



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: Wachstumsraum, Mathildenstraße 12,  
80336 München, Deutschland



## BGM-Newsletter September 2020

### Neue Texte auf der Dhamma-Dana-Seite

Meier, René: [Fritz Schäfer; ... damit ich richtig gehe](#)

Fritz Schäfer (1923 – 2012) begegnete 1944 in englischer Kriegsgefangenschaft Paul Debes, einem der Pioniere des deutschen Buddhismus, und wurde später Mitarbeiter im Buddhistischen Seminar. Mit 48 Jahren gab er seinen hochdotierten Beruf als Rechtsanwalt für Patentrecht auf, um sich ganz der Lehre des Buddha widmen zu können. Vierzehn Jahre hat er fast ausschließlich seinem Buch für Hausleute gewidmet, bis es 1995 in erster Auflage erschien. Dafür hat er erstmals alle diejenigen rund 360 Lehrtexte des Pālikanon übersetzt und ausgewertet, die nicht für Mönche oder Nonnen, sondern für Menschen in Familie und Beruf bestimmt waren. Fritz Schäfer hat wie kein Zweiter einen gangbaren Weg für den im Haus und in der Vielfalt Lebenden aufgezeigt und



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

vorgelebt; den Mittleren Weg, nicht zu straff und nicht zu schlaff, "den für im Haus Lebenden richtige Übungspfad".

### **Meier, René: [Kurt Onken und das Geben](#)**

Kurt Onken, 1914 – 2007, wurde in eine Buddhistische Familie hineingeboren, denn sein Vater hatte sich unter dem Einfluss von Arthur Schopenhauer schon der Lehre zugewandt. Kurt Onken hielt sich stets im Hintergrund und wirkte als stiller Unterstützer von Mönchen und Nonnen, als Förderer von Buchprojekten sowie als Helfer und Berater. Das sichtbarste Zeichen seiner Großzügigkeit ist das von ihm ins Leben gerufene Haus der Besinnung, das älteste noch existierende Buddha-Haus der Schweiz. Er dürfte der erste im deutschsprachigen Raum gewesen sein, der nicht konvertierte, sondern von Anfang an und durchwegs ein rein Buddhistisches Leben führte.

Kurt Onken hat die Schriftenreihe der Bodhi-Blätter ins Leben gerufen und 39 Hefte herausgegeben. Er ist der Gründer der Stiftung Haus der Besinnung in Dicken, die er über Jahrzehnte bis zu seinem Tode gefördert und unterstützt hat.

Das 40. Bodhi-Blatt, das Sie hier vorfinden, ist ihm und seinem Wirken für den Buddhismus in Dankbarkeit zugeeignet.

### **Golz, Bernd: [Achtsamkeit ist gut, sati ist besser](#)**

Heft zum gleichnamigen Vortrag von Bernd Golz vom 22.09.2020 in der BGM.

Sati hat eine Schlüsselfunktion in der Dhammapraxis, dazu muss Sati aber auch als solches erkannt werden.

Der Vortrag befasst sich mit dem bedeutenden Unterschied zwischen Sati und Samadhi.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

**Golz, Bernd: [Wozu Dhamma?](#)**

Eine Sammlung hinführender Gedanken zum Wesenskern der Buddhalehre.

Diese kleine Denkschrift will Sie nicht mit Informationen überhäufen, sondern nur versuchen Ihnen den „Geschmack“ der Lehre zu vermitteln, damit Sie entscheiden können, ob es für Sie überhaupt von Nutzen ist, sich damit auseinanderzusetzen.

**Suwat Suvaco Bhikkhu: [„Das kluge Herz“](#)**

Die hier vorliegenden Dhammavorträge wurden von Bernd Golz aus dem Büchlein „The Intelligent Heart“ von Luang Pū Suwat Suvaco ins Deutsche übersetzt.

Luang Pū Suwat Suvaco (1919 - 2002) gehörte zur sogenannten „letzten Generation“ von Mönchen, die von Luang Pū Man ausgebildet wurden.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## **Neues Audiomaterial auf der Dhamma-Dana-Seite**

Geleitete Meditationen von Bhante Pasanna. Aktuell sind 23 Stück online gestellt. In Zukunft wird sicher noch einiges dazu kommen.

