Buddhistische Gesellschaft München

BGM-Newsletter Oktober 2025

Organisatorisches

Neue Postanschrift
Die Postanschrift der BGM hat sich geändert, da wir das Postfach zum 3.11.2025 gekündigt haben.
Die neue Anschrift lautet ab sofort:

BGM c/o Anca Gerner
Gustav-Heinemann-Ring 37
81738 München

Bankverbindungen
Seit Kurzem gleichen die Banken bei SEPA-Überweisungen den Namen des Empfängers mit der IBAN ab. Daher bei Überweisungen an die BGM bitte als Empfänger immer **Buddhistische Gesellschaft Muenchen (BGM) e. V.** angeben.

Vereinskonto der BGM (Mitgliedsbeiträge, allgemeine Spenden)
Empfänger: Buddhistische Gesellschaft Muenchen (BGM) e. V.
IBAN: DE04 7001 0080 0154 5378 04

Dhamma-Dana-Konto der BGM
(Spenden für Bücher und Hefte im Rahmen des Dhamma-Dana-Projekts)
Empfänger: Buddhistische Gesellschaft Muenchen (BGM) e. V.
IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BGM-Veranstaltungen und Zoom-Treffen bis Dezember 2025

25. Oktober 2025 von 10:00 - 17:00 Uhr
Studientag „Kāyagatāsati" mit Viriya
Dasein e.V. Karlstr. 56-58, München, Deutschland
Die vielfach unterschätzten und häufig ignorierten Übungsanleitungen des Kāyagatāsati-Sutta werden an diesem Studientag eingehend beleuchtet.
Anmeldung unter bgm.m@web.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Zugang zu den Zoom Meetings
https://us06web.zoom.us/j/2387535926?pwd=bWJLeThYL1R4dDM5MUk2WjRrSVlJdz09
Meeting-ID: 238 753 5926, Passwort: BGM
Teilnahme auf Spendenbasis (Dana)
> Spende für die Buddhistische Gesellschaft München

10. November 2025 von 19:00 - 21:00 Uhr
Zoom-Vortrag, Andreas Pingel: „Wieso? Weshalb? Warum?"
Der Stromeintritt nur was für Profis?

8. Dezember 2025 von 19:00 bis 21:00 Uhr
Zoom Vortrag, Katrin Baar:
„Zwecke und Aktivitäten der Gruppe ‚Metta in Action'"

Neu im Dhamma-Dana Projekt

Neues Heft: „Die fünf geistigen Hindernisse und ihre Überwindung“
Ausgewählte Texte aus dem Pali-Kanon und den Kommentaren
Von Nyanaponika Thera,
übersetzt von Erwin Polmann

Aus dem Bestand der Anenja Vihara wurden einige Dhamma-Bücher zur Verteilung auf Dana-Basis zur Verfügung gestellt:

„Gegen den Strich“
Bhikkhu Mettiko nennt sein Buch über Sattipatthāna im Untertitel „Erschließende unwissenschaftliche Nachschrift zu Satipatthāna“. Vorangestellt sind den einzelnen Kapiteln Auszüge aus der Lehrrede, die vom Ehrwürdigen Mettiko neu übersetzt wurden. Auf dem Rückumschlag wird darauf hingewiesen, dass dieses Buch keine Ballaststoffe historischer Perspektiven enthalte, ebenso sei es frei von Konservierungsstoffen distanzierter Objektivität und es verzichte auf Geschmacksverstärker idealistischer Positionen.

„Wo das Herz still wird - In den Fußspuren des Erhabenen“
Dieses Buch von Bhikkhu Cattamalo ist eine Zusammenstellung von Lehrreden des Buddha, die der Ehrwürdige Cattamalo auf Pilgerreisen zu den Orten, an denen der Buddha gewirkt hat, vorgetragen hat, um den Pilgern das Dhamma näher zu bringen. Es sind zumeist Lehrreden, die einen direkten Bezug zu den jeweiligen besuchten heiligen Stätten aufweisen und sie sind teilweise mit Karten und Fotos bebildert.

„Meister der Morgenröte“
Dieses von Bhikkhu Mettiko übersetzte Lesebuch mit Texten aus der Tradition thailändischer Waldmönche des 20. Jahrhunderts repräsentiert fünf Generationen von Meistern, von der Zeit der Gründerväter bis heute.

„Auf den Geist kommt es an“
Das Buch von Ajahn Amaro bietet einen phänomenologischen Zugang zur Lehre des Buddha. Er lenkt die Aufmerksamkeit auf die geistige Einstellung. Er weist darauf hin, wie wichtig unsere Haltung ist, wenn der Geist Erfahrungen aufnimmt und verarbeitet und er deutet auf jeden Aspekt der Dhamma-Praxis hin, alles zu unserem Lehrer zu machen.

