



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 April 2023

### Neuer Audiofile auf [www.dhammadana.de](http://www.dhammadana.de)

Warum erleben wir Freude & Leid? Sebastian Muth

[https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Audio/Sebastian-Muth/Sebastian-Muth\\_AN-3-62.mp3](https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Audio/Sebastian-Muth/Sebastian-Muth_AN-3-62.mp3)

### Āgama Research Group

Auf der [youtube Seite der Āgama Research Group](#) gibt es nun angeleitete Meditationen von Bhikkhu Anālayo im mp4 audio Format in verschiedenen Sprachen. Themen auf Deutsch: Brahmavihara und Leerheit, Atemachtsamkeit, Satipatthana, Hindernisse.

### Neues pdf bei der Dana-Edition von Beyerlein & Steinschulte

Die Befreiung des Herzens durch universelle Liebe Mettā – cetovimutti  
von Bhikkhu K. Ñāṇananda

[http://www.buddhareden.com/index.php?id=64&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=127&chash=dbc1ea31a216e2a2ac6480398b20c1be](http://www.buddhareden.com/index.php?id=64&tx_ttnews%5Btt_news%5D=127&chash=dbc1ea31a216e2a2ac6480398b20c1be)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## **Man kann nicht oft genug darauf hinweisen**

[Ankündigung der vierfachen Bhikkhuni-Ordination am 2. Juli 2023](#)



## **Buddhistische Nachrichten aus der Welt**

<https://asiatimes.com/2023/03/radical-monks-grace-murderous-militias-in-myanmar/>

<https://edition.cnn.com/2023/03/15/asia/myanmar-military-monastery-attack-intl-hnk/index.html>

<https://www.tag24.de/amp/thema/aus-aller-welt/forscher-finden-buddha-statue-in-australien-muessen-wir-die-weltgeschichte-umschreiben-2770584>

<https://thethaiger.com/thai-life/revered-thai-monks-body-defies-decomposition-20-years-after-death>

Conversations with the robot-monk Xian'er (xian'er jiqi seng 贤二机器僧), officially resident at the Longquan Monastery (Longquan si 龙泉寺) in Beijing, can be held anytime, in either Chinese or English, in person or on WeChat

[https://brill.com/view/journals/racs/7/1/article-p120\\_120.xml?language=en](https://brill.com/view/journals/racs/7/1/article-p120_120.xml?language=en)

<https://www.buddhistdoor.net/news/belgium-set-to-become-third-eu-nation-to-officially-recognize-buddhism/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

<https://www.buddhistdoor.net/news/ineb-celebrates-the-90th-birthday-of-exemplar-of-engaged-buddhism-sulak-sivaraksa-in-bangkok/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/vietnam-inaugurates-worlds-largest-prayer-wheel>

## Wie verlor *sati* den Kontext?

von Viriya

Neulich gab es in der Frankfurter Rundschau einen Artikel mit Oxford-Professor Theodore Zeldin. Zeldin ist ein Gegner der Achtsamkeitsbewegung. Sie halte die Menschen von etwas viel Wichtigerem ab, als es die Versenkung in den eigenen Atem je bieten könnte: vom Denken. „Mindfulness stellt einen ruhig. Das ist es, was sie wollen.“ ... Da die Hippies die Einbettung der Meditationstechniken in ihre ursprüngliche Kultur ausgeblendet hätten, würden sie den Buddhismus auf nur ein einziges Element reduzieren. „Das Glückliche, die Religion des 20. Jahrhunderts, ist irreführend. Wie kann man glücklich sein, wenn es so viel Leid, Krieg, Dummheit auf der Welt gibt? Wenn man sich nur um sich selbst kümmert, ist man ein Dummkopf“

<https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/wissenschaftler-zeldin-haelt-meditation-fuer-unsinn-was-vom-guten-leben-uebrig-bleibt-92145366.html>

Was er sagt, ist weder ganz falsch noch ganz richtig, daher möchte ich die Gelegenheit nutzen, um ein bisschen tiefer zu blicken und die Titelfrage zu beantworten.

