



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

BGM-Newsletter Februar 2022

Neues Buch im Dhamma-Dana-Projekt: Zusammenfassungen der Lehrreden MN51 – MN100 aus dem Majjhima Nikāya, Teil 2



Der zweite Teil der Zusammenfassungen der Sutten der Mittleren Sammlung liegt nun vor.

Die wesentlichen Aussagen der mittleren 50 Sutten wurden wieder verständlich und prägnant zusammengefasst und mit Übungsvorschlägen ergänzt. Wie schon der erste Band ist auch dieser eine große Erleichterung, wenn man versucht eine bestimmte Sutta zu finden sowie eine gute Möglichkeit, um eine auszuwählen, mit der man sich näher beschäftigen möchte.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Thich Nhat Hanh verstorben

Die Internationale Plum Village Gemeinschaft des Engagierten Buddhismus gibt bekannt, dass unser geliebter Lehrer Thich Nhat Hanh am 22. Januar 2022 um 00:00 Uhr im Alter von 95 Jahren friedlich im Tù Hiếu Tempel in Huế, Vietnam, verstorben ist. Wir laden unsere globale spirituelle Familie ein, sich einige Momente Zeit zu nehmen, um still zu sein, um zu unserem achtsamen Atmen zurückzukehren, während wir gemeinsam Thay in unseren Herzen in Frieden und liebevoller Dankbarkeit für alles, was er der Welt gegeben hat, halten.

<https://der-farang.com/de/pages/lehrer-der-achtsamkeit-zen-meister-thich-nhat-hanh-ist-tot>

Hans Gruber verstorben



Hans Gruber, der Autor des „Kursbuch Vipassana. Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation“ und Betreiber des Blogs buddha-heute ist am 18. November 2021 verstorben. Hier ein Link zu einigen Materialien von Hans Gruber:

<https://1drv.ms/u/s!AqdPjKVuyy9VgYth0SN4bdHsQBZO1g?e=k66CDc>

und der Link zu seiner Website: <https://www.buddha-heute.de/>

Ajahn Sumedho spricht über das Alter

Englisches Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Lz7ur3iLRA8>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

All the Theravada suttas free online and offline

<https://thebuddhaswords.net/home/index.html>

Translations are free of onerous copyright restrictions. Doesn't need an internet connection if installed on your device. Can search in either English or Pali offline.

The whole site is free to copy, edit and share if the copyright wishes of the various translators are met. Mobile friendly - works well on all but the smallest screen sizes. Can display English and Pali side by side with the click of a button. Shows variant readings. Includes a Pali lookup when hovering over a Pali word. Includes a study guide (In the Buddha's Words with Bhikkhu Bodhi's notes and links and Open-Source translations). Includes a cross reference table for finding PTS style references. Includes the four major Nikayas as well as the Minor (Khuddaka) Nikaya. Includes the Vinaya and Thanissaro Bhikkhu's Buddhist Monastic Code. Lots more

Buddhistische Nachrichten

Vergesst nicht die Menschen in Myanmar!!! Eine Stellungnahme von Franz Johannes Litsch

Die Massenproteste im Frühjahr 2021 gegen die unfassbar mörderische Militärjunta sind inzwischen zwar im Keim erstickt. Aber kleine Aktionen des Widerstands flackern immer noch auf und werden danach mit furchtbarer Vergeltung bestraft. Die Zukunft Myanmars ist inzwischen auf viele Jahre hinweg völlig hoffnungslos. Denn den sehr reichen oberen Militärrängen mit ihren Kollaborateuren unter den hohen buddhistischen Mönchen in ihrem wirtschaftlich bestens abgesicherten und eigenständigen „Staat im Staate“ geht es weiter höchst angenehm, während die Masse des Volkes inzwischen hungert, verhaftet, gefoltert und umgebracht wird oder an Corona stirbt. Viele junge Menschen sehen darum nur noch einen Ausweg, die Militärjunta ihrerseits mit Waffen niederzuringen. Zehntausende sind inzwischen die Wälder geflohen und bilden sich nun im Guerilla-Krieg aus.

