



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



BGM-Newsletter November 2023

BGM - Online

Bei der diesjährigen Vereinssitzung wurde beschlossen, dass die BGM-Veranstaltungen ab nächstem Jahr vorwiegend über Zoom stattfinden sollen. Wir werden voraussichtlich zunächst mit monatlichen Treffen beginnen, die wir jeweils eine Woche vorher mit einer Mail an die BGM-Mitglieder sowie an die Empfänger dieses Newsletters ankündigen werden. Außerdem werden die Termine auf der [BGM-Homepage](#) zu finden sein.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Neue Hefte im Dhamma-Dana-Projekt

[Bernd Golz: Ach, das ist Dukkha?!](#)

"Alles steht in Flammen!" sagte der Erhabene einmal in einer Lehrrede (SN 35,28). Wenn aber die Feuerwehr zum falschen Ort aufbricht, wird sie den Brand nicht löschen können.

Ebenso kann Dukkha nicht verlöschen, solange es nicht richtig verstanden wird. Das Heft versucht das Kernproblem der Lehre klar darzustellen, damit unnötiger Zeit- und Energieaufwand am falschen Einsatzort vermieden werden kann.

[Bernd Golz: Schwarzbuch - Ich brauch' kein Dhamma, ich bin doch Buddhist!](#)

Dieses Heft spiegelt die Erfahrungen des Autors als "Seminarhausopfer" wider und gibt ebensolchen ein paar alternative Anregungen für eine echte Dhammapraxis.

Neues Buch von Bhikkhu Anālayo

The Signless and the Deathless: On the Realization of Nirvana

An insightful examination of the end of suffering that draws much-needed attention to two overlooked factors of Nirvana: signlessness and deathlessness.

Podcast zum Buch: [Venerable Bhikkhu Anālayo: The Signless and the Deathless \(#170\) - The Wisdom Experience](#)

Buddhist Digital Resources



This collection of Buddhist Digital Resources on BuddhaNet brings together a representative selection of Buddhist electronic resources from all the traditions. This will help to make the Buddha's teachings more accessible and a valuable research tool and guide for students and those interested in the Buddha's Dharma. <https://www.buddhistelibrary.org/en/index.php?lang=english>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhistische Nachrichten aus der Welt



<https://anenja-vihara.org/tag-der-offenen-tur-am-11-november-und-kathina-feier-am-12-november/>



„Saraṇa Dhamma Zentrum“ Alles unter einem Dach – alles an einem Ort!
Ein neues Zentrum soll entstehen für buddhistische Meditation, Studium, Beratung
und Fortbildung. <https://www.sarana-dhamma-treff.de/newsgesamtprogramm-2/>

<https://www.mia.eu.com/veranstaltungen/jahresbenefiz-2023/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/1200-year-old-buddhist-temple-structure-unearthed-in-malaysia/>



<https://www.smithsonianmag.com/smart-news/buddha-statue-found-berenike-egypt-180982075/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Bhikkhu Anālayo: Die Praxis der brahmavihāra

Zwei Grundvoraussetzungen für die Praxis der brahmavihāra nennt bhikkhu Anālayo in „Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation“: moralisches Verhalten und die Freiheit von den Hindernissen. ...

„Ein Geist, der frei von Hindernissen ist, ist vergleichbar damit, Schulden getilgt zu haben, von einer Krankheit genesen zu sein, der Befreiung aus der Knechtschaft oder Sklaverei und die sichere Beendigung einer gefährlichen Reise. Diese Gleichnisse sind hilfreich, um bei der Abwesenheit der Hindernisse Freude zu erzeugen. Kombiniert man die Übung auf diese Weise mit einem absichtlichen Element der Freude über einen heilsamen Geisteszustand, erschwert dies das erneute Auftreten der Hindernisse. Gleichzeitig bietet dies eine hervorragende Grundlage für eine Vertiefung der Konzentration, die auf natürliche Weise zustande kommt, sobald eine heilsame Form der Freude im Geist vorhanden ist. Mit heilsamer Freude in einem Geist, der frei ist von allen Hindernissen, kann die Erweckung der brahmavihāras auf verschiedene Weise in Angriff genommen werden.

Zwei Hauptansätze basieren entweder auf der Beschäftigung mit einem bestimmten Wort oder Satz, der das Grundgefühl jedes einzelnen brahmavihāra ausdrückt oder auf der Verwendung eines mentalen Bildes, wie zum Beispiel das eines Babys, eines Welpen, eines Kätzchens usw.

