



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 Juni 2024

BGM - Online

Die nächsten Zoomtreffen – wie immer um 19 Uhr:

- Montag, 24.06.2024
Andreas Pingel: Die Migration der Aryas
- Montag, 12.08.2024
Erwin Polmann: Der Achtfache Pfad — Buddhas Praxisweg zur Befreiung

Der Zugang zum Zoom Meeting ist wie immer:

<https://us06web.zoom.us/j/2387535926?pwd=bWJLeThYL1R4dDM5MUk2WjRrSVlJdz09>

Meeting-ID: 238 753 5926

Passwort: BGM

Teilnahme auf Spendenbasis (Dana) an die Buddhistische Gesellschaft München.
Ihr könnt spenden unter:

<https://buddhismus-muenchen.de/spenden>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Zoom-Wochenende:

- 14. und 15.09.2024
Bhante Pasanna zum Thema „Die Salāyatanavibhaṅga Sutta (MN137)“
Der genaue Ablauf und Zeitplan folgen.

Im Dhamma Dana Projekt erschienen

HINEIN-HÖREN
MEDITATION ZUM KLANG DER STILLE



AJAHN AMARO

Neues Heft von Ajahn Amaro: Hinein-Hören über die „Meditation des inneren Tons“. <https://www.dhamma-dana.de/buecher/hinein-h%C3%B6ren/175>

Akincano

Essays, Aufsätze und Artikel von Akincano zu einer Vielzahl von Themen:
[Texte - Akincano](#)

Bhikkhu Mettiko



**Gegen den Strich - erschließende unwissenschaftliche
Nachschrift zu Satipatthana
2024**

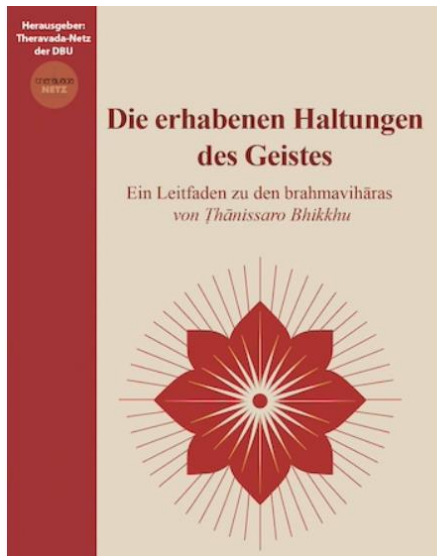
Ajahn Mettiko

[Download](#) (30,35 MB)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Bhikkhu Thanissaro



Thanissaro Bhikkhu

Die erhabenen Haltungen des Geistes

Ein Leitfaden zu den brahmaviharas

Heft: [02 | 2024 Krieg und Frieden](#)

Verlag: Theravadanetz in der DBU

Ort: München

Jahr: 2023

Preis: Spende, Bezug: theravadanetz.de/angebote.php

Seiten: 96

Aus dem Englischen von Wolfgang Neufing

Kartonierte

<https://buddhismus-aktuell.de/rezension/die-erhabenen-haltungen-des-geistes>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhistische Nachrichten aus der Welt



Combined celebrations for Visakha Puja and Luang Por Sumedho's 90th birthday.

<https://amaravati.org/vesak-and-luang-por-sumedhos-90th-birthday/>

Videos: <https://www.dhammadwheel.com/viewtopic.php?t=47138>



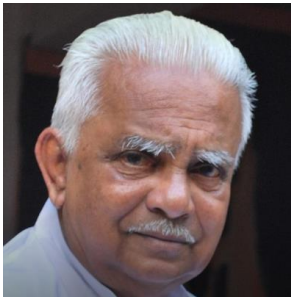


Buddhistische Gesellschaft München e.V.