Wie können wir westliche Buddhisten etwas für diese Menschen tun – siehe pdf und link:



Klinik für Flüchtlinge
aus Myanmar in Thailand:

<https://helfenohne Grenzen.org/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Die ganze Historie ab 1947:

<https://www.nachdenkseiten.de/?p=79316>

<https://www.nachdenkseiten.de/?p=79323>

<https://www.nachdenkseiten.de/?p=79325>

<https://thethaiger.com/news/regional/myanmar/monks-were-amongst-who-fled-to-safety-in-eastern-myanmar-conflicts>

Gedanken zu Danā – von Bernd Golz

Die folgenden Zeilen entstanden kurz vor dem christlichen Weihnachtsfest, welches ja inzwischen kaum noch die Geburt eines Religionsstifters bedeutet, sondern sich zu einer Geschenkeorgie entwickelt hat. Dies mag zwar aus religiöser Sicht bedauerlich sein, aber trotz aller Kommerzialisierung wird dabei dennoch etwas praktiziert, was auch in der buddhistischen Tradition einen hohen Stellenwert genießt: das Geben.

Das Pāli-Wörterbuch (von Santuttho Bhikkhu) definiert den Begriff Danā in erster Linie mit „Gabe, Geschenk, Gewähren“. Diese Fähigkeiten des Gebens, Schenkens und Gewährens sind nicht nur von sozialem Wert; diese Fähigkeiten zu entwickeln und deren tiefere Bedeutung zu erkennen, ist sogar eine Grundvoraussetzung, um überhaupt zur Lehre des Erhabenen vordringen zu können. Sie zählt zu den vier sog. Vorschalt- oder Vorbereitungslehren, nämlich Großzügigkeit (*danā*), Ethik/Tugend (*sīla*), das Anerkennen einer jenseitigen Welt (*para-loka*) und die Vorzüge der Entsagung (*nekkhamma*).

Wer weiß, dass die Lehre Buddhas letztlich darauf abzielt, uns von der Krankheit der Selbstsucht zu befreien, also jenem Wahn, eine abgetrennte, unabhängige und eigenständige Persönlichkeit zu sein, kann leicht verstehen, dass die Fähigkeit des Gebens bereits die äußerste Hartschicht dieser Egozentrik aufweicht:

- Wer gibt, muss andere Menschen wahrnehmen, auf welche Weise auch immer.
- Wer gibt, muss sich von eigenem Besitz trennen, d.h. diesen verringern und nicht vermehren.

Selbst wenn dieses Geben aus einer kühlen Berechnung stammen mag, um letztlich das eigene Ansehen zu steigern oder hinsichtlich einer Spekulation bzgl. des „return of investment“ – ein Spender ist gezwungen, die Bedürfnisse der Empfänger wahrzunehmen und jene zumindest ansatzweise als denkende und fühlende Mitwesen anzuerkennen.

Die Danā-Praxis geht natürlich weit über den rein sozialen Nutzen hinaus, und bei allen kammischen Werten von Großzügigkeit: Danā hat eine viel größere Reichweite als dies



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

gemeinhin bedacht wird. Um diese Reichweite erfassen zu können, soll nun das Wesen von Danā etwas eingehender betrachtet werden:

Danā wird in den buddhistischen Kreisen gerne mit Großzügigkeit oder Gebefreudigkeit übersetzt, was definitiv nicht verkehrt ist, meist aber nur einen von drei unterschiedlichen Aspekten von Danā betont, nämlich das *āmisa-danā*, also die weltliche oder materielle Spende. Diese Spende bezieht sich auf den Unterhalt der Gemeinschaft der Ordinierten und umfasst die vier notwendigen Requisiten, welche das Leben in der Hauslosigkeit überhaupt möglich machen: Nahrung, Kleidung, Unterkunft und evtl. nötige Medizin.

In früheren Jahrhunderten, in denen der überwiegende Anteil der Bevölkerung noch vom eigenen Grund und Boden lebte und auch alle Gebrauchsgegenstände meist eigenständig produzierte, konnten die o.g. Requisiten somit direkt offeriert werden. Für die Errichtung von Klosteranlagen und die Versorgung einer größeren Anzahl von Mönchen und Nonnen waren aber auch damals schon finanzielle Mittel nötig.

