



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 2023

### BGM –Online

Im neuen Jahr werden wir mit unseren Zoom-Treffen beginnen. Den Anfang macht Ayya Phalanyani im Januar, gefolgt von Andreas Pingel, der über „Gleichnisse als Multi-Tool im Dhamma-Werkzeugkasten“ sprechen wird. Über Datum und Uhrzeit werden wir Euch rechtzeitig per Mail informieren.

### Q&A

Da doch immer wieder Fragen hinsichtlich der Lehre auftreten, die man gerne beantwortet hätte, hatten wir die Idee, ab und an ein Q&A Treffen abzuhalten. Bitte sendet Eure Fragen an [bgm.m@web.de](mailto:bgm.m@web.de). Wir werden sie sammeln und, wenn ausreichend eingegangen sind, beantworten und diskutieren.

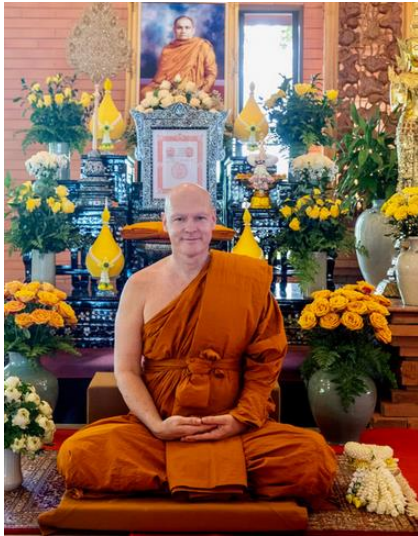
### Nonnenkloster Sirisampanno

Vor kurzem gab es eine kleine Dokumentation über das Kloster  
<https://sirisampanno.de/neuigkeiten/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

## Anandagiri Forest Monastery



1996 Ajahn Achalo ordained as a Theravada Bhikkhu (monk) under Ajahn Liem at Wat Nong Pah Pong <https://www.peacebeyondsuffering.org/>

## Buddhistische Nachrichten aus der Welt

Rockende Monastische <https://der-farang.com/de/pages/buero-fuer-buddhismus-entsetzt-ueber-ki-bilder>

Das Leiden in der Welt zu sehen, das Menschen anderen Lebewesen zufügen, trifft uns tief im Herzen. Und daraus erwächst auch unser Wunsch, durch die humanitären und mildtätigen Projekte von „Aktion Mahakaruna“ Heilsames beizutragen, insbesondere Kindern in Not zu helfen.

<https://www.aktion-mahakaruna.de/newsletter/>

Weitere buddhistisch motivierte humanitäre Hilfsorganisationen aus dem deutschsprachigen Raum:

<http://www.maitreya-fonds.de/>

<https://www.karunadeutschland.org/>

<https://www.mia.eu.com/>

<https://www.live-to-love-germany.org/>

<https://vipassana-metta.com/soziale-projekte/soziale-projekte-burma>

<https://www.dbhv.de/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



Revered monk Luang Phor Pian died on November 16, 2017, in Bangkok, Thailand when he was 92-years old. This week his followers removed his body from his coffin as part of a traditional Buddhist ceremony. But they were shocked to discover the corpse had barely decayed and he appeared to have a 'smile' on his face. Reports said the monks had removed the monk's body in order to fit him with new, clean robes. <https://www.mirror.co.uk/news/weird-news/dead-buddhist-monk-smiles-body-31521958>

### **Bernd Golz: Ist es gut, viel zu meditieren?**

„Was für eine Frage?!“ mögen sich manche praktizierenden Buddhisten da denken. Natürlich ist es gut – je mehr, umso besser!

Tatsächlich? Ich könnte diese Frage erst gar nicht beantworten, weil gleich drei unbekannte Faktoren darin enthalten sind:

1. Was versteht die fragende Person unter Meditation?
2. Wie definiert sie „viel“?
3. Und „gut“ in welchem Sinne?

Viriya hat mich einmal dazu angeregt, dieses in Seminarhäusern und auf Retreats verbreitete Phänomen des „Viel hilft viel!“ zu besprechen. Er meinte dazu, dass kaum ein vernunftbegabter Mensch auf die Idee käme, z.B. ein Medikament unkontrolliert über zu dosieren.



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Bei den sogenannten Meditationen scheint aber das Motto zu gelten: „Immer feste druff!“

Meine Erfahrungen mit der sogenannten Meditation in diversen Seminaren von verschiedenen buddhistischen Gruppen habe ich in meinem „Schwarzbuch“ bereits ausführlich dargelegt, daher möchte ich an dieser Stelle nur kurz das wiederholen, was ich an anderer Stelle schon mehrfach gesagt habe:

Der Begriff Meditation ist nicht gesetzlich geschützt und daher kann jeder alles, was ihm als solche erscheint, auch als Meditation bezeichnen.

Am häufigsten werden simple Konzentrationsübungen angeboten, weil diese wenig bis kein Wissen, Verständnis oder gar Erfahrung beim Anbieter erfordern und bei zahlreichen Menschen mit entsprechender Begabung sehr schnell zu sehr angenehmen Resultaten führen. Wenn diese Glücklichen dann ihre erlebten Zustände noch fröhlich hinaus posaunen, fühlen sich die weniger Begabten eher dazu herausgefordert, sich noch mehr zu bemühen, als den Sinn und Zweck solcher forcierten und daher temporären Glücksmomente zu hinterfragen. Sollte der Seminarleiter zudem über ein wenig psychologisches Geschick verfügen und die Gruppendynamik geschickt zu nutzen vermögen, dann werden viele Teilnehmer das Retreat hochofrenet und „aufgeladen“ verlassen und dem Veranstalter ein gut gefülltes, steuerfreies Spendenkörbchen hinterlassen. Eine Win-Win-Situation, was will man mehr?

Mir fiel da schon was ein, was man von selbsternannten Lehrern verlangen könnte, nämlich das Dhamma, so wie es der Erhabene Buddha tatsächlich gelehrt hat. Dieses hat jedenfalls den Vorteil, dass man nicht schon nach Tagen wieder das Bedürfnis verspürt, sich erneut kostenpflichtig aufladen zu lassen.

Die Dhammapraxis basiert auf den Vorbereitungslehren, zu denen *Sīla* gehört, was auch Ehrlichkeit beinhaltet. Diese aufrechte Ehrlichkeit beginnt bei uns selbst, und somit ist jeder Mensch aufgerufen, sich selbst zu fragen, was er oder sie denn eigentlich wirklich will. Wozu meditiere ich überhaupt? Was erwarte ich mir davon? Wellness?

Was spricht gegen Wellness? Ich sage es frei heraus: Nichts! Wellness ist ein neudeutsches Modewort und bedeutet nichts anderes als Wohlbefinden oder Wohlfühlen, und was sollte dagegen sprechen, dass Menschen danach streben, sich wohl zu fühlen? Schon der Buddha hat erkannt, dass ein gewisses Maß an



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Wohlergehen notwendig ist, um seine Lehre erfassen und umsetzen zu können und hat daher auch schmerzhafteste Askese Übungen für untauglich befunden. (Für Freunde des Kommentarwerks siehe auch: Dhammapadatthakathā DhA.iii.262-3 von Buddhagosa.)

Wenn Sie also eine Methode gefunden haben, um sich zu beruhigen, sich zu entspannen oder mit der Sie ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen oder stabilisieren können, dann wären Sie, mit Verlaub gesagt, ziemlich doof, wenn Sie darauf verzichten würden. Tun Sie das, was Ihnen gut tut und genießen Sie es ruhig, wenn Sie dabei extrem beglückende Momente erleben.

Aber halten Sie bitte diese Wohlfühlübungen nicht bereits für die Dhammapraxis! Sich mit einer ablehnenden Haltung gegenüber dem derzeitigen Erleben auf's Kissen zu setzen, erfüllt vom Begehren nach einem angenehmen Zustand und in der irrigen Annahme, dass es möglich sei, durch erzwungene Konzentration jedes unangenehme Gefühl dauerhaft in ein angenehmes verwandeln zu können, ist das Streben nach Selbstoptimierung und somit die Kultivierung von Dukkha. Dies könnte auch einem zerebral eingeschränkten Menschen irgendwann auffallen und einleuchten.

