



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 September 2023

BGM online

Liebe Dhammafreunde,

die BGM überlegt, ihr Online-Angebot zu erweitern und möchte zu diesem Zweck wöchentliche Zoom-Treffen anbieten. Um einer möglichst großen Zahl von Interessenten die Teilnahme zu ermöglichen, erbitten wir von Euch Informationen zu der für Euch passendsten Zeit und dem günstigsten Wochentag. Gerne nehmen wir auch Eure Interessen in unsere Planung mit auf, seien es bestimmte Themen oder Formate (Vorträge, gemeinsame Suttanbesprechungen, Diskussionen, Fragen & Antworten, etc.), die Ihr für diese Treffen als geeignet erachtet. Bitte meldet Euch zeitnah bei uns, falls Ihr vorhabt, dieses Angebot zu nutzen, unter:

bgm@buddhismus-muenchen.de

Wir werden Euch dann über den Fortschritt dieses Projekts auf dem Laufenden halten.

Vielen Dank für Eure Mithilfe, diese Idee Wirklichkeit werden zu lassen.

Der Vorstand der BGM



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Neues im Dhamma-Dana-Projekt

Buddhistische Gesellschaft München - Saññā und atta - Lug und Trug

Vortrag von Viriya: „Saññā - Wahrnehmung in den Suttan“

https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Audio/Viriya/2023-07-25_viriya_sanna.mp3

Vortrag von Viriya: „Poṭṭhapāda und das angenommene Selbst“

https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Audio/Viriya/2023.06.27_Viriya_Pot%CC%A3t%CC%A3hapa%CC%84da%20und%20das%20angenommene%20Selbst%20.mp3

Digha Nikāya als PDF und E-Books auf der Dhamma-Dana-Seite

Damian Belter hat mit freundlicher Genehmigung der Übersetzer die deutsche Version des Digha Nikāya entsprechend aufbereitet und der Dhamma-Dana-Seite zur Verfügung gestellt.

Sutta-To-Go

Für manche Menschen ist das Lesen einer ganzen Sutta (buddhistischen Lehrrede) pro Tag zu viel. Entweder haben sie keine Zeit oder es fällt ihnen einfach schwer sich alten Übersetzungen zu widmen. Für diese Menschen gibt es jetzt den digitalen Sutta-Kalender „Sutta-To-Go“. Dieser ist eine kostenlose, webbasierte Anwendung (App), die man auf dem Smartphone, Tablet oder Desktop installieren kann oder im Browser öffnet. Täglich erscheint ein Wort des Buddha zur täglichen Reflexion, zum Mitnehmen in den Tag. Man kann diese App jetzt schon nutzen, doch der offizielle Start des Kalenders ist der 1. Januar 2024 mit fortlaufenden Zitaten/Abschnitten aus dem Majjhima Nikaya. Wer den Kalender jeden Tag nutzt, kommt so langsam auch durch ein Sutta und mit den Jahren durch den ganzen Majjhima Nikaya.

Infos und Installation unter: www.suttanta.de/sutta-to-go-app
(<https://www.suttanta.de/sutta-to-go-app/>)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ancient Greek Monks & the Writing of the Pali Canon | Ajahn Sona



<https://birken.ca/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7mCoDXm2Pvg>

Eine Auswahl von Büchern und Vorträge von Ajahn Sona findet ihr hier:

<https://birken.ca/teachings/#books-and-articles-by-ajahn-sona>

PDFs von Übersetzungen von Thanissaro Bhikku

Übersetzungen von Itivuttaka und Khuddaka-Pāṭha & jeweils eine ins Deutsche übersetzte Auswahl von Suttan aus dem Samyutta Nikaya und dem Anguttara Nikaya.

- <https://www.dhammatalks.org/Archive/deutsch/ItivuttakaMai18.pdf>
- <https://www.dhammatalks.org/Archive/deutsch/KhuddakapathaMai18.pdf>
- <https://www.dhammatalks.org/Archive/deutsch/SamyuttaNikayaMai18.pdf>
- <https://www.dhammatalks.org/Archive/deutsch/AnguttaraNikayaMai18.pdf>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhistische Nachrichten aus der Welt

Große Ordination im Anenja Vihara am 2. Juli 2023

Hier einige Bilder der Ordination:



