittaviveka Monastery: talk with Q&A

AUDIO: <http://www.bia.or.th/en/index.php/teachings-at-the-centre/forest-sangha/ven-ajahn-sucitto-audios>

VIDEO: <https://youtu.be/j8Afw464reY>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

*** *Modern Buddhist Practice: Between Secularism and Traditionalism* by Prof. Geshe Georges Dreyfus**, professor of Religion at Williams College: talk with Q&A

Aj. Georges talked about the influence of Ajahn Buddhadasa's teachings on his thinking, how Ajahn's ideas helped him to understand the Dhamma in ways that are appropriate for a modern scientifically educated person and yet also completely respectful of the integrity of the Buddhist tradition.

AUDIO: <http://www.bia.or.th/en/index.php/teachings-at-the-centre/other-teachers>

VIDEO: https://youtu.be/4SBID9aC_ik

M 95 – Mit Caṅkī

§14. [...] Etwas mag aus dem Vertrauen heraus vollständig angenommen werden, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht aus dem Vertrauen heraus vollständig angenommen werden, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein. Wiederum mag etwas vollständig gebilligt werden, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht vollständig gebilligt werden, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein. Wiederum mag etwas vollständig Bestandteil mündlicher Überlieferung sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht vollständig Bestandteil mündlicher Überlieferung sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein. Wiederum mag etwas gut erdacht sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht gut erdacht sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein. Wiederum mag über etwas gut reflektiert worden sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber über etwas anderes mag nicht gut reflektiert worden sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein. Unter diesen Umständen ist es für einen Weisen, der die Wahrheit aufrecht erhalten will, nicht angemessen, mit Bestimmtheit zu dem Schluss zu kommen: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.'

§15. "Aber, Meister Gotama, wie gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit? Wie erhält man die Wahrheit aufrecht? Wir fragen Meister Gotama nach dem Aufrechterhalten der Wahrheit."

"Wenn ein Mann Vertrauen besitzt, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: 'Ich vertraue auf das'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Schluss: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit."

"Wenn ein Mann etwas billigt, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: 'Ich billige das'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit."

"Wenn ein Mann eine mündliche Überlieferung empfängt, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: 'Meine mündliche Überlieferung ist so'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit."

"Wenn ein Mann zu einem Schluss kommt, der auf begründetem Erdenken beruht, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: 'Ich habe das erdacht'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit."

"Wenn ein Mann reflektives Annehmen einer Ansicht erlangt, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: 'Ich habe diese Ansicht reflektiv angenommen'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit."



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Einige Gedanken zu kritischem Denken, entnommen von der Website „[Foundation for Critical Thinking](#)“ – wichtiger den je

Wer über ein gut ausgebildetes kritisches Denken verfügt,

- stellt vitale Fragen zur Diskussion und formuliert sie klar und exakt;
- sammelt und sichtet relevante Information und interpretiert sie wirkungsvoll mit Hilfe abstrakter Ideen;
- kommt zu durchdachten Schlussfolgerungen/Lösungen und misst diese an objektiven Kriterien und Normen;
- tritt abweichenden Denkweisen mit offenem Geist gegenüber und behandelt/beurteilt deren Annahmen, Folgen und Konsequenzen sachgerecht;
- kommuniziert gut, um Lösungen für komplexe Probleme zu ermöglichen.

Kritisches Denken heißt in Kürze: *selbstgesteuertes, selbstdiszipliniertes, selbstüberwachtes und selbstkorrigierendes Denken.*

Eine Checkliste

1. Jede Argumentation verfolgt eine ABSICHT.

- Schälen Sie die Unterschiede zu ähnlichen Absichten heraus.
- Wenden Sie sich gewichtigen und wirklichkeitsnahen Absichten zu.

2. Jede Argumentation ist ein Versuch, eine FRAGE zu klären, ein PROBLEM zu lösen oder etwas herauszufinden.

- Bestimmen Sie, ob es a) eine einzige richtige Antwort gibt, ob es sich b) bloß um eine Frage der persönlichen Meinung handelt oder ob c) eine Argumentation aus mehreren Blickwinkeln nötig ist.

3. Jede Argumentation stützt sich auf INFORMATIONEN, DATEN und BELEGE.

- Machen Sie nur Aussagen, die durch Ihre Daten abgedeckt sind.
- Bearbeiten Sie sowohl Informationsquellen, die Daten zu Gunsten wie auch solche, die Daten zu Lasten Ihres Standpunkts aufweisen.
- Stellen Sie sicher, dass jede verwendete Information eindeutig, auf ihre Richtigkeit überprüft und relevant für die Fragestellung ist.
- Beschaffen Sie eine ausreichende Menge Daten für Ihre Thesen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

4. Jede Argumentation enthält INTERPRETATIONEN und FOLGERUNGEN. Gestützt auf diese ziehen wir SCHLÜSSE und ordnen Daten Bedeutungen zu.