Meditation im Sinne des Dhamma ist immer Reflektion. Diese ist erstens nicht auf das Meditationskissen oder ein Retreat beschränkt und zweitens überwiegend vom Gewahrsein abhängig und weniger von erzwungener Konzentration. Die *samadhi* genannte Sammlung stellt sich unter bestimmten Bedingungen ein (siehe z.B. [SN 12,23](#)) und ist somit die Folge der Kultivierung dieser Bedingungen.

Somit ist es dann wesentlich wertvoller, möglichst häufig zu reflektieren, als „viel zu meditieren“. Dieses Reflektieren ist aber sicher „gut“, um den Alltagsgeist dhammatauglich zu transformieren. Mehr eine geschickte und liebevolle Evolution als eine unsinnige und brachiale Revolution des Geistes. Wie heißt es so bezeichnend: „Die Revolution frisst ihre Kinder.“ Wie oft schon wurden die mühsam errichteten Glückszustände von der bösen Realität wieder eingerissen?

Die Lehre Buddhas zielt auf eine Befreiung des Geistes aus der Abhängigkeit von diesen kurzlebigen und nur unter bestimmten Rahmenbedingungen haltbaren Glückszuständen. Es geht um beständigen Frieden, nicht um zeitweilige Freude. Dieser Frieden ist aber nicht durch „viel Meditation“ in einer bestimmten Form, einer bestimmten Haltung und an einem bestimmten Ort zu erlangen. Dieser Frieden



## Buddhistische Gesellschaft München e.V.

erschließt sich durch beharrliches, ausdauerndes Üben in der jeweils den Umständen angemessenen Form – immer und überall. Dazu muss man sich aber von seinen Wünschen nach chronischem Wohlbefinden verabschieden, denn unser Körper ist schlichtweg nicht dafür ausgelegt. Gerade wenn die Götterboten Alter, Krankheit und Tod sich lautstark bemerkbar machen, zeigt sich sehr schnell, wer in seiner Praxis tatsächlich brauchbare Werkzeuge entwickelt hat. Eine Meditation, die nur dann „funktioniert“, wenn alle inneren und äußeren Bedingungen optimal sind, verdient diesen Namen nicht. Oder wie Ajahn Chah einmal sagte: „Wenn man vom Rumsitzen erwachen könnte, wären alle Hühner erleuchtet.“

Sollten Sie also wieder einmal die Formeln der Zufluchtnahme auswendig daher sagen, dann fragen Sie sich doch, ob Sie das wirklich ernst meinen, mit der Ehrerbietung für den Buddha, der Anerkennung des Dhamma und dem Respekt vor der Sangha, welche das Dhamma umzusetzen verstand, oder ob Sie nicht doch lieber Zuflucht zu Ihrem Ego nehmen, zu Ihren eigenen Ansichten und zu all denen, die Ihnen Ihre Ansichten bestätigen.

Weniger ist oftmals mehr, besonders, wenn es sich um falsche Ansicht und deren Umsetzung handelt. Vom Gewahrsein dessen, was ist, so wie es ist, kann es hingegen kein Zuviel geben, denn entweder Sie sind präsent oder nicht. Viele der angebotenen Meditationsformen können aber sehr wohlübertrieben werden, mit zum Teil fatalen Folgen für Körper und Geist, aber immer auf Kosten der Rechten Ansicht und der Möglichkeit, diese umsetzen zu können.

„Ist es gut, viel zu meditieren?“ Wie gesagt: Es kommt darauf an, was man darunter versteht.

„Ist es gut, möglichst oft über Alter, Krankheit, Tod, Trennung, Verlust und Trauer zu reflektieren, um die Anhaftung an das auf dem Körper basierende Erleben zumindest zu lockern?“ Aber sicher doch. Außerdem kann man dabei auch ein Heißgetränk in Gebäckbegleitung verzehren. Das macht das Ganze dann erträglicher.

Dhammatische Grüße von B. Golz