A. Indaka betont, dass „wir so wenige Wörter verwenden sollten wie möglich und auch die Sätze sollten kurz sein. Der Grund hierfür ist, dass kurze, klare und prägnante Sätze dazu beitragen, Metta kraftvoll zu machen. Wenn wir zu viele Wörter und Sätze verwenden, wird es nicht einfach sein, starkes Metta zu entwickeln, denn dafür müssen wir uns zu sehr anstrengen, um uns an diese Worte zu erinnern und sie zu rezitieren und wenn die Worte zu verführerisch sind und zu Fantasien führen, könnten wir uns von den Worten selbst verzaubern lassen.“

Was auch immer am besten geeignet ist, in einem selbst die geistige Einstellung der jeweiligen göttlichen Verweilstätte hervorzurufen kann zum Ausgangspunkt der grenzenlosen Strahlung werden. Sowohl Reflexionen als auch mentale Bilder können geschickte Mittel dazu sein. Sobald sie diese Aufgabe jedoch erfüllt haben, sollten sie zurückgelassen werden. Solche Werkzeuge sind nur Hilfsmittel, die bis zu einem Stadium der Praxisweiterführen sollen, in dem sie nicht mehr benötigt werden.

In den frühen Lehrreden kommt die Verwendung von Sätzen oder Bildern in Bezug auf die göttlichen Verweilstätten nicht vor. Die Tatsache, dass die Lehrreden keine derartigen



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Reflexionen oder mentalen Bilder in Bezug auf die brahmavihāras verwenden, bedeutet jedoch nicht, dass solche Hilfsmittel überhaupt nicht zu empfehlen sind.

Im kanonischen Paṭisambhidāmagga der Theravāda Tradition finden wir den ersten Präzedenzfall für die Anwendung von bestimmten Phrasen. In seiner Beschreibung von Mettā formuliert das Paṭisambhidāmagga vier Wünsche, die an alle Lebewesen gerichtet sind. Obwohl das Paṭisambhidāmagga alle Wünsche auf Metta bezieht, scheint mir aus praktischer Sicht, dass sie alle vier brahmavihāras hervorrufen könnten.

Allen Lebewesen wünscht man:

- Freiheit von Feindschaft (averāhontu),
- Freiheit von Leiden (avyāpajjhāhontu),
- Freiheit von Beschweris, (anīghāhontu)
- sich um ihr eigenes Glück kümmern zu können. (sukhiattānaṃpariharantu)

Der erste Satz (averāhontu) wünscht, dass alle Lebewesen „frei von Feindschaft“ sind. Was sich sowohl auf das Hegen innerer Feindschaft als auch auf das Ausgesetztsein von äußerer Feindschaft beziehen kann. Dies drückt effektiv zwei Aspekte von mettā aus: schützen und beschützt werden. Beide entspringen einer Haltung der Freundlichkeit und des Wohlwollens, die bereit ist Freunde in allen zu sehen, mit denen man in Kontakt kommt.

Die Geisteshaltung, dass alle Lebewesen, „frei von Leid sein mögen“ (avyāpajjhāhontu), kann auch auf zweifache Weise verstanden werden, nämlich als Hinweis auf die Abwesenheit von Bedrängnis und auf die Abwesenheit der Bedrängnis durch andere. Dies ermöglicht die gleiche Wechselbeziehung der inneren und der äußeren Dimension wie im vorherigen Fall von mettā. Der Begriff avyāpajjha hat tatsächlich eine enge etymologische Beziehung zu vyāpāda, dem Geisteszustand der Böswilligkeit, der anderen Leid wünscht. Der Wunsch nach Freiheit von Leid drückt auf diese Weise prägnant die Hauptausrichtung des Mitgefühls aus.

Der Wunsch, dass sich alle Lebewesen „wohl fühlen“ mögen, (anīghāhontu), erfordert etwas Erläuterung. Ein solcher Wunsch muss mit einem Verständnis dafür kombiniert werden, was dazu führt, dass man sich wirklich wohl fühlt. Wirklich entspannt und frei von Beschweris zu sein kann nur im Bereich des Heilsamen geschehen. Unheilsame Taten können vorübergehende Freude bereiten, aber sie sind nicht in der Lage, zu wirklicher geistiger Entspannung zu führen. Also sollte der Wunsch, dass andere sich wohl fühlen mögen, am besten darin bestehen, dass man sich wünscht, dass sich andere auf heilsame Weise wohl fühlen mögen und Freude daran finden und tun und zu beabsichtigen, was heilsam ist. Dies hat dann einen engen Zusammenhang mit mitfühlender Freude.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Der vierte göttliche Verweilort des Gleichmuts findet einen geeigneten Ausdruck in dem Wunsch, dass alle Lebewesen „für ihr eigenes Glück selbst sorgen können“ (sukhīattānaṃpariharantu). Die Formulierung verdeutlicht, dass die hervorgerufene Haltung keine Gleichgültigkeit ist, sondern eine Form von gesundem Gleichmut, der es anderen ermöglicht, Verantwortung zu übernehmen und zu tun, was sie tun möchten, ohne den Versuch, sich einzumischen. Gleichzeitig wünscht man ihnen trotzdem Glück.

