



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 März 2024

BGM - Online

Vortrag von Ayya Phalanyani

Der Vortrag von Ayya Phalanyani vom Januar 2024 ist nun auf der Dhamma-Dana-Seite zu finden:

[Die drei Charakteristiken: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unkontrollierbarkeit](#)

Demnächst zwei Vorträge von Andreas Pingel

Teil 1 - Indus-Kultur und Migration der Aryas

Teil 2 - Achämenidenreich und Griechen als Nachbarn

Buddhas Lehre ist zeitlos und kulturagnostisch. Die Vermittlung der Lehre fand jedoch in einer konkreten Zeit und einer konkreten Kultur statt. Für das Verständnis der Sutten kann die Kenntnis einiger Eckdaten der indischen Geschichte von der Indus-Kultur bis zu Herrschaft Ashokas hilfreich sein.

Die Ankündigung der Termine erfolgt wie immer rechtzeitig per E-Mail.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Seltenes Lob für das Dhamma-Dana-Projekt

Akincano vom Bodhi College hat uns in einer Mail mitgeteilt, dass im Rahmen der Serie „Laut Nachgedacht“ ([Bodhi College](#)) auf die Existenz der schönen Textsammlungen bei [Dhamma-Dana](#) verwiesen wurde. Insbesondere anlässlich des Themas *khanti* wurde Viriyas Sammlung zu den Paramitas empfohlen.

Anenja Vihara: Retreat an Christi Himmelfahrt

Mitteilung aus dem Anenja Vihara:

„Nachdem der Vortrag von Ayya Phalanyani über die Praxis der vier Satipatthana eine so große Resonanz ausgelöst hat, dass drei Donnerstage in Folge Fragen zur Praxis zu beantworten waren, haben wir beschlossen, ein Retreat zu dem Thema ab-zuhalten.

Von Christi Himmelfahrt, den 9. Mai ab 18 Uhr
bis Sonntag, den 12. Mai 16 Uhr

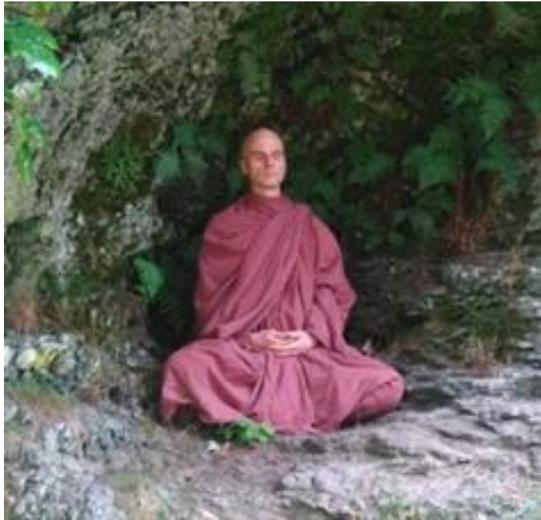
werden wir gemeinsam die vier Satipatthanas ergründen.

Wie ihr wisst, sind unsere Plätze beschränkt. Bitte meldet euch rechtzeitig an, wenn ihr teilnehmen möchtet: anenja.vihara@outlook.“



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Bhikkhu Anālayo



Bhikkhu Anālayo, *Studies in Āgama & Vinaya Literature*.

The book collects revised versions of previously published articles and includes two new chapters. A PDF version is available for free download here:

<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/savl.pdf>

Abiding in Emptiness: A Guide to Meditative Practice.

The book has come out with Wisdom Publications:

<https://wisdomexperience.org/product/abiding-in-emptiness-2/>

<https://www.buddhistinquiry.org/article/life-of-a-meditator-part-1-an-interview-with-bhikkhu-analayo/>

<https://www.buddhistinquiry.org/article/life-of-a-meditator-part-2-an-interview-with-bhikkhu-analayo/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhistische Nachrichten aus der Welt



Anenja Vihara: Nach Indriyasamvari und Sarita steht nun die Weihe der dritten Nachwuchsnonne an: Am 4. April 2024 wird Elisabeth zur Anagarika geweiht.



