



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 Juli 2023

### Neue Übersetzung von Samaneri Viveka

<https://buddhismus-muenchen.de/wp-content/uploads/2023/07/BGM-Newsletter-2023-07-Buddhaguna.pdf>

Dear Venerables, dear friends in the Dhamma,  
this year is the 100th anniversary of a series of talks that Chao Khun Upāli gave on the virtues of the Buddha. Since Dhamma is timeless, this is still good stuff that is relevant to us today. I hope you can enjoy it and feel free to pass the file on to anyone who might be interested.

Metta, Samaneri Viveka

### Edition Suttanta veröffentlicht erste Leseprobe

Die von der BGM mitunterstützte Majjhima-Nikāya Neuübersetzung nimmt langsam Gestalt an. Nun gibt es eine [Leseprobe](#) zum freien Download auf Spendenbasis im pdf-, epub- und kindle-Format.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## **Bhikkhu Anālayo | maraṇasati · recollection of death**

(with English and Chinese subtitles)

<https://www.youtube.com/watch?v=AOK-ostAuW8&t=1123s>

## **Video: From Myanmar to the world I & II**

<https://vimeo.com/380890115>

This one-hour film follows a few Westerners among the thousands, who traveled the world in the early 1970s, "looking for something." It's the story of those hippies and seekers who discovered India, S.N. Goenka and the priceless gift of Dhamma.

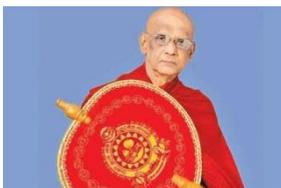
<https://vimeo.com/435024173>

This is the story of how Sayagyi U Ba Khin's design was re-created first in India by his disciple, S.N. Goenka, and decades later in locations all over the world.

## **Buddhistische Nachrichten aus der Welt**



Ajahn Vajiro's 70th birthday and also the 43rd anniversary of his life as a Bhikkhu. <https://sumedharama.pt/news-updates/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/dodampahala-chandrasiri-thera-leading-figure-in-sri-lankan-buddhism-has-died/>



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.



<https://www.gnlm.com.mm/state-sangha-maha-nayaka-committee-chairman-bhamo-sayadaw-passes-away/>

<https://www.irrawaddy.com/news/burma/why-myanmars-junta-chief-turns-himself-into-a-pallbearer-at-monks-funerals.html>



<https://asiatimes.com/2023/07/biggest-buddha-cries-for-myanmars-little-dictator/>

<https://der-farang.com/de/pages/abt-verursacht-unfall-mit-spur-der-verwuestung>

<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhist-monks-in-thailand-accused-of-embezzling-temple-funds/>

M 107: "Es gibt Personen, die ohne Vertrauen sind und die vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, nicht aus Vertrauen, sondern um einen Lebensunterhalt zu suchen, die betrügerisch, hinterlistig, verschlagen, hochmütig, hohl, eitel, mit derber Zunge, mit losem Mundwerk sind, die ihre Sinnestore nicht beschützen, die maßlos im Essen sind, der Wachsamkeit nicht gewidmet, dem Mönchsstand gegenüber gleichgültig, nicht besonders respektvoll gegenüber der Schulung, die aufwendig leben, die achtlos sind, die im Rückfälligwerden führend sind, die die Abgeschlossenheit vernachlässigen, die faul sind, es an Energie mangeln lassen, die unachtsam sind, nicht wissensklar, unkonzentriert, mit zerstreutem Geist, ohne Weisheit, Schwätzer. Mit diesen pflegt der Erhabene keinen Umgang."



