



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 Juni 2022

Neuer Zoomzugang – Zoom-Meetings nun immer montags!

Zugang zum Zoom-Meeting:

<https://us06web.zoom.us/j/2387535926?pwd=bWJLeThYL1R4dDM5MUk2WjRrSVlJdz09>

Meeting-ID: 238 753 5926

Passwort: **BGM**

Dhamma-Dana Konto kurzzeitig aufgelöst

Aufgrund eines Missverständnisses mit der Postbank wurde unser Dhamma-Dana Konto aufgelöst. Leider wurden daher Spenden zurück überwiesen und es tut uns leid den Spendern dadurch Umstände gemacht zu haben. Inzwischen wurde das Konto wiederhergestellt und die Spenden können wie gewohnt darauf eingehen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Vereinssitzung

Die BGM hat bei der letzten Mitgliederversammlung eine Spende in Höhe von 1000,00 € für das Nonnenkloster Anenja Vihara als Heizkostenzuschuss beschlossen.

Bücher in Hülle und Fülle

Buddhistische Romantik von Bhikkhu Thanissaro

[Buddhistische Romantik \(dhamma-dana.de\)](http://dhamma-dana.de)

Dazu wird es am 8.08. einen Zoom-Vortrag des Übersetzers zu diesem Thema geben:
<https://buddhismus-muenchen.de/event/zoomtreffen-vortrag-von-andreas-pingel-buddhistische-romantik-besprechung-eines-buches-von-thanissaro-bhikkhu>

Die Insel von Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro

[Die Insel \(dhamma-dana.de\)](http://dhamma-dana.de)

Autobiografische Vorträge von Than Ajahn Dtun

[Autobiografische Vorträge \(dhamma-dana.de\)](http://dhamma-dana.de)

Neues Heft von Bernd Golz

[Unzensurierte Gedanken eines Zentauren - Phänomenologie & Shikantaza \(dhamma-dana.de\)](http://dhamma-dana.de)

Ganz unten in diesem Newsletter findet Ihr Bücher aus dem Nachlass von Christine Hilf, die Ihr gerne anfordern könnt.

Online-Vortragsreihe mit buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen jeden 1. Mittwoch im Monat

Gemeinsame Veranstaltung mit der Buddhistischen Gemeinschaft Salzburg auf Spendenbasis (Buddhistische Gemeinschaft Salzburg, IBAN AT06 2040 4019 0019 0082) für den Erhalt des Buddhistischen Zentrums Salzburg.

<https://www.theravada-salzburg.at/programm/online-vortragsreihe/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Mönchsordination (Upasampada) in Muttodaya

Than Yodhako Bhikkhu, Deutscher, erhielt nach zwei Jahren der Vorbereitung - als Anagarika und Samanera (Novize) - im Mai 2022 die volle Ordination.

Es war die erste Upasampada (Bhikkhu-Ordination) in Muttodaya und möglicherweise die erste in der Waldtradition in Deutschland. Leider steht bis jetzt nur eine Audiodatei zur Ordination auf der Homepage des Klosters:

<https://muttodaya.org/muttodaya/home.php?lang=DEU&page=ed068f52-1785-11ea-bc48-dc8b28136366>

Sīladhāra Ordination von Margit in Amaravati

Unsere Dhamma-Freundin Margit Staudinger wurde nach zweieinhalbjährigem Noviziat (Anagārikā - Training mit 8 Ethikregeln) am 30.05.2022 im Kloster Amaravati/England zur Sīladhāra - Nonne (10 Ethikregeln und 150 Trainingsregeln) mit Ajahn Amaro als Präzeptor (Unterweiser) ordiniert.

Ihr Ordensname lautet Sobithā: „Jemand, der/die liebenswürdige und hervorragende Eigenschaften verkörpert“.

Unsere herzlichsten Wünsche begleiten sie auf ihrem Weg!





Buddhistische Gesellschaft München e.V.



' Let go of the past.
Let go of the future.
Let go of the present.
With a heart that is free
Cross to that shore
Which is beyond suffering.' Dhp 348

[Weitere Fotos von der Ordination](#)

Spenden für Kinder

aktion-mahakaruna



kinder-not lindern helfen

Interessante Projekte in aller Welt: <https://www.aktion-mahakaruna.de/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhistische Nachrichten aus der Welt

<https://www.buddhistdoor.net/news/ajahn-brahm-calls-for-restraint-as-sri-lankans-protest-economic-upheaval/>

<https://asiatimes.com/2022/05/sri-lanka-gasoline-prices-up-90-protests-spread/>

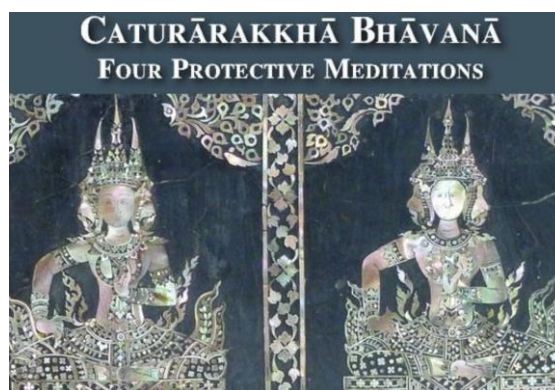
<https://www.buddhistdoor.net/news/vesak-curfew-eased-in-sri-lanka-for-buddhist-festival/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/luang-pho-yai-109-year-old-thai-buddhist-monk-dies/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/myanmar-junta-has-destroyed-over-100-buddhist-monasteries-christian-churches-report/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/four-buddhist-monks-killed-during-military-strike-in-myanmar/>

Schutzverse



Die Angst geht um in unserer Zeit, selbst Buddhisten werden davon erfasst. Doch auch schon früher waren die Zeiten unsicher, verwirrend und die Menschen verstört und ängstlich – vermutlich mit mehr Grund als wir heutzutage. Abgesehen davon, dass wir uns vor Augen halten sollten, dass das Wie unseres Erlebens selbst erwirkt ist und wir den Dhamma als Stütze haben, kann uns auch die Übung der vier schützenden



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Meditationen dazu verhelfen, Frieden und Gleichmut in unseren Geist zu bringen. (For a more detailed explanation of this practice, please see these [HERE](#) and [HERE](#).)

Die hier vorliegende Version der Schutzverse lässt sich vermutlich auf den kambodschanischen Bhikkhu Ñāṇamaṅgala zurückführen, der vor dem 17. Jahrhundert gelebt haben soll. Sie ist in Asien weitverbreitet und mag als Anregung und Ausgangspunkt für die eigene Reflexion dienen. Für die unter uns, die gerne chanten, und für die Palikenner haben wir den Palitext mit aufgeführt.
(Nach der Übersetzung von Ānandajoti Bhikkhu)

Buddhānussati, mettā ca, asubhaṃ, maraṇassati

Reflexion über Buddha, Freundlichkeit, Unattraktivität und Achtsamkeit gegenüber dem Tod -

iti imā caturārakkhā bhikkhu bhāveyya sīlavā.

dies sind die vier Schutzmeditationen, die ein tugendhafter Mönch entwickeln sollte.

Anantavitthāraguṇaṃ guṇatonussaraṃ Munim,

Sich auf die Tugend des Weisen und seine endlosen, umfassenden, guten Eigenschaften besinnend,

bhāveyya buddhimā bhikkhu Buddhānussati-m-ādito.

sollte der weise Mönch zuerst die Reflexion über den Buddha entwickeln.

Buddhānussati

Savāsane kilese so eko sabbe nighātiya,

Er allein zerstörte alle Verderbnisse und (schlechten) Veranlagungen,

ahū susuddhasantāno pūjanaṃ ca sadāraho.

und da er beständig und vollkommen rein ist, ist er zu jeder Zeit der Verehrung würdig.

Sabbakālagate dhamme sabbe sammā sayam Muni

und da er beständig und vollkommen rein ist, ist er zu jeder Zeit der Anbetung würdig.

sabbākārena bujhitvā, eko sabbaññutaṃ gato.

Im Lauf der Zeit hat er allein die Allwissenheit erreicht.