„Was brennt - Gedichte 1988-2019“
Ein Gedichtband von Bhikkhu Abhinando.

Die Bücher können bei Erwin Polmann bestellt werden. Bitte eine Mail mit Angabe der Lieferanschrift an e.polmann@t-online.de schicken. Z.T. gibt es nur wenige Exemplare, also lieber nicht lange zögern.

Bhikkhu Analayo
Free pdf:
https://www.academia.edu/144267267/Plumbing_the_Depth_of_Absorption_jh%C4%81na_

Buddhistische Nachrichten aus der Welt

https://edition.cnn.com/2025/09/25/asia/buddhist-monks-killed-cable-car-accident-intl

Historic Celebration: Ordination of Bhikkhuni Arindama - First Theravada ordination in Spain

The Buddhist chatbot has been undergoing tests on its advanced reasoning capabilities. The result has unveiled a stunning capability: it is allowing users to compare, with unprecedented precision, the teachings preserved in disparate canons: the Pali Nikāyas of the Theravāda tradition, and the Chinese Āgamas from the Taisho Tripitaka transmitted largely through Sarvāstivāda, Dharmaguptaka, and related early schools.

https://buddhistchannel.tv/index.php?id=70,13639,0,0,1,0

https://www.asianews.it/news-en/The-International-Buddhist-Forum-in-Russia-63961.html

Lust auf einen Spaziergang?

Von Bernd Golz

Neulich hörte ich den Ausschnitt eines Rundfunkbeitrags, in dem verschiedene Psychotherapeuten und Coaches anscheinend Ratschläge zum Umgang mit Stress und Überforderung gaben.

Was mir sehr gefiel, war der Beitrag einer Frau, die meinte, dass unser Geist uns sehr oft täuscht, der Körper aber eigentlich nie. Daher sei es angebracht, möglichst oft den Kontakt zum Körper herzustellen, welcher uns wieder mit dem tatsächlichen Hier und Jetzt in Verbindung bringen kann, anstatt unseren Geist in spekulativen Hoffnungen und imaginären Befürchtungen aufzureiben.

Ein Mensch, der mit der Lehre des Buddha vertraut ist, wird dem nur zustimmen können: Körper und Geist, hier und jetzt – das ist die Grundlage jeder Reflektion und Meditation.

So ist es die erste Aufgabe aller frisch Ordinierten, sich mit dem Körper zu befassen, wenn auch zunächst mit seiner äußeren Erscheinung: Haut, Kopf- und Körperhaare, Zähne und Nägel sind eingehend zu betrachten.

Nicht ohne Grund beginnt die Auflistung der *khandhas* mit der physischen Form (*rūpa*), und die erste Station bei den Grundpfeilern des Gewahrseins (*satipaṭṭhāna*) ist die körperliche Formation (*kāya*).

In Seminarhäusern wird auch gerne eine Art der Körperbetrachtungen gelehrt, bei der man versucht, von Kopf bis Fuß, äußerlich und innerlich, dem Körper aufmerksames Interesse entgegenzubringen. Diese Methode wird zwar unterschiedlich bezeichnet: "Stück-für-Stück-Meditation", "Body-scan", usw., verläuft aber immer nach einem ähnlichen Schema, welches häufig auch angeleitet wird.

Im o.g. Beitrag meinte jene Frau, wir "können ja den Geist einmal zu einem freundlichen Spaziergang durch den Körper einladen". Dies ließ mich aufhorchen, denn diese Aussage ist es wert, genauer betrachtet zu werden:

Zunächst ist hier von einer Möglichkeit die Rede; wir "können" – sofern wir denn wollen. Zudem spricht sie von einer "Einladung". Eine solche ist ja ein Angebot und keine Aufforderung oder gar Anweisung, welcher nachzukommen ist. Es handelt sich also um eine Option, welche uns zur Verfügung steht, welche aber nicht aufgedrängt wird. Wir werden nur höflich darauf aufmerksam gemacht, dass hier ein Abzweiger von den gewohnten Denk- und Handlungswegen existiert.

Des Weiteren ist von einem "Spaziergang" die Rede. Ich weiß nicht, welche Assoziationen dieses Wort bei Ihnen auslöst; für mich jedoch ist ein Spaziergang ein gelassenes Schlendern, im eigenen Tempo, entsprechend den eigenen Interessen, mit der Möglichkeit des Verweilens oder Weitergehens. Kein Gewaltmarsch, ja, nicht einmal eine Führung, wie etwa in einem Museum oder einem Schloss, wo man, einer Viehherde gleich, durchgetrieben wird.