Beginnen wir von vorne: Ab dem 10. Jahrhundert wurde Vipassana in der Theravada-Tradition nicht mehr praktiziert, aufgrund der Überzeugung, dass der Buddhismus



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

degeneriert sei und dass die Befreiung bis zum Erscheinen von Maitreya nicht mehr erreichbar sei. Erst ein burmesischer Mönch namens Medawi (1728–1816) befasste sich wieder mit diesem Thema und schrieb ein Handbuch dazu, welches das birmanische Interesse an Meditationspraktiken wiederbelebte. Am einflussreichsten wurde die „neue burmesische Methode“ der Vipassana-Praxis, wie sie von U Narada entwickelt und von seinen Schülern Mahasi Sayadaw (1904–1982) und Nyanaponika Thera (1901–1994) populär gemacht wurde. Diese Methode verbreitete sich über Süd- und Südostasien, Europa und Amerika und wurde zum Synonym für Vipassana. Die meisten älteren westlichen Vipassana-Lehrer studierten bei Mahasi Sayadaw und seinem Schüler Sayadaw U Pandita.

Bhikkhu Analayo schreibt in ‚Superiority Conceit in Buddhist Traditions‘, dass sich hier auf der Grundlage des Abhidhamma ein von den ursprünglichen Methoden abweichendes Verständnis entwickelte: „Ein weiterer Aspekt, der womöglich noch mehr Einfluss hatte, ist die Vorstellung der momentariness (*khanika*), in Form der Überzeugung, dass die notwendige Grundlage für den Fortschritt der Einsicht die Kultivierung der direkten Erfahrung der Auflösung aller Aspekte des subjektiven Erlebens von Moment zu Moment ist. ... Die Aufgabe der Achtsamkeit bestand insbesondere darin, zu einem Erleben der momentariness zu führen und direkt die Auflösung von Geist und Materie beobachten zu können. ... Als Ergebnis dieser Entwicklung wurde die Kontinuität der Phänomene als sich verändernde Prozesse für die Vorstellung fallen gelassen, dass alles sofort verschwindet, sobald es aufgestiegen ist.“

Robert H. Sharf merkt an, dass die buddhistische Praxis darauf abzielt, eine „richtige Sichtweise“ zu erlangen, nicht nur „bloße Aufmerksamkeit“: „Mahasis Technik erforderte keine Vertrautheit mit der buddhistischen Lehre (insbesondere Abhidhamma), erforderte keine Einhaltung strenger ethischer Normen (insbesondere Mönchtum) und versprach erstaunlich schnelle Ergebnisse. Möglich wurde dies durch die Interpretation von *sati* als einen Zustand „bloßer Bewusstheit“ – die unvermittelte, nicht wertende Wahrnehmung der Dinge „wie sie sind“, unbeeinflusst von früheren psychologischen, sozialen oder kulturellen Konditionierungen. Diese Vorstellung von Achtsamkeit steht in mehrfacher Hinsicht im Widerspruch zu vormodernen buddhistischen Erkenntnistheorien. Traditionelle buddhistische Praktiken sind eher darauf ausgerichtet, eine „richtige Sichtweise“ und ein angemessenes ethisches Urteilsvermögen zu erlangen, als „keine Sichtweise“ und eine nicht wertende Haltung.“



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Weitere Vertreter der neuen burmesischen Methode waren Ledi Sayadaw (1846 – 1923) und dessen Schüler Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), der wiederum der Lehrer von S. N. Goenka (1924 - 2013) war, welcher Vipassanā als nicht mit einer Schulrichtung assoziierte und als universell anwendbar betrachtete: Vipassanā müsse nicht notwendigerweise in einem buddhistischen Kontext stattfinden.

In den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts begann die Bewegung Richtung Westen. „Der einzige Weg“ des ehrw. Nyanaponika war bereits in mehrere Sprachen übersetzt und die Jugend orientierte sich Richtung Osten. Jack Kornfield, einer der prominentesten Lehrer der Vipassana Bewegung, begann 1974 damit Meditationskurse anzubieten und zwar an der im selben Jahr von Chögyam Trungpa gegründeten Naropa University, die sich auf ihrer Homepage stolz, und wohl berechtigt, als den „Geburtsort moderner Achtsamkeit“ bezeichnet.