<https://anenja-vihara.org/grosse-ordination-am-2-juli/>



27.07.2023 Luang Por Sumedho wurde 89.



Ajahn Kalyano hat aufgrund von Herzproblemen das Amt des Abts im Skiptvet Kloster (Lokuttara Vihara) in Norwegen an Ajahn Kongrit weitergegeben. <https://www.lokuttara.net/>
Dort wurde vor zwei Monaten ein junger Deutscher (Albrecht) Anagarika.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



The 18th Sakyadhita International Conference, 23–27 June, in Seoul: “Living in a Precarious World: Impermanence, Resilience, Awakening.” <https://www.buddhistdoor.net/news/living-in-a-precarious-world-18th-sakyadhita-conference-commences-in-seoul/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/mimc-consecrates-14-meter-buddha-statue-in-ladakh-dedicated-to-world-peace/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Wohlwollen“ von Thanissaro Bhikku

Ajaan Fuang, mein Meditationslehrer, entdeckte einmal, dass eine Schlange in sein Zimmer eingedrungen war. Jedes Mal, wenn er zur Tür hereinkam, sah er, wie sie in einen engen Raum hinter einem Lagerschrank schlüpfte. Und obwohl er versuchte, die Zimmertür tagsüber offen zu lassen, wollte die Schlange nicht gehen. So lebten sie drei Tage lang zusammen. Er achtete sehr darauf, die Schlange nicht zu erschrecken oder ihr das Gefühl zu geben, durch seine Anwesenheit bedroht zu sein. Aber schließlich, am Abend des dritten Tages, als er meditierend saß, wandte er sich in Gedanken still an die Schlange.

Er sagte: „Schau, es ist nicht so, dass ich dich nicht mag. Ich habe keine schlechten Gefühle für dich. Aber unser Geist funktioniert auf unterschiedliche Weise. Es kann sehr leicht zu Missverständnissen zwischen uns kommen. Nun gibt es draußen in den Wäldern viele Orte, an denen du leben kannst, ohne das Unbehagen, mit mir zu leben.“ Und als er dort saß und der Schlange Metta-Gedanken zusandte, verschwand die Schlange.

Als Ajaan Fuang mir diese Geschichte zum ersten Mal erzählte, brachte mich das dazu, innezuhalten und mein Verständnis von Metta zu überdenken. Metta ist ein Wunsch nach Glück – nach wahren Glück – und der Buddha sagt, wir sollten diesen Wunsch für uns selbst und alle anderen entwickeln: „Kultiviere mit Metta ein grenzenloses Herz für den gesamten Kosmos.“

Metta ist nicht unbedingt eine Haltung liebevoller Güte. Es ist eher eine Haltung des guten Willens – man wünscht der anderen Person alles Gute, erkennt aber auch, dass wahres Glück etwas ist, das letztendlich jeder von uns für sich selbst finden muss.

Aber welche Herzensqualität sollte mit diesem Wunsch einhergehen? Viele Menschen definieren es als „liebende Güte“, was den Wunsch impliziert, für andere Menschen da zu sein: sie zu schätzen, ihnen Intimität, Fürsorge und Schutz zu bieten. Die Vorstellung, Liebe für alle zu empfinden, klingt sehr edel und emotional befriedigend. Aber wenn man wirklich über alle Lebewesen im Kosmos nachdenkt, gibt es viele von ihnen, die – wie die Schlange – auf deine liebevolle Güte mit Misstrauen und Angst reagieren würden. Anstatt deine Liebe zu wollen, würden sie lieber in Ruhe gelassen werden. Andere könnten versuchen, deine Güte auf unfaire Weise auszunutzen, indem sie sie entweder als Zeichen deiner Schwäche oder als Zeichen dafür interpretieren, dass du das, was sie tun wollen, befürwortest. In keinem dieser Fälle würde deine liebevolle Güte zum wahren Glück von jemand führen. Man kann sich fragen, ob die Anweisungen Buddhas zum universellen Metta wirklich realistisch oder weise sind.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Aber wie ich aus Ajaan Fuangs Begegnung mit der Schlange gelernt habe, ist Metta eben nicht unbedingt eine Haltung liebevoller Güte. Es ist eher eine Haltung des guten Willens – man wünscht der anderen Person alles Gute, erkennt aber auch, dass letztendlich jeder für sich selbst das wahre Glück finden muss, und es manchmal am einfachsten ist, wenn wir getrennte Wege gehen.