Heutzutage haben die wenigsten Unterstützer die Möglichkeit diese Requisiten selbst zu erzeugen, sondern benützen Geld als Transfermittel, um die benötigten Dinge zur Verfügung zu stellen. Gerade bei der Unterkunft und der medizinischen Versorgung geht heute ohne Geld fast nichts mehr. Von der Haus- und Grundsteuer über die verschiedenen Versicherungen bis hin zur Versorgung mit Strom, Wasser und Kommunikationsmitteln sind die Klöster auf finanzielle Zuwendungen angewiesen. Auch reisen die Mönche selten per pedes, sondern per Bahn oder Flugzeug, wofür Tickets erworben werden müssen.

All dies kostet viel Geld und somit steht beim Gedanken an Danā oft dieses Geld im Vordergrund. Man sollte dabei aber nicht übersehen, dass vieles, was zum Erhalt eines Klosters und einer funktionierenden Ordensgemeinschaft notwendig ist, nicht allein mittels einer Geldspritze zu erledigen ist – viel mehr werden oft die Kräfte und Fähigkeiten der Unterstützer und somit deren kostbare Lebenszeit aufgewendet, um den Sanghabetrieb aufrecht zu erhalten. Diese Art der Gabe lässt sich numerisch nur schwer erfassen, sie ist aber nicht minder wertvoll! Ich denke, für diese Formen des Danā könnt Ihr selbst viele Beispiele nennen.

Wir können so die Bereitstellung der vier Requisiten (*āmisa-danā*) als die vier Grundmauern des Danā bezeichnen. Das Bild von Mauern ist durchaus passend, denn diese Art der Gebefreudigkeit hat sicher eine umfassende Funktion. Aber um beim Bild zu bleiben: Wenn Grundmauern auf Sand oder im Morast errichtet werden, so sind sie früher oder später zum Einstürzen verdammt. Ohne ein tragfähiges Fundament nützen die schönsten Mauern nichts. Was stellt nun im Falle der buddhistischen Tradition dieses Fundament dar? Nun, es ist die Lehre des Erhabenen, das Dhamma. Hätte vor zweieinhalbtausend Jahren der Buddha seine Erkenntnisse nicht dargelegt, sprich: offeriert, bestünde heute keine Gemeinschaft, die diese Lehre lebendig halten kann.

Somit kommen wir zum zweiten Aspekt des Danā, dem *dhamma-danā*.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Etwa fünfhundert Jahre, bevor der Hauptdarsteller unserer Zeitrechnung das Licht der Welt erblickte, durchblickte der Asket Gotama die Welt, wurde zum Kenner der Welt (*loka-vidū*) und was sie im Innersten zusammenhält, nämlich *dukkha* und seine Ursachen. Auch wenn er zunächst so überwältigt vom Erkannten war, dass er stark daran zweifelte, ob überhaupt jemand seine Erkenntnisse nachvollziehen könnte, ließ er sich doch zum Lehren überreden und setzte dann im Wildpark von Sarnath das Rad der Lehre in Gang – und übte so zum ersten Mal *dhamma-danā* aus. Fünfundvierzig Jahre lang praktizierte er beinahe täglich diesen Akt der Großzügigkeit. Kurz angebunden oder höchst ausführlich legte er den Weg zur Befreiung dar, bis zu seinem letzten Atemzug. Aber mit seinem Tod endet das *dhamma-danā* keineswegs, denn seine Edlen Schüler waren und sind bis heute angewiesen, das Dhamma nach bestem Wissen und Gewissen all jenen weiterzugeben, die Interesse dafür zeigen.

Während in früheren Zeiten die Weitergabe des Dhamma fast ausschließlich in den Händen der Ordinierten lag, wird die Verbreitung der Lehre heutzutage in sehr hohem Maße auch von den Hausleuten getragen. Viele Übersetzungen der alten Pali-Aufzeichnungen wurden von hingebungsvollen Nicht-Ordinierten vorgenommen. Der Druck und Vertrieb dieser Übersetzungen wurde von Hausleuten finanziert und durchgeführt. Dies gilt ebenso für das Transkribieren vieler Lehrreden diverser Mönche und Nonnen.

In den letzten Jahrzehnten wurde durch die Ausbreitung der elektronischen Medien ein neuer Weg zur Verbreitung der Lehre eröffnet, welcher aber sehr oft von Nicht-Ordinierten eingerichtet und gepflegt wurde und wird. Dies zeigt sich ja sehr schön am Beispiel der Dhamma-Dana-Internetseite der BGM.

