



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

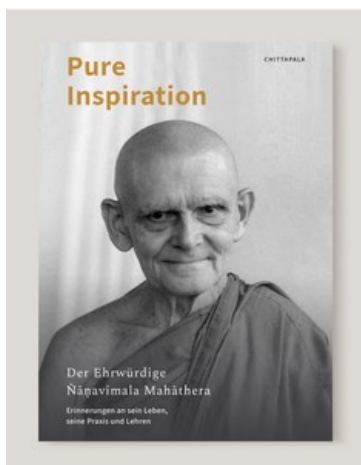
Website: www.buddhismus-muenchen.de
E-Mail: bgm@buddhismus-muenchen.de
Post: Postfach 31 02 21, 80102 München
Telefon: (089) 6789531

Ort: Wachstumsraum, Mathildenstraße 12,
80336 München, Deutschland



BGM-Newsletter Juli 2020

„Pure Inspiration - Der Ehrwürdige Ñānavimala Mahāthera“ jetzt als Buch



Das Buch enthält Erinnerungen an den deutschen „Mahakassapa“, der Ehrwürdige Ñānavimala Mahāthera, der noch von Ñānatiloka ordiniert wurde.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

BGM wieder analog

Wir können uns mit Einschränkungen wieder im Wachstumsraum treffen. Da unsere Treffen aufgrund der Corona-Abstandsregeln bis auf weiteres auf 12 Teilnehmer beschränkt sind, bitte vor der Veranstaltung schriftlich mit Vor- und Nachname, Adresse, Telefon und E-Mail (wenn vorhanden) bei a-ger@gmx.de anmelden und das [Hygienekonzept der BGM](#) beachten.

Die weitere Programmplanung sieht bislang nur diese Termine vor:

- [28.7. Gemeinsame Lesung und Besprechung von MN140 – „Die Darlegung der Elemente“ \(Dhātuvibhaṅga Sutta\)](#)
- [Mitgliederversammlung der BGM am 11.08.2020](#)

Mitglieder, Freunde und Interessierte sind wie immer herzlich willkommen – selbstverständlich ebenfalls nur nach vorheriger Anmeldung.

Neues aus Amaravati

[Dhamma Reflection from Luang Por Sumedho – Awareness being Aware of Awareness](#)

A Dhamma Article by Ajahn Amaro:

[‘I’m Not Getting Anywhere with my Meditation...’ – Effort, Contentment and Goal-directedness in the Process of Mind-training](#)

Recent Articles:

[Dhamma Reflection by Luang Por Sumedho – Not Thinking about Thinking](#)
[Amaravati COVID-19 Update](#)

[Dhamma Reflection from Luang Por Sumedho – Feeling Rebellious and Preparing for Death](#)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhismusblüten



<https://der-farang.com/de/pages/skelette-sollen-zum-tambun-animieren>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Angst

Auszüge aus einem Vortrag von Ajahn Buddhādāsa

Angst ist eine Form des Leidens, die das menschliche Wohlbefinden enorm stört. Wir hören zumeist von Lust und Gier (*rāga* und *lobha*), Wut und Hass (*kodha* und *dosa*), wenn wir über die Ursachen des Leidens sprechen. Der umfassende Wahn, die Verblendung (*moha*) erhält weniger Aufmerksamkeit.

Man sollte Angst korrekt der entsprechenden Art von *kilesa*, den Befleckungen, welche die natürliche Freiheit und Reinheit des Geistes verdunkeln und verschmutzen, zuordnen. Angst ist keine Form von Gier oder Hass, was bedeutet, dass es eine Form von *moha* (Verblendung), von Dummheit und Blindheit, von Unverständnis ist. Wenn wir etwas nicht verstehen, können wir ständig Angst davor haben. Gier, Lust, Wut und Hass sind eindeutig eine Sache von Ich und Mein. Wir lieben etwas und ziehen es zu uns her. Wütend oder hassend schieben wir weg oder zerstören. Beides wurzelt in Ich und Mein. Verblendung jedoch ist dumm. Sie will weder etwas, noch will sie schaden oder zerstören. Im Fall von Angst hat die Dummheit Angst, etwas zu verlieren, das man hat.