Dieses Verständnis von Metta wird im Pali-Kanon, unserer frühesten Aufzeichnung der Lehren Buddhas, vor allem mit dem Wort Metta selbst unterstrichen. Die Pali-Sprache hat ein anderes Wort für Liebe – Pema –, während Metta mit dem Wort Mitta oder Freund verwandt ist. Universelles Metta ist Freundlichkeit für alle. Die Tatsache, dass diese Freundlichkeit mit Wohlwollen gleichzusetzen ist, wird in vier Stellen des Kanons gezeigt, in denen der Buddha Sätze empfiehlt, die man sich merken sollte, um Gedanken über Metta zu entwickeln. Diese Sätze geben nicht nur den deutlichsten Hinweis auf die Herzensqualität, die Metta zugrunde liegt, sondern auch auf das Verständnis von Glück, das erklärt, warum es klug und realistisch ist, Metta für alle zu entwickeln.

Die erste Reihe von Sätzen entstammt einer Passage, in welcher der Buddha Gedanken empfiehlt, um Böswilligkeit entgegenzuwirken. Sie werden täglich in buddhistischen Gemeinschaften auf der ganzen Welt gechantet: „Mögen diese Wesen – frei von Feindseligkeit, frei von Unterdrückung und frei von Beschwernis – mit Leichtigkeit für sich selbst sorgen.“

Beachtet die letzte Aussage: „Mögen sie mit Leichtigkeit für sich selbst sorgen.“ Du sagst nicht, dass du jederzeit für alle Wesen da sein wirst. Und die meisten Lebewesen wären glücklicher, wenn sie wüssten, dass sie sich auf sich selbst verlassen könnten, anstatt auf andere angewiesen zu sein. Ich habe einmal einen Dharma-Lehrer sagen hören, dass er nicht in einer Welt leben möchte, in der es kein Leid gibt, weil er dann nicht in der Lage wäre, sein Mitgefühl auszudrücken – was, wenn man darüber nachdenkt, ein äußerst egoistischer Wunsch ist. Er braucht das Leid anderer Menschen, damit es ihm gut geht, wenn er sein Mitgefühl zum Ausdruck bringen kann? Eine bessere Einstellung wäre: „Mögen alle Wesen glücklich sein.“ Mögen sie problemlos für sich selbst sorgen können.“ Auf diese Weise können sie das Glück der Unabhängigkeit und Eigenständigkeit genießen.

Eine weitere Reihe von Sätzen ist in der Karaniya Metta Sutta. Sie beginnen mit einem einfachen Wunsch nach Glück:

"Wohl und Geborgenheit für alle Wesen! Mögen sie alle in sich glücklich sein!"

Alle Lebewesen ausnahmslos: beweglich, festgewachsen, stark oder schwach, riesig, groß, mittel, klein, zart-winzig oder grob gebaut,



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, geboren oder ungeboren -

mögen alle Wesen in sich glücklich sein!"

Aber dann fahren sie mit dem Wunsch fort, dass alle Lebewesen die Ursachen vermeiden mögen, die sie ins Unglück führen würden:

„Niemand täusche einen anderen noch verachte er irgendein Wesen,

so gering es auch erscheinen mag.

Aus Ärger oder Widerwillen wünsche keiner etwas, das den andern schmerzt.“

Indem man diese Sätze wiederholt, wünscht man nicht nur, dass die Wesen glücklich sind, sondern auch, dass sie die Handlungen vermeiden, die zu schlechtem Karma, zu ihrem eigenen Unglück führen würden. Man erkennt, dass Glück vom Handeln abhängt: Damit Menschen wahres Glück finden, müssen sie die Ursachen für Glück verstehen und danach handeln. Sie müssen auch verstehen, dass wahres Glück harmlos ist. Wenn es von etwas abhängt, das anderen schadet, wird es nicht von Dauer sein: Diejenigen, die geschädigt werden, werden mit Sicherheit tun, was sie können, um dieses Glück zu zerstören. (...) Man hofft also, dass die Menschen erkennen, wie sie ihr Glück finden und für sich selbst herstellen können. (...)