- Ziehen Sie nur Schlüsse, wo Sie über eindeutige Belege verfügen.
- Prüfen Sie, ob die einzelnen Schlüsse miteinander in Einklang stehen.

5. Jede Argumentation drückt sich in KONZEPTEN, IDEEN und BEGRIFFEN aus.

- Beziehen Sie auch andere Konzepte bzw. andere Definitionen Ihrer Begriffe mit ein.

6. Jede Argumentation basiert auf ANNAHMEN.

- Legen diese Annahmen offen und entscheiden Sie, ob diese vertretbar bzw. zu rechtfertigen sind.
- Stellen Sie fest, wie diese Annahmen Ihren Standpunkt beeinflussen.

7. Jede Argumentation führt zu AUSWIRKUNGEN und KONSEQUENZEN.

- Spüren Sie die Auswirkungen und Konsequenzen auf, die – gewollt oder ungewollt - aus Ihrer Argumentationsweise hervorgehen.
- Suchen Sie ebenso nach negativen wie nach positiven Folgen.
- Berücksichtigen Sie alle, nicht nur einige der Konsequenzen.

8. Jede Argumentation geht von einem STANDPUNKT aus.

- Bemühen Sie sich, alle Standpunkte einheitlich und fair zu würdigen.

Die häufigsten psychologischen Normen des menschlichen Denkens:

„**Es ist wahr weil, ICH es glaube.**“ Angeborener Egoismus: Ich unterstelle, dass alles, was ich glaube, auch richtig sei, obwohl ich es noch nie hinterfragt habe.

„**Es ist wahr, weil WIR es glauben.**“ Angeborener Gruppenegoismus: Ich gehe davon aus, dass die vorherrschenden Ansichten meiner Gruppe richtig sind, obwohl ich die Grundlage dieser Ansichten noch nie zur Diskussion gestellt habe.

„**Es ist wahr, weil ich es glauben WILL.**“ Angeborenes Wunschdenken: Ich halte für richtig, was mir gut tut, was mich in meinen Ansichten bestärkt, was keine markante Änderung meines Denkens erfordert und was vermeidet, dass ich einen Fehler zugeben muss.

„**Es ist wahr, weil ich es IMMER geglaubt habe.**“ Angeborene Selbstrechtfertigung: Ich habe einen starken Hang, lang gehegte Ansichten aufrecht zu erhalten, ohne je sorgfältig abzuklären, inwiefern diese der Realität standhalten.

„**Es ist wahr, weil es mir NÜTZT.**“ Angeborene Selbstsucht: Ich klammere mich fest an Haltungen, die mein Machtstreben, meine Geldsucht, kurz: das Streben nach persönlichen Vorteilen rechtfertigen, obwohl sich dafür weder vernünftige Begründung und noch ein gültiger Beleg auftreiben lassen. Nachdem wir Menschen von Natur aus



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

geneigt sind, unser Denken auf die oben genannten „Kriterien“ auszurichten, ist es nicht verwunderlich, dass wir als Spezies kein großes Interesse an der Schaffung und Verbreitung einwandfreier intellektueller Normen zeigen. Es kann daher nicht überraschen, dass unser Denken oft fehlerhaft ist; denn wir erliegen der Selbsttäuschung von Natur aus gerne.

Kriterien, um eine Abhandlung zu hinterfragen

1. **Absicht:** Welche Absicht verfolgt der Autor? Ist die Absicht offen deklariert bzw. klar erkennbar? Ist sie vertretbar?
2. **Fragestellung:** Ist das Problem/Thema gut formuliert? Eindeutig und ohne Parteinahme? Wird die Beschreibung der Komplexität des behandelten Sachverhalts gerecht? Stehen Absicht und Fragestellung miteinander in einem direkten Zusammenhang?
3. **Information:** Führt der Autor relevante Tatsachen, Erfahrungen und Informationen an? Sind die Aussagen überprüfbar und exakt? Greift der Autor die komplexen Aspekte der Fragestellung auf?
4. **Interpretation:** Entwickelt der Autor eine nachvollziehbare Argumentationslinie, die gut erkennen lässt, auf welchem Weg er zu seiner zentralen Schlussfolgerung gelangt?
5. **Konzepte:** Klärt und erläutert der Autor Konzepte, Schlüsselbegriffe und zentrale Ideen ausführlich? Sind diese vertretbar?
6. **Annahmen:** Ist sich der Autor bewusst, wo er sich auf Annahmen stützt? Erachtet er Dinge als vorgegeben/selbstverständlich, die man mit Recht hinterfragen könnte? Basiert der Autor auf fragwürdigen Annahmen, ohne deren Problematik anzusprechen bzw. abzuhandeln?
7. **Auswirkungen:** Setzt sich der Autor mit den (offenen oder verdeckten) Auswirkungen und Konsequenzen auseinander, die der Haltung entspringen, welche er als Autor einnimmt?
8. **Standpunkte:** Befasst sich der Autor auch mit abweichenden Standpunkten und Argumentationslinien? Berücksichtigt und entkräftet er auch Einwände, die aus der Optik anderer relevanter Standpunkte formuliert wurden?