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

So stellt sich die KI Nibbana vor: ☺





Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## Ein Stützfeiler im Inneren

Von Ajahn Lee 28. August, 1957

Gewöhnlich kann unser Herz kaum jemals still bleiben. Es muss über alle möglichen Gedanken und Vorstellungen, gute wie schlechte, nachdenken. Wenn wir Gutes erleben, halten wir es fest, um darüber nachzudenken. Wenn wir Schlechtes erleben, halten wir es fest, um darüber nachzudenken. Wenn uns etwas gelingt oder etwas misslingt, halten wir es fest, um darüber nachzudenken. Das lässt erkennen, wie ausgehungert der Geist ist. Denkt er über Dinge nach, die er mag, entwickelt er sinnliches Begehren. Denkt er über Dinge nach, die möglich sind, entwickelt er Begehren nach Möglichem. Denkt er über Dinge nach, die unmöglich sind, entwickelt er Begehren nach Unmöglichem, ohne dass wir es merken. Das nennt man Nicht-Gewahr-Sein. Wegen dieses Nicht-Gewahr-Seins hegen wir Gedanken, Urteile und Sorgen, welche zur Quelle für Zuneigungen, Abneigungen und Bindungen werden. Manchmal können Dinge, über die wir nachdenken, so wie wir es uns vorstellen, wahr werden, manchmal nicht. Zwar hat es einen *gewissen* Nutzen über Dinge nachzudenken, die möglich sind, aber wir denken nur zu gerne mit Eifer über Dinge nach, die ausgeschlossen sind. Das heißt, selbst wenn manche Dinge unmöglich geworden sind, klammern wir uns immer noch so daran fest, dass wir uns schlecht behandelt oder enttäuscht fühlen. Wir versuchen, Dinge zum Guten zu wenden, die nicht mehr zu ändern sind. Wenn unsere Hoffnungen sich nicht erfüllen, ergreifen wir unsere Unzufriedenheit und halten uns daran fest; erfüllen sie sich aber, ergreifen wir die Befriedigung, die es uns verschafft, und halten uns daran fest. So kommt es jeweils zu Zuneigung und Abneigung. Wir greifen nach Gedanken über die Zukunft und nach Gedanken über die Vergangenheit und halten uns daran fest. Wenn uns etwas gelingt, greifen die meisten von uns nach dem Glücksgefühl, das es ihnen verschafft, und halten es fest. Wenn uns etwas misslingt, greifen wir nach unserer Enttäuschung und halten sie fest. Manchmal klammern wir uns an Gutes — aber wenigstens ermöglicht uns das Anklammern an Gutem, *gewissermaßen* kriechend weiterzukommen. Manchmal klammern wir uns aber auch an Dinge, die eindeutig schlecht sind.

Das ist der Umstand, weswegen der Buddha so viel Mitleid mit uns Menschen empfand. Auf welche Weise? Er bedauerte unsere Dummheit, die uns nicht begreifen lässt, was Leiden ist. Wir wissen, dass es wirklich weh tun kann, wenn wir von roten Ameisen gebissen werden, und trotzdem stecken wir unseren Kopf in den Ameisenbau und sitzen dann voller Schmerzen und Qualen herum. Was haben wir davon?



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sehen wir gute oder schlechte Anblicke mit unseren Augen, ergreifen wir sie und halten sie fest. Hören wir gute oder schlechte Klänge mit unseren Ohren, ergreifen wir sie und halten sie fest. Riechen wir gute oder schlechte Gerüche, schmecken wir gute oder schlechte Geschmäcke, spüren wir gute oder schlechte Tastempfindungen oder denken wir gute oder schlechte Gedanken, ergreifen wir sie und halten sie fest — und am Ende kleben jede Menge Anblicke an unseren Augen, Klänge an unseren Ohren, Gerüche an der Nasenspitze, Geschmäcke an der Zungenspitze, Tastempfindungen überall am ganzen Körper und Gedanken an unserem Geist. So kann es gar nicht anders kommen, als dass uns Anblicke die Augen verstopfen, Klänge die Ohren verstopfen, Gerüche die Nasenlöcher verstopfen, Geschmäcke die Zunge verstopfen, Tastempfindungen den Körper verstopfen und Gedanken den Geist verstopfen. Mit derart verstopften Sinnen stehen wir im Dunkeln - das Dunkel des Nicht-Gewahr-Seins - und tasten überall herum, ohne den richtigen Weg zu finden, unfähig, überhaupt irgendwohin zu gehen. Unser Körper ist niedergedrückt von dieser Last und in unserem Geist herrscht Dunkelheit. Das nennt man sich selber schaden, sich selber umbringen, seine Aussichten auf ein Weiterkommen zunichtemachen.