Hierzu eine Zwischenbemerkung:

Natürlich ist es für Anfänger und unerfahrene Menschen von Vorteil bzw. notwendig, zunächst einmal unter Anleitung mit einer Methode vertraut gemacht zu werden, sprich: im Wortsinne in sie einge*führt* zu werden. Auch ich war vor Jahrzehnten dankbar für eine CD, auf der die "Stück-für-Stück-Meditation" in einer kurzen, mittleren und

langen Version angeleitet wurde. So konnte ich nicht nur verstehen lernen, was hierbei zu tun ist, sondern auch meine Befindlichkeit bei einem schnellen und oberflächlichen Durchlauf oder einer sehr langsamen, detaillierten Untersuchung kennenlernen.

Was aber in der Dhammapraxis letztlich von Bedeutung ist, ist die Fähigkeit, eigenständig zu entscheiden, welche Methode, wann und wie anzuwenden ist. Für Kinder mag es ja sinnvoll sein, an der Hand eines Erwachsenen durch die Stadt geführt zu werden. Leider gibt es unter den Buddhisten aber auch Menschen, die, mit einem Hang zur Infantilität, sich nur zu gerne führen lassen, auch weil sie oft gar nicht wissen, was denn zu tun ist: "Sag du mir, was ich machen soll." Dies bewahrt sie dann auch vor der Eigenverantwortung, denn wenn das Resultat nicht den Wünschen gemäß ausfällt, liegt das Problem nicht im "Selbst", sondern in der falschen Führung.

Auch gibt es viele Konsumenten, für die das Dhamma mehr ein angenehmer Zeitvertreib ist. Anstatt sich zu fragen, was denn am gegenwärtigen Moment, so wie er sich gerade offenbart, wieder so schlimm ist, dass man sich mit Bespaßung davon ablenken muss, wird ständig nach neuem Input verlangt: Wann kommt das nächste Buch, der nächste Vortrag, die nächste angeleitete Meditation? Nur ja kein Innehalten um dort hinzusehen, wo es weh tut.

Wer also erwachsen und eigenständig praktizieren kann und möchte, der wird sich von Massenveranstaltungen fernhalten und in Abgeschiedenheit vielleicht das Angebot zu einem solchen Spaziergang annehmen.

Nota bene: Das Modewort "Retreat" kommt aus dem Englischen und bedeutet Rückzug. Der entsprechende Palibegriff lautet *viveka* und dieser ist im Sinne von Rückzug oder Abgeschiedenheit zu verstehen. Der Buddha hat seine Schüler immer wieder dazu ermuntert, sich körperlich zurückzuziehen (*kāya-viveka*), um dann auch eine geistige Abgeschiedenheit zu kultivieren (*citta-viveka*). Von Herden-Meditation ist nirgends die Rede. Wie sinnvoll es ist, zwanzig, dreißig und mehr Menschen, mit völlig verschiedenen Charakteren, Erfahrungen und Lebensumständen, alle über den gleichen Methodenkamm zu scheren, das mag jede/r selbst entscheiden. Man sollte aber in allen Buddhismen die soziale Fellpflege von der individuellen Dhammapraxis unterscheiden können.

So kommen wir zurück zur "Einladung, den Geist einen freundlichen Spaziergang durch den Körper machen zu lassen."

Der letzte Begriff, auf den ich noch hinweisen möchte, ist das Wort "freundlich". Wie schon des Öfteren erwähnt, gehen einige Praktizierende nicht immer sehr freundlich mit sich um. Eine Frau war einmal zu Tränen gerührt, als ich in einem Vortrag dazu aufrief, doch einmal nett zu sich zu sein. Und ein inzwischen verstorbener Freund von

mir war sich selbst alles andere als ein solcher, was zu seinem vorzeitigen Ableben beigetragen hat.

Wir brauchen ganz bestimmt ein gewisses Maß an Mut und Entschlossenheit (*adhiṭṭhānā*), um den triebhaften Geist zu kultivieren (*bhāvanā*). Dies bedeutet aber nicht, dass wir uns ständig zur Praxis zwingen sollen und immer das tun müssen, wozu andere uns anweisen.

Natürlich ist es nicht leicht, dort hinzusehen, wo es wirklich weh tut. Aber gerade deshalb ist es nötig, eine Vorgehensweise zu finden, die uns dies möglich macht, ohne uns zu erschöpfen oder die gar zu Angst- und Panikattacken führt. Ein *freundlicher* Spaziergang jedoch ist eine solche Vorgehensweise.