<https://www.buddhistdoor.net/news/buddha-purnima-celebrated-in-bangladesh-with-warm-greetings-from-the-president-and-prime-minister/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/light-up-peace-vesak-day-celebration-at-washington-dc/>



Dr. A. T. (Ahangamage Tudor) Ariyaratne, founder of the Sarvodaya Shramadana Movement of Sri Lanka - the oldest and arguably the largest Engaged Buddhist organization in the world - died on April 17, 2024, at a hospital in Colombo, Sri Lanka's capital. He was 92. <https://tricycle.org/article/engaged-buddhism-has-lost-one-of-its-preeminent-leaders/>

<https://www.lionsroar.com/buddhist-orgs-are-issuing-warnings-about-ai-deepfake-videos/>

<https://www.spiegel.de/panorama/space-out-competition-suedkorea-nichtstun-als-wettbewerb-a-00000000-0003-0001-0000-000000645065>

<https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3262843/can-you-sit-still-and-be-silent-90-minutes-koreas-space-out-competition-coming-hong-kong-makes-you>

<https://www.spaceoutcompetition.com/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ein kurzer Halt an der Dankstelle

(Von Bernd Golz)

Seit geraumer Zeit lässt sich beobachten, wie ein Spaltkeil nach dem anderen in die Gesellschaft getrieben wird: Pro und contra Flüchtlinge, pro und contra Impfung, pro und contra Waffenlieferungen, pro und contra Elektrifizierung und Digitalisierung, pro und contra Gendern, pro und contra Bargeld, usf.; die Liste wird von Jahr zu Jahr länger.

Eine gesunde Beziehung, sei es in der Familie, im Betrieb oder im Verein, kann den einen oder anderen Streitpunkt vertragen, ab einer kritischen Menge erkrankt aber jede Beziehung an der Spannungsüberlastung.

Diese Polarisierungen sind keineswegs ein rein nationales Problem, sondern weltweit steigt die Zahl der Spannungsfelder, die sich auch immer radikaler entladen. Zum "Warum?" gibt es die z.T. wildesten Theorien, vielleicht stimmt ja die altindische Kosmologie, nach der wir uns im sog. Kaliyuga befinden, dem "Messerstecher-Zeitalter", in dem jeder gegen jeden aufsteht.

Für ernsthaft praktizierende Nachfolger des Erhabenen ist das Warum jedoch zweitrangig. Die Fragen lauten eher: "Wie gehe ich damit um?" und "Bin ich verpflichtet, schafsgleich der aufgestachelten Herde zu folgen und mich von solchen Fragen aufregen und letztlich aufreiben zu lassen?"

Der Buddha war weder ein Welt-Flüchter, noch ein Welt-Retter, sondern bezeichnete sich als "*loka-vidū*", einen Welt-Kenner, also als jemanden, der die Welt vollkommen durchschaut hat und daher weder gezwungen war, vor den weltlichen Belangen die Decke über den Kopf zu ziehen, noch zu versuchen, ebenso sinnlos wie verzweifelt, in ihr herumzupfuschen, um sie den persönlichen Bedürfnissen anzupassen.

Wenn wir die erwähnten Pros und Contras in die Sprache des Dhamma übersetzen, dann landen wir bei Gier (*lobha*) und Hass (*dosa*) und der zugehörigen Verblendung, welche die Energie für diese Batterie liefert, deren Pole jenes alltägliche Spannungsfeld aufbauen, ohne welches die Persönlichkeit (*sakkāya/dukkha*) zusammenbrechen wurde. Pro und Contra, das Für und Wider:

Pro: "Ich bin dafür. Mehr davon!" – Gier.

Contra: "Das ist mir zuwider. Weg damit!" – Hass.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sich in der Abgeschlossenheit eines Klosters oder Seminarzentrums davon fernzuhalten, fällt ungleich leichter, als es im Trubel des Alltags zu schaffen, sich davon zu distanzieren. Auch wenn der Buddha den Hausleuten diverse *anussatis* für den alltäglichen Gebrauch anbot – "*auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Betrachtung [...] üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben.*" (AN XI,13) – so fühlen sich doch manche Praktizierende mit deren Umsetzung etwas überfordert: "Wie soll ich während eines Meetings über die Qualitäten eines Buddha reflektieren?"

Zum Thema Reflektieren gäbe es viel zu sagen, was den Rahmen dieses kleinen Aufsatzes sprengen würde, daher möchte ich hier auf ein anderes Instrument aus der großen Dhamma-Werkzeugkiste aufmerksam machen, zu dem leider viel zu selten gegriffen wird, wohl auch, weil es in den Lehreden eher ein Schattendasein führt: die Dankbarkeit.

Hierzu mochte ich zwei Palibegriffe vorstellen, nämlich:

Katannutā:

– kata von karoti ≈ tun

– janāti ≈ kennen

→ das Getane erkennen, d.h. das Gute, das für einen getan wurde, in Erinnerung behalten.

...und...

Katavedi:

– kata (s.o.)

– vedi von vedeti ≈ fühlen, empfinden

→ das Getane direkt zu spüren, d.h. den Segen einer Wohltat unmittelbar zu empfinden.

Also einerseits erkennen, dass aller Grund zur Dankbarkeit vorliegt und dies nicht ständig zu vergessen; und zum anderen den Weg vom Kopf zum Herzen beschreiten und vom oberflächlichen, verbalen Dankbarkeitslack – "Immer schön Danke sagen, gell?!" – zu einer tiefempfundenen Dankbarkeitsdurchtränkung zu kommen.

Dass dies weder selbstverständlich noch einfach ist, zeigt folgende Lehrede:

1. *So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvathī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.*

2. *"Habt ihr wohl, ihr Mönche, in der Nacht, gegen Morgen zu, einen elenden Schakal schreien hören?" – "Ja, o Herr."*



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

3. *"In diesem elenden Schakal, ihr Mönche, kann wohl noch irgendeine Erkenntlichkeit und Dankbarkeit vorhanden sein. Nicht aber ist in einem, der sich fälschlich als Sakyersohn bezeichnet, irgendeine Erkenntlichkeit und Dankbarkeit.*

4. *Daher, ihr Mönche, sollt ihr euch darin üben: 'Erkenntlich wollen wir sein und dankbar. Auch Geringes, das man uns erwies, soll nicht verlorengehen.' So, ihr Mönche, sollt ihr euch üben."* (SN 20,12)

Die Mönche werden hier aufgefordert, Dankbarkeit zu üben, d.h. dass 1. eine Aufforderung nötig war und dass 2. echte Dankbarkeit nicht bloß verbal erledigt wird, sondern einer Übung bedarf.

Wahre Dankbarkeit ist kein selbstverständliches Allgemeingut:

"Das Erscheinen dreier Menschen, ihr Mönche, findet sich selten in der Welt. Welcher drei?

Das Erscheinen eines Vollendeten, Heiligen, vollkommen Erleuchteten, findet sich selten in der Welt.

Ein Unterweiser in der vom Vollendeten verkündeten Lehre und Zucht findet sich selten in der Welt.

Ein dankbarer, erkenntlicher Mensch findet sich selten in der Welt." (AN III,115)

Und der Mangel an Dankbarkeit wirkt sich extrem hinderlich beim Fortkommen auf dem Heilspfad aus:

"Ohne fünf Dinge überwunden zu haben, ihr Mönche, ist man unfähig, die vier Vertiefungen zu erreichen – die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder Heiligkeit zu verwirklichen.

Welches sind diese fünf Dinge?

Die Eifersucht hinsichtlich der Wohnstätte, hinsichtlich der Unterstützer-Familien, hinsichtlich der Geschenke und hinsichtlich des Ansehens, sowie Undank und Unerkenntlichkeit." (AN V,264-271)

Hier zeigt sich ganz deutlich, dass die der Eifersucht/dem Neid zugrunde liegende Gier sich als wahrer Hemmschuh auswirkt. Dies gilt sicher nicht nur für Ordinierte.

Um diesen kleinen Beitrag nicht mit Zitaten zu überladen, verweise ich hier auf ein paar Lehrreden zu diesem Thema:

AN II,33 – Dankbarkeit

AN II,34 – Die Eltern

AN V,143 – Die fünf Ideale

AN IV,213 – Akatannutā Sutta



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Wie kann man Dankbarkeit üben? Dazu ist zunächst die Grundzutat jeder Dhammaübung notwendig: *sati*, das Gewahrsein dessen, was gerade ist und wie es ist. Plus dem zweiten Teil von *sati*, die Fähigkeit, sich an das Wesentliche erinnern zu können und dies auch zu tun. Konkret können wir uns bei jeder sich bietenden Gelegenheit fragen: "Bin ich gerade dankbar, gar von Dankbarkeit erfüllt?"

Wenn nein, dann können wir sofort die der Dankbarkeit abträglichen Geistesqualitäten erkennen: Unzufriedenheit auf Grund von Begehrlichkeit oder Aversion. Was will ich jetzt schon wieder; was soll schon wieder anders sein, als es ist?

Den ständigen, unendlich ermüdenden Widerstand gegen die Realität erkennen.

Dann beginnt der Kampf, eigentlich die Kämpfe. Nein, ich verwende diese Begriffe nicht, um eine übertriebene Dramatik einzubauen, sondern der allzu gern übergangene 6. Punkt des Achtfachen Pfades – Rechtes Bemühen – wird vom Erhabenen auch als die Vier großen Kämpfe bezeichnet, nämlich unheilsame Gedanken abubrechen und neuen solchen den Nährboden zu entziehen; und heilsame Gedanken aufzubauen und zu kultivieren. Wer sich jemals darum bemüht hat, weiß, dass der Begriff "Kampf" bisweilen durchaus zutreffend ist.

Wir können aber bereits durch das Gewahrsein des Unheilsamen diesem etwas an Schubkraft nehmen und uns dann fragen, wofür wir gerade jetzt dankbar sein könnten (man beachte den Konjunktiv!).

Können wir (noch) sehen, hören, riechen, schmecken, spüren und denken? Leben wir (noch) in Frieden, Freiheit und gigantischem Wohlstand? Kennen wir die Buddhalehre? Werden wir von irgendeinem totalitären Staatswesen an der Praxis gehindert? Haben wir gleichgesinnte Weggefährten?

Vielleicht fallen Ihnen noch mehr heilsame Fragen ein, die auf so viel Gutes verweisen, wofür wir jeden Augenblick dankbar sein könnten, es aber meist nicht können. (Daher die Aufforderung zum Üben.)

Manchmal hilft es auch, nicht nur das 'Wofür' zu beachten, sondern auch dem 'Wem' etwas Augenmerk zu schenken: Wem kann ich dankbar sein?

Hier fallen mir spontan alle Menschen und Tiere ein, die direkt oder indirekt dazu beigetragen haben, dass ich jetzt gesund und wohlgenährt diesen Text schreiben kann. Alle, die mir irgendetwas Vernünftiges beigebracht haben, ganz besonders jene, die das Dhamma seit zweieinhalbtausend Jahren lebendig hielten und halten! All diejenigen, die, fern und unbemerkt, zum Erhalt der Infrastruktur beitragen. Werden diese Gedanken fortgesetzt, wird die Zahl der Wesen, denen ich dankbar sein darf, geradezu unüberschaubar. Wer die Existenz feinstofflicher Wesen zumindest akzeptiert, kann die Dankbarkeit ins Unendliche ausdehnen.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Nach diesen zwei Übungen, der Wofür- und Wem-Reflektion, kann man, sofern der äußere Rahmen es zulässt, anfangen, von *katannutā* zu *katavedi* überzugehen, d.h. die zunächst gedankliche Dankbarkeit (Denkbarkeit?) unmittelbar als eine spürbare Herzensqualität zu erleben.

Dies setzt einerseits voraus, dass die o.g. Reflektionen nicht einfach gewohnheitsmäßig heruntergeleiert werden, gemäß dem Motto: "Jaja, man muss schon dankbar sein." Keineswegs *müssen* wir das, aber wir dürfen und sollten es. Nur wenn diese Reflektionen aufrichtig sind (*sīla*), führen sie auch zu jener spürbaren Qualität, die mit zunehmender Übung immer mehr die Hintergrundfärbung unseres Lebens aufhellt.

Andererseits muss auch die Fähigkeit der Gewährseinsverlagerung erlernt und geübt werden. Hier geht es nicht um die bloße Stimmung (*vedanā*), die die Gedanken der Dankbarkeit begleiten, sondern darum, die Grundhaltung unseres Herzens (*citta*) zu erkennen.

Etwaige Haltungsschäden in einer Art "Herzens-Reha" zu beheben, kann für einige Menschen durchaus mühsam sein, aber wenn sich die gedanklichen Gelenkschmerzen legen und der mentale Muskelkater erst einmal nachlässt, dann wird diese Übung als äußerst beglückend erlebt – versprochen!

Noch ein kleiner Trick für den oft turbulenten Alltag; er stammt von Meister Eckhart: "Wenn du einmal gar nicht weißt, was du beten sollst, dann genügt ein Wort: Danke!" Diesen Rat beherzigend beende ich diesen Text: Danke fürs Lesen.