Der Anstoß metta als "liebevoller Güte" zu übersetzen mag ebenfalls dem Karaniya Metta Sutta entstammen:

„Wie eine Mutter ihr Leben riskieren würde, um ihr einziges Kind zu schützen,

so kultiviere man ein grenzenloses Herz für alle Lebewesen.“

Manche Leute haben diese Stelle falsch verstanden – tatsächlich haben viele Übersetzer sie falsch übersetzt – und denken, dass der Buddha uns sagt, wir sollen alle Lebewesen auf die gleiche Weise wertschätzen oder lieben, wie eine Mutter ihr einziges Kind wertschätzen würde. Aber wenn man seine Worte genau betrachtet, erkennt man, dass das nicht das ist, was er tatsächlich sagt. Zunächst einmal erwähnt er das Wort „lieben“ überhaupt nicht. Und anstatt eine Parallele zwischen dem Schutz des einzigen Kindes und dem Schutz anderer Wesen zu ziehen, stellt er die Verbindung zwischen dem Schutz des Kindes und dem Schutz des eigenen Wohlwollen her. Dies passt zu den anderen Lehren im Kanon. Nirgendwo sagt der Buddha den Menschen, sie sollen ihr Leben hingeben, um jede Grausamkeit und Ungerechtigkeit auf der Welt zu verhindern, aber er lobt seine Anhänger dafür, dass sie bereit sind, ihr Leben für ihre Übungsregeln hinzugeben: „So wie das Weltmeer beständig ist; nicht



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

die Flutkante überschreitet, so gehen meine Nachfolger nicht um ihr Leben von den von mir gewiesenen Übungspfaden ab.“

Der Vers des Karaniya Metta Sutta vermittelt eine ähnliche Haltung: Man sollte gleichermaßen der Kultivierung und dem Schutz des Wohlwollens hingegeben sein, damit die tugendhaften Absichten nicht ins Wanken geraten. Man will niemandem schaden. Verletzungen entstehen, wenn unser Wohlwollen nachlässt. Deshalb möchte man alles, was man kann, tun, um diese Einstellung jederzeit zu schützen. Aus diesem Grund sollte man, wie der Buddha gegen Ende des Sutta sagt, entschlossen bleiben, diese Form der Achtsamkeit zu praktizieren: die Achtsamkeit, den Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen, im Hinterkopf zu behalten, um sicherzustellen, dass diese Motivation alles, was man tut, beeinflusst.

Aus diesem Grund empfiehlt der Buddha ausdrücklich, Metta-Gedanken in zwei Situationen zu entwickeln, in denen es besonders wichtig – und besonders schwierig – ist, die geschickte Motivation aufrechtzuerhalten: wenn andere Menschen uns verletzen, und wenn wir erkennen, dass wir andere verletzt haben.

Wenn andere Menschen uns mit ihren Worten oder Taten Schaden zufügen – „sogar, wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden“ – empfiehlt der Buddha, den Geist auf diese Weise zu trainieren: „Unser Geist wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern. Wir werden mitfühlend mit einem Gewahrsein voll Wohlwollen verweilen, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Herzen durchdringen, das mit Wohlwollen durchtränkt ist; und mit ihnen beginnend werden wir die allumfassende Welt mit einem Gewahrsein durchdringen, das von Wohlwollen erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“

Wenn du dies tust, sagt der Buddha, machst du deinen Geist so ausgedehnt wie den Ganges oder so groß wie die Erde – mit anderen Worten, größer als der Schaden, den diese Menschen dir zufügen oder androhen. Wenn du angesichts des Schmerzes diesen erweiterten Geisteszustand aufrechterhalten kannst, erscheint der Schaden, den andere dir zufügen können, nicht mehr so überwältigend und es ist weniger wahrscheinlich, dass du auf ungeschickte Weise reagierst. Man bietet Schutz – sowohl für sich selbst als auch für andere – vor allen ungeschickten Dingen, die zu tun man sonst möglicherweise versucht wäre.

Was die Zeiten betrifft, in denen man erkennt, dass man Menschen Schaden zugefügt hat, empfiehlt der Buddha, dass man versteht, dass Reue den Schaden nicht wiedergutmachen kann. Wenn also eine Entschuldigung angebracht ist, entschuldigt man sich und beschließt



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

dann, die schädliche Handlung nicht zu wiederholen. Dann verbreitet man Gedanken des Wohlwollens in alle Richtungen.

Dadurch werden mehrere Dinge erreicht. Es erinnert uns an die eigenen guten Qualitäten, damit wir nicht, zur Verteidigung unseres Selbstbildes, in die Art von Verleugnung verfallen, die sich weigert, zuzugeben, dass irgendein Schaden angerichtet wurde. Es stärkt unsere Entschlossenheit, an dem Vorsatz festzuhalten, keinen Schaden anzurichten. Und es zwingt uns dazu, unsere Handlungen auf ihre tatsächliche Wirkung zu prüfen: Wenn für andere unsere Gewohnheiten schädlich sind, wollen wir sie aufgeben, bevor sie weiteren Schaden anrichten. Mit anderen Worten: Wir wollen nicht, dass unser Wohlwollene nur eine freischwebende Idee ohne wirkliche Grundlage ist. Wir wollen metta bei allen unseren Interaktionen mit anderen gewissenhaft anwenden. So wird unser Wohlwollen ehrlich. Und weil das tatsächlich Wirkung zeigt, entwickeln wir diese Geisteshaltung zuerst, um sicherzustellen, dass sie unsere Gedanken, Worte und Taten tatsächlich so bewegt, dass es zu einem harmlosen Glück für alle führt.