[https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order\\_by=date&sort=desc#vortragsreihen](https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order_by=date&sort=desc#vortragsreihen)

Außerdem neue Vorträge von Bhikkhuni Phalaññāṇī, Sebastian Muth, Bernd Golz und Viriya

[https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order\\_by=date&sort=desc](https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order_by=date&sort=desc)

## **DBU hat eine neue Webseite**

Website der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

<https://buddhismus-deutschland.de/>

## **Einsichtsdialog**

Ein Interview mit Bhikkhu Sukhacitto

<https://www.tibet.de/fileadmin/pdf/tibu/2020/Einsichtsdialog.pdf>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## Information aus aktuellem Anlass

<https://www.br.de/nachrichten/kultur/wenn-ein-buddhistischer-moench-seine-robe-ablegt,SBOMmhZ>

Ein Kloster, das dem Sangha übereignet wurde, kann NICHT wieder an Laien gegeben werden.

Dazu siehe Bhikkhu-Vibhanga.

Als Mönch sich etwas aneignen = Nis-Pac 30.

Als Mönch einem Laien etwas zunutze machen = Pac 82.

Des Weiteren kann man in Bhikkhu-Vibhanga 195 lesen:

195. „Fünf große Diebe, ihr Mönche, sind auf dieser Welt vorhanden. Welche fünf? ... Des Weiteren, ihr Mönche, da beschwätzt ein übler Mönch einen Haushälter und gewinnt ihn für sich mittels dieser und jener Wertsache, die dem Orden gehört oder mit wichtigen Ausrüstungsgegenständen, nämlich: einen Park<sup>[ii]</sup>, ein Grundstück für einen Park, eine Wohnstätte, ein Grundstück für eine Wohnstätte, ein Bett, einen Sessel, ein Polster, ein Kissen, einen Kessel, ein Töpfchen, einen Krug oder ein anderes Gefäß aus Kupfer, ein Beil, eine große Axt, eine Axt, eine Hacke, einen Meißel, eine Liane, Bambus, Muñja-, Pabbaja-, oder Tīṇa-Gras, Keramik, Holz- und/oder Tonartikel. Das also, ihr Mönche, ist der vierte große Dieb, der auf dieser Welt vorhanden ist.

---

<sup>[ii]</sup> *ārāma* und *ārāmaṅgaṭṭhu*. Wie in § 16 (usw.) wird es sich tatsächlich um einen Park handeln, in dem Gras- und/oder Laubhütten zum temporären Aufenthalt errichtet wurden.

Aber am deutlichsten ist CULLAVAGGA 321:

Wie könnt ihr bloß, ihr Toren, Ordensunterkünfte aushändigen? Das ist nicht erfreulich für die, die [noch] nicht [an der Lehre] erfreut sind, noch vermehrt es



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

die Zahl derer, die erfreut sind.“ Nachdem er eine dafür geeignete und angemessene Lehrrede gehalten hatte, sprach er zu den Mönchen:

„Ihr Mönche, fünf nicht ausgehändigte Dinge sind nicht auszuhändigen, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Auch wenn ausgehändigt, ist es nicht (wirklich) ausgehändigt. Wer aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen. Welche fünf (Dinge)? Ein Kloster(-park), das Grundstück für ein Kloster – das ist das erste, was, wenn ausgehändigt, nicht (wirklich) ausgehändigt sein soll, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn ausgehändigt, dann gilt es als nicht ausgehändigt. Wer es aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen.

Eine Wohnstätte, das Grundstück für eine Wohnstätte – das ist das zweite, was, wenn ausgehändigt, nicht (wirklich) ausgehändigt sein soll, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn ausgehändigt, dann gilt es als nicht ausgehändigt. Wer es aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen.

Lagerstatt, Sitz(-möbel), Polster, Kissen – das ist das dritte, was, wenn ausgehändigt, nicht (wirklich) ausgehändigt sein soll, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn ausgehändigt, dann gilt es als nicht ausgehändigt. Wer es aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen.

Kupferkrüge, Kupfergefäße, Kupfertöpfe, Kupferpfannen, Messer<sup>ii</sup>, Axt, Beil, Hacke, Spaten<sup>iii</sup> – das ist das vierte, was, wenn ausgehändigt, nicht (wirklich) ausgehändigt sein soll, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn ausgehändigt, dann gilt es als nicht ausgehändigt. Wer es aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen.