Vipassanādi vijjāhi sīlādi caraṇehi ca,

Mit großer psychischer Kraft, gutem Verhalten, Tugend, wahren Verständnis und Einsicht ausgestattet

susamiddhehi sampanno, gaganābhehi nāyako.

ist der Führer dem leuchtenden Himmel gleich.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sammāgato subhaṃ ṭhānaṃ amoghavacano ca so,

Er, der niemals törichte Worte gesprochen hat, ist in diesem glorreichen Zustand (Nibbāna) angekommen,

tividhassāpi lokassa ñātā niravasesato.

er erkannte das dreifache Weltsystem (vollständig), lückenlos.

Anekehi guṇoghehi sabbasattuttamo ahū,

Überströmend von unzähligen guten Eigenschaften ist er der Höchste unter allen Wesen,

anekehi upāyehi naradamme damesi ca.

Mit unzähligen geschickten Mitteln zähmte er die Menschen, die sich zähmen ließen.

Eko sabbassa lokassa sabbamatthānusāsako,

Er allein, für die ganze Welt, war der Lehrer von allem Guten,

bhāgyaissariyādīnaṃ guṇānaṃ paramo nidhī.

er ist der höchste Schatz, der Eigenschaften wie Glück, Meisterschaft usw. besitzt.

Paññāssa sabbadhammesu karuṇā sabbajantusu,

In Bezug auf alle Dinge weise sein, mitfühlend zu allen,

attathānaṃ paratthānaṃ sādhiḱā guṇajeṭṭhiḱā.

übertraf er (andere) in den besten Eigenschaften, (wissend) was für sein eigenes und das Wohl anderer gut war.

Dayāya pāramī citvā paññāyattānam-uddharī,

Aufgrund von Mitgefühl richtete er seinen Geist auf die Vollkommenheiten, durch Weisheit erhob er

uddharī sabbadhamme ca, dayāyaññe ca uddharī.

sich selbst über alle Dinge, durch Mitgefühl erhob er auch andere.

Dissamāno pi tāvassa rūpakāyo acintayo,

Selbst sein sichtbarer Form-Körper war jenseits der gedanklichen Vorstellung,

asādhāraṇaññaḱḱhe dhammakāye kathā vakāti?

was kann da von seinem geistigen Körper gesagt werden, der einzigartig war und mächtiges Wissen besaß?

Mettā Bhāvanā

Attūpamāya sabbesaṃ sattānaṃ sukhakāmetaṃ,

Wie sich selbst, wünscht man allen Wesen Glück,

passivā kamato mettaṃ sabbasattesu bhāvaye.

nachdem man erkannt hat, dass man nach und nach Freundlichkeit gegenüber allen Wesen entwickeln sollte.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho, ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya

Möge ich ständig glücklich sein, frei von Leiden, und mich selbst mögen,

hitā ca me sukhī hontu, majjhata cātha verino.

Mögen meine Wohltäter glücklich sein, neutrale Personen, und auch Feinde.

Imamhi gāmakkhettamhi, satta hontu sukhi sadā,

In diesem Dorf und seinen umliegenden Feldern mögen die Wesen immer glücklich sein,

tato paraṇ-ca rajjesu, cakkavālesu jantuno.

und die in anderen Ländern, und die Menschen im ganzen Universum.

Samantā cakkavālesu sattānantesu paṇino,

Im ganzen Universum mögen die unzähligen Wesen, Kreaturen,

sukhino puggalā bhūtā attabhāvagatā siyura,

Personen, und bhūtas, die Individualität erlangt haben, glücklich sein,

tathā itthi pumā ceva ariyā anariyā pi ca,

Frauen, Männer, Edle, und auch Unedle,

devā narā apāyaṭṭhā, tathā dasadisāsu cāti.

Götter, Menschen und gefallene Geschöpfe, und ebenso (alle Wesen) in den zehn Richtungen.

Asubhasañña

Aviññāsubhanibhaṃ saviññāsubhaṃ imam,

Mit Bewusstsein ist es unattraktiv, genauso wie es ohne (d.h. tot) ist.

kāyaṃ asubhato passaṃ, asubhaṃ bhāvaye yati.

Diesen Körper als unattraktiv betrachtend, sollte ein Mönch (die Reflexion) über das Unattraktive entwickeln,

Vaṇṇasaṅghānagandhehi āsayokāsato tathā,

durch Farbe, Form, Geruch, Lage und Aussehen,

paṭikkūlāni kāye me kuṇapāni dvisoḷasa.

