



Buddhistische Gesellschaft München

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 Mai 2026

### BGM Zoom-Treffen:

#### Montag 11. Mai 2026 von 19 bis 21 Uhr:

##### Zoom-Veranstaltung von Andreas Pingel: „Hingen die Arme des Buddha wirklich auf Kniehöhe? – Teil 1“

Das scheinbar Übernatürliche im Pali-Kanon und dessen Erdung im kulturellen Kontext der Zeit des Buddha. Teil I

#### Montag 25. Mai 2026 von 19 bis 21 Uhr:

##### Zoom-Vortrag, Fortsetzung der gemeinsamen Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto

Heute: Die sechs Sinnesbereiche ab Seite 44.

Kostenloser Download: <https://tivagaro.de/buddhadhamma/>

**Montag 8. Juni 2026 von 19 bis 21 Uhr:**

Zoom-Vortrag von Andreas Pingel: „Hingen die Arme des Buddha wirklich auf Kniehöhe? – Teil 2“

**Montag 22. Juni 19:00 von 19 bis 21 Uhr:**

Zoom-Veranstaltung, Fortsetzung der gemeinsamen Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto

Kostenloser Download: <https://tivagaro.de/buddhadhamma/>

**Montag 6. Juli 2026 von 19 bis 21 Uhr:**

Zoom-Vortrag von Viriya: „Metta – Niemand verdient es, alle bekommen es.“

**Montag 20. Juli 19:00 von 19 bis 21 Uhr:**

Zoom-Veranstaltung, Fortsetzung der gemeinsamen Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto

Kostenloser Download: <https://tivagaro.de/buddhadhamma/>

**Montag 17. August 19:00 von 19 bis 21 Uhr:**

Zoom-Veranstaltung, Fortsetzung der gemeinsamen Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto

Kostenloser Download: <https://tivagaro.de/buddhadhamma/>

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](#)

## Meditationsabende und Kurse mit MC Brigitte Mai - Juni 2026

freitag 8.5. meditationsabend in hallein bei salzburg 18 Uhr [kontakt](#)  
sonntag 10.5. abendmeditation in linz 18 Uhr [kontakt](#)  
donnerstag 14.5. meditationstag im theravadazentrum wien 10 h - 16:30 h [kontakt](#)  
samstag 16.5. 17h meditationsabend in viersen, deutschland [kontakt](#)  
montag 18.5. 18:30h meditationsabend in „only-you-cologne“  
sonntag 17.5. 18h meditationsabend im hoffnungsthal [kontakt](#)  
dienstag 19.5. 18h meditationsabend im hoffnungsthal [kontakt](#)  
mittwoch 27.5. 18:30h [meditationsabend](#) frankfurt [kontakt](#)  
freitag 29. - sonntag 31.5. retreat in bederkesa (retreat ausgebucht)  
freitag 5. - sonntag 7. juni retreat in heckenbeck "haus der stille" [kontakt](#)  
freitag 12. juni 18h meditationsabend in ravensburg [kontakt](#)

## Buddhistische Nachrichten aus der Welt

Nicht erleuchtet, nicht im Rückzug, keine Ausrede: Bhante Aggacitta über Meditation für Laien  
Englisches Original <https://www.youtube.com/watch?v=fQNTwkmDSoY>

Automatisch synchronisiert <https://www.youtube.com/watch?v=fQNTwkmDSoY&t=77s>

<https://www.buddhistdoor.net/news/sri-lanka-arrests-22-alleged-buddhist-monks-in-record-airport-cannabis-seizure/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/won-buddhism-links-founding-day-message-to-mental-health-ai-ethics-and-suicide-prevention-in-south-korea/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhist-monks-undertake-week-long-walk-for-peace-across-sri-lanka/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/three-buddhist-monks-reported-killed-in-military-airstrikes-during-myanmars-new-year-festival/>

## Eine kurze Zusammenfassung der ersten beiden Zoom-Besprechungen von „Buddhadhamma“ von Bhikkhu P.A. Payutto

### Kapitel I Die *khandha*

Der Erhabene hat uns verschiedene Ansätze hinterlassen, um die Illusion eines beständigen, glücklichen und die Dinge kontrollierenden Selbst zu durchschauen. Der grundlegende Ansatz dabei ist die Analyse der fünf Gruppen, an denen angehaftet wird.