Lianen, Bambus, Muñja-Gras, Schilf, Gras allgemein, Lehm, Holzartikel, Töpferware – das ist das fünfte, was, wenn ausgehändigt, nicht (wirklich) ausgehändigt sein soll, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn ausgehändigt, dann gilt es als nicht ausgehändigt. Wer es aushändigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen. Das nun, ihr Mönche, sind die fünf nicht ausgehändigten Dinge, die nicht auszuhändigen sind, weder durch den Orden, noch durch eine Gruppe, noch durch eine Einzelperson. Und wenn



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

ausgehündigt, dann gilt es als nicht ausgehündigt. Wer es aushündigt, begeht ein Thullaccaya-Vergehen.“<sup>[iii]</sup>

---

[i] *vāsi* „Beil, Axt, Messer“.

[ii] *nikhādana* auch „Meißel“.

[iii] Diese Thullaccaya-Vergehen sind alles Nis 30 und Pāc 82.

---

### Herzenstrübungen – kilesa – Leidenschaften

Zusammengestellt von Viriya: “Kilesa sind die Dinge, die unseren Geist düster, dunkel und traurig machen, ihn in Bedrängnis bringen und Probleme verursachen.

Kilesa ist ein Sammelbegriff für all die unheilsamen mentalen Zustände und Aktivitäten, die auf den Geist und das Leben Einfluss nehmen, es in Schwierigkeiten bringen, es verschmutzen und korrumpieren. Wir wissen direkt aus eigener Erfahrung, dass bestimmte Zustände, wenn sie in uns auftauchen, eine quälende Qualität haben - Zustände wie Wut, Angst, Schuld und Gier. Wenn sie an die Tür klopfen und wir sie einladen, verlieren wir den Kontakt mit der lauterer Natur unseres Geistes und leiden dann. “Kilesa” umfasst die ganze Bandbreite von Ignoranz und subtilen mentalen Hindernissen (*nivarana*) bis hin zu verzerrtem Denken, destruktiven Emotionen, Obsessionen und vielem mehr. “Kilesa” bedeutet “schmutzig” und sie verschmutzen oder beflecken den Geist genauso, wie etwas Schmutziges andere Dinge verschmutzt, die damit in Berührung kommen.“. Dadurch bestimmen sie nicht nur das, was wir wahrnehmen, sondern auch wie wir darauf reagieren. In welcher Intensität sie auch auftreten, diese Prozesse stören das geistige Gleichgewicht

Die drei Hauptkategorien oder *akusalamūla* (unheilsame Wurzeln) der Kilesa sind: *Lobha* (Gier) oder *Rāga* (Lust), *Dosa* (Abneigung) oder *Kodha* (Wut) und *Moha* (Täuschung). Aus ihnen wachsen Geisteszustände, die Leiden verursachen, wie Depressionen, Angst, Hass, Wut, Eifersucht, etc. – eine sehr lange Liste. Hier passt das Wort „Leidenschaften“, also ungesunde, kognitiv-emotionale Aktivitäten, oder Variationen der Selbstsucht, die Leiden schaffen.

Während das Wort Kilesa selbst nur an wenigen Stellen im Palikanon auftaucht gibt es viele Synonyme, die dafür verwendet werden und die entsprechenden



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Auflistungen dazu. Jedoch sind diese Listen nur beispielhaft zu verstehen und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Von entscheidender Bedeutung ist es heilsame und unheilsame geistige Prozesse erkennen und unterscheiden zu können und dann die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen.“

Bhikkhu Bodhi: „Der Buddha verortet die Ursache des Leidens in den Fesseln unseres eigenen Geistes. Daher die Betonung der ehrlichen Selbsteinschätzung ... Als Teil einer Diagnose des Ursprungs des Leidens sind die Nikāyas voll von Katalogen der verschiedenen Befleckungen, denen der Geist zum Opfer fällt. Im Anguttara Nikaya z.B. finden wir viele solcher Gruppen, denen normalerweise metaphorische Namen gegeben werden, um anzuzeigen, wie sie uns beeinflussen: Befleckungen, Hindernisse, Fluten, Fesseln und so weiter

Ajahn Buddhadasa: „Der normale Lebensstil des weltlichen Individuums, den wir als "altes Leben" bezeichnen könnten, ist genau die Art, an die die Kilesa und Nīvarana Anforderungen stellen können, die sie dominieren und herumzerren können.

