



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

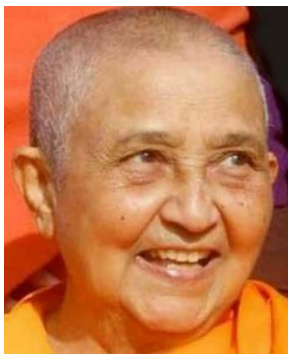
Ort: Wachstumsraum, Mathildenstraße 12,
80336 München, Deutschland



BGM-Newsletter Oktober 2021

Bhikkhuni Kusuma verstorben

<https://buddhismus-aktuell.de/meldungen/bhikkhuni-kusuma-eine-pionierin-der-nonnenordination-ist-tot.html>



Bhikkhuni Kusuma gilt als Wegbereiterin für die Wiederbelebung des Theravada-Bhikkhuni-Ordens in Sri Lanka. Sie war die Anführerin und erste von zehn srilankischen 10 Regel-Nonnen (Dasa-sil-matas), die 1996 in Sarnath, Indien, die Bhikkhuni-Ordination erhielten und damit zur Wiederbelebung der Theravada-Bhikkhuni-Ordination in Sri Lanka im Jahr 1998 beitrugen und sie anführten. Ihre Arbeit und ihr Lebensbeispiel haben es vielen Frauen, auch westlichen, ermöglicht, ein Leben als vollordinierte buddhistische Nonne zu führen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

JOANNA MACY: Climate Crisis As Spiritual Path

This 20 minute interview with Joanna Macy will help answer an essential question: How we are going to live our lives fully, with inner peace and courage (and even joy) as we confront a world that is destroying itself?

<https://vimeo.com/588455489>

The Spiritual Path of Venerable Bhikkhunī Visuddhi

<https://www.karunasevena.cz/post/the-spiritual-path-of-venerable-bhikkhun%C4%AB-visuddhi>



Dhammadharini Bhikkhuni Upasampada & Samaneri Pabbajja

<https://www.youtube.com/watch?v=eUI-7EGXPIs>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Neujahrsretreat in der Anenja Vihara

Nachdem das letztjährige Neujahrsretreat coronabedingt nur via Zoom stattfinden konnte, sind wir zuversichtlich, dass wir es dieses Jahr wieder live werden abhalten können. Wir werden uns intensiv den Paramis widmen und uns ein Parami aussuchen, an dem wir das kommende Jahr über kontinuierlich arbeiten wollen.

Anmeldungen könnt Ihr an anenja.vihara@outlook.com senden. Wir werden es aber auf jeden Fall, wie letztes Jahr, auch via Zoom übertragen. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob Ihr online oder „in echt“ teilnehmt.

Buddhistische Nachrichten

Eine riesige Buddha-Statue – vermutlich die größte der westlichen Welt – soll Ende dieses Monats in Brasilien mit einer formellen buddhistischen Zeremonie im Morro da Vargem Zen-Kloster in der Gemeinde Ibirajú im Bundesstaat Espírito Santo eingeweiht werden. Mit einer Höhe von 38 Metern – der gleichen Höhe wie das ikonische Bildnis von Christus dem Erlöser, das die Stadt Rio de Janeiro überragt – dauerte die Fertigstellung der Statue des sitzenden Buddha mehr als ein Jahr. Ursprünglich war die Enthüllung im September 2020 geplant, wurde aber aufgrund technischer Verzögerungen und wegen der COVID-19-Pandemie auf Januar dieses Jahres verschoben.

<https://www.buddhistdoor.net/news/giant...-in-brazil>





Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Suddhavāri gains status as “affiliated monastery” to Wat Nong Pah Pong!

<https://suddhavari.org/2019/05/suddhava...-pah-pong/>
<https://forestsangha.org/community/mona...suddhavera>



Moenchsdemo gegen Militaerjunta in Myanmar



<https://www.bangkokpost.com/world/2188395/air-strikes-reported-in-myanmar-battle-internet-cut-in-more-areas>

<https://asiatimes.com/2021/09/myanmar-on-a-military-made-road-to-disaster/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Autopoiesis , ein etwas anderer Blick auf anatta¹

Der Mensch als Lebewesen

Die »Organisation« eines lebenden Systems ist vom Einzeller bis hin zum Menschen prinzipiell bei allen lebenden Organismen gleich und beschreibt ihre Gemeinsamkeit, sich eigenständig zu organisieren und lebensfähig zu halten. Erfreulicherweise müssen wir uns nicht wirklich darum kümmern, denn dieser lebenserhaltende Prozess läuft automatisch, mehr oder weniger gut aber in jedem Fall ohne ein Ich ab. Manch einer mag das zwar in der heutigen Zeit der Schönheits-OPs und der Selbstoptimierung bedauern, aber so ist es nun einmal.