Die zweiunddreißig (Teile) in meinem Körper (sind) wie widerwärtige Leichen.

Patitamhā pi kuṇapā, jegucchaṃ kāyanissitam,

Die (Teile), die von diesem Körper abhängen, sind widerwärtig, wie das, was von einem Leichnam abfällt

ādhāro hi 'suci tassa, kāye tu kuṇape ṭhitaṃ.

denn ihr Behältnis ist unrein, sie befinden sich in diesem Kadaver.

Milhe kimi va kāyoyaṃ asucimhi samuṭṭhito,

Wie ein Wurm in Exkrementen ist dieser Körper in dem entstanden, was unrein ist,



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

anto asucisampuṇṇo puṇṇavaccakuṭi viya.

Im Inneren ist er voller Unreinheiten, wie eine volle Latrine.

Asucisandate niccaṃ yathā medakathālikā,

Stets spritzen die Unreinheiten aus ihm wie Fett aus einer Bratpfanne,

nānākimikulāvāso, pakkhacandanikā viya.

verschiedene Arten von Würmern wohnen darin, wie in einer Jauchegrube.

Gaṇḍabhūto, rogabhūto, vaṇabhūto, samussayo,

Dieser körperliche Haufen ist wie eine Eiterbeule, wie eine Krankheit oder wie eine Wunde,

atekiccho ti jeguccho pabhinnakuṇapūpamo ti.

Er ist unheilbar, verachtenswert, wie ein verrottender Leichnam.

Maraṇānussati

Pavātaḍipatulyāya, sāyusantatiyā khayarṃ,

Durch den Vergleich einer Lampe in einer Brise mit der Zerstörung des Lebenskontinuums,

parūpamāya sampassarṃ, bhāvaye maraṇassatiṃ.

Indem man sich selbst als anderen gleich ansieht, sollte man Achtsamkeit für den Tod entwickeln

Mahāsampattisampattā yathā sattā matā idha,

So wie Menschen, die hier großes Glück erlangt hatten, gestorben sind,

tathā ahaṃ marissāmi maraṇaṃ mama hessati.

Werde auch ich in gleicher Weise sterben, der Tod kommt (sicher) zu mir.

Uppattiyā sahevedaṃ maraṇaṃ āgataṃ sadā,

In der Tat kommt der Tod immer zusammen mit dem, was entstanden ist.

marañatthāya okāsaṃ vadhako viya esati.

Es ist wie bei einem Mörder, der eine Gelegenheit zum Töten sucht.

Īsakaṃ anivattaṃ taṃ satataṃ gamanussukaṃ,

Dieses Leben geht langsam, ohne Umkehr, kontinuierlich, seinen Weg

jīvitaṃ udayā atthaṃ suriyo viya dhāvati.

es geht auf und unter, so wie die Sonne ihren Lauf nimmt (und untergeht).

Vijjububbulaussāva, jalarāji parikkhayaṃ,

(Wie) ein Blitz, eine Blase, Tau, eine auf dem Wasser gezogene Linie, geht das Leben (schnell ins) seinem Ende entgegen,

ghātako varipūtassa sabbatthā pi avāriyo.

wie einem Scharfrichter kann (dem Tod) kein Einhalt geboten werden.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Suyasatthāmapuññiddhī buddhivuddhī Jinadvayaṃ,

Selbst die großen Sieger, berühmt, stark, verdienstvoll, mächtig und von großer Intelligenz,

ghātesī maraṇaṃ khippaṃ, kā tu mādisake kathā?

wurden schnell durch den Tod geschlachtet, was soll man also über einen wie mich sagen?

Paccayānañ-ca vekalyā bāhirajjhattupaddavā,

Wenn die Bedingungen versagen, es innere und äußere Widrigkeiten gibt,

marāmorāṃ nimesā pi maramāno anukkhaṇan-ti.

werde ich in kürzerer (Zeit) als einem Wimpernschlag sterben.