Ich kann meine Aufmerksamkeit auf den Körper lenken und sie dann dorthin gehen lassen, wo es sie hinzieht. Ich kann bei bestimmten Empfindungen verweilen, sie eingehend betrachten oder sie nur flüchtig streifen. Ich darf einen unsteten Geist im Körper herumhüpfen lassen; Stichwort: "Den Geist zur Ruhe bringen, nicht zwingen!" Einzig meine Fürsorge und Aufsichtspflicht wird darauf achten, dass das Gewahrsein im oder am Körper bleibt. Wo und wie – das wird nicht vorgeschrieben. Der Buddha wusste sehr wohl, dass es sehr unterschiedliche Charaktere gibt:

Da, ihr Brüder, entfaltet ein Mönch die Einsicht mit vorangehender Geistesruhe. Indem er aber die Einsicht mit vorangehender Geistesruhe entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. [...]

Ferner noch, ihr Brüder: da entfaltet ein Mönch die Geistesruhe mit vorangehender Einsicht. Indem er aber die Geistesruhe mit vorangehender Einsicht entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. [...]

(AN IV,170)

Nun drängt sich aber die Frage auf, inwiefern wir einen vollkommen Erwachten benötigen, wenn derlei Übungen auch von Psychologen, Therapeuten und Persönlichkeits-Trainern angeboten werden. Antwort: Ein Buddha ist nicht nötig, sofern wir nur unser Wohlbefinden im Auge haben und unsere Persönlichkeit optimieren wollen. Zur Befreiung aus der Abhängigkeit vom Wohlbefinden, zur Überwindung und Auflösung der Persönlichkeit ist ein vollkommen erwachter Buddha sehr wohl nötig. Worin liegt aber der Unterschied bei diesen Körperbetrachtungen? Er zeigt sich in den weiteren Anweisungen zu diesen Übungen:

Im Radiobeitrag bot die genannte Frau nämlich nicht nur jenen geistigen Spaziergang durch den Körper an, sie sagte auch, dass wir alles, was wir dabei erleben,

gleichmütig erleben sollten und unangenehmen Gefühlen nicht mit Abneigung begegnen sollten. So ähnlich lauteten auch die Anweisungen in den verschiedenen Kursen, die ich einstmals besucht hatte: "Einfach alles nur zur Kenntnis nehmen, ohne darauf zu reagieren." "Betrachten ohne zu bewerten." "Den Schmerz nur etikettieren – 'unangenehmes Gefühl' – und dann mit der Übung fortfahren."

Werfen wir aber einen Blick in die Lehrreden, so finden wir dort keineswegs Anweisungen, die verschiedenen Empfindungen abgestumpft anzuglotzen. Vielmehr gilt es, diese wach und klar zu erkennen und deren Folgen zu durchschauen:

Wer da, wenn er ein Wohlgefühl empfindet,
doch dieses Gefühl nicht recht erkennt,
in dem kommt der Hang zum Reiz auf
und die Entrinnung sieht er nicht.

Wer da, wenn er ein Wehgefühl empfindet,
doch dieses Gefühl nicht recht erkennt,
in dem ist der Hang zum Widerstand
und die Entrinnung sieht er nicht.

Was aber weder Wohl noch Weh,
was Weisheitsvoller Stille nennt:
wenn dieses aber man genießt,
wird man vom Leiden auch nicht befreit. (SN 36,3)

Ein vollkommen erwachtes Wesen, ein Arahant und z.T. auch ein Anagami, also ein Wesen, das kurz vor der Vollendung steht – solche Menschen mögen Gefühle gleichmütig betrachten können. Aber selbst die ersten beiden Stufen der Edlen, nämlich der Stromeingetretene und der Einmalwiederkehrer sind noch mit einer gehörigen Portion von Sinnesbegehren und Übelwollen ausgestattet, welche ja ihre Wurzeln in den verschiedenen Arten der Gefühle haben.

Zu glauben, dass ein rein intellektuelles Erkennen und Benennen genügen, um zur Befreiung zu gelangen, ist ignoranter Selbstbetrug. Natürlich können wir beginnen, etwas Gleichmut zu kultivieren, wenn wir uns z.B. bei unangenehmen bis schmerzhaften Gefühlen klar machen, dass diese hier und jetzt, auf Grund ihrer Bedingungen, gar nicht anders sein können und dass es unnütz und sogar leidverstärkend ist, gegen sie aufzubegehren.

Dieser, auf dem Verstand begründete, beschwichtigende Gleichmut ist aber vom echten, klar durchschauenden Gleichmut (*upekkhā*) weit entfernt. Wenn etwas ohnehin nicht zu ändern ist, sind wir durchaus mal bereit, dies einzugestehen, auf bayrisch: "Ja mei."