Die Körperlichkeit ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, diese Körperlichkeit das Ich, nicht würde da diese Körperlichkeit der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!' (S 22, 59)

Dieser fortwährende Selbsterzeugungs- und Erhaltungsprozess bedarf natürlich auch einer ständigen Anpassung an externe Faktoren, um weiterhin überlebensfähig zu bleiben. Allerdings hat das Nervensystem keinen unmittelbaren Bezug zur Außenwelt, sondern entwirft vielmehr sein eigenes Bild der es umgebenden Welt durch selbstbezogene Operationen. Aus neurobiologischer Sicht setzt sich das Gehirn vorwiegend mit seinen eigenen Zuständen und internen Aktivitäten auseinander. Es konstruiert eine Information, die es selbst mit Inhalten und Bedeutungen anreichert, so dass jeder neuronale Zustand aus der Interaktion mit früheren Zuständen resultiert. Es sind hauptsächlich die systeminternen Operationen des Nervensystems, die bestimmen, welche Signale von der Außenwelt aufgegriffen und in welchem Sinne die Inputs und Reize verarbeitet werden sollen. Daher ist eine absolute Unterscheidbarkeit von Realität und Illusion ausgeschlossen.

Es gibt also keine Welt als Ansammlung von zu erkennenden, beobachterunabhängigen Objekten.

¹ „Als autopoietisch wollen wir Systeme bezeichnen, die die Elemente, aus denen sie bestehen, durch die Elemente, aus denen sie bestehen, selbst produzieren und reproduzieren.“ Während sich lebende Systeme selbstständig reproduzieren und sich auf diese Weise am Leben erhalten, können sich Maschinen nicht von sich aus reproduzieren und ihre Funktionsfähigkeit gewährleisten. Ein Auto kann weder den Motor erzeugen, noch dessen Teile reparieren.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Der sich im Spiegel Betrachtende glaubt, er schaut, weil er sieht, tatsächlich jedoch sieht er, weil er schaut (Ausschau danach hält). Die Welt wird ständig neu hervor-gebracht. `Objekte´ sind nur fortlaufend erzeugte Regelmäßigkeiten der Zu-stände des Nervensystems eines menschlichen Organismus.

Der Teil des Systems Mensch, der sich von der externen Welt isoliert, sich über-wiegend mit den eigenen Zuständen beschäftigt und eigenständig neue Zustände konstruiert, ist unsere sehr selektive Wahrnehmung. Wir nehmen nur das wahr, was uns wichtig erscheint und für den Systemerhalt notwendig ist.

Bedingt durch Auge (Sinn) und Formen (Sinnobjekt) entsteht Sehbewusstsein (ein durch Anliegen, Dränge, Mangel (*sankhara*) bereits konditioniertes Bewusstsein); das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. (M 18)

In der unendlich komplexen Umwelt wird nach bestimmten Kriterien nur ein klei-ner Teil herausgefiltert und wahrgenommen. Dabei findet eine Abgrenzung von der Umwelt statt, ein Bewerten, um so die Identität im Prozess der Selbstrepro-duktion aufrechtzuerhalten.

Letztlich liegt diesem Vorgang der Dünkel (*mana*) zugrunde, der erst mit dem Erreichen der Heiligkeit überwunden wird.

Wer da ein Heiliger ist, ein Triebversiegter, der den Heiligen Wandel vollendet und sein Werk vollbracht, die Bürde abgelegt und die Daseinsfesseln gelöst hat, der durch das vollkommene (Heiligkeits-)Wissen befreit ist, einem solchen kommt nicht mehr der Gedanke: 'Es gibt einen, der besser ist als ich' oder 'Es gibt einen, der mir ebenbürtig ist' oder 'Es gibt einen, der geringer ist als ich.' (A VI, 49)

Alle Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Ideen, Motivationen und Absichten ent- stehen und vergehen in einem zirkulären Prozess, basierend auf früheren Erfah- rungen und Ideen. Werden neue Informationen als relevant und brauchbar er- kannt und akzeptiert, so werden sie in das bestehende Netzwerk von früheren Erfahrungsinhalten eingebunden. Es ist die Funktionsweise dieses rekursiven und reproduzierenden Systems Mensch, dass Erziehung, frühere Erfahrungen, Werte- vorstellungen und Bewusstseinsinhalte die Reaktionen, das Verhalten und den Kurs jeder einzelnen Person bestimmen, ganz gleich, ob sie oder er sich dieser leitenden Faktoren bewusst ist oder nicht. Demzufolge sind auch Fühlen und



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Denken, Entscheiden und Handeln die konsequenten Resultate systeminterner Abläufe, für die es kein Ich, Selbst oder Ego als zusätzliche Instanz bedarf.