Rāga zieht den Geist in lustvolles Denken, und dies umso mehr in dieser Zeit, in der die menschliche Welt voll von Dingen ist, die dies fördern: die weltweite, ständig wachsende Produktion von Waren und Dienstleistungen, die Menschen kaufen und genießen können, wodurch sie sich stimulieren können, was wiederum Rāga stärkt. Deshalb sagen wir, dass Rāga den Geist der Menschen für sich "beansprucht", um sie dazu zu bringen, sich immer mehr nach Anregendem zu sehnen.

Auch Dosa übernimmt ganz selbstverständlich den menschlichen Geist. Wenn jemand Übelwollen oder Abneigung gegenüber jemand anderem empfindet, dann repräsentiert dieses Missfallen, diese Bosheit, Dosa, der den Geist dieser Person dominiert und in Besitz genommen hat.

Moha, Täuschung, lässt Unwissenheit, Ignoranz und falsches Verständnis regelmäßig ans Ruder. Daher ist die Welt, die wir erleben, voller Dinge, die wir nicht verstehen und nicht erkennen, so wie sie wirklich sind. Moha bringt Unsicherheit mit sich und macht uns misstrauisch, nervös und bis zu einem gewissen Grad ängstlich. Dies sind die Befleckungen auf der Kilesa-Ebene: Lobha oder Rāga, Gier, Dosa, Abneigung und Moha, Täuschung.

Dann gibt es die Nīvarana (Hindernisse). Die Nīvarana haben dieselbe Abstammung wie die Kilesa, sind aber nicht stark genug, um als Kilesa bezeichnet





## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

zu werden. Die Nīvarana sind eine leichtere Form der Befleckung, die häufig und leicht auftritt, d.h. sie benötigen keinen starken Reiz oder Objekt, um sie zum Aufsteigen zu bringen. Wir sollten ein ausreichend deutliches Verständnis der Nīvarana haben; Wenn wir nicht über sie Bescheid wissen und wissen, wie sie Tag und Nacht den Geist beeinflussen, können wir uns nicht wirklich Praktizierende nennen.

Die Nīvarana sind ein weites Feld und eine wichtige Sache, aber eine, an der die Menschen nicht sonderlich interessiert sind, weil sie nicht wissen, wie schädlich, wie gefährlich sie sind, wie sie das Leben stören, wie sie den Geist stören. Wenn wir die Kilesa und die Nīvarana vergleichen, sind die Kilesa wie der Biss eines Tigers, was tödlich sein kann, während die Nīvarana den Mücken ähneln, die um Ohren, Augen und Nase schwärmen, die ärgerlich sind, aber normalerweise keine Lebensgefahr darstellen, obwohl sie schwer zu tolerieren sind und viel Störung verursachen. Oder wir können die Kilesa mit einem lodernden Feuer im Geist vergleichen und die Nīvarana mit einem Schwelbrand.

Ein neues, kühles Leben aber, ungestört von den Kilesa und Nīvarana, ist möglich als Ergebnis der Entwicklung von Pfad, Frucht und Nibbāna - wir Buddhisten wissen bereits, wie das geht, aber wir bewahren dieses Wissen normalerweise irgendwo auf einem Regal auf. Wir bewahren es sicher auf und profitieren nicht wirklich davon. Wenn wir es richtig nutzen könnten, hätten wir ein Leben ohne die Kilesa und Nīvarana, wir wären frei von dem Einfluss dieser Dinge. Wir reden vielleicht viel über Befreiung, aber normalerweise wissen wir nicht wirklich, wovon wir uns befreien müssen, weil wir nicht erkennen, was uns unter Druck setzt und fesselt, was uns zu ignoranten Buddhisten macht, blind für Kilesa und Nīvarana, genau jenen Problemen, die wir zum Ausgangspunkt für eine ernsthafte und weiterführende Erforschung machen sollten.“