Kaum ändern sich aber die Bedingungen, und wir können wieder so, wie wir wollen (Begehren/*tanha*), dann verwandelt sich die scheinbare Gelassenheit von "Ja mei" sehr schnell in ein "Mei ja!" und das angenehme Gefühl mästet wieder die Gier und den Reiz. Diesen Ungleichmut als *upekkhā* zu bezeichnen, ist Verblendung in Reinkultur.

Mit dem Körper die bedingten Gefühle betrachten; durch die Gefühlsbetrachtung den bedingten Körper kennen- und verstehen lernen: das ist keine 0-8-15-Übung, welche man am Feierabend oder am Wochenende mal nebenbei absolviert. Diese Übung erfordert Verständnis, Hingabe und Ausdauer:

"*Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewusst, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wohlgefühl auf, so weiß er: 'Aufgestiegen ist mir dieses Wohlgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wohlgefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist – wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz.*"

[Dito die anderen Gefühle] (SN 36,7)

Dass derlei Übungen ein enormes Maß an Geduld und Beharrlichkeit erfordern, davon wusste seinerzeit auch Johannes Tauler (ca. 1300 – 1361) zu berichten:

"*Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,*
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.
Das Ich hätte gerne etwas,
und es wüsste gerne etwas,
und es wollte gerne etwas.
Bis dieses dreifache "etwas" in ihm stirbt,
kommt es den Menschen gar sauer an.
Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit.
Man muss dabei aushalten, dann wir des zuletzt leicht und lustvoll."

Aber auch der Erhabene wies darauf hin, dass diese Anstrengungen durchaus belohnt werden:

"*Vergangenes lass' man nicht aufersteh'n,*
Auf Künftiges man nicht die Hoffnung bau';
Denn das Vergangene liegt hinter uns,

Das Künftige ist noch nicht erreicht.

Stattdessen erkenne man einsichtsvoll,
Was in der Gegenwart entstanden ist;
Man wisse es und sei sich sicher,
Unbewegt und unerschütterlich.

Die Anstrengung, muss heut' erfolgen;
Wer weiß, vielleicht kommt morgen schon der Tod?
Man kann mit der Sterblichkeit nicht schachern;
Nichts hält den Tod und seine Horden fern.

Doch einer, der da voller Eifer weilt,
Ganz ohne nachzulassen, Tag und Nacht -
Er ist es, so hat's der Buddha gesagt,
Mit einer Nacht, die ihm nur Glück verheißt." (MN 131ff)

Wenn Sie also Lust auf einen einsichtigen Körperspaziergang haben, dann schlendern Sie doch freundlich und liebevoll durch Ihren knochen-gestützten Hautsack. Seien Sie ruhig neugierig auf diesen unbeständigen Proteinklumpen, aber behalten Sie die alte Golz-Regel stets im Hinterkopf: "Schau genau!", damit Sie sich bei der damit verbundenen Gefühlsbetrachtung nicht wieder selbst belügen.

Wir mögen das Unangenehme nun einmal überhaupt nicht und das Angenehme kann gar nicht oft, lang und intensiv genug sein. Erst wenn wir diese Abhängigkeit einsehen und auch eingestehen, können wir anfangen, uns auf Entzug zu setzen und mit geschickten Mitteln über die Selbst-Sucht hinwegkommen. Wie sagt mein bester Freund und Weggefährte Bernd Wolf oft so treffend: "Sucht kommt vom Suchen."

Wer sucht, der flucht, denn wir suchen stets das unbeständige Wohlbefinden und suchen beim Unwohlsein den Fluchtweg – den Suchtweg, tiefer hinein in die vermeintliche Sinnesbefriedigung, anstatt die befreiende Zuflucht zu den Drei Juwelen.

Sich einzugestehen, dass der Körper und die damit erlebbaren Gefühle bei uns Attraktion und Aversion auslösen, ist keineswegs ein Zeichen von Schwäche oder Unerfahrenheit im Dhamma, sondern ganz im Gegenteil: es zeigt, dass wir unsere Hausaufgaben machen und die ersten beiden Edlen Wahrheiten als Aufgabe verstanden haben und diese auch in Angriff nehmen.

Viel Spaß und Einsicht beim Rumschlendern in der *kāya*-Altstadt und gönnen Sie sich zwischendurch ruhig eine Pause mit einem Heißgetränk Ihrer Wahl, nebst begleitendem Gebäck. Wäre doch schade, wenn Sie mitten in der Körperbetrachtung vom Fleisch fielen!