Mit diesen vier Phrasen, die im Pāli-Original verwendet werden könnten, in Übersetzung oder welche Formulierung auch immer am besten zu den persönlichen Vorlieben passt, kann der Geist dazu angeregt werden, in dem entsprechenden brahmavihāra zu verweilen. Alternativ könnte man einfach den Begriff des brahmavihāras das man kultivieren will verwenden. Das Wort mettā kurz in den Geist zu bringen könnte dann die Grundlage für das tatsächliche Verweilen in dieser göttlichen Verweilstätte werden, und das gleiche Verfahren kann jeweils auch für karuṇā, muditā und upekkhā verwendet werden. Wie bereits oben erwähnt, irgendwann sollte jedes Hilfsmittel aufgegeben werden und man verweilt einfach in dem entsprechenden brahmavihāra an sich.

Wenn aufgrund längerer Ablenkung das brahmavihāra völlig verloren gegangen ist, kann man noch einmal kurz die Hilfe, die man verwendet hat, um das brahmavihāra zu erwecken, genutzt werden, um das meditative Verweilen wiederherzustellen. Mit zunehmender Übung wird, welches Werkzeug man auch gewählt hat, immer weniger zum Einsatz kommen und man wird einfach mit einem Geist verweilen, der durchdrungen ist von Freundlichkeit, Mitgefühl, mitfühlender Freude und Gleichmut, ohne die Notwendigkeit, Worte zu formulieren oder Bilder hervorzurufen.

Die tatsächliche Erfahrung jedes brahmavihāra hat ein ganz eigenes Gefühl, und es ist die Vertrautheit mit diesem ausgeprägten Gefühl, die es letztendlich dem Praktizierenden erlaubt, jedes brahmavihāra zu erwecken.

In der Progression von der anfänglichen Erweckung der göttlichen Verweilstätten bis hin zu ihrem grenzenlosen Strahlen kann es ratsam sein, sich mit jedem brahmavihāra für einige Zeit zu befassen, bis es gut gefestigt ist, bevor man weiter zum nächsten geht. So wird bald eine Praxis entstehen, in der man sich selbst bei einer kurzen Sitzung mühelos durch alle vier göttlichen Verweilorte bewegt.

Das Entstehen von mettā beispielsweise kann körperlich als warmes, weiches Gefühl irgendwo in der Mitte der Brust empfunden werden. Also erlaubt man mettā, die aus dem Herzen aufsteigt, einfach in die verschiedenen Richtungen zu strahlen. Die eigentliche Praxis des Ausstrahlens beginnt, indem man sie nach vorne, dann nach rechts, nach hinten und



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

dann nach links ausrichtet. Nach der Durchdringung der vier Richtungen strahlt man metta nach oben und dann noch nach unten aus.

Eine solche metta-Strahlung ist etwas sehr Sanftes und Gefühlvolles, kein energisches Herausdrücken in alle Richtungen. Die Art des Ausstrahlens könnte mit einer Lichtquelle verglichen werden, die von einem Vorhang auf allen Seiten umgeben ist. Um dem Licht zu erlauben, in alle Richtungen zu scheinen, zieht man langsam und sanft den Vorhang weg. Es spielt keine Rolle wie weit das Licht von metta jetzt gerade scheinen kann. Die Aufgabe besteht nur darin, jede Grenze aufzuheben und sie grenzenlos werden zu lassen. Mit fortgesetzter Übung wird das innere Licht immer stärker leuchten und sich weiter ausbreiten. Wie nah oder fern es sich ausbreiten kann, ist zweitrangig, denn die Grundvoraussetzung einer vorübergehenden Befreiung des Geistes wird erreicht, sobald die Strahlung in alle Richtungen grenzenlos geworden ist. Als nächstes verweilt man einfach in der geistigen Weite der Befreiung durchmetta, ohne die einzelnen Richtungen weiter zu beachten.

Nach langer engagierter Praxis mit steigender Intensität der geistigen Stille kann schließlich der Eintritt in die Vertiefung erfolgen.

A. Brahm beschreibt den Fortschritt zur Vertiefungserreichung mit mettā basierend auf der Befreiung des Geistes von der Wahrnehmung getrennter Wesen. Alles, was in deinem Geist bleibt, ist das, was ich körperloses metta nenne ... Du erlebst dies als eine glückselige Sphäre aus wunderschönem goldenem Licht vor deinem geistigen Auge. Es ist ein nimitta. Es ist das metta nimitta ... seine Natur ist so verlockend, dass du nicht widerstehen kannst, mit so intensiver Glückseligkeit zu verweilen. In kurzer Zeit wird das strahlende goldene metta nimitta still werden und du fällst in jhāna. Auf diese Weise führt dich die Metta-Meditation ins jhāna.“

Das gleiche Vorgehen gilt auch für die anderen drei göttlichen Verweilorte. Die Hauptschritte in der meditativen Praxis der göttlichen Verweilstätten sind also:

- 1) Die göttliche Verweilstätte erwecken, vielleicht mit Hilfe einer Reflexion oder einem geistigen Bild.
- 2) Erlaube, dass das brahmavihāra das Herz ausfüllt.
- 3) Erlaube brahmavihāra in die verschiedenen Richtungen auszustrahlen.
- 4) Ruhe im Zustand der grenzenlosen Ausstrahlung des brahmavihāra.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLR7gqQC_9UjZ0_zb8cLO9FLQ6J4Jk922J