Gedanken machen süchtig, besonders wenn sie von Schlechtem handeln. Sie bleiben uns lange in Erinnerung und wir denken oft daran. Das ist Verblendung, ein Weggefährte des Nicht-Gewahr-Seins. Deswegen müssen wir diese Art der Verblendung aus unserem Herzen vertreiben, indem wir dafür sorgen, dass wir achtsam und aufmerksam sind, voll bewusst bei jedem ein- und ausströmenden Atemzug. Eben daher kommt Gewahr-Sein, bewusstes Wahrnehmen. Wenn bewusstes Wahrnehmen stattfindet, zeigt sich auch Einsichtsvermögen. Wenn kein bewusstes Wahrnehmen stattfindet, wie sollen wir da das Begehren loswerden können? Wenn bewusstes Wahrnehmen stattfindet, hört jedes Begehren nach Sinnlichem, Begehren nach Möglichem und Begehren nach Unmöglichem auf, und es ist kein Anhängen mehr da. So beschreitet man den Edlen Weg.

Die meisten von uns lassen sich lieber in die Richtung treiben, die zu Schlechtem führt, als in die Richtung, die zu Gutem führt. Versucht jemand uns dazu zu bringen, etwas Gutes zu tun, müssen sie uns erst eine ganze Menge Gründe dafür liefern, und selbst dann rühren wir uns kaum. Aber wenn sie versuchen, uns dazu zu bringen, etwas Schlechtes zu tun, dann brauchen sie kaum mehr als ein, zwei Sachen zu sagen, und schon rennen wir ihnen nach. Deswegen sagte der Buddha: "Die Menschen sind Narren. Sie lieben es, ihren Hunger durch die Beschäftigung mit Schlechtem zu stillen." Und



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

das ist noch nicht alles. Wir stillen unseren Hunger sogar mit Dingen, an denen überhaupt nichts Echtes dran ist. An Gutes zu denken ist uns nicht zuzumuten, aber Schlechtem jagen wir gerne hinterher, rufen es uns immer wieder ins Gedächtnis und denken daran. Wir bekommen kein Fleisch zum Essen, kein Fell zum Sitzen, und doch bleiben uns die Knochen im Hals stecken.

"Wir bekommen kein Fleisch zum Essen": das bedeutet, dass wir imaginäre Sachen aufsammeln, um über sie nachzudenken, aber sie machen uns nicht glücklich. Jemand, der seinen Mund aufmacht und etwas zum Essen hineinsteckt, der bekommt wenigstens etwas, das ihm den Bauch füllt, aber jemand, der mit offenem Mund herumläuft und den Hals reckt, dabei aber nichts als Luft zum Schlucken bekommt: das ist wirklich lächerlich. Sein Bauch ist leer und nicht das Geringste von Gewicht darinnen. Das steht für Gedanken, die nichts Echtes enthalten. Wir suchen sie heraus, sammeln sie auf und walzen sie nach allen möglichen Gesichtspunkten aus, ohne dass es uns irgendetwas bringt, außer dass wir davon unruhig und konfus werden. Nie haben wir Zeit, still an einem Ort sitzen zu bleiben, stattdessen rennen und springen wir andauernd herum, sodass die Haut an unserem Hinterteil nie die Gelegenheit bekommt, irgendwo mit einem Ort zum Sitzen Kontakt aufzunehmen. Das ist gemeint mit: "Wir bekommen kein Fell zum Sitzen". Wir können uns nicht hinlegen, wir können nicht sitzen bleiben — obwohl unser Körper sitzen mag, sitzt unser Geist nicht bei ihm. Wir bekommen kein Fleisch zum Essen, und stattdessen bleiben uns die Knochen im Hals stecken. Wir versuchen, sie zu schlucken, aber wir kriegen sie nicht hinunter; wir versuchen, sie wieder herauszuwürgen, aber sie kommen nicht heraus.

