



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 Juni 2021

BGM – Neuigkeiten

Christine Hilf verstorben

Christine Hilf, die Schatzmeisterin der BGM und eine liebe Dhammafreundin hat am 8. Juni 2021 ihren Körper abgelegt. Am 26. Juni 2021 fand ihr zum Gedenken eine online Trauerfeier via Zoom statt. Ordinierte, Freunde und Familie nahmen daran teil und es war eine sehr würdige und bewegende Veranstaltung. Eine ihr gewidmete Neuauflage des Heftes „Vorbereitung auf den Tod“ (siehe unten) steht bereits online und wird demnächst auch als Druckversion erhältlich sein.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstands

Falls es der Inzidenzwert zulässt, findet am 3. August 2021 um 19 Uhr unsere jährliche Mitgliederversammlung als "Präsenzveranstaltung" im Wachstumsraum in der Mathildenstr. 12 in München statt. Da die Teilnehmerzahl für unsere Treffen aufgrund der Corona-Abstandsregeln bis auf weiteres beschränkt ist, 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. Der Vorstand wird neu gewählt. Alle Mitglieder und Freunde der BGM sind herzlich eingeladen.

Dhamma-Dana-Projekt der BGM

Wir freuen uns, mitteilen zu können, dass der Bücherversand des [Dhamma-Dana-Projekts](#) wieder aufgenommen werden konnte.

Neues pdf auf Dhamma-Dana

[Vorbereitung auf den Tod](#)

Unser Tod ist eine Gewissheit. Wann unser Tod eintritt, ist für die meisten von uns ungewiss. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit diesem Thema zu beschäftigen, um zu wissen, was wir im Augenblick des Todes tun können, um möglichst entspannt und angstfrei loslassen zu können. Dieses Heft bietet eine Textzusammenstellung mit kurzen Erklärungen, die unser jetziges Leben und die Zeit betreffen, in der wir wissen, dass der Tod naht.

Dieser Titel wird zeitnah auch als Heft zur Verfügung stehen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

LGBTIQA+

Da in unserer Gesellschaft ein teilweiser heftiger Genderdiskurs stattfindet und sich bei der Deutschen Buddhistischen Union eine darauf bezogene AG gegründet hat <https://buddhismus-deutschland.de/ag-unter-dem-regenbogen/> mag es von Interesse sein zu erfahren, wie mit diesem Thema in alten buddhistischen Quellen umgegangen wird. Leider nur auf Englisch:

https://www.academia.edu/45662764/Through_the_Yellow_Gate_Ordination_of_Gender_Nonconforming_People_in_the_Buddhist_Vinaya

Anregungen zur Reflexion

Alle bedingt entstandenen Erscheinungen sind vergänglich.

Nichts auf dieser Welt ist stabil oder statisch. In der Zeit bewegt sich alles, ob es uns gefällt oder nicht. Nichts auf dieser Welt kann das 'Fließen' der Zeit anhalten, und niemand kann Zeit überleben. Nirgendwo gibt es Stabilität. Vergänglichkeit und Veränderungen beherrschen die Welt. Deshalb sind alle geistigen und körperlichen Prozesse vergänglich und flüchtig. Veränderungen mögen langsam oder schnell vor sich gehen, wahrnehmbar oder unwahrnehmbar sein – jedoch, etwas wie Stillstand gibt es in dieser bedingten, sich ständig ändernden Welt nicht. Auch wir, als Teil dieser Welt, verändern uns ständig. ...

Warum müssen einst blühende Blumen welken? Weil das Gesetz der Vergänglichkeit immer wirkt! Wegen diesem Gesetz muss die Kraft der Jugend dem Alter weichen. Große Gebäude so hoch wie die Wolken erbaut, müssen eines Tages wanken und fallen. Dieser Aspekt des Gesetzes der Vergänglichkeit, der ständige Prozess der Auflösung, lässt Farben verbleichen, Eisen verrosten und Bäume verrotten. ... Sogar ein Felsengebirge, das so fest und solide erscheint, wird nicht immer so bleiben. ...

Je früher jemand die Arbeitsweise dieses Gesetzes erkennt, desto eher wird er fähig sein, es in seinem Leben anzuwenden. Er wird seine Lebensweise, seine Art zu denken, zu sprechen und zu handeln darauf abstimmen, so dass dieses Gesetz



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

ihm von Nutzen ist. Der Mensch, der die subtile 'Arbeitsweise' der Vergänglichkeit kennt, wird auch erkennen, wie sich geistige Prozesse durch zweckmäßiges Handeln ändern. Wie tief auch immer jemand in Unheilhaftes verstrickt sein mag, er wird dieses Unheilhaftes nicht als eine dauerhafte Behinderung betrachten: Denn er weiß, dass sich der 'unheilhaftes' Geist auch ändert. Er weiß, dass durch die ständige Betrachtung des Heilsamen oder Guten, auch heilsame Gedanken im Geist entstehen. Das ständige Erwägen von Heilsamem wird heilsame Tendenzen im Geist entstehen lassen. Diese heilsamen Tendenzen werden die unheilhaften langsam entfernen. Ein Prozess, der ihm einst unmöglich erschien. Wenn seine Gedanken und seine Tendenzen sich in eine bessere Richtung verändern, wenn sein Geist von guten Tendenzen durchdrungen ist, wird sich die Qualität der Handlung und der Sprache automatisch ändern. Eine angenehme Überraschung. Durch die erworbene Fähigkeit, moralische Prinzipien (*sila*) immer besser einhalten zu können, ist eine immer tiefere Konzentration des Geistes (*samâdhi*) möglich. Die zunehmende Kraft der Konzentration beschleunigt die Schritte, um die höchste Weisheit (*paññâ*) zu erlangen. So verändert sich Unheilhaftes in Heilsamem. Ein 'schlechter' Mensch wird ein 'guter' Mensch.