Intellektuelle Bescheidenheit versus intellektuelle Arroganz

Sich der Grenzen des eigenen Wissens bewusst sein unter Einschluss eines Sensoriums für Situationen, in denen der angeborene Egoismus zur Selbsttäuschung verleitet; über ein Gespür für Parteilichkeit, Vorurteile und limitierte Standpunkte verfügen. Intellektuelle Bescheidenheit beruht auf der Erkenntnis, dass man nicht mehr behaupten sollte, als man weiß. Sie verlangt weder Unterwürfigkeit noch den Verzicht auf Rückgrat. Sie



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

meidet intellektuelle Anmaßung, Prahlerei und Dünkel, verfügt jedoch über einen ungetrübten Blick auf das logische Fundament von Haltungen (so vorhanden).

Intellektueller Mut versus intellektuelle Feigheit

Einen inneren Drang verspüren, gerade Ideen, die wir emotional stark ablehnen oder nur am Rand zur Kenntnis nehmen, mutig und fair die Stirn zu bieten. Dieser Entschluss fußt auf der Erkenntnis, dass scheinbar absurde oder gefährliche Ideen bisweilen (ganz oder teilweise) logisch vertretbar sind und dass sich prägende Haltungen, ja „Wahrheiten“ als irreführend oder falsch erweisen können. Um den Durchblick zu wahren, reicht es nicht aus, passiv und unkritisch zu „akzeptieren“, was wir „gelernt“ haben. Hier kommt intellektueller Mut ins Spiel; denn wir werden unweigerlich erkennen, dass manche absurde oder gefährliche Idee ein Korn Wahrheit enthält, während selbst unbestrittene Haltungen unserer Sozialgruppe fehlerhaft oder verzerrt sein können. Allerdings braucht es einiges, der Eigenständigkeit im Denken treu zu bleiben: Die Nachteile der Nonkonformität können schwer wiegen.

Intellektuelle Anteilnahme versus intellektuelle Verschlossenheit

Sich bewusst und mit großem Vorstellungsvermögen in die Lage von anderen versetzen, um sie wirklich zu verstehen; die Bereitschaft aufbringen, die egozentrische Neigung zu überwinden, „Wahrheit“ mit dem unmittelbaren Abbild der eigenen Haltung gleichzusetzen. Nur so kann man abweichende Standpunkte und Denkansätze sauber nachvollziehen und auf der Grundlage anderer Vorgaben, Annahmen und Ideen brauchbar argumentieren. In dieses Kapitel gehört auch die Erinnerung an Fälle, wo wir trotz gegenteiliger Überzeugung und heftigster Gegenwehr falsch lagen. Und das Eingeständnis, dass das immer wieder (auch gerade jetzt) geschehen kann.

Intellektuelle Unabhängigkeit versus intellektuelle Konformität

Die eigenen Haltungen und Werte mit seinem Verstand im Griff haben. Kritisches Denken heißt selber denken lernen und die eigenen Denkprozesse beherrschen. Es bedeutet die Verpflichtung, Haltungen auf der Grundlage von Vernunft und Fakten zu analysieren und zu beurteilen. In Frage zu stellen, wo es Sinn macht zu fragen. Zu glauben, wo es angebracht ist zu glauben. Und sich anzupassen, wo es vernünftig ist sich anzupassen.

Intellektuelle Aufrichtigkeit versus intellektuelle Heuchelei

Der eigenen Denkhaltung treu bleiben und die intellektuellen Normen konsequent befolgen; sich an die gleichen, strengen Beweiskriterien halten wie der Gegner; selber



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

vorleben, was man anderen verordnet; Widersprüche und Ungereimtheiten im eigenen Denken und Handeln offen eingestehen.