Wenn wir sagen: "Die Knochen bleiben uns im Hals stecken", dann bezieht sich das auf die vielerlei schlechten Vorlieben, die im Herzen stecken bleiben. Die "Knochen" sind hier die fünf Hemmnisse.

(1) Sinnliches Verlangen: der Geist wird von Dingen, die er mag, eingenommen.

(2) Übelwollen: Dinge, die uns nicht gefallen, sind wie im Herzen steckengebliebene Knochen. Der Geist greift Schlechtes auf, Dinge, die wir nicht mögen, bis wir schließlich Feindseligkeit, Ärger und Hass verspüren. Manchmal sammeln wir sogar alte Knochen ohne Geschmack wieder auf, die wir schon längst weggeworfen hatten — wie Hühnerknochen, mit denen man eine Brühe gekocht hat: das Fleisch ist abgefallen, der Geschmack ist herausgekocht, und alles, was übriggeblieben ist, das sind die harten, brüchigen Knochen, die man den Hunden hinwirft. Das steht für alte Gedanken, die



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

zwanzig, dreißig Jahre zurückreichen, und die wir wieder hervorholen, um an ihnen herumzunagen. Schaut euch an: euer Geist ist so ausgehungert, dass er alte Knochen auslutschen muss. Das ist wirklich erbärmlich.

(3) Mattigkeit: Wenn der Geist sich solcherart nur von Unrat ernährt hat, in dem nichts Nahrhaftes steckt, schwindet seine Stärke zwangsläufig dahin. Er wird schläfrig und niedergedrückt und nimmt keine Notiz mehr von den Worten anderer Leute. Er hört ihre Fragen nicht mehr und versteht auch nicht mehr, was sie ihm sagen wollen.

(4) Unrast: Der Geist wird reizbar und unkonzentriert, und darauf folgt -

(5) Ungewissheit: Wir kommen möglicherweise zu dem Schluss, dass Gutes schlecht sei, oder Schlechtes gut, Falsches richtig oder Richtiges falsch. Wir handeln vielleicht im Einklang mit dem Dhamma, aber wir sehen es nicht so, oder im Gegensatz zum Dhamma - aber im Einklang mit unseren Vorlieben - und merken es nicht. Alles bleibt uns im Hals stecken und wir können uns nicht entscheiden, welchen Weg wir einschlagen sollen, also drehen sich unsere Gedanken ständig im Kreis, wie jemand, der Stunde um Stunde im Boot auf einem See herumrudert, ohne irgendwo hinzugelangen.

Das nennt man sich selbst Schaden zufügen, sich selbst weh tun, sich selbst umbringen. Und wenn wir uns so etwas selber zufügen können, was könnte uns dann davon abhalten, es anderen zuzufügen? Eben deswegen sollten wir uns nicht erlauben, Gedanken des Neids, der Eifersucht oder des Ärgers zu hegen. Wenn irgendeines der fünf Hemmnisse im Herzen auftaucht, dann brechen Ungemach und Leiden über es herein wie ein Wolkenbruch, und es wird uns nicht gelingen, uns ihnen gegenüber zu behaupten. Das alles kommt eben vom Nicht-Gewahr-Sein, das verhindert, dass innere Qualitäten uns als Stützpfeiler dienen können. Selbst wenn wir in einer sieben- oder neunstöckigen Villa leben und teure Mahlzeiten in Nobelrestaurants essen sollten, würde uns das trotzdem kein Glück bringen.

Leute ohne innere Qualitäten sind wie heimatlose Vagabunden. Tagaus und tagein sind sie unvermeidlich der Sonne, dem Regen und dem Wind ausgesetzt, wie könnten sie da irgendwie Erleichterung von Hitze und Kälte finden? Ohne jeden Schutz müssen sie zusammengerollt daliegen, bis ihr Rücken ganz krumm und verbogen ist. Kommt ein Sturm, müssen sie hastig hierhin und dahin rennen, um Schutz zu finden: sie können sich nicht unter einen Baum stellen, weil sie Angst haben, dass der Baum umgeweht



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

werden könnte und auf sie fallen würde. Sie können nicht auf offenem Feld bleiben, weil sie Angst haben, dass sie dann vom Blitz getroffen werden. Mittags ist die Sonne so heiß, dass sie nicht lange sitzen bleiben können — wie eine alte, barfüßige Frau bei glühender Sonnenhitze auf einer Asphaltstraße: sie kann nicht mit den Füßen auftreten, weil sie befürchtet, Blasen zu bekommen, also tänzelt sie mit den Zehenspitzen auf der Stelle, weil sie nicht weiß, wo sie ihre Füße hinsetzen soll.