Wie bei einem Wagen, der in seine einzelnen Bestandteile zerlegt wurde, offensichtlich wird, dass es den „Wagen“ an sich nicht gibt, so wird auch bei der Analyse der *khandha* deutlich, dass ein „Selbst“ nur eine konventionelle Begrifflichkeit ist und nichts weiter. Die fünf Aggregate, Anhäufungen oder Gruppen (*pañcakkhandha*) sind bekanntlich:

**Körperlichkeit** (*rūpa*): Alle Bestandteile der körperlichen Wirklichkeit.

„Was aber, ihr Mönche, ist die Körperlichkeitsgruppe? Die 4 Grundstoffe (*mahā bhūta* = Elemente oder *dhātu*) und die von diesen 4 Grundstoffen abgeleitete Form.“

**Gefühl** (*vedanā*): das Erleben von Angenehem, Unangenehem und Weder-Angenehem-noch Unangenehem „durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Eindruck bedingtes Gefühl.“

**Wahrnehmung/Wiedererkennen** (*saññā*): Die Fähigkeit wiederzuerkennen und einzuordnen, d.h. das Erfassen von Merkmalen und Kennzeichen bei „Formwahrnehmung, Tonwahrnehmung, Geruchswahrnehmung, Geschmackswahrnehmung, Wahrnehmung von körperlichem Eindruck, Wahrnehmung von Geistobjekten“.

**Geistige Gestaltungen** (*saṅkhāra*): „Die 6 Arten von Willensäußerungen (*cetanā*), nämlich der auf Form, Ton, Duft, Geschmack, Körpereindruck und ein geistiges Objekt gerichtete Wille“, die den Geist heilsam, unheilsam oder neutral gestalten.

**Bewusstsein** (*viññāṇa*): Bewusstes Gewahrsein über die fünf Sinne und den Geist, also „Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper-, und Geist-Bewusstsein“. <sup>1</sup>

Die *pañcakkhandha* werden im ersten Kapitel von „Buddhadhamma“ näher beleuchtet und mit Beispielen erläutert. Ihre Beziehung zueinander sowie die Verbindung zwischen Erinnerungsfähigkeit, Wiedererkennen und Geistesgegenwart werden ebenso betrachtet wie die zwischen Wahrnehmung, Bewusstsein und Weisheit. Bei der wesentlichen Unterscheidung zwischen den Gruppen an sich und den Haftensgruppen (*upādāna-khandha* - „Die 5 mit Anhaften verbundenen Gruppen sind Leiden.“) lässt der ehrwürdige Payutto den Erhabenen selbst zu Wort kommen:

„Was sind die Dinge, die das Ergreifen nähren? Und was ist das Ergreifen?

Form ist ein Ding, das das Ergreifen nährt. Das Sehnen und Begehren nach ihr ist das Ergreifen.

Gefühl ist ein Ding ...

Wahrnehmung ist ein Ding ...

Willensbildungsprozesse sind ein Ding ...

Bewusstsein ist ein Ding, das das Ergreifen nährt. Das Sehnen und Begehren nach ihm ist das Ergreifen.

Das nennt man die Dinge, die das Ergreifen nähren, und das ist das Ergreifen.“

(SN 121)

---

<sup>1</sup> SN 22, 56

Der Lehransatz der fünf Gruppen soll das natürliche Prinzip der Selbstlosigkeit, des Nicht-Selbst (*anattā*) offenbaren. Gelangt man durch gründliche Analyse des eigenen Erlebens dieser fünf Gruppen zur Einsicht in die erste edle Wahrheit, lässt man das Anhaften an der Vorstellung eines Selbst los.

Zudem können durch die Erkenntnis, dass die fünf Gruppen in wechselseitiger Abhängigkeit existieren, die falschen Ansichten des Vernichtungsglaubens (*uccheda-dit̥ṭhi*) wie die des Ewigkeitsglaubens (*sassata-dit̥ṭhi*) nicht entstehen, und die Lehre von kamma wird korrekt verstanden.

Die Untersuchung der Dinge durch das Zerlegen in die fünf Gruppen schult das Denken, die analytischen Fähigkeiten und stärkt die Neigung, den Dingen auf den Grund zu gehen (*yoniso manasikāra*).

