



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

## BGM-Newsletter Dezember 2022

### Neues von der BGM

Nächstes Jahr wird es aufgrund mangelnder Mitarbeit keine festen Zoom-Veranstaltungen mehr geben. Sollten doch Möglichkeiten für ein Zoom-Meeting auftauchen, werden wir uns bemühen rechtzeitig auf unserer Programmseite darauf hinzuweisen. Für 2023 sind momentan 10 Präsenzveranstaltungen, ein Studienwochenende und die Studienwoche in Dicken geplant. Kurzfristig werden Übungstage im Santiloka in Ingolstadt angekündigt.

### Neuer Vortrag

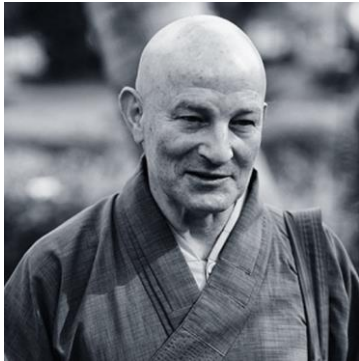
Ein Vortrag von Viriya zu Kamma, Niyama und Idappaccayata:

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



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## **Audiovorträge von Bhante Dhammadipa auf Deutsch**



<https://www.dhammadipa.cz/en/audio-recordings/?languages=de>

## **Übersetzungen von Vorträgen der Schüler Ajahn Mun's**

Auf Englisch: <https://www.vimokkharam.org/forest-tradition-translations>

## **Kalender von Samaneri Viveka:**



CKU\_2023.pdf



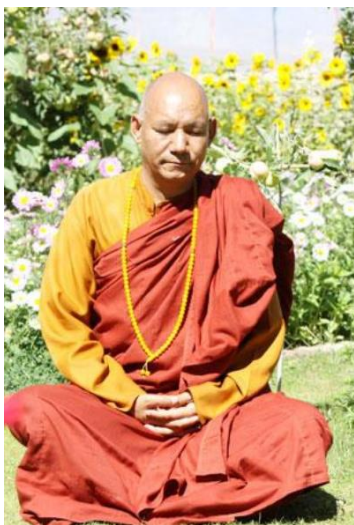
Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## Buddhistische Nachrichten aus der Welt



Kanada - Ein neues Kloster entsteht: Aranya Refuge Theravada Buddhist Monastery  
Our vision is to sustain and advance the teachings and practices as taught by the Buddha whereby monastics and laypeople cultivate skillful means to realize true happiness. We will host monks from Metta Forest Monastery (Wat Metta), San Diego County, USA, whose Abbot is Taan Ajaan Geoff (Ṭhānissaro Bhikkhu), on Vancouver Island near Victoria, BC. <https://www.aranyarefuge.org/>

Dhammatalks Thanissaro Bhikkhu: <https://www.youtube.com/@aranyarefuge/videos>



Ven. Bhikkhu Sanghasena is the spiritual director of the non-profit Mahabodhi International Meditation Center (MIMC) in Leh, Ladakh. He is also the founder of the Mahakaruna Foundation, the Save the Himalayas Foundation, and a spiritual advisor to the International Network of Engaged Buddhists (INEB).

<https://www.buddhisttimes.news/echoes-from-shangri-la-ven-bhikkhu-sanghasena-publishes-a-new-book-of-buddhist-wisdom/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhisms-five-precepts-linked-to-lower-levels-of-stress-depression-new-study-confirms/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## „Was soll passieren? Alles!“ – Ein Text von Bernd Golz

Hä? Alles soll passieren? Wie ist das zu verstehen?

Dies möchte ich gerne erklären, doch dazu muss ich ein wenig ausholen:

Dukkha entsteht bedingt und dieses bedingte Entstehen oder besser: Abhängige-Zusammen-Entstehen (patīcasamuppāda) kann beendet werden durch eine entsprechende Konditionalkette der angewandten Weisheit. Diese ist z.B. in der SN 12,23 sehr schön beschrieben. Hier die Auflistung in einer von mir bevorzugten Übersetzung:

So also, ihr Bhikkhus, bedingt [...]

der Stress (dukkha) das Vertrauen;

das Vertrauen (saddhā) bedingt die Freude;

die Freude (pāmojja) bedingt die Begeisterung;

die Begeisterung (pīti) bedingt die Stillung;

die Stillung (passaddhi) bedingt die Glückseligkeit;

die Glückseligkeit (sukha) bedingt die geistige Sammlung;

die geistige Sammlung (samādhi) bedingt das wirklichkeitsgemäße Erkennen der Dinge;

das wirklichkeitsgemäße Erkennen der Dinge (yathā-bhūta-ñāṇa-dassana) bedingt die Sättigung;

die Sättigung (nibbidā) bedingt die Entreizung;

die Entreizung (virāgā) bedingt die Erlösung;

und die Erlösung (vimutti) bedingt das Wissen um die Befreiung (khaye-ñāṇam).

(SN 12,23)



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

In der DN 34 (II,2) beginnt diese Kette anstatt mit Vertrauen (saddhā) mit dem gründlichen Erwägen (yoniso manasikāra), was sich auch in den zwei Arten von Persönlichkeiten widerspiegelt, die zum Stromeintritt unterwegs sind: Der Vertrauensergebene (saddhānusārī) und der Wahrheitsergebene (dhammānusārī).

Auch in der AN X,1 finden wir diesen Aufbau, dort jedoch mit Reuelosigkeit (avippaṭṭisāra) beginnend, welche auf einem sittlichen Lebenswandel (sīla) beruht.

Diese drei scheinbar verschiedenen Zugänge sind natürlich ineinander verwoben; sie nennen nur die jeweils dominierende Kraft. Aber Vertrauen ohne Verständnis führt zu blinder Vertrauensseligkeit, welche oft genug enttäuscht wurde und wird. Ebenso führt eine rein intellektuelle Lehrergründung, die mangels Vertrauen nicht umgesetzt wird, zu trockener Philosophie (siehe abhidhamma). Und ohne ethisch-moralische Standards ist ohnehin kein Zugang zum Dhamma möglich.

Ich möchte hier aber auf einen anderen Begriff in dieser Liste Bezug nehmen, nämlich nibbidā. Häufig wird nibbidā mit Abwendung oder Überdross übersetzt. Dies klingt meiner Erfahrung nach aber zu negativ, ja fast schon als mit Aversion (dosa) behaftet, und dies wäre ja eine Ursache für Dukkha und kein Schritt zur Befreiung davon.

Nehmen wir jedoch das Wort nibbindati dazu, welches so viel wie „genug haben; gesättigt sein“ bedeutet, dann könnte man nibbidā auch mit einem Zurücktreteten oder Zurücklehnen übersetzen, welches auf einer vollkommenen Sättigung beruht; eben die Einsicht, dass es nun genug ist und dass ein Mehr oder Weiter keine Vorteile bringt, sondern tatsächlich Überdross als Folge hätte.

Ein Gleichnis zur Verdeutlichung:

Stellen Sie sich eine große Festtafel vor. Viele Gäste speisen und schlemmen ausgiebig, und ununterbrochen werden neue Schüsseln mit Köstlichkeiten herumgereicht, kurz: kulinarischer Tumult. Ich denke, die meisten von uns werden derartiges schon einmal erlebt haben.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sie nehmen an dieser fröhlich-sinnlichen Kalorienschlacht teil; zuerst durchaus etwas gierig; mit nachlassendem Hunger ruhiger und besonnen; letztlich satt und nicht nach mehr verlangend. Trotzdem sind Sie durchaus bereit, die Schüsseln weiterzureichen. Kein erbostes Aufspringen: „Nun hab' ich aber genug!“ und empört-frustriertes Verlassen der Feier. Nur ein freundliches Abwinken: "Nein danke, es ist genug", wobei der Dank durchaus berechtigt ist, aber ebenso entschieden wird weiterer Verzehr abgelehnt, denn nach „satt sein“ käme „satt haben“.

Alle Schüsseln, Platten und Schalen passieren einen nur noch, sie gehen vorüber. Aber sie geschehen auch, nämlich als erlebbare Sinneseindrücke, die nun aber keine Sinnesreize mehr darstellen (virāga: Entreizung). So kann jedes Geschehen als passierend/vorüberziehend erlebt werden; ebenso ist man selbst ein Passant in dem Sinne, dass wir im Leben anderer auftauchen und wieder verschwinden und vice versa.

Das Er-Leben passiert im doppelten Wortsinn: Menschen, Dinge und Situationen passieren – sie geschehen und gehen vorüber.

Wir müssen nun in unserer Praxis nicht erst warten, bis wir via vollständiger Sammlung eine tiefgehende Einsicht in die Bedingtheit aller Phänomene erhalten, sondern, wie obiges Beispiel ja zeigt, kennen wir den Zustand der Sättigung und Überreizung bereits aus unserem Alltagsleben – nur achten wir meist mangels sati nicht darauf.

Wir können uns also durchaus einmal auf unserem Meditationsplatz „aufrecht zurücklehnen“ und mit einem offenen, wachen Gewahrsein alle Dinge geschehen und vorübergehen, eben passieren lassen.

Warum klappt das aber nicht so leicht wie gesagt?

Wenn Sie mir ein Wortspiel zur Erläuterung gestatten: Vielleicht sind wir zu selten Passanten und zu oft noch Passagiere. Der Passant geht vorüber und lässt vorübergehen – ein müheloses Schlendern, ein Spaziergang durchs Leben.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Der Passagier endet nicht umsonst auf Gier: Er will möglichst zügig dorthin, wo er sich einen Vorteil verspricht. Die Gier nach (angenehmen) Sinneskontakten (phassa) macht durch phassa-Gier den Passagier.

Diesem Effekt erliegen auch manche Meditierende, welche die Meditation als ein Mittel zum Zweck betrachten und nicht, wie vom Buddha oftmals beschrieben, als eine Reflektionsmethode. Wer also immer mit einem mehr oder weniger zielgerichteten Geist meditiert, wird kaum Einsicht in das erhalten, was hier und jetzt geschieht/passiert, sondern früher oder später von der ausbleibenden Belohnung frustriert werden. Oder noch schlimmer: Wenn das vermeintliche Ziel, z.B. ein Gefühl der Glückseligkeit erreicht wird, verliert man gefühlsverblendet den Weg aus den Augen, der noch zurückzulegen ist.

Wie schon oft erklärt, ist Dukkha ja ein Synonym für Persönlichkeit oder Selbst. Daher zielt die Reflektion, wie der Name ja bereits sagt, darauf ab, dieses nie zufriedene Selbst genau zu betrachten, um zu erkennen, dass es sich dabei nur eine gut komponierte Symphonie der khandhas handelt, eine leidbehaftete Gestaltung (sankhāra) des verblendeten Geistes (citta).

Der Begriff citta bedeutet ursprünglich ja Bild oder Gemälde und Fritz Schäfer sprach daher auch vom „Maler Herz“. Unser Selbst ist somit eigentlich ein Selbst-Bild oder auf Neudeutsch: ein Selfie.

Wenn wir diese moderne Variante betrachten, erkennen wir vielleicht, warum die Meditation manchmal so mühevoll erscheint. Wir könnten reflektieren, so wie es ein Spiegel tut: ruhig, stabil, direkt und unverzerrt, und vor allem niemals ermüdend.

Ein „Selfie“ hingegen entsteht mittels einer Kamera, welche mühsam gehalten werden muss, einem Prozessor, der die Daten der Kamera verarbeitet und interpretiert und zuletzt auf einem kleinen (verkleinernden) Monitor darstellt. Das Ganze ist zudem sehr vom Ladestand des Akkus abhängig. Als einschränkender Bonus kann keine Nahaufnahme betrachtet werden, denn wenn die Kamera zu nahe ist, können wir nicht gleichzeitig den Monitor betrachten.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Wenn die Meditation also wieder einmal sehr anstrengend ist, so achten Sie doch einmal darauf, was Sie da eigentlich tun und vor allem wie, d.h. welches Werkzeug verwenden Sie, und mit welcher Haltung?

Wollen Sie ein bestimmtes Selbstbild/Selfie verwirklichen, z.B. das vom ruhigen, gesammelten Buddhisten? Sind Sie evtl. aus Angst vor der unschönen Wahrheit lieber damit beschäftigt, die Realität ihren Vorstellungen gemäß zu interpretieren? Sind Sie blinder Passagier oder sehender Passant? Können sie alles so sehen, wie es nun einmal ist bzw. passiert, oder muss alles ständig korrigiert und verschlimmbessert werden?

Nehmen wir jetzt noch die dritte Bedeutung von „passieren“ hinzu, nämlich „durch ein Sieb streichen“. Im kulinarischen Sinne bedeutet das, vorhandene Klümpchen oder Verdickungen aufzulösen und alles geschmeidig zu machen.

Wenn Sie sich an die Definition von Dukkha erinnern: panc-upādāna-kkhandha also die fünf Gruppen/Aspekte des Erlebens, welche aneinanderhaften und sich so zu einem Ego verklumpen.

Streichen wir unser geistiges Erleben nun durch das Sieb des Gewahrseins (sati), findet auch eine Verfeinerung statt. Diese Verfeinerung oder auch Kultivierung nennt man bhāvanā. Letztlich können so alle Verklumpungen aufgelöst werden, weil die Einsicht in ihre leidhafte Unbeständigkeit eben zur oben genannten Übersättigung und Entreizung führt. Die Folge: Wir gehen/passieren geschmeidig durch's Leben und lassen alles geschehen/passieren. Dies bedeutet keinesfalls gefühllose Apathie, sondern eben die Freiheit dort tätig zu werden, wo unser Einsatz heilsam nötig ist, aber auch die Stärke, Unabänderliches sein zu lassen. Wie im alten Beatles-Song: „...whisper words of wisdom – let it be.“

Und so soll alles passieren.