Deswegen empfand der Buddha so viel Mitleid mit uns und lehrte uns, eine Zuflucht für uns zu finden, indem wir Gutes tun und innere Sammlung als Grundzug unseres Herzens entwickeln, so dass wir ein Zuhause im eigenen Inneren haben. Auf diese Weise müssen wir nicht leiden, und Andere haben auch etwas davon. Das nennt man einen Stützpfiler zu haben.

Leute ohne Stützpfiler können nicht anders als sich mit Dingen zu beschäftigen, die keine wahre Bedeutung oder Wert haben — mit Dingen, die sie nicht vor Leiden beschützen können, wenn sich die Notwendigkeit ergibt. *Jemand ohne die Weisheit, nach einem Stützpfiler zu suchen, wird mit Gewissheit harte Zeiten erleiden müssen.* Ich will diesen Punkt mit einer Geschichte verdeutlichen. Einmal gab es da ein Affenrudel, das in den oberen Ästen eines Waldes lebte, und seine Jungen überall hin mit sich trug. Eines Tages erhob sich ein schwerer Sturm. Sobald die Affen das Pfeifen des herannahenden Windes hörten, brachen sie Zweige und kleine Äste ab, um sich auf einem der größeren Äste ein Nest zu bauen. Nachdem sie die Zweige angehäuft hatten, krochen sie unter das Nest und schauten nach oben, um zu sehen, ob es noch irgendwo Löcher gab. Wo immer sie ein Loch sahen, häuften sie noch mehr Zweige und Äste darauf, bis alles dick und hoch aufgetürmt war. Und als dann der Wind und der Regen kamen, kletterten sie oben auf das Nest und saßen da mit offenen Mündern, zitternd vor Kälte, dem Wind und dem Regen ausgesetzt. Allein wegen ihrer eigenen Dummheit hatte ihnen ihr Nest überhaupt keinen Schutz geboten. Schließlich blies ein heftiger Windstoß das Nest auseinander. Die Affen wurden überall in der Gegend herumgeschleudert und hingen am Ende hier und da von den Ästen herab, ihre Kleinen rutschten ihnen aus den Händen, und sie alle fühlten sich durch die ihnen widerfahrenen Härten und Schmerzen vollkommen erbärmlich.

*Leute, die nicht nach innerem Wert als ihrem Stützpfiler suchen, unterscheiden sich in Nichts von diesen Affen.* Sie arbeiten, um Geld und Besitztümer aufzuhäufen, und glauben, dass ihnen diese Dinge Sicherheit geben werden, aber wenn der Tod kommt, kann ihnen keines dieser Dinge irgendwie Schutz bieten. Deswegen empfand der



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddha solches Mitleid für all die fehlgeleiteten Wesen in der Welt und gab sich solche Mühe, um uns beizubringen, dass wir nach inneren Qualitäten suchen sollen, um einen Stützpfeiler für uns selbst zu haben.