Und was besonders wichtig ist: Es befähigt dazu, die Dinge objektiv zu sehen - „wie sie sind“ – nicht ihnen mit Begehren (*taṇhā*) und Ergreifen (*upādāna*), mit Vorlieben und Abneigungen zu interagieren, sondern ihnen mit Weisheit (*paññā*) zu begegnen.

## **Kapitel II Die āyatana**

Das zweite Kapitel über den Lehransatz der Sinnesbereiche wurde nur kurz angerissen und wird bei der nächsten Besprechung fortgesetzt.

Das Erleben in Beziehung zur Welt entfaltet sich über die sechs Sinnestüren, die den sechs Sinnesobjekten (*ārammaṇa*) - Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen und Geistesobjekte - Zutritt gewähren und die teils heilsamen, teils unheilsamen, teils neutralen körperlichen, sprachlichen und geistigen Reaktion darauf.

Die äußeren Sinnesbereiche (*āyatana*) – Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen und Geistesobjekte, werden „Sinnesobjekte“ (*ārammaṇa*) genannt. Kommt der innere Sinnesbereich - die Sinnesfähigkeiten (*indriya*) - mit einem äußeren Sinnesobjekt in Berührung, und das zugehörige Sinnesbewusstsein kommt hinzu, entsteht Kontakt (*phassa*) – vorausgesetzt, es sind zusätzlich Empfänglichkeit, Absicht und Interesse vorhanden. (Beachtenswert ist, dass Geistesobjekte bei dieser Praxis ebenso behandelt werden wie die übrigen Sinnesobjekte.)

Unmittelbar mit dem Kontakt entstehen Gefühl und Wahrnehmung bezüglich des Sinnesobjekts.

„Was da an Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein besteht, diese Dinge sind verbunden, nicht unverbunden, und nicht kann man diese Dinge einzeln voneinander trennen und ihre Verschiedenheit zeigen. Denn was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, dessen ist man sich bewusst.“ (M 43).

Sinnesbereich (*āyatana*) + Sinnesobjekt (*ārammaṇa*) + Bewusstsein (*viññāṇa*) =  
Sinnesberührung (*phassa*) → Gefühl (*vedanā*)

Darauf folgen weitere Reaktionen des Geistes, das Bewerten und Festhalten des Sinnesobjekts, das gedankliche Verarbeiten und die gedankliche Ausbreitung bis hin zu körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen.

Entsteht beim Kontakt ein angenehmes Gefühl (*sukha-vedanā*) folgt bei mangelnder Geistesgegenwart das Verlangen (*taṇhā*), es zu besitzen, und das Festhalten (*upādāna*) an ebendiesem Verlangen. Kommt man hingegen mit einem Objekt in Kontakt und empfindet dabei ein unangenehmes Gefühl (*dukkha-vedanā*), entsteht das Verlangen, es loszuwerden und wiederum das Festhalten daran.

Diese Dynamik erzeugt einen komplexen Zyklus von Freud und Leid, der sich ständig weiter dreht, den Daseinskreislauf (*samsāra-vaṭṭa*).

Ein Auszug aus „Sehen mit dem Dhamma-Auge“ von Buddhādāsa Bhikkhu mag zum weiteren Verständnis beitragen:

### **Auszug aus „Sehen mit dem Dhamma-Auge“ von Buddhādāsa Bhikkhu**

„Weil wir Augen und Ohren, eine Nase, eine Zunge, einen Körper und einen Geist haben, gibt es Schwierigkeiten und Probleme. Seid daher nicht nachlässig, wenn es um die Sinne geht. Menschen haben sechs Sinne und jeder einzelne kann intensive Empfindungen hervorrufen, wodurch alle möglichen Probleme zusammengebraut werden, wenn wir das zulassen.

Menschen auf der ganzen Welt versuchen, die Erfahrungsbereiche von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist nach Möglichkeit zu erweitern, indem sie köstliche, vergnügliche und schöne Objekte für die Sinne schaffen, mit denen diese in Kontakt treten können und sie vermehren dadurch die Probleme, die im Laufe des Lebens entstehen. Die Stimulation der Sinne und das Frönen in Sinnlichkeit erzeugen die Extreme der Selbstsucht, wodurch gewalttätiges Verhalten und kaltblütiges Morden in der Welt entstehen. Wenn wir wahnhaft nur an unseren persönlichen Vorteil denken, bekämpfen wir alles und jeden, der uns im Weg steht. Wir haben Kriege in der ganzen Welt, und keiner wundert sich, warum das wohl so ist.