Der Gefühlsmensch

Das Gehirn verleiht Körperempfindungen Bedeutung, basierend auf früheren Erfahrungen. Es erzeugt Emotionen aus einer Reihe von Zutaten und eine dieser Zutaten ist etwas, das Wissenschaftler Affekt und Buddhisten *vedana* nennen. *Vedana* ist eine Art Grundempfindung mit zwei Hauptmerkmalen, nämlich angenehm/unangenehm (und einer uneindeutigen dritten Spielart - *sukha, dukkha, adhukkhamasukha*). Die affektiven Gefühle stammen vom Körper - *durch den Kontakt bedingt ist Gefühl* - und sie erlauben uns, den physiologischen Zustand des Körpers zu spüren. Hinzu kommen die geistigen *vedana, somanassa, domanassa* und *upekkhā*.

Er erkennt: ‚Erschienen ist mir diese Fähigkeit zum Trübsinn, und zwar mit einem Zeichen, mit einer Quelle, mit einer geistigen Gestaltung, mit Bedingungen.‘

(S 48, 40)

Die geistigen *vedana* entstehen also aufgrund von Gedanken, gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Neigungen – kurz sie sind die Triebresonanz.

Vedana sind in jedem wachen Moment gegenwärtig, nicht nur, wenn man eine Emotion erlebt, sondern auch, wenn die Sinne etwas wahrnehmen, wenn man nachdenkt oder eine Erinnerung hat. Aber immer dann, wenn der Affekt sehr intensiv ist, sind das die Momente, in denen das Gehirn am wahrscheinlichsten eine Emotion produziert. Da der Vorgang der Emotions-Konstruktion unbewusst abläuft, entsteht bei uns der Eindruck, Emotionen seien „natürlich“ gegeben. Man erkennt selten, dass Konzepte aktiv an der Entstehung einer Emotion beteiligt ist.

Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgefertigt ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind, und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen.

(M 18)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Emotionen empfinden und bei anderen erkennen können wir nur, wenn wir zuvor ein entsprechendes mentales Konzept entwickelt haben. Das Gehirn erzeugt ständig Simulationen der Welt (der äußeren und der inneren, körpereigenen). Deren Funktion ist in erster Linie die Vorhersage der unmittelbaren Zukunft: Auf Basis der gespeicherten Konzepte prognostiziert das Gehirn, welche Handlung im nächsten Moment optimal für unser Überleben und unser Wohlbefinden ist – wobei die Konzepte zugleich durch neue Sinneserfahrungen erweitert und verändert werden. Wenn man so will, „errechnet“ das Gehirn zu jeder Zeit, was im nächsten Moment wahrscheinlich passieren wird, damit wir sinnvoll und schnell darauf reagieren können. Würde das Gehirn nur reagieren, statt zu prognostizieren, wäre es derart ineffizient, dass wir kaum einen Ball fangen, geschweige denn überleben könnten – wäre ein Selbst involviert, wäre das völlig unmöglich. In jedem Moment, in dem man lebt, verwendet das Gehirn Konzepte, um die Außenwelt zu simulieren. Ohne Konzepte ist man erfahrungsblind.

Man glaubt, dass die Dinge, die wir sehen und hören, beeinflussen, was wir fühlen, meist ist es jedoch andersherum, was wir fühlen, verändert unser Sehen und Hören. Angst vor Schlangen kann dazu führen, in einem Seil eine gefährliche Giftschlange zu sehen. Konzepte geben beispielsweise auch den Chemikalien, die Geschmäcker und Gerüche erzeugen, eine Bedeutung. Bekommt man rosafarbenes Eis serviert, würde man vielleicht den Geschmack von Erdbeere erwarten (simulieren), wenn es aber nach Fisch schmeckt, würde man es vermutlich ekelhaft finden. Wenn man es stattdessen als „gekühlte Lachsmousse“ einführen würde, um dem Gehirn eine angemessene Warnung zu geben, könnte man den gleichen Geschmack köstlich finden.

Empfindungen von Herz und Lunge, Stoffwechsel, Temperaturschwankungen usw. sind rein körperlich, sie haben keine objektive psychologische Bedeutung. Sobald jedoch Konzepte dazukommen, können diese Empfindungen eine zusätzliche Bedeutung erhalten. Wenn man am Esstisch Bauchschmerzen verspürt, kann man dies als Hunger empfinden. Wenn man beim Arzt auf das Untersuchungsergebnis wartet, kann man den Schmerz als Angst interpretieren. Wenn man Richter in einem Gerichtssaal ist, könnte man den Schmerz als Bauchgefühl ansehen, dass man dem Angeklagten nicht vertrauen kann. In einem bestimmten Moment, in einem bestimmten Kontext, verwendet das Gehirn Konzepte, um inneren Empfindungen sowie äußeren Empfindungen aus der Welt gleichzeitig Bedeutung zu



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

verleihen. Aus einem schmerzenden Magen konstruiert das Gehirn einen Fall von Hunger, Angst oder Misstrauen – ganz von allein.

Nicht möglich ist es, dass ein Erkenntnis besitzender Mensch glauben sollte, Freuden und Leiden seien durch einen selbst erzeugt, oder seien durch andere erzeugt, oder seien teils selbst erzeugt, teils durch andere erzeugt, oder seien nicht selbst erzeugt, sondern ursachlos entstanden, oder seien nicht durch andere erzeugt, sondern ursachlos entstanden, oder seien weder selbst erzeugt noch durch andere erzeugt, sondern ursachlos entstanden. Und warum ist dies so? Weil eben ein Erkenntnis besitzender Mensch die Ursachen und die bedingt entstandenen Erscheinungen klar durchschaut hat. (A VI,95)

Der denkende Mensch

Alles, was von Mensch zu Mensch an Konzepten weitergegeben wird, ist ein sogenanntes Meme. Meme werden in menschlichen Gehirnen gespeichert und springen Parasiten gleich von Wirt zu Wirt. Dazu gehören alle Wörter in unserem Wortschatz, die Geschichten, die wir kennen, die Fähigkeiten und Gewohnheiten, die wir von anderen übernommen haben, die Spiele, die wir gerne spielen, die Lieder, die wir singen, und die Regeln, die wir befolgen.

Meme verbreiten sich wahllos, unabhängig davon, ob sie nützlich, neutral oder schädlich sind. Eine brillante neue wissenschaftliche Idee oder eine technologische Erfindung kann sich aufgrund ihrer Nützlichkeit verbreiten. Ein Song wie Jingle Bells mag sich verbreiten, weil er sich gut anhört, obwohl er nicht wirklich nützlich ist und definitiv auf die Nerven gehen kann. Aber einige Meme sind absolut schädlich – wie Kettenbriefe und Pyramidensysteme, neue Betrugsmethoden und falsche Lehren, ineffektive Schlankheitskuren und gefährliche medizinische „Heilmittel“. Anstatt also unsere Ideen als unsere eigenen Kreationen zu betrachten, die für uns arbeiten, wäre es vermutlich näher an der Wahrheit, wenn wir sie als autonome Meme betrachten, denen daran gelegen ist, kopiert zu werden.

Auch die Vorstellung eines ‚Selbst‘ ist ein Meme, beziehungsweise ein Meme-Bündel. Es durchzieht unser gesamtes Erleben und Denken, sodass wir nicht in der Lage sind, es klar als das zu sehen, was es ist. Es entsteht, weil unser Gehirn die ideale Maschinerie ist, um es herzustellen und unsere Gesellschaft das selektive Umfeld bietet, in dem es wachsen und gedeihen kann. Glaubensvorstellungen, Meinungen und persönliche Vorlieben unterfüttern alle die Idee, dass ein Besitzer hinter ihnen steckt. Je mehr wir uns involvieren und unsere Ansichten für wahr



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

halten, desto mehr verstärken wir die falsche Vorstellung, dass da nicht nur eine Person (Körper und Gehirn) ist, sondern ein inneres Selbst. Der ‚Ich-Gedanke‘ ist vor allem das Produkt aller Meme, die sich gebündelt und es zusammengebraut haben. Daraus entsteht das gewöhnliche menschliche Bewusstsein, das sich auf die falsche Vorstellung stützt, es gäbe in uns jemand, der die Kontrolle hat.

Das Meme-Bündel Selbst dominiert unser normales Bewusstsein mit Worten und anderen Memekonstrukten um seine Identitätsgeschichte zu erzählen. Es setzt dadurch alles in den Kontext eines Selbst, das Dinge tut. Wenn wir jedoch voller Ehrfurcht den Ausblick von einem Berggipfel betrachten oder uns in wirklicher Meditation befinden, dominiert dieses Meme-Bündel nicht und es werden andere Bewusstseinszustände möglich.²

Daher:

Was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten. So erkennend wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, er wendet sich ab vom Gefühl, er wendet sich ab von der Wahrnehmung, er wendet sich ab von den Gestaltungen, er wendet sich ab vom Bewusstsein. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres nach diesem hier' - so erkennt er. (S 22, 59)

² Viriya: Ich bedanke mich bei folgenden Autoren, bei denen ich mich dreist bedient habe: Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens von Humberto R. Maturana und Francisco J. Varela

How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain von Lisa Feldman Barrett; The Meme Machine von Susan Blackmore