Wenn wir darüber nachdenken, können wir sehen, dass jede Angst von der Angst vor dem Tod abhängt. Dies erfordert Aufmerksamkeit und Prüfung. Was auch immer wir fürchten mögen, die Angst besteht darin, Angst davor zu haben, das Leben zu verlieren. Was auch immer wir fürchten, was auch immer für uns beängstigend ist - Kreaturen wie Tiger, unmittelbare Gefahren, die drohen, sogar Donner und Blitz – ist so, weil wir befürchten, dass sie unser Leben gefährden werden. Dieses Phänomen gilt auch für kleine Tiere wie Geckos und Tausendfüßler. Alles wurzelt in der Angst, dass etwas unser Leben gefährden könnte. Dann hassen wir diese Dinge. Unsere Angst vermischt sich mit starker Abneigung. Das Wesentliche ist jedoch die Angst, dass diese Dinge auf die eine oder andere Weise eine Bedrohung darstellen. Wir können es nicht ertragen, uns ihnen zu stellen oder mit ihnen in Kontakt zu kommen. Diese Angewohnheit geht sogar so weit, Dinge zu fürchten, die wir nicht sehen können, wie Geister oder auch Dinge, von denen wir nicht wissen, was sie sind und dennoch befürchten wir, dass sie unser Leben schädigen könnten.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Der tierische Instinkt, der nicht sterben und überleben will, erfordert weder Gedanken noch Entscheidungen. Es gibt dabei keine Rationalität, weil er angeboren ist. Wir wollen instinktiv nicht unser Leben verlieren, wir wollen nicht sterben. Sobald etwas auch nur den Anschein macht, uns töten zu können, haben wir Angst. Dies macht Angst zu einer Form von Selbstsucht, die Selbstzentriertheit auf Ich und Mein. Derartige Ich und Mein Empfindungen können sehr intensiv sein. Der Überlebens- und Selbsterhaltungstrieb ist die Essenz von Ich und Mein. Folglich gibt es keine Möglichkeit für diese Selbstsucht, sich dem Leiden zu entziehen.

Aus diesen Überlegungen wird ersichtlich, dass Angst eine Grundursache für dukkha (Leiden) ist. Wir können ebenfalls sagen, dass Angst an sich Leiden ist. Die Begriffe „*dukkha*“ und „Grundursache von *dukkha*“ können zwar verbal und konzeptionell getrennt werden, jedoch nicht in Erfahrung und Praxis. Es ist gar keine Zeit, sie zu trennen. Sobald die Grundursache des Leidens da ist, leidet man bereits. Die Dinge, die *dukkha* hervorbringen, sind bereits *dukkha*.

Angst ist ein Problem, bei dem wir immer vorsichtig sein müssen. Wenn ihr die Gelegenheiten für Liebe und Gier, für Hass und Wut mit den Gelegenheiten für Angst aufzusteigen vergleicht, werdet ihr feststellen, dass es mindestens so viele Gelegenheiten für Angst gibt wie für die anderen *kilesa*. Liebe und Wut sind, wenn wir genau hinschauen, auch Gelegenheiten der Angst. Wir haben Angst, nicht das zu bekommen, was wir lieben, und wir haben auch Angst, das zu verlieren, was wir lieben. Wo also Liebe aufsteigt, wird auch dort Angst auftreten. Sobald wir etwas haben, das wir lieben, wird es Sorge und Befürchtungen geben, das Geliebte zu verlieren. Und bevor wir es erlangen, haben wir auch Angst, es nicht zu bekommen.

Folglich wird, solange die Hoffnung besteht, das zu bekommen, was geliebt wird, von Angst erfüllt oder mit Angst vermischt sein. Die Angst es nicht zu bekommen, wird den Geist bedrücken und verbrennen. Aus diesem Grund kann Angst alles verbrennen. Solange es die Angst gibt, das Geliebte nicht zu bekommen, wird diese Liebe brennen. Sobald man etwas Geliebtes erworben hat, brennt die Angst, es zu verlieren.

Mit Ärger und Wut ist es das gleiche. Um auch nur ein bisschen wütend auf etwas oder jemand zu sein, muss befürchtet werden, dass es oder er/sie eine Gefahr für uns darstellt, unser Konkurrent oder unser Feind ist. Deshalb mögen wir diese Person oder dieses Ding nicht. Uns gefällt nicht, wie es aussieht; wir



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

möchten es nicht einmal sehen, vielleicht hassen wir es, weil es für uns eine Gefährdung darstellt. Wir haben Angst, wir werden sterben. Oder wir befürchten, dass etwas, das von uns geliebt wird, beschädigt oder verletzt wird oder dass wir etwas verlieren, das wir schätzen. Folglich hassen wir oder sind von Anfang an wütend. Sobald es einen Beweis dafür gibt, dass unser Leben oder unser geliebtes Ding tatsächlich Schaden nimmt, geht unsere Wut durch die Decke. So sind Wut und Hass mit Angst vor dem Verlust des Lebens oder geliebter Dinge verbunden. Zuneigung und Abneigung, lieben und zürnen bergen die Angst in sich und zerstören so unser Wohlbefinden.

Die Angst an sich, wie die Angst vor der Dunkelheit, vor Geistern oder was auch immer, basiert auf dem Glauben oder der Sorge oder der Befürchtung: „Das ist gefährlich. Es wird mir schaden. Es ist eine Gefahr für mich.“ So fürchten wir auch Dinge, die wir nicht sehen oder berühren können. Auf der anderen Seite gibt es Dinge, die real und eindeutig gefährlich sind, wie die Annäherung eines Leoparden. Wir haben Angst vor Tigern und Leoparden, weil wir wissen, dass sie gefährlich sind. Auch wenn wir noch nie einen persönlich gesehen haben, haben wir Bilder gesehen und Geschichten gehört, die uns glauben lassen, dass sie wirklich gefährlich sind. Unsere Angst vor ihnen ist vollständig ausgebildet, noch bevor wir einen echten lebenden Tiger oder Leoparden getroffen haben. Wir können von ihnen träumen und Angst haben. So kann Angst die ganze Zeit auftreten, sei es bei Anlässen der Liebe, des Zorns, des Hasses oder einfach so.

Wenn das Leben frei von Ich und Mein ist, ist es leicht und ruhig. Es gibt keine Angst. Aber die Leute sagen, dass das nicht geht. Sie behaupten, es sei unmöglich, keine Angst zu haben, genauso wie sie sagen, dass ein freier-leerer Geist unmöglich ist. Jeder schreit, dass es nicht geht. Wenn ein freier, leerer Geist für sie nicht möglich ist, müssen sie sich halt mit *dukkha* abfinden. Mit der Angst ist es genauso. Ein Leben ohne Angst sei unmöglich, heißt es. Normalerweise können die Menschen Ich und Mein ja auch nicht loslassen. Die Frage ist, werden wir für immer normale, gewöhnliche Menschen bleiben?

Wenn wir uns damit zufrieden geben wollen, gewöhnliche Menschen zu sein, bedeutet dies, dass wir uns damit abgefunden haben, immer wieder zu leiden. Wir würden uns dafür entscheiden, Normalbürger, Narren und Schwächlinge zu sein. Wenn wir das nicht wollen, müssen wir uns auf ein höheres Niveau



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

begeben und das tun, wovon behauptet wird, es könne nicht getan werden. Alles, wovon wir dachten, es könne nicht getan werden, kann und muss überschritten werden und machbar gemacht werden, wie etwa das Anhaften zerstören, damit der Geist leer und frei von Ego ist.

Es lohnt sich über die Frage nachzudenken „Warum leben wir nicht ohne Angst?“ Ist es möglich, können wir ohne die uns verstörende Angst leben? Es muss möglich sein, da Menschen es bereits getan haben. Insbesondere die Arahants haben es getan. In ihnen ist die Angst vollständig und eindeutig verschwunden. Nehmen nun diejenigen von uns, die keine Arahants sind, an, dass wir das überhaupt nicht können, oder eher, dass wir es doch zumindest in einigen Aspekten, entsprechend unserer Fähigkeit tun können?

Unser gesunder Menschenverstand sagt uns, dass Angst eine Version von Dummheit (*moha*) ist. Angst vor Geistern, Angst vor Dingen ohne Substanz, Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Dingen, die nicht real sind, kann nicht anders als dumm sein. Selbst die Angst vor Dingen, die tatsächlich existieren, wie ein Tiger, der auf uns zugeht, ist immer noch dumm. Denkt darüber nach.

Es macht uns nur die Dummheit Angst. Wenn wir diese Perspektive nicht fleißig durchdenken, werden wir die Angst, die im Kopf verweilt, nicht überwinden können. Daher ist es notwendig, ständig nachzudenken und zu reflektieren, um die Angst auszurotten.

In Bezug auf Dinge, die es eigentlich nicht gibt, ist es anscheinend ziemlich einfach, die Angst zu zerstören. In Bezug auf Dinge, denen wir uns tatsächlich gegenüber sehen, wie unsere Angst vor Tigern, Schlangen und Blitzen, die uns töten könnten, wird es schwieriger sein, die Angst loszuwerden. Die Intensität der Angst wird stärker sein. Trotzdem können wir in gleicher Weise erkennen, dass wir immer noch dumm sind. Angst macht jede Situation schwieriger. Wäre Furchtlosigkeit nicht besser, egal was passiert?

Die Angst übersteigt normalerweise die Ursache, die die Angst ausgelöst hat. Wenn wir etwas sehen, vor dem wir Angst haben, entsteht Angst. Manchmal denken wir, was wäre wenn und machen uns Angst, obwohl möglicherweise gar keine tatsächliche Gefahr besteht. Stellt euch vor, ihr würdet irgendwo einen falschen Tiger sehen, aufgestellt von jemand, der euch täuschen möchte. Ihr hättet genauso viel Angst wie vor einem echten Tiger. Trügerische Erscheinungen können ebenso wie echte Ängste auslösen. Dies bedeutet, dass Angst nicht von den real existierenden Dingen herrührt, wie die Leute denken. Stattdessen kommt sie von den Kreationen unserer eigenen Dummheit. Durch den falschen



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Tiger, den wir für real halten, erschaffen wir einen echten Tiger in unseren Gedanken und erleben dann Angst.

Arahants haben keine Angst, weil es keine Ego-Empfindung mehr gibt. Ohne das Gefühl, dass etwas Ich oder Mein ist, haben sie keine Angst. Es gibt absolut keine Angst, weil es kein *upādāna* (Festhalten am Ego) mehr gibt. Es gibt kein Subjekt, das verletzt oder zerstört werden könnte - das heißt, es gibt kein Ego, das vom Tiger angegriffen werden könnte. Es gibt nichts zu befürchten. Wenn die Angst nicht über Hand nimmt, ist der Geist voller Bewusstheit und Intelligenz - genug, um zu wissen, was zu tun ist. Sollte man still stehen oder ruhig weggehen? Was passt am besten zu den Umständen? Es ist nicht so kompliziert. Wenn uns ein echter Tiger tatsächlich anspringt, besteht keine Notwendigkeit zu fliehen. Er wird uns sowieso fressen. Wenn wir vermeiden können, gefressen zu werden, dann tut man das angemessen ohne Überreaktion.

Erlaubt der Angst nicht, euch in dem Ausmaß zu dominieren, zu unterdrücken und zu tyrannisieren, wie wir ihr das in der Vergangenheit gestattet haben. Verringert und schwächt sie Schritt für Schritt. Das heißt, *upādāna* zu schwächen und es stetig durch Bewusstheit und Weisheit zu ersetzen, bis das Festhalten zerstört ist.

Überlegt und reflektiert genau. Bereitet euch gut vor; schließlich können wir jederzeit auf Angst stoßen.

Wenn ihr heute Abend zu eurer Hütte im Wald zurückgeht und die ganze Zeit Angst vor Schlangen habt, werdet ihr die ganze Zeit dumm sein. Alternativ könnt ihr den Weg aber auch ohne Angst gehen. In Zeiten, in denen ihr Angst habt, werdet ihr herausfinden und wissen, wie Angst ist und wie anfällig wir dafür sind. Hier und jetzt an diesem Ort könnt ihr das nicht erfahren, denn es gibt hier nichts zu befürchten, es ist alles in Ordnung und ihr fühlt euch gut und schlau. Wenn ihr jedoch im Dunkeln auf schmalen Pfaden gehen müsst, habt ihr Angst, auch wenn keine Schlangen da sind, dass es überall Schlangen gibt. Dann könnt ihr selbst erkennen, dass ihr Angst nicht von eurem Geist unterscheiden könnt, wenn ihr dies zulässt, genau wie jeder, der das nicht versteht. Wenn wir Schüler Buddhas sind, sollten wir etwas haben, das die Angst davon trennen kann oder vielleicht gar keine Angst haben, und dennoch die Intelligenz haben Vorsichtsmaßnahmen für die Schlangen zu treffen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Wenn die Angst verringert werden kann, verringern sich andere *kilesa* entsprechend. Lust und Wut werden nachlassen, weil sie alle aus derselben Pfahlwurzel stammen - sie klammern sich an Ich und Mein. Sie werden zusammen schwächer. Wenn wir eine Art von Befleckung ausmerzen, ob *rāga*, *dosa* oder *moha*, wird dies die Wurzel von Ich und Mein schwächen. Die Frage ist, welches *kilesa* unseren Frieden und unser Glück am meisten stört, darauf sollten wir uns konzentrieren. Wenn Angst die ganze Zeit stört, dann packe sie zuerst an. Greife zumindest zunächst die kleinen Ängste an, die du mit dir trägst, wie z. B. Angst vor Dunkelheit, Geister, Schlangen und dergleichen.

Wir nehmen Dinge aus dem wirklichen Leben als unsere Lektionen zum Üben. Liegt nicht herum und träumt von Dingen, die nicht real sind. Solche Fantasien über die Praxis werden alle wunderbar und perfekt aussehen. Wir müssen aber mit realen Dingen arbeiten, die tatsächlich die Macht haben, unseren Geist zu übernehmen. Habt ihr das Zeug dazu, es mit ihnen aufzunehmen? Probiert es aus. Seid nicht so verängstigt, dass ihr es nicht wagt, etwas gegen sie zu unternehmen. Passt auf, sonst werdet ihr es bald nicht wagen, etwas Reales zu tun. Könnt ihr das verstehen?

Wenn ihr zulasst, dass sich eure Ängste ausdehnen und ausbreiten, werdet ihr es nicht wagen, überhaupt etwas zu tun. Ihr werdet Angst haben, Almosen aus diesem Dorf zu essen, in dem das Essen nicht sauber ist und es Typhus, Ruhr und andere Bakterien gibt. Ihr könntet Angst haben, hier etwas zu essen, aus Angst euch etwas zu holen. In diesem Fall ist das, was ich sage, wahr; Ich versuche nicht, euch auszutricksen. Es ist eine Tatsache, dass solche Dörfer nicht in der Lage sind, die sanitären Maßnahmen zu nutzen, die zur Ausrottung solcher Bakterien erforderlich sind.

Früher war es viel schlimmer. Am ersten Tag, als ich hier war, hatte ich Ruhr. Mit der Zeit und Vertrautheit entwickelte mein Körper Immunität. Wir sollten diesen Bakterien - Typhus, Ruhr, was auch immer - dankbar sein, die Immunität in uns schaffen, sobald wir ihnen ausgesetzt sind. Schließlich können wir mehr essen und mehr dieser Keime vertragen. Dies ist eine bessere Möglichkeit, solche Dinge zu betrachten. Wenn man Angst vor diesen Dingen hat, braucht man gar nicht erst mit dem Essen anzufangen. Man wird nur mit Anspannung und Angst essen. Die Gesundheit wird sich verschlechtern und man würde schließlich sterben.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ein tatsächlicher Fall wie dieser ereignete sich vor Jahrzehnten mit einem Richter in Ban Don, dem Provinzsitz. Alles musste perfekt sauber sein. Sogar die großen Wasserspeicherbehälter wurden immer wieder gewaschen und geschrubbt, alles wurde wieder und wieder abgekocht. Alles musste gründlich gereinigt werden. Er hat es nicht lange gemacht. Er hatte keine Immunität und eine kleine Infektion tötete ihn. Diese Geschichte zeigt, dass wir die Grenzen der Angst kennen müssen. Einer mit so großer Angst, was glaubt ihr, war er ein Dummkopf oder war er intelligent?

Deshalb sollten wir dankbar sein für die Dinge, die uns Angst machen. Wir sollten ihnen dafür danken, dass sie uns immer intelligenter und geschickter gemacht haben. Wir werden den größten Nutzen aus den Dingen ziehen, vor denen die Menschen Angst haben, wenn wir die Intelligenz haben, sie mit den Fähigkeiten, die uns der Buddha lehrt, zu empfangen. Diese Intelligenz betrachtet sie als Lektionen, um zu erkennen, dass dieses *vedanā* nur *vedanā* ist, diese Erfahrung und wie es sich anfühlt, nur *vedanā* ist und nicht ein separates Wesen, eine individuelle Person, ein dauerhaftes Selbst, wir oder sie.