„Wie viele unserer Lehrer wollten wir die kraftvollen Praktiken der Einsichtsmeditation so einfach wie möglich anbieten, ohne die Komplikationen von Ritualen, Roben, Gesang und der ganzen religiösen Tradition.“ Jack Kornfield

An der Naropa Universität trafen alle Einflüsse der spirituellen Bewegung dieser Zeit aufeinander, von den Hippie-Poeten, über Jiddu Krishnamurti, zu Ram Dass, um nur einige zu nennen. Es würde zu weit führen, alle diese Spuren nachzuverfolgen.

Etwas später startete Jon Kabat-Zinn, der MBSR-Guru, seine Arbeit. Er hatte bei Philip Kapleau, Thích Nhất Hạnh, Seungahn, und in der von Sharon Salzberg, Jack Kornfield, und Joseph Goldstein gegründeten Insight Meditation Society studiert, wo er schließlich auch lehrte.

„Ich habe alles getan, was möglich war, um Achtsamkeit zu strukturieren und Wege zu finden, darüber zu sprechen, die so weit wie möglich das Risiko vermeiden, dass es als buddhistisch, New Age, östliche Mystik oder einfach nur schräg angesehen wird.“ Jon Kabat-Zinn

Die Aussage, „Da die Hippies die Einbettung der Meditationstechniken in ihre ursprüngliche Kultur ausgeblendet hätten, würden sie den Buddhismus auf nur ein einziges Element reduzieren.“, ist also nicht völlig aus der Luft gegriffen.

Auch das „vom Denken abhalten“ lässt sich nur schwer leugnen, gerade, wenn es um „choiceless awareness“ oder „bare attention“ geht. Dieses Konzept des „reinen



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Gewahrseins“ wird verwendet „um traditionelle und zeitgenössische Meditationspraktiken zu beschreiben. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts tauchte „wahlloses Bewusstsein“ als Konzept oder Begriff in einer Vielzahl von Bereichen auf, darunter Neurowissenschaften, Therapie und Soziologie sowie in der Kunst. Ein Begriff, der oft fast als Synonym verwendet wird, ist Achtsamkeit, die als Konzept Ähnlichkeiten mit wahllosem Gewahrsein hat oder dieses umfassen kann. Ursprünglich Teil der buddhistischen Meditationspraxis, wurde es für zeitgenössische psychologische Behandlungen angepasst und verwendet und wurde als Bestandteil integrativer medizinischer Programme angewendet.“ (Wikipedia)

Ein Problem dabei ist, es löst *sati* aus seinem ethischen Kontext: "Ihr Bhikkhus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: 'Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.' Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit." (M 19)

Das andere besteht darin, dass wesentliche Aspekte des samsarischen Daseins und des Entkommens daraus unter den Tisch fallen können, wenn man die Betrachtungen „der Unreinheit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit im Leidhaften, des Aufgebens und der Entsüchtung“ vernachlässigt. Wie der gute Professor sagt: „Das Glücklichein, die Religion des 20. Jahrhunderts, ist irreführend.“

Es spielen, wie wir sehen, viele Faktoren bei dieser längeren Entwicklung eine Rolle, die dazu beigetragen haben, *sati* des ursprünglichen Kontextes zu berauben und sie als Achtsamkeitstraining in Psychokursen, Managerseminaren und bei der Scharfschützenausbildung enden zu lassen. Die wertvollen Einsichten und Lehren, die *sati* in Verbindung mit anderen Konzepten wie *ātāpi* (Unermüdlichkeit) in Kombination mit *appamada* (Aufmerksamkeit), *pahitatta* (Entschlossenheit), *sampajañña* (Wissensklarheit) und den *anussati* (Themen achtsamer Betrachtung) hervorbringen kann, werden häufig dabei übersehen. Diese Gefahr wird sogar von Kabat-Zinn selbst erkannt, der darauf hinwies, dass „die Eile, Achtsamkeit in der westlichen Psychologie zu definieren, dazu führen könnte, dass sie auf grundlegende Weise denaturiert wird“, und daher „das Potenzial besteht, dass etwas Unbezahlbares verloren geht“.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Erfreulicherweise hat sich Dank des neuerlichen Interesses an den frühbuddhistischen Lehren ein Gegentrend entwickelt, der *sati* wieder in den ursprünglichen Kontext einbettet.

Wikipedia: „Sati (Pali: सति;<sup>[1]</sup> Sanskrit: स्मृति *smṛti*), wörtlich „Gedächtnis“ oder „im Geist behalten“, allgemein übersetzt als Achtsamkeit, „sich daran erinnern, zu beobachten“, ist ein wesentlicher Bestandteil der buddhistischen Praxis. Es hat die verwandte Bedeutung, sich an die heilsamen *dhammas* zu erinnern, wie die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Erwachensfaktoren, den edlen achtfachen Pfad, das Erlangen von Einsicht und die tatsächliche Praxis, ein klares Gewahrsein der *dhammas*, körperlicher und geistiger Phänomene, aufrechtzuerhalten, um dem Entstehen unheilsamer Zustände entgegenzuwirken und heilsame Zustände zu entwickeln.“

Bhikkhu Thanissaro: „Der Begriff *sati* ist verwandt mit dem Verb *sarati*, sich erinnern oder im Gedächtnis behalten. Es wird manchmal als nicht reaktives Gewahrsein übersetzt, frei von Agenden, einfach präsent bei allem, was auftaucht, aber die Formel für *satipatthana* unterstützt diese Übersetzung nicht. Die Aktivität von *satipatthana* hat definitiv eine motivierende Agenda: das Verlangen nach Erwachen, das nicht als Ursache des Leidens eingestuft wird, sondern als Teil des Weges zu dessen Ende. Die Rolle der Achtsamkeit besteht darin, den Geist im gegenwärtigen Moment auf eine Weise richtig zu erden, die ihn auf dem Weg hält. Um eine Analogie zu machen, das Erwachen ist wie ein Berg am Horizont, das Ziel, zu dem Sie mit dem Auto fahren. Achtsamkeit ist das, was daran erinnert, die Aufmerksamkeit auf die Straße zum Berg zu richten, anstatt sie auf Blicke auf den Berg zu richten oder sich von anderen Pfaden ablenken zu lassen, die von der Straße wegführen.“

Gethin: „*Sati* sollte als das verstanden werden, was das Bewusstsein für die volle Reichweite und das Ausmaß von *dhammas* ermöglicht; *sati* ist ein Bewusstsein von Dingen in Beziehung zu Dingen und daher ein Bewusstsein ihres relativen Wertes. Angewandt auf die *Satipaṭṭhānas* bedeutet dies vermutlich, dass *Sati* den Praktizierenden des Yoga „erinnern“ lässt, dass jedes Gefühl, das er erlebt, in Beziehung zu einer ganzen Vielfalt oder Welt von Gefühlen steht, die geschickt oder ungeschickt, mit Fehlern oder ohne Fehler sein können makellos, relativ minderwertig oder raffiniert, dunkel oder rein.“



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sharf bezieht sich auf den Milindapanha, der erklärt, dass das Entstehen von *sati* die heilsamen dhammas wie die vier Errichtungen der Achtsamkeit, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Faktoren des Erwachens, den edlen achtfachen Pfad und das Erlangen von Einsicht in Erinnerung ruft. Sharf merkt weiter an, dass dies wenig mit "bloßer Aufmerksamkeit", der populären zeitgenössischen Interpretation von *sati*, zu tun hat, "da es unter anderem die angemessene Unterscheidung der moralischen Wertigkeit von Phänomenen beinhaltet, wenn sie auftreten".

Es besteht also noch Hoffnung, dass *sati* wieder als echte spirituelle Fähigkeit vermittelt wird und nicht als entkernte Achtsamkeit auf dem Schrottplatz der positiven Psychologie landet, in dem Bestreben *dukkha* auszublenden. „Wie kann man glücklich sein, wenn es so viel Leid, Krieg, Dummheit auf der Welt gibt? Wenn man sich nur um sich selbst kümmert, ist man ein Dummkopf.“

Wer sich weiter mit diesem Thema beschäftigen möchte, sei auf ein paar Publikationen des Dhamma-Dana Projekts hingewiesen.

### [Sati in den Pali Lehrreden](#)

Golz, Bernd

### [Achtsamkeit ist gut, sati ist besser](#)

Buddhistische Gesellschaft München

### [Fähigkeiten, die das Erwachen beflügeln](#)