So haben viele Menschen durch das Einbringen ihrer Fähigkeiten zu eben diesem *dhamma-danā* beigetragen. Gleiches gilt für all diejenigen, die ihre Zeit und Kraft dafür einsetzen, interessierten Menschen eine Möglichkeit zu bieten, um sich zum Lernen und Üben versammeln zu können, sprich: die Erbauer und Betreiber von Seminarhäusern oder Retreatzentren und nicht zuletzt diejenigen, die mit unermüdlicher Organisationsarbeit dazu beitragen, dass Vereine und Interessensgemeinschaften überhaupt funktionieren.

Es müssen aber auch die genannt werden, die als Hausleute selbst das Dhamma praktiziert und für sich kultiviert haben und dann anfangen, ihre An- oder gar Einsichten zu teilen, denn man sollte nie vergessen, dass das Dhamma auf vier Säulen ruht: neben den männlichen und weiblichen Ordinierten eben auch auf den entsprechenden Hausleuten.

Im deutschsprachigen Raum sind hier Namen wie etwa Dahlke, Debes, Schäfer oder Weil zu nennen. Sie alle profitierten vom *dhamma-danā* und praktizierten es dann selbst. Wer einen Blick ins Internet wirft, kann feststellen, dass es viele Übende gibt, die im Sinne des Erhabenen ganz uneigennützig versuchen die Lehre zeitgemäß weiterzugeben. Leider werden aber die leichter verdaulichen Bruchstücke des Dhamma oft gut vermarktet. Danā?

Beim *dhamma-danā* sollte aber auch ein anderer Aspekt nicht übersehen werden, nämlich dass die Gabe der Lehre nicht nur nach außen funktioniert. Wir dürfen und sollten uns auch selbst



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

das Dhamma gönnen! Wir bestimmen, wie viel wir von unserer knapp bemessenen und damit unendlich kostbaren Lebenszeit an Menschen und Dinge geradezu verschleudern, die nicht heilstauglich oder gar unheilsam sind. Wie viel Dhammzeit schenken wir uns? Und dieses Geschenk wirkt dann aber automatisch wieder nach außen, denn wenn Sie z.B. jetzt diese Zeilen lesen, dann *schenken* Sie meinen Ausführungen Aufmerksamkeit. Dergleichen tun Sie immer dann, wenn Sie Texte lesen oder Vorträge hören. Ohne dieses Geschenk wäre jede Gabe sinnlos, denn was nützt ein Sender ohne Empfänger? Nur die Empfänglichkeit fürs Dhamma macht *dhamma-danā* überhaupt möglich.

Eine weitere Möglichkeit *dhamma-danā* zu üben, besteht darin, *dhamma-danā* mit *āmisadana* zu kombinieren. Dies geschieht dadurch, dass z.B. ein reicherer Mensch einem monetär schwächeren¹ ein Retreat ermöglicht oder ihn zu einem Klosterbesuch einlädt. Hier verbindet sich die materielle Gabe automatisch mit der Gabe des Dhamma. Auch hierzu denke ich, fällt Euch noch mehr ein.

Nun habe ich das Bild von Grundmauern auf einem Fundament verwendet und komme auf diese Weise zum letzten Aspekt von Danā, der leider viel zu selten Erwähnung findet. Unser Danā-Gebäude soll nun seinen Abschluss finden, nämlich in dem ich es wie einen Turm gestalte, einen Leuchtturm, der jedoch ein unsichtbares Licht ausstrahlt, das aber wie Infrarotstrahlen eine wärmende und sehr heilsame Wirkung entfaltet – ich spreche von *abhaya-danā*. Sollten Sie diesen Begriff noch nie gehört haben, dann ist es gerade jetzt, in dieser sehr angespannten Situation höchste Zeit dafür:

Das Wörterbuch definiert *bhaya* als Angst, Furcht oder Schrecken. Entsprechend findet sich unter *abhaya* das Wort Sicherheit. *Abhaya-danā* wird auch gerne mit „Gabe der Angstfreiheit“ übersetzt.