Durch zielgerichtetes Einsetzen kann uns das Gesetz der Vergänglichkeit somit großen Nutzen bringen. Er wurde nun ein guter Mensch im wahrsten Sinne des Wortes; und ein guter Mensch ist immer ein glücklicher Mensch. Er fürchtet den Tod nicht, weil er ein kommendes Leben nicht fürchtet. Von einem solchen Menschen wird im Dhammapada gesagt:

Wer Gutes wirkt, wer Gutes tut,
der ist glücklich in dieser Welt -
der ist glücklich in der nächsten Welt -
der ist glücklich in beiden Welten.

Die starke Veränderung, die in seinem Leben vollbracht wurde, wird ihm nach Zerfall des Körpers eine Geburt in glücklicher Form versichern. Ein Resultat, das er vertrauensvoll im Moment des Todes erwarten kann. Der Tod bereitet ihm keine Schrecken und Ängste mehr. Und weiter noch: Wenn jemand gründliche Betrachtungen über die Wirkungsweise des Gesetzes der Vergänglichkeit in Bezug auf seinen eigenen Körper und Geist und den anderer durchführt, erwirbt er sich eine enge Vertrautheit mit der Vergänglichkeit. Der Tod wird nicht mehr als etwas Grauenhaftes und Unnatürliches erscheinen. Er wird nur ein anderes Beispiel für



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

den Prozess der Vergänglichkeit sein, dessen Gegenstand man ja seit seiner Geburt ist. Man wird ihn als etwas zu Erwartendes betrachten, etwas, das geschehen muss. Etwas, das im Einklang mit dem steht, was auch schon früher geschah. Für jemand, der den Tod in dieser Art betrachtet, gibt es nichts zu fürchten. Gelassen und ohne Angst kann er so dem Phänomen Tod ins Auge schauen.

„Buddhistische Betrachtungen über den Tod“ von V. F. Gunaratna

Das Wort *sāṅkhārā* bezieht sich auf diesen Körper und Geist

Sāṅkhārās sind unsicher und vergänglich. Kaum sind sie entstanden, da vergehen sie auch schon wieder, aber trotzdem möchte jeder, dass sie dauerhaft sind. So etwas ist Dummheit. Betrachte einmal den Atem. Einmal hineingelangt, geht er wieder heraus; es entspricht seiner Natur. Das muss so sein. Die Ein- und Ausatmung muss in ständigem Wechsel geschehen. Phänomene existieren durch Veränderung, man kann das nicht verhindern. Bedenke einmal, könntest Du ausatmen, ohne einzuatmen? Würde sich das gut anfühlen? Oder könntest Du nur einatmen? Wir wollen, dass die Dinge beständig sind, aber es geht nicht, es ist unmöglich. Ist der Atem erst einmal hineingelangt, dann muss er auch wieder heraus. Nachdem er herausgegangen ist, kommt er wieder hinein, und das ist nur natürlich, nicht wahr? Nachdem wir geboren worden sind, werden wir alt und sterben schließlich, und das ist völlig normal und natürlich. Es ist deshalb so, weil diese Phänomene ihre Arbeit getan haben und weil sich die Ein- und Ausatmung auf diese Art abwechselten, dass die menschliche Rasse heute noch existiert.

Sobald wir geboren werden, sind wir tot. Unsere Geburt und unser Tod sind ein und dasselbe. Wie bei einem Baum: Wenn es Wurzeln gibt, dann müssen auch Äste da sein; gibt es Äste, dann muss eine Wurzel da sein. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Es ist etwas belustigend, wenn man sieht, wie zerstreut und untröstlich die Leute bei einem Todesfall sind und wie glücklich und erfreut bei einer Geburt. Es ist eine Täuschung, niemand hat sich dies je klar angeschaut. Ich denke, wenn man wirklich weinen möchte, dann ist es besser, das bei einer Geburt zu tun. Geburt ist Tod, Tod ist Geburt; der Ast ist die Wurzel, die Wurzel der



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ast. Wenn man unbedingt weinen muss, dann weine an der Wurzel, weine bei der Geburt. Schau genau hin: Gäbe es keine Geburt, dann gäbe es auch keinen Tod. ... Versteht also diesen Aspekt. Alle Menschen, alle Wesen, bereiten sich darauf vor, zu gehen. Wenn Lebewesen eine angemessene Zeit gelebt haben, dann gehen sie ihren Weg. Reiche, Arme, Junge und Alte müssen alle diesen Wechsel erfahren.

Wenn man realisiert, dass die Welt so beschaffen ist, dann wird man sie als einen beschwerlichen Ort empfinden. Sieht man, dass es da nichts Reales oder Substantielles gibt, auf das man sich verlassen kann, dann wird man ein Gefühl der Ernüchterung und des Überdrusses empfinden. Wenn man sich ernüchtert fühlt, dann heißt das nicht, dass man Aversionen hat, denn der Geist ist klar. Man sieht einfach, dass nichts getan werden kann, um an dieser Tatsache etwas zu ändern, denn es handelt sich um die Welt, wie sie ist. Mit einer solchen Art des Wissens ausgestattet, kann man die Anhaftung loslassen. Man lässt mit einer Geisteshaltung los, die weder glücklich noch traurig ist, sondern sich mit allen Umständen ausgesöhnt hat, indem sie deren veränderliche Natur mit Weisheit betrachtet. *Anicca vata sankhara*, vergänglich sind alle bedingten Phänomene.

„Unser wirkliches Heim“ von Ajahn Chah