Die *āyatana* (Sinnesmedien) sind der Ursprung aller Dinge, weil sie die Kontakte ermöglichen, die Gefühle und Erfahrungen auslösen. Über sie erwerben wir an jedem Tag natürlicherweise mehr Wissen. Sobald wir aus dem Schoß unserer Mutter geboren wurden, beginnen die sechs Sinne zunehmend, ihre Pflicht zu erfüllen. So wird ein Kind im Laufe der Zeit immer mehr Dinge erfahren, sein Wissen wird sich erweitern, weil die Sinne täglich auf neue und unterschiedliche Dinge treffen. Durch die Sinneskontakte entsteht jedoch sowohl richtiges Wissen wie auch falsches Wissen und falsches Verständnis (*micchādiṭṭhi*). Letzteres geschieht, weil Weisheit und Klarbewusstheit in der Regel nicht die Chance erhalten, einzugreifen und für eine korrekte Reaktion auf einen Sinneskontakt zu sorgen. Das heißt, dass die meisten Kontakte von einer Art sind, die notwendigerweise einen wachsenden Fundus an falschem Verständnis, an falschem

Wissen anhäufen. Dies geschieht, eben weil die Menschen nicht in der Lage sind, ihre Reaktionen auf Sinneserfahrungen zu kontrollieren.

Wenn wir falsch handeln und schlechtes *kamma* (absichtliche Handlung) erzeugen, folgt daraus ein schlechtes Ergebnis, das als *vipāka* bezeichnet wird. Gutes *kamma* führt zu gutem *vipāka*, schlechtes *kamma* zu schlechtem *vipāka*. Beides rührt von den Kontakten mit Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist her. Daher wird gesagt, dass Himmel und Hölle an den Sinnen entstehen, dass Himmel und Hölle das Ergebnis von Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen-, Körper- und Geistkontakten sind. Allerdings denken die Menschen normalerweise nicht so und achten stattdessen auf andere Dinge und nicht auf den Himmel und die Hölle, die an den Sinnestoren entstehen. Das Studium des Buddhismus erfordert eine sorgfältige, auf die Sinneskontakte gerichtete, Aufmerksamkeit, denn jede Erfahrung ist nur durch sie möglich. Wenn wir wissen, wie wir die Augen, Ohren, usw. so einsetzen können, dass daraus ein Nutzen entsteht, werden wir alles Notwendige wissen, denn in Wirklichkeit entsteht alles aufgrund von Gefühlen, die aus den Sinneskontakten entstehen.

Die Sinne sind die Wurzel von allem, was im Leben und unserem Verstand geschieht. Sie sind die Türen, durch die der Geist mit der äußeren und inneren Welt in Kontakt tritt. Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper sind die fünf Kommunikationsmedien, die es dem Geist ermöglichen, die äußere Welt kennen zu lernen. Die Augen kommunizieren mit visuellen Formen, die Ohren mit Klängen, die Nase mit Gerüchen, die Zunge mit Geschmäckern und die Haut mit spürbaren Empfindungen. Wenn es diese nicht gäbe, gäbe es fast nichts, und wenn es keinen Geist gäbe, gäbe es überhaupt nichts.

Im Allgemeinen sind die Menschen nicht sehr an den Realitäten des Geistes interessiert und zeigen mehr Interesse an oberflächlichen Dingen, an der Vielfalt der Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Körperempfindungen. Dieses Interesse manifestiert sich als beunruhigendes Verlangen nach den lustigen, anregenden und angenehmen Erfahrungen, die durch diese Sinne möglich sind. Angetrieben von Verlangen verehren wir die Sinne und bringen ihnen Opfer dar, statt uns um *sukha* und *dukkha*, das Wohl und Weh des Geistes selbst zu kümmern. Wenn wir nur an Oberflächlichkeiten und trügerischen Äußerlichkeiten interessiert sind, verfallen wir leicht in Liebe und Hass, die sich zu Furcht, Angst, Sehnsucht, Eifