



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 Juli 2024

BGM - Online

Die nächsten Zoomtreffen – wie immer um 19:00 Uhr:

- Montag, 12. August 2024
Erwin Polmann: Der Achtfache Pfad — Buddhas Praxisweg zur Befreiung
- Samstag, 14. – Sonntag, 15. September 2024
Zoom-Wochenende mit Bhante Pasanna zum Thema „Die Saḷāyatanavibhaṅga Sutta (MN137)“. Der genaue Ablauf und Zeitplan folgen.

Der Zugang zu den Zoom-Meetings 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.

Mitgliederversammlung der BGM

Die Mitgliederversammlung der BGM findet am 29. Juli 2024 um 19:00 Uhr in der Breisacher Straße 4, Rückgebäude, 81667 München statt. Alle Mitglieder und Freunde der BGM sind herzlich eingeladen.

Dhamma-Dana-Projekt

Der erste Vortrag von Andreas Pingels Dreierreihe „Die Zeit vor Asoka“ zur indischen Kulturgeschichte – Induskultur – Migration der Ariya – Perser und Griechen - steht nun als PDF und Film auf der Dhamma-Dana-Seite zur Verfügung:

https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order_by=date&sort=desc

Buddhistische Nachrichten aus der Welt



<https://www.buddhistdoor.net/news/thudong-buddhists-conduct-spiritual-pilgrimage-in-indonesia/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.



<https://www.buddhistdoor.net/news/report-senior-buddhist-monk-killed-by-myanmar-military/>



<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhist-monks-near-the-end-of-their-walk-for-peace-from-florida-to-new-york/>

[Buddhismus Aktuell | „Frieden schaffen ist anspruchsvolles, kreatives Tun“ \(buddhismus-aktuell.de\)](http://buddhismus-aktuell.de)



<https://www.buddhistdoor.net/news/report-senior-buddhist-monk-killed-by-myanmar-military/>



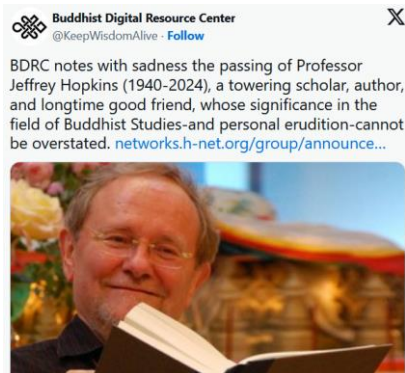
Buddhistische Gesellschaft München e.V.



<https://www.derstandard.de/story/3000000225857/buddha-boy-in-nepal-wegen-sexuellen-missbrauchs-verurteilt>

<https://apnews.com/article/nepal-spiritual-leader-buddha-boy-jailed-sexual-assault-77736e9c3a29f0e3f8862b9531e3a47f>

Colleagues and Friends Pay Tribute after the Passing of Buddhist Scholar Jeffrey Hopkins (1940–2024)



<https://www.buddhistdoor.net/news/colleagues-and-friends-pay-tribute-after-the-passing-of-buddhist-scholar-jeffrey-hopkins-1940-2024/>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Silabbata-parāmasā

Von Viriya (Manfred Wiesberger)

Bei einem unserer letzten Zoomtreffen kam die Frage auf, was denn nun *sīlabbata-parāmasā* eigentlich sei. Diese Frage möchte ich hiermit beantworten, denn es handelt sich dabei wohl um die am häufigsten missverstandene Fessel (*samyojana*).

Der Begriff setzt sich aus drei Worten zusammen:

- **Sīla** (Verhalten, Tugend, Moralvorschriften) – darunter fallen beispielsweise das Einhalten der fünf *sīla*, wie auch die Aspekte Selbstkontrolle, Zügelung und moralische Integrität des Vinaya (Ordensdisziplin).
- **Vata** (religiöse Praxis, Gelübde, Form der Askese) – damit sind besondere asketische Praktiken gemeint, wie etwa, nur Almosenspeise zu essen oder im Wald zu leben (*duthanga-vata*) oder auch die in M 57 genannte Hundesaskese (*kukkura-vata*) andersfähriger Pilger.
- **Parāmasā** (Anhaften, Ergreifen, Übertreiben) – dogmatisch mehr aus etwas machen, als es eigentlich ist; etwas als magisch oder heilig zu betrachten.

Sīlabbataparāmasā ist also, kurz gesagt, das Haften an Moralvorschriften, religiösen Praktiken, Formen, Traditionen und Zeremonien aufgrund der Annahme, man würde dadurch Reinheit und Befreiung erlangen. Man befolgt sie, um eine Belohnung zu erhalten - es ist ein „Kuhhandel“ nach dem Motto „ich bin brav und komme in den Himmel“, oder, noch banaler, man übt sie aus, um reich zu werden oder um Ansehen, Glückszustände oder besondere Kräfte zu erlangen.

In den Suttan spricht der Buddha mehrfach über das Haften an dieser falschen Sichtweise:

Sie hoffen, preisen, beten, opfern, -
Um des Gewinnes willen beten sie um Sinnendinge.
Die Opfer bringen und in Daseinslust entbrannt,
Nicht überwinden sie Geburt und Alter, also künd' ich. (Sn 1046)

„Wenn er eine derartige Ansicht wie diese hat: 'Durch diese Angewohnheit oder diese Übung oder diese Askese oder dieses heilige Leben werde ich das eine oder andere Himmelswesen werden', so ist das in seinem Fall eine falsche Ansicht.“ (M 57)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Besonders prägnant sind die entsprechenden Verse dazu im Suttanipāta und dem Dhammapada:

Die da im Regeltum das Höchste sehen,
Sie sagen, dass durch Zügelung 'Reinheit' komme.
Gelübden, die sie aufgenommen, dienen sie:
,Dies lasst uns üben, dass uns Reinheit werde!'
Daseinsverdungen nennen sie sich 'Kenner'. (Sn 898)

Sich stützend auf Kasteiung oder eklen Brauch,
Auch auf Gesehenes, Gehörtes, anderswie Erfahrenes,
Den Weg verfehlend, jammern sie um 'Reinheit',
Die unbefreit vom Durst nach immer neuem Dasein. (Sn 901)

Nicht durch die strengste Zucht (*silabatta*), nicht durch Gelehrsamkeit,
Nicht durch Versenkung und Zurückgezogenheit
Find' ich Entsagungsglück, das Weltlinge nicht kennen.
Du bist noch nicht am Ziel, solange Wünsche brennen. (Dhp: 271-272)

Wie bei den anderen der fünf niederhaltenden Fesseln ist auch die Neigung zum Haften an Regeln und Riten im Menschen bereits bei der Geburt vorhanden:

„Ein junges, zartes Kleinkind, das unbeholfen daliegt, hat noch nicht einmal die Vorstellung von 'Regeln', also wie könnte da Festhalten an Regeln und Ritualen in ihm erscheinen. Und doch steckt in ihm die zugrundeliegende Neigung zum Festhalten an Regeln und Ritualen.“ (M 64)

Warum ist das so? Der Mensch verlangt nach Struktur, Orientierung und Sicherheit, er möchte seinen Platz in der Gesellschaft kennen und will sich von anderen Gruppen abgrenzen, das wird durch Regeln und Rituale möglich. Zudem wirken diese identitätsbildend und sinnstiftend, und dienen als Mittel zur Bewältigung von Ängsten oder zur Vermeidung negativer Emotionen. Und last but not least spart das Gehirn Energie durch Automatismen, ohne die wir kaum überlebensfähig wären. Diese Neigung ist also ein durchaus nützlicher Mechanismus. Das Problem im spirituellen Kontext besteht darin, dass anfänglich sinnvolle Rituale fast unvermeidlich zu Gewohnheiten, zu Formen ohne Inhalt werden, wenn man nicht aufpasst.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Ein paar Bemerkungen dazu: Gewohnheiten sind automatische Denk- und Handlungsmuster als Reaktion auf bestimmte Auslöser oder situative Gegebenheiten. Sie sind häufig passiv, mechanisch, man hat den Autopilot eingeschaltet. Rituale sind, anfänglich zumindest, aktiv, haben einen spirituellen Bezug oder Zweck und daher eine tiefere Bedeutung. Sie stellen eine Verbindung zu unseren Überzeugungen und Werten her und erhöhen die Bedeutung unserer Handlungen.

Sowohl Gewohnheiten als auch Rituale spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben, seien sie positiv oder negativ, sie können sich tief in das Selbstverständnis eines Menschen eingraben und beeinflussen, wie er sich selbst und sein Umfeld wahrnimmt.

Ein Beispiel dafür ist die Reinterpretation eines Rituals in [D31](#)

„Warum nun bist du, Sohn des Hausherrn, früh aufgestanden, hast Rājagaha verlassen, hast mit nasser Kleidung und nassem Haar, die Hände zusammengelegt, alle Himmelsrichtungen verehrt, die östliche Richtung, die südliche Richtung, die westliche Richtung, die nördliche Richtung, die Richtung nach unten, die Richtung nach oben?“

„Mir sagte der Vater, Verehrungswürdiger, als er starb: 'Die Himmelsrichtungen, mein Lieber, sollst du verehren'. Da ich, Verehrungswürdiger, die Worte meines Vaters wertschätze, hochschätze, achte, ehre, bin ich früh aufgestanden, habe Rājagaha verlassen, habe mit nasser Kleidung und nassem Haar, die Hände zusammengelegt, alle Himmelsrichtungen verehrt, die östliche Richtung, die südliche Richtung, die westliche Richtung, die nördliche Richtung, die Richtung nach unten, die Richtung nach oben.“

„Nicht soll man so, Sohn des Hausherrn, die sechs Himmelsrichtungen in dieser edlen Disziplin verehren.“

„Wie soll man dann, Verehrungswürdiger, in dieser edlen Disziplin die sechs Himmelsrichtungen verehren? Gut wäre es für mich, Verehrungswürdiger, wenn der Erhabene die Lehre verkünden würde, wie man in dieser edlen Disziplin die sechs Himmelsrichtungen verehren soll.“

„Dann, Sohn des Hausherrn, höre und bewahre es gut im Gedächtnis, ich werde sprechen.“

„So sei es, Verehrungswürdiger“, antwortete der Sohn des Hausherrn dem Erhabenen. Der Erhabene sagte Folgendes:

„Wenn, Sohn des Hausherrn, bei einem edlen Hörer die vier Tatbefleckungen beseitigt sind, er bei vier Anlässen unheilsame Dinge nicht begeht, und er nicht den sechs Wegen des Besitzverlustes frönt, ist jener so diesen vierzehn unheilsamen Dingen entkommen, hat die sechs Himmelsrichtungen beschirmt, ist er einer, der auf dem Weg



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

ist, beide Welten zu besiegen, für den ist sowohl diese Welt als auch die nächste Welt festgelegt. Nach dem Zerfallen des Körpers, nach dem Tode wird er in guter Existenz, in himmlischer Welt wiedergeboren.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gewohnheiten und Rituale strukturierte Wege zur Erreichung persönlicher und gemeinschaftlicher Ziele bieten und unser Leben mit Sinn und Zweck bereichern. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung bei diesen Praktiken, die richtige Achtsamkeit und die rechte Absicht zu bewahren, um die Fallstricke der Gedankenlosigkeit und Besessenheit zu vermeiden.

Nun wieder zurück zu den im Kleinkind angelegten Neigungen. Wie sich eine Neigung zur Ansicht (*diṭṭhi*) ausprägt, ist bei dieser Fessel besonders stark vom jeweiligen sozialen Umfeld und Kontext abhängig. So herrschte bei den alten Indern der Glaube, dass Riten und Rituale, Opfer und Gebete eine Art übernatürliche oder magische Wirkung haben können. Bei den „aufgeklärten“ Westlern ist es eher die Vorstellung, dass bestimmte Vorgehensweisen, die „richtige“ Art der Ernährung, das „richtige“ Maß an Ruhe und Bewegung, ja sogar das „richtige“ Sitzkissen oder die „richtige“ Kleidung nötig seien, um „perfekte“ Bedingungen für ihre Praxis zu schaffen.

Und trotzdem glauben viele Praktizierende, wie Ajahn Jayasāro sagt „dass sie nie an Riten und Rituale gebunden waren. Doch diese Zuversicht beruht auf einem Missverständnis des Begriffs. Tatsächlich liegt die Fessel des *silabbata-parāmāsa* in einer entscheidenden Fehleinschätzung der Kausalität. Es ist der Glaube, dass eine bestimmte spirituelle Praxis an und für sich, unabhängig von anderen Pfadfaktoren, insbesondere der Rechten Sicht, zur Befreiung führen kann. Wenig schlafen, wenig reden, eine genügsame Mahlzeit am Tag essen, die Gebote strikt einhalten, jeden Tag bestimmte Texte chanten, eine bestimmte Anzahl von Stunden täglich meditieren - all diese Praktiken können zur Befreiung führen. Aber sie sind weder hinreichende noch notwendige Ursachen für die Befreiung. Erst wenn sich die Anhaftung an die Vorstellung von Körper und Geist als Selbst auflöst, wird Kausalität offenbar. Infolgedessen fallen auch Zweifel an der Kausalität und falsche Ansichten über Praktiken, die zum Fortschritt führen, weg. Der Stromeingetretene sieht klar und ist sich des Weges bewusst, der noch vor ihm liegt.“

Auf Grund von Ansicht nicht, von Wissen und Erkenntnis,
Nicht kann man wegen Regeln und Gelübden von der 'Reinheit' sprechen.
Doch auch nicht ohne Ansicht, Wissen und Erkenntnis,
Nicht ohne Regeln und Gelübde, auch nicht ohne diese.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Abwerfend jene, nicht sich (an diese) klammernd,
Wird man, gestillt und stützenlos, kein Dasein mehr ersehen. (Sn 839)

Gerne neigen Westler dazu Regeln, Riten und Autoritäten insgesamt ablehnend gegenüberzustehen und kommen dann zu der Überzeugung, sie hätten diese Fessel bereits abgestreift oder gar nie angelegt. Aber das ist nur eine negative Anhaftung daran und kein qualitativer Sprung. In dem eben zitierten Suttanipata Vers erinnert uns der Buddha daran, dass der korrekte Umgang mit religiösen Regeln und Formen entscheidend ist und das setzt voraus, dass man ihren Zweck und ihre Stellung im spirituellen Training versteht. Sie dienen dem inneren und äußeren Frieden, der Sammlung, der Einfachheit und Genügsamkeit. Die dahinterstehende Motivation ist ein entscheidender Faktor dabei.

Ein Mönch, der ruhevoll, gestillt im Herzen,
Der nicht sich seiner Tugend rühmet: "So bin ich!",
Als edel künden Kundige seine Art,
Die nirgend in der Welt von Hochmut weiß. (Sn 783)

Eine besonders üble Begleiterscheinung von *sīlabbata-parāmasā* ist das Entstehen von Arroganz, Dünkel und Herablassung im Geist dessen, der sich für reiner, ethischer oder strikter im Einhalten der Regeln oder der Askese hält. Oder eben das Gegenteil davon, nämlich sich für fortgeschrittener zu halten und auf die „abergläubischen Kultisten“ herabzusehen.

Ein Mensch, der eigene Tugend, eigenes Regeltum,
Auch wenn er nicht gefragt, den anderen kündet,
Unedel nennen Kundige diese Art,
Die eben nur das eigene Ich verkündet. (Sn 782)

Üblicherweise, wenn der Erhabene auf eine Gefahr hinweist, zeigt er auch das Entkommen daraus auf und das tut er auch hier:

*Etam santam etam paṇitam yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhipaṭinissaggo
taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbāna'nti.*

Das ist friedvoll, das ist hervorragend, nämlich die Stillung aller Vorbereitungen, die Preisgabe aller Aneignungen, die Vernichtung des Begehrens, Loslösung, Beendigung, Erlöschen. (A III, 32 u.v.a.m.)



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Und was, Ānanda, ist der Pfad, der Weg zur Überwindung der fünf niedrigeren Fesseln? In Abgeschiedenheit von jeglicher Vereinnahmung, mit der Überwindung unheilsamer Geisteszustände, mit der völligen Stillung körperlicher Trägheit tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element:

'Dies ist das Friedvolle, dies ist das Höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna.'

Auf dieser Grundlage erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jener Begierde nach dem Dhamma, jenes Entzückens über das Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln, einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren. Dies ist der Pfad, der Weg zur Überwindung der fünf niedrigeren Fesseln.“ (M 64)

Mag sein, dass das momentan unsere Fähigkeiten noch etwas übersteigt. Wie wäre es dann erst einmal mit *upasamānussati* anzufangen, der Reflexion über die Beruhigung, Stillung, das zur-Ruhe-Kommen, das friedlich oder befriedet Werden, die Reflexion über den alles übertreffenden Nibbāna-Frieden?

Zuerst muss dazu eine gewisse Einsicht in die Wahnwelt mit darauffolgender Ernüchterung erlangt werden. Daraufhin ist es erst möglich mit der Reflexion über die nibbānischen Qualitäten zu beginnen, um ein klareres Verständnis davon zu gewinnen, um die Angst davor und die Abneigung dagegen zunehmend zu verlieren. Diese Reflexion wurde vom Erhabenen im höchsten Maße gelobt.

„Mönche, einen Mönch, der auch nur für die Dauer eines Fingerschnalzens die Reflexion des Friedens von Nibbāna praktiziert, den darf man Mönch nennen. Er ist einer, dessen Meditation nicht ohne Frucht bleibt. Er erfüllt die Weisung des Meisters. Er nimmt Belehrung an und isst das Almosenessen des Landes nicht grundlos. Was



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

würde ich wohl von jenen sagen, die viel aus der Reflexion des Friedens von Nibbāna machen?“ (A I, 35)

„Da, Ānanda, denkt ein Mönch: „Dies ist der Friede, dies ist das Erhabene: nämlich der Stillstand aller Gestaltungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Abwendung, Aufhebung, das Nibbāna.“ Dadurch mag da, Ānanda, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen, dass ihm da bei diesem Bewusstsein besitzenden Körper sowie bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemütserlösung und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können.“ (A III, 32)

Beim Normalsterblichen fallen die Fesseln nicht einfach ab, wenn er nur lange genug sitzt und darauf wartet, dass ein Einsichtsblitz sie durchtrennt. Jedenfalls nicht für den Normalsterblichen. Nein, man muss sie langsam lockern, mürbe machen und durchscheuern, das ist die Arbeit der *anusāri* (Dhammaergebener und Vertrauensergebener). Eine Möglichkeit, damit anzufangen, deutet der ehrw. Ānanda in A III, 79 an:

„Eine Art von Regeln, Riten und Lebensweise, von Mönchstum und Dienst am Ideal, durch die im Ausübenden die schlechten Eigenschaften zunehmen, die guten Eigenschaften aber schwinden, die ist wertlos. Doch eine Art von Regeln, Riten und Lebensweise, von Mönchstum und Dienst am Ideal, durch die im Ausübenden die schlechten Eigenschaften schwinden, die guten Eigenschaften aber zunehmen, die ist von Nutzen.“

Dementsprechend schadet es sicher nicht, sich durchaus im Geist oder auf dem Papier einmal eine Liste von den Gewohnheiten und Ritualen eines Tages zu machen und sie positiv, negativ oder neutral in Hinsicht auf das Ziel und den Zweck unserer spirituellen Bemühung zu bewerten. So werden wir uns der automatisierten Routinen bewusst und es gelingt uns vielleicht auch, einen heilsamen Umgang mit Regeln und Riten zu finden, der sie nicht zu einer Fessel werden lässt.