Von Leuten, die innere Qualitäten als Stützpfeiler haben, sagt man, sie seien nicht nur gut zu sich selbst, sondern auch zu anderen, ebenso, wie wir, wenn wir ein eigenes Haus haben, auch für andere eine Hütte zum Wohnen bauen können. Wenn wir sehen, dass die Hütte eines anderen einzustürzen droht, helfen wir dabei, Stroh für das Dach aufzutreiben; Wände für die linke Seite, die rechte Seite, Vorder- und Hinterseite zu bauen, um es vor Stürmen zu schützen; und den Boden anzuheben, um es vor einer Flut zu bewahren. Damit ist gemeint, dass wir anderen Leuten beibringen, wie sie ihren eigenen Herzenstrübungen entfliehen können, so wie es uns gelungen ist, bis zu welchem Grade es auch sein mag, den unseren zu entkommen. Wenn wir andere dazu auffordern, meditative Sammlung auszuüben, ist das so, als wenn wir ihnen helfen, das Haus ihres Daches zu decken, damit sie nicht Sonne und Regen ausgesetzt sind. Wände für die Vorder- und Hinterseite zu bauen, bedeutet, dass wir ihnen sagen, sie sollen Gedanken an Vergangenheit und Zukunft keinen Raum geben; und Wände für die linke und rechte Seite bedeutet, dass wir ihnen sagen, keine Gedanken an Vorlieben und Abneigungen zu hegen. Den Boden über die Flutlinie anzuheben, bedeutet, dass wir sie dazu bringen, in der geistigen Sammlung fest verankert zu bleiben, indem sie ihren Geist innerlich ruhig bei ihrem Meditationsgegenstand halten.

Haben Leute erst einmal ein Haus mit guten Mauern, einem tüchtigen Dach und einem festen Boden, dann können sie, auch wenn sie sonst keinerlei andere äußere Besitztümer haben sollten — nur einen einzigen Fetzen, den sie ihr Eigen nennen und glücklich, sicher und zufrieden sein. *Aber wenn euer Haus im Schlamm versunken ist, welche Hoffnung gibt es dann für eure Besitztümer?* Am Ende müsst ihr euch mit Krabben, Würmern und anderem gruseligem Zeugs herumschlagen. Die Wände bestehen bloß noch aus Löchern, so dass die Leute glatt durch euer Haus hindurchsehen können, an einem Ende hinein, zum anderen hinaus. Selbst vier, fünf Meilen weit entfernt, können sie alles sehen, was ihr habt. Wenn das der Fall ist, werden sich Diebe zusammenrotten und euch ausrauben - d.h. alle Arten schlechter Gedanken und Vorlieben werden eindringen und euer Herz ausplündern.

Und euer Dach, das besteht auch nur aus Löchern. Man schaut nach oben und kann die Sterne sehen. Der Holzstaub von den Termiten wird in eure Ohren und Augen rieseln, und vorbeifliegende Vögel werden euch mit ihrem Mist bekleckern. Also könnt



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

ihr am Ende bloß noch dasitzen und euch voller Verzweiflung die Haare raufen, weil ihr keinen Schutz habt.

In diesem Fall solltet ihr Mitleid mit euch selbst haben und euren eigenen inneren Wert entwickeln. Übt euch in innerer Sammlung bis euer Herz Schritt für Schritt zur Reife gelangt. Wenn ihr so handelt, werdet ihr das Licht der Einsicht entwickeln, welche das Dunkel des Nicht-Gewahr-Seins aus eurem Herzen zu vertreiben vermag. Wenn kein Nicht-Gewahr-Sein mehr euer bewusstes Wahrnehmen trübt, werdet ihr frei von Begierde und Anhaften sein und letztendlich die Befreiung erlangen.

Deswegen sollten wir alle die Meditation ausüben und unsere Herzen dazu bringen, nichts außer Gutes im Inneren zu entwickeln, ohne sich davon abbringen oder entmutigen zu lassen. Was es da auch an Gutem gibt, krepelt die Ärmel hoch und stürzt euch hinein. Selbst wenn ihr mit dem Kopf gegen die Wand rennen und auf der Stelle sterben solltet, solltet ihr kein Bedauern verspüren. Wenn ihr bei euren rechten Bemühungen derart mutig seid, werden sich alle eure Angelegenheiten sicherlich im Einklang mit euren Hoffnungen und Wünschen entwickeln. Aber falls Böses kommen sollte und in euer Heim - euer Herz - einziehen möchte, jagt es fort. Lasst es nicht einmal eine einzige Nacht lang dableiben.

<https://www.zugangzureinsicht.org/html/lib/thai/lee/foodthought.html>