Wenn die Vorbereitungslehre des Danā mit der von Sila kombiniert wird, entsteht das Geschenk der Freiheit von Angst und Schrecken. Von einem Menschen, der sich aufrecht um die Einhaltung der fünf Tugendregeln bemüht – also jemand, der von Gewalt absteht, nicht stiehlt, keine böswilligen Unwahrheiten verbreitet, seine sexuellen Triebe im angemessenen Rahmen auslebt und auf jegliche Drogen verzichtet – welche Gefahr für andere soll von einem solchen Menschen ausgehen?

Wer schon mit solchen Menschen unterwegs war, weiß, wie wohltuend entspannt der Umgang mit ihnen ist. Einige von Euch werden diese Erfahrung bei Pilgerreisen oder Retreats wohl selbst schon gemacht haben. Und sicher auch die gegenteilige! Wie unangenehm ist es doch, stets mit Anfeindungen, Verleumdungen oder übergriffigem Verhalten rechnen zu müssen.

Gerade die derzeitige Lage führt dazu, dass viele Menschen versuchen, meist von der bloßen Angst um ihre Gesundheit und die ihrer Angehörigen getrieben, ihre Ohnmacht mittels Wut

¹Bitte niemals finanziell schlechter Gestellte als „sozial schwach“ bezeichnen. Ein Mensch, der Steuern hinterzieht und so die Gesellschaft um Millionen betrügt, ist *sozial* schwach .



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

und Zorn zu bekämpfen. Von einer sehr komplexen Situation überfordert, wird nach simplen und radikalen Maßnahmen gerufen, die dann leider, wie meist in solchen Fällen, zu Lasten von auserkorenen Sündenböcken ergriffen werden.

Würde die tatsächlich einfache und allseits bekannte Zusammenfassung von Sila praktiziert werden, nämlich „Was du nicht willst, das man dir tu'...“, so könnte sehr viel von der Spannung aus dem sozialen Gefüge genommen werden. Stattdessen verlaufen die Gräben bereits wieder quer durch Familien, ähnlich wie bei der Flüchtlingswelle 2015/2016.

Durch Besonnenheit, Empathie und Freundlichkeit wird nicht nur der Verbreitung von Angst ein Riegel vorgeschoben, sondern auch viel von den Ängsten unserer Mitmenschen abgefedert. Einen durch langjährige Praxis erworbenen Gleichmut während einer Diskussion auszustrahlen, kann viel zur Beruhigung der Gemüter beitragen:

Wenn Menschen mit unterschiedlichen Meinungen (und wenn's auch nur Ansichten sind) keine Angst haben müssen, diese zu äußern; wenn Menschen Entscheidungen treffen, die nicht von allen gut geheißen werden (egal von welcher Seite) und ihnen trotzdem nicht gleich ihre Menschenwürde abgesprochen wird; wenn Menschen aus Angst und Dauerstress irrationale Handlungen begehen und dafür nicht angefeindet oder verhöhnt werden, sondern auf Mitgefühl stoßen – dann wird wahrlich *abhaya-danā* praktiziert und Menschen in Not etwas geschenkt, was diese dringend brauchen: weniger Angst, weniger zusätzlicher Stress.

Erst wenn der Angstpegel so weit gesunken ist, dass wieder einigermaßen vernunftbasiert gedacht und geredet wird, kann auch wieder vernünftig gehandelt werden. Bitte trägt durch Eure *Danā*-Praxis nicht nur dazu bei, dass der Orden und mit ihm das Dhamma bestehen kann, sondern hilft durch Euer Vorbild auch mit, dass der soziale Rahmen dafür erhalten bleibt. Dazu darf man sich ruhig in die aktuellen Diskussionen einbringen, aber eben ruhig.

Der Kern aller Ängste liegt nun einmal in der Tatsache von Alter, Krankheit und Tod, wogegen es noch nie eine Impfung gab. Der Umgang mit diesen Themen ist in den letzten Jahrzehnten unserer Spiel- und Spaßgesellschaft so weit verkümmert, dass ein globales Aufbrüllen der Götterboten jetzt Panik verursacht. Aber Angst war und ist immer ein schlechter Ratgeber. Die wenigen, die einen guten Rat *geben* können, sind diejenigen, die das Dhamma praktizieren und gelernt haben, bei den Götterboten nicht wegzusehen. Die derzeitige Weltlage stellt nur eine Art Zwischenprüfung auf unserem Weg in die Freiheit dar. Wie wollen wir dabei abschneiden?

* * *