Aṭṭhasaṃvegavatthūni

Bhāvetvā caturārakkhā āvajjeyya anantaraṃ

Nachdem man diese vier Schutzmaßnahmen entwickelt hat, sollte man als nächstes

mahāsaṃvegavatthūni, aṭṭha aṭṭhitavīriyo.

die acht großen Grundlagen der Dringlichkeit, die ununterbrochene Energie erzeugen betrachten.

Jātijarāvyādhicutī apāyā,

Geburt, Alter, Krankheit, Tod, die niederen Gefilde,

atīta-appattakavaṭṭadukkhāṃ,

das vergangene und zukünftige Leiden in der Runde,

idāni āhāragaveṭṭhidukkhāṃ

das Leiden, in der Gegenwart nach Nahrung suchen zu müssen -

saṃvegavatthūni imāni aṭṭha.

Dies sind die acht Grundlagen der Dringlichkeit.

Pāto ca sāyamapi ceva imaṃ vidhiñño,

Wenn am Morgen und am Abend einer, der den Weg kennt,

āsevate satatamatta hitābhilāsi,

der seinen eigenen Nutzen wünscht, (diese Meditationen) ständig praktiziert,

pappoti so ti vipulaṃ hata pāripantho,

dann, nachdem er (selbst) umfangreiche Hindernisse zerstört hat, wird dieser Weise

seṭṭhaṃ sukhaṃ muni visiṭṭhamataṃ sukkena cāti.

leicht großes Glück und das Todeslose erlangen



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Bücher aus dem Nachlass von Christine Hilf

Wer gerne eines oder mehrere dieser Werke haben möchte schreibt bitte an bgm.m@web.de. Falls noch vorhanden, schicken wir sie umgehend zu.

- Ajahn Amaro: Finding the missing Peace
- Ajahn Chah: A Taste of Freedom
- Ajahn Chah: Der Weg in die Freiheit
- Ajahn Chah: Erfahrbare Freiheit
- Ajahn Chah: In simple Terms
- Ajahn Mahabua: Von Herz zu Herz
- Ajahn Munindo: Unexpected Freedom
- Ajahn Pannavaddho: Uncommon Wisdom
- Ajahn Sumedho: Intuitives Gewahrsein
- Ajahn Sumedho: The Four Noble Truths
- Bhante Vimalaramsi: Klare Quelle – Tiefer Fluss
- Cittaviveka: Teachings from the silent Mind
- Debes: Meditation nach dem Buddha
- Debes: Wissen und Wandel Einzelhefte
- Dhammapada
- Dhammaratana: Guide through the Visuddhimagga
- Dhammavaro Jordan: Ruheloser Geist trifft auf Achtsamkeit
- Fischer Bauer: Tautropfen auf einem Lotosblatt
- Garbe, Christina: Brahmavihara
- Guido Auster. Strebet ohne Unterlass
- Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit
- Hart: Die Kunst des Lebens
- Hecker: Lebensbilder deutscher Buddhisten I & II
- Hoffmann: Die Kunst des letzten Augenblicks – Zengedichte
- Köppler: Auf den Spuren des Buddha
- Lesebuch – Das Leben ist nur ein anderer Tod
- Muttodaya: Meister der Morgenröte, Hommage an ein befreites Herz
- Schmidt: Buddha und seine Jünger
- Nighandu: Pali-Deutsch Wörterbuch



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

- Nuns of the Theravada community: The Body
- Nyanaponika: Des Geistes Gleichmaß
- Nyanaponika: Kommentare zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit
- Nyanatiloka: Der Weg zur Erlösung
- P.A. Payutto: A constitution for living
- P.A. Payutto: The three signs
- Reißmüller: Die ursprüngliche Lehre des Buddha
- Reißmüller: Pali Einführung und Übungsbuch
- Samanera Bodhesako: Die Fährte der Wahrheit
- Schuhmann: Der Buddha erklärt sein System
- Silaratano: Mae Chee Kaew (engl.)
- Stegemann: Warum aber werden wir nicht weise?
- Than Ajahn Dtun: Wo das Herz still wird
- Theodor Scheel: Das Nichtselbst
- U Kolay: Führer zum Tipitaka
- Vimalo Kulbarz: Eine Handvoll Blätter
- Witzel: Das alte Indien
- Wulig: All unser Handeln zählt
- Wulig: Erwachen des inneren Buddha