Intellektuelle Beharrlichkeit versus intellektuelle Trägheit

Die Suche nach objektiven Einsichten und Wahrheiten trotz Problemen, Hindernissen und Frustrationen aufrechterhalten; sich trotz irrationaler Gegnerschaft an rationalen Prinzipien orientieren; den Drang verspüren, sich mit Konfusion und ungelösten Fragen über längere Zeit auseinanderzusetzen, um ein tieferes Verständnis der Problematik zu erlangen.

Vertrauen in die Vernunft versus Skepsis bez. Logik & Vernunft

Darauf vertrauen, dass es auf lange Sicht im höheren Interesse des Einzelnen wie der Menschheit ist, den Spielraum der Vernunft voll auszuschöpfen und alle Leute zu ermutigen, durch die Entwicklung ihres rationalen Denkvermögens zu eigenen Schlussfolgerungen zu gelangen; fest daran glauben, dass - mit passender Motivation und Schulung – alle Menschen lernen können, eigenständig und logisch zu denken, objektive Standpunkte einzunehmen, vernünftige Schlüsse zu ziehen und einander mit Verstand und rationalen Argumenten zu überzeugen - all dies trotz der bekannten, tief sitzenden Schwächen der menschlichen Natur.

Gerechtigkeitssinn versus intellektuelle Unfairness

Alle Standpunkte gleich behandeln, ungeachtet der eigenen Gefühle und Interessen bzw. jener von Freunden, Gemeinschaft, Nation. Das setzt die konsequente Durchsetzung der intellektuellen Normen voraus, und zwar ohne ständiges Schielen nach dem eigenen oder dem Vorteil der Gruppe.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Dhamma für „normal“ Kranke von Buddhādāsa Bhikkhu



Buddhadasa Indapanno Archives C05510

Dieses Dhamma-Gespräch dient dazu, die Intelligenz kranker Menschen zu stimulieren. Bitte lesen Sie sorgfältig und reflektieren Sie gründlich.¹

Krankheit ist normal und natürlich.

Krankheit sollte als natürliches Ereignis für alle physischen *saṅkhāra* (Körper) angesehen werden, seien es Menschen oder andere Tiere, weil *saṅkhāra* Veränderungen erfahren.² Wann immer es Veränderungen gibt, kann es aufwärts oder abwärts gehen. Veränderungen nach oben fühlen sich angenehm und gesund an. Abwärtsänderung schafft Krankheit. Wenn physische *saṅkhāra* nacheinander älter werden, ist der größte

¹ Dieser Vortrag scheint für einen kranken Schüler aufgezeichnet worden zu sein. Ajahn Buddhādāsa spricht mit jemandem in den letzten Lebensphasen, der wahrscheinlich traditionelle buddhistische Überzeugungen über zukünftige Leben hatte. Zur gleichen Zeit (19. Juli 1982) war Tan Ajahns eigene Gesundheit ein ständiges Auf und Ab.

² Hier legt der Kontext das Verständnis von *saṅkhāra* primär als physischen Körper nahe. Normalerweise verwendet Tan Ajahn den Begriff in seiner universellen Bedeutung (alle bedingten Dinge) oder den spezifischen Bedeutungen, wie sie in Paṭiccasamuppāda-Belehrungen zu finden sind. Hier definiert er „physische *saṅkhāra*“ nicht, aber sein Publikum hat wahrscheinlich verstanden, dass mit *saṅkhāra* „Körper“ gemeint sind.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Teil der Veränderung schmerzhaft und krank. Diese Tatsache muss so gesehen werden, wie sie wirklich ist: Alle *saṅkhāra* sind einfach so. Kurz gesagt, Schmerz und Krankheit sind normal und natürlich für körperliche *saṅkhāra*.

Krankheit erinnert uns daran, klug zu sein

Untersuchen wir den Grund, warum diese Krankheit auftritt. Wir sollten das aus einem vorteilhaften Blickwinkel betrachten und das heißt, zu sehen, dass diese Krankheit auftritt, um uns zu warnen. Krankheit existiert nicht, um uns leiden zu lassen oder traurig zu machen. Es gibt nichts an ihr, weshalb man sich bemitleiden müsste oder womit man sich belasten müsste, was keinen Nutzen hätte, weil physische *saṅkhāra* nun einmal genau so sind. Krankheit soll uns vielmehr warnen und lehren, dass wir intelligenter sein sollten als zu leiden. Krankheit sagt uns, dass wir uns bereit machen sollten für das ultimative Erlöschen ohne Überrest von *dukkha*.