Vinayacamp in Spanien: Samaneri Arindama in Spanien lädt diesen Juni Nonnen zu einem Vinayacamp in ihr kleines Kloster in der Nähe von Barcelona ein. Arindama, hier auf dem Foto noch in Weiss als Sayalay Uttara, wurde im Sommer von Ayya Phalanyani zur Samaneri Arindama geweiht.

Hier erfahrt ihr mehr über ihr kleines Kloster: [Inicio | Sarana Vihara](#)



The 1,200-year-old Buddhist stupa of Bukit Choras was discovered last August in Malaysia's Bujang Valley – a river basin scattered with several clusters of protohistoric sites in the country's northwestern Kedah state.

<https://www.aljazeera.com/news/2024/3/10/ancient-find-reveals-new-evidence-of-malaysias-multicultural-past>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



For Waiyaka, the practice of mindfulness is important in all of our daily lives, but it is critical for soldiers. "If the soldier is weak, that's a no-go," he said. "If they have a big six pack, big muscles, but their mind is weak, that's no good." (Stars and Stripes)

<https://www.buddhistdoor.net/news/former-thai-monk-finds-home-as-us-army-chaplain/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/ven-bhikkhu-sangha-sena-attends-inauguration-of-new-buddhist-temple-in-sri-lanka/>



Ven. Tep Vong had maintained a close relationship with the ruling Cambodian People's Party and its leader, Hun Sen, who served as prime minister for 38 years until his resignation last year. He played a crucial role in revitalizing Buddhism in Cambodia following the devastating impact of the Khmer Rouge regime from 1975–79, which saw the attempted eradication of organized religion and resulted in the deaths of an estimated 1.7 million people, including an estimated five out of every eight Buddhist monks in the country.

<https://www.buddhistdoor.net/news/ven-tep-vong-cambodian-buddhisms-supreme-patriarch-dies-at-93/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/thailand-celebrates-makha-bucha-with-a-display-of-buddhist-relics-from-india/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Leere Worte?

Von Viriya

Im Satipaṭṭhāna Sutta finden wir die Aufforderung, innerlich ebenso wie äußerlich, Gefühlstönungen zu betrachten, ihren Ursprung und ihre Auflösung. Dass hier von äußerlichen Gefühlstönungen gesprochen wird, mag schon manche verwirrt haben, die noch nicht bemerkten, dass Gefühlstönungen auch von außen an uns herangetragen werden. Diese Tatsache ist interessant, wird aber allgemein ignoriert, und wie so oft gibt es zwei Möglichkeiten, wie sich das auswirken kann.

Leben wir in einem spirituellen Umfeld, worin Hingabe, Dankbarkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl durch andere an uns herangetragen werden, ist das eine große Hilfe auf dem Weg. Tun wir das nicht, müssen wir uns gut wappnen, denn nicht nur der Buddha hat erkannt, wie die Psyche funktioniert, sondern auch die Herrschenden, die Religionen und die Werbung. Seit Jahrtausenden werden Menschen manipuliert, indem man ihre niedrigen Instinkte und Tendenzen anspricht, um sie zum Kaufen, zum Kämpfen und zum Glauben zu bringen und sie dabei in Unwissenheit verharren zu lassen. Am besten geht das in der Masse, wenn man den Herdentrieb und den Wunsch, dazu zu gehören, auf der richtigen Seite zu stehen, ausnutzt.

George Orwell hat in „1984“ die damit verbundene Gefahr überdeutlich ausgedrückt: "Das Schreckliche an der Zwei-Minuten-Hass-Sendung war nicht, dass man gezwungen wurde mitzumachen, sondern im Gegenteil, dass es unmöglich war, sich ihrer Wirkung zu entziehen. Eine schreckliche Ekstase der Angst und der Rachsucht, das Verlangen zu töten, zu foltern, schien die ganze Versammlung wie ein elektrischer Strom zu durchfluten, sodass man gegen seinen Willen in einen Grimassen schneidenden, schreienden Verrückten verwandelt wurde."

Kriege, Kreuzzüge, Genozide, Hexenverbrennungen, Pogrome, die Liste der Schrecken und des Unheils, die aus diesen Manipulationsmethoden hervorgingen, ist lang und wird täglich länger - alles nur, um die Gier nach Macht und Geld zu befriedigen, was aber nur gelingt, wenn man die willfährigen Massen in der Hand hat.

Das Individuum, das selbstständig denkt und eigene Entscheidungen trifft, ist nicht erwünscht, es verspricht weniger Profit und am Ende drohen gar Widerworte und ziviler Ungehorsam. Die gute Nachricht für die „Manipulatoren“ besteht darin, dass die Tendenz Nicht-wissen-zu-wollen (*avijjā-anusaya*) sehr mächtig und bei vielen leicht ansprechbar ist. Und wir füttern diese Tendenz tagtäglich, indem wir uns, aufgrund



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

des inneren Unwissenheitstriebes, von den äußeren Schwingungen wie Instrumente stimmen lassen. Wie die Saiten einer Sitar schwingen wir willig mit den Stimmungen unseres Umfelds (Freundeskreis, Arbeitsplatz, Nation) mit, welche allzu oft fern dessen sind, was das Dhamma als heilsam bezeichnet.

Eines der wichtigsten Prinzipien, auf die der Erhabene uns aufmerksam macht, ist, dass die Hindernisse oder Hemmungen (*nīvaraṇa*) die ernährende Bedingung der Unwissenheit sind.

„Die Unwissenheit, sage ich, hat eine sie ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? »Die fünf Hemmungen«, hätte man zu antworten.“ (A X, 61-61)

Während die Befleckungen (*kilesa*) in ihrer größten Form eher gelegentlichen Anfällen des Wahnsinns gleichen, die sehr offensichtlich als unheilsam erkannt werden können und zu energieintensiv sind, um sie lange aufrecht zu erhalten, beeinflussen uns die Hemmungen fast durchgängig und trüben unseren Blick. Nicht umsonst werden sie in A V, 193 mit dem mit vielerlei Farben vermengten Wasser, mit kochendem Wasser, mit moosbedecktem Wasser, mit dem vom Wind gepeitschten unruhigen Wasser und mit trübem und schlammigem Wasser verglichen. Das Üble daran ist, dass wir an sie gewöhnt sind und ihren heimtückischen Einfluss auf den Geist nur bemerken, wenn wir genau hinsehen.

„Wenn man, ihr Mönche, von einem Haufen Übel spricht, dann mag man mit Recht die fünf Hemmungen als einen solchen bezeichnen.“ - Der Wille nach sinnlicher Befriedigung, Abneigung gegen etwas oder jemand, Lethargie und Dumpfheit, Aufgeregtheit und Besorgnis, Verwirrung und Unsicherheit – sie alle „machen blind, augenlos, erkenntnislos, roden die Weisheit aus, quälen und führen nicht zum Nibbāna.“ (S 46, 40) Sie sind „wahrlich ein ganzer Haufen Übel.“ (A V,52)

Der permanente Ausnahmezustand, die ständige Angstkommunikation, sorgen dafür, dass dieser Haufen nicht kleiner wird. Ein Beispiel: „Wir befinden uns in einer Zeit akuter globaler Bedrohung. Überall auf der Welt leiden die Menschen unter den Folgen von Armut, Hunger, Ungleichheit, bewaffneten Konflikten, Gewalt, Vertreibung, Terrorismus, Klimawandel, Krankheiten und den negativen Auswirkungen der Technologie. Die Menschheit ist mit einer Reihe von potenziell katastrophalen und existenziellen Risiken konfrontiert.“¹ Ständig nur Aufregung, Hektik, Panik, Erotik, Fußpilz.

¹ Aus der Einleitung des „Zukunftspakts“ für den UN-Zukunftsgipfel.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ein Mensch, der diesem Ansturm nichts entgegenzusetzen hat, wird sich der Sinnlichkeit ergeben, „eat, drink and be merry for tomorrow we´ll die“, Hassgefühlen gegen den oder die „Schuldigen“ nachgeben, es den drei Affen gleichtun, die nichts sehen, nichts hören und nichts sagen, er wird von einer schlechten Nachricht zur nächsten hetzen oder in Verwirrung und Depression verfallen. Das verunmöglicht ihm klar zu erkennen, was mit ihm geschieht, welches die Ursachen dafür sind und wie die Situation verändert werden kann. Letztlich sind das alles nur Vermeidungsmechanismen, um den tatsächlichen Schrecken der samsarischen Existenz nicht erkennen zu müssen, denn die Gier nach dem Werdesein arbeitet Hand in Hand mit dem Nichtwissenstrieb.

Erfreulicherweise hat der ernsthaft Strebende auch auf der Habenseite einiges vorzuweisen oder er sollte es zumindest. Er hat Zuflucht genommen zum Buddha, dem Dhamma und dem Sangha, und er erkennt, dass die Situation nicht ausweglos ist.

"Dem Sonnenaufgang, ihr Mönche, geht dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich das frühe Morgenrot. Ebenso nun auch, ihr Mönche, geht dem Erscheinen der 7 Erwachungsglieder dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich Freundschaft mit Guten oder gründliche Aufmerksamkeit. Wer gute Freunde hat oder bewährt in gründlicher Aufmerksamkeit ist, von dem ist zu erwarten, dass er die 7 Erwachungsglieder entfaltet und ausbildet.". (S 46,12)

Er lernt die Dinge im richtigen Licht zu betrachten und die richtigen Fragen zu stellen und den Dingen auf den Grund zu gehen (*yoniso manasikāra*). Durch die rechte Ansicht wird er dazu in die Lage versetzt, und dies wiederum trägt zu mehr Achtsamkeit und Klarbewusstheit bei.

A X, 61: „Doch auch Achtsamkeit und Klarbewusstheit haben eine sie ernährende Bedingung, sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Achtsamkeit und Besonnenheit? Weise (gründliche, angemessene - zur Wurzel vordringende) Reflexion, hätte man zu antworten.“

A I, 26: „Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion? Die über den Erwachten - über die Lehre - über die Mönchsgemeinde - über die Sittlichkeit - über die Freigebigkeit - über die Himmelswesen - über Ein- und Ausatmung - über den Tod - über den Körper - über den Frieden.“

Diese Reflexionen erfreuen den Geist, machen ihn klar und hell, einigen ihn und bieten Schutz vor den hinzukommenden Befleckungen. Dann ist man in der Lage



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

heilsame Qualitäten wie die *paramitā* und die *indriya* auszubilden und sowohl auf sich als auch auf andere Rücksicht zu nehmen.

„Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.

Und wie, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen?

Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun. So achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.

Und wie achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber?

Durch Geduld (*khanti*), durch Gewaltlosigkeit (*avihiṃsā*), durch Freundlichkeit (*mettacitta*), durch [An-] Teilnahme (*anudaya*). So achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.“ (S 47, 19)

So häuft man wahre Schätze an, die nicht durch eingebildete oder tatsächliche Schrecken zerstört werden können. Es sind „vier Ströme des Verdienstes, Ströme des Heilsamen, die segenbringenden, himmlischen, glückerzeugenden, himmelwärts leitenden, die zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem führen, zu Heil und Segen.

Wer zum Erwachten hegt Vertrauen,
das ohne Schwanken, tief verwurzelt;
wem edle Tugend, edle Sitte eigen,
wie sie den Heiligen lieb und wert;

wer froh der Jüngerschaft vertraut
und klare, rechte Einsicht hat -
ein solcher, wahrlich, ist nicht arm
und hat sein Leben nicht umsonst gelebt.

Wer weise, möge drum sich weihen
der Sittlichkeit und dem Vertrauen,
der Zuversicht, sowie dem Lehrverständnis:
des Buddha Weisung also eingedenk.“ (A V, 47)

Es gibt also keinen Grund für negative Gefühle, wie Kummer, Gram, Jammer und Verzweiflung, nur weil die Welt (oder sollen wir Mara sagen) auf uns einstürmt, vielmehr gibt es jeden Grund, uns an den wahren Schätzen zu erfreuen, die wir uns selbst erarbeitet haben, und zuversichtlich den Weg weiter zu beschreiten.

Oder sind das alles nur leere Worte?