Abschließend gibt es eine Stelle, in der der Buddha den Mönchen einen Chant beibrachte, um zu allen Schlangen und anderen kriechenden Dingen Wohlwollen zu verbreiten. Die Geschichte besagt, dass ein Mönch, der in einem Wald meditierte, von einer Schlange gebissen wurde und starb. Die Mönche berichteten dies dem Buddha und er antwortete, dass die Schlange ihn nicht gebissen hätte, wenn dieser Mönch allen vier großen Schlangenfamilien Wohlwollen vermittelt hätte. Dann lehrte der Buddha die Mönche einen Schutzgesang zum Ausdruck von Metta, nicht nur für Schlangen, sondern für alle Wesen.

„Fußlosen Wesen mein Wohlwollen gilt,
Zweifüßern gleichfalls bin ich wohlgesinnt,
Vierfüßern auch entsend' ich Wohl,
Vielfüßern bin ich wohl gesinnt.

Möge mich kein Kriechtier töten,
Zweifüßer mir nicht Schaden tun;
Vierfüßer mögen mich nicht töten,
Vielfüßer auch mich nicht verletzen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Alle Wesen und Geschöpfe,
alles, was nur irgend lebt,
mög' es allen wohlergehen,
keinem Böses widerfahren!

Unbeschränkt ist der Buddha, unbeschränkt die Lehre, unbeschränkt die Mönchsgemeinde!
Beschränkt jedoch sind Kriechtiere, Schlange, Spinne, Hundertfuß, Skorpion, Maus und Eidechse. Ich bin nun gesichert! Ich bin nun geschützt! Weichet, ihr Wesen, zurück!”

Die letzte Aussage berücksichtigt die Wahrheit, dass das Zusammenleben oft schwierig ist – insbesondere für Wesen verschiedener Arten, die sich gegenseitig Schaden zufügen können, wie im Fall der Schlange in Ajaan Fuangs Zimmer – und es oft für alle das Glücklichsste ist getrennt voneinander zu leben.

Diese unterschiedlichen Arten, Metta auszudrücken, zeigen, dass Metta nicht unbedingt die Qualität liebevoller Güte ist. Metta sollte besser als Wohlwollen angesehen werden, und das aus zwei Gründen. Erstens ist Wohlwollen eine Haltung, die man allen gegenüber zum Ausdruck bringen kann, ohne befürchten zu müssen, heuchlerisch oder unrealistisch zu sein. Es erkennt an, dass Menschen nicht dadurch, dass man sich um sie kümmert, wirklich glücklich werden, sondern aufgrund ihres eigenen geschickten Handelns, und dass das Glück der Eigenständigkeit größer ist als jedes Glück, das aus Abhängigkeit entsteht.

Der zweite Grund ist, dass Wohlwollen eine geschicktere Empfindung gegenüber denen ist, die entweder liebender Güte gegenüber misstrauisch sind oder versuchen, sie auszunutzen. (...) Es gibt auch viele Tiere da draußen, die sich durch offene Liebesbekundungen eines Menschen bedroht fühlen würden. In diesen Fällen wäre ein eher distanziertes Gefühl des Wohlwollens – das Versprechen, diesen Menschen oder Wesen niemals Schaden zuzufügen – für alle Beteiligten besser.

Das bedeutet nicht, dass liebevolle Güte niemals ein angemessener Ausdruck des guten Willens ist. Man muss einfach wissen, wann es angemessen ist und wann nicht. Wenn Sie wirklich Metta für sich selbst und andere empfinden, dürfen Sie nicht zulassen, dass Ihr Wunsch nach warmen Gefühlen der Liebe und Intimität Sie unempfindlich gegenüber dem macht, was eigentlich der geschickteste Weg wäre, wahres Glück für alle zu fördern.

<https://www.lionsroar.com/when-goodwill-is-better-than-love-the-meaning-of-metta/>