Wenn wir uns noch in saṃsārischen Zyklen drehen, leiden wir notwendigerweise an Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wenn Sie Geburt, Altern, Krankheit und den Tod nicht wollen, dann sollten Sie nicht länger in Saṃsāra herumwirbeln.

Um jenseits von *dukkha* zu gelangen, muss man ohne Überrest erlöschen

Jetzt sind Krankheit und Fieber angekommen, um Sie zu warnen und aufzuzeigen, wie das Leben nun einmal ist. Wenn Sie frei von dieser Art von Existenz sein wollen - nämlich von Krankheit -, müssen Sie sich auf das Erlöschen ohne Überrest vorbereiten. Dieses restlose Erlöschen ist die Abkühlung der *saṅkhāra*, ohne Brennstoff für weitere Geburten zurückzulassen. Obwohl der Körper nicht bereit ist zu zerfallen, meldet sich das Herz freiwillig zur Auflösung. Um es deutlich auszudrücken, wir sind voll und ganz bereit, von diesem Moment an ohne Ego zu sein. Wir melden uns freiwillig, um jetzt frei von Ego zu sein. Unsere Herzen befreien sich von allen Bezügen und lösen sich von allen Angelegenheiten mit Bezug auf die *saṅkhāra* ab. Beende alle Angelegenheiten, die diese *saṅkhāra* betreffen, so dass kein Ich- und Mein-Denken mehr übrig bleibt. Wir sind uns bewusst, dass das Beharren darauf, innerhalb saṃsārischer Zyklen umherzuwandern, dazu führt, dass man so krank ist. Es gibt kein Ende. Wenn Sie das nicht länger wollen, dann löschen Sie die Empfindung von Ich und Mein hinsichtlich der *saṅkhāra*. Ohne das Gefühl, dass irgendetwas Ich oder Mein ist, kommt es zum Erlöschen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Nimm die *saṅkhāra* nicht persönlich

Saṅkhāra werden natürlicherweise krank. Wenn wir uns an sie als ‚unsere *saṅkhāra*‘ klammern, werden der Schmerz und die Krankheit auch unsere. Wir leiden, wir sind traurig oder enttäuscht. Nicht jedoch, wenn wir uns mit einer neuen Absicht, mit Intelligenz und geistiger Stärke, ohne Kompromisse einzugehen, dazu verpflichten, die *saṅkhāra* sein zu lassen. Lassen Sie die *saṅkhāra* ihr eigenes Ding machen; hängen Sie nicht an ihnen als „meine“ oder „unsere“. Das Wesen der *saṅkhāra* ist, dass sie nicht von Dauer sind; Sie sind unbeständig. Sie sind *dukkha*, stressig und unzuverlässig. *Saṅkhāra* sind *anattā*, ohne wesentliche oder dauerhafte Selbstheit. Was wir uns wünschen, ist anzuhalten, zu beruhigen und abzukühlen, was das Wesen von Nibbāna ist.

Entlasse den Geist in die Freiheit

Der Geist muss versuchen, die Dinge so zu sehen, damit er physische *saṅkhāra* nicht als mein oder auf mich bezogen betrachtet. Lassen Sie physische *saṅkhāra* auf natürliche Weise krank werden oder verfallen, damit sie nicht als mein Schmerz, meine Krankheit oder mein Tod festgehalten werden. Dann wird der Geist nicht an Krankheit und Tod gebunden sein. Stattdessen wird der Geist von Schmerz, Krankheit und Tod befreit. In dieser Freiheit gibt es kein Kommen und Gehen innerhalb der Zyklen von Saṃsāra. Dies ist die Warnung, die uns Krankheit überbringt, damit wir klüger werden. Krankheit befällt uns nicht, um uns leiden zu lassen. Sie verlangt nicht, dass wir leiden. Sie erinnert uns lediglich daran, uns vollumfänglich auf das restlose Erlöschen der Empfindung, es gebe ein Ich und Mein, vorzubereiten. Sie fordert uns heraus, Ich und Mein zu löschen. Sie sagt uns nicht, dass wir uns schnell umbringen sollen, was sinnlos wäre. Stattdessen erinnert sie uns daran, das Festhalten an „Ich“ und das Festhalten an irgendetwas als „Mein“ zum Erlöschen zu bringen.

Das meine ich damit, wenn ich sage, dass Krankheit ein Warnruf ist, ohne Überrest zu erlöschen. Wenn das Festhalten an Ich und Mein erloschen ist, gibt es niemanden, der geboren werden, altern, sich krank fühlen und sterben könnte.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



Buddhadasa Indapanno Archives C01436

Translated into English by Santikaro Upasaka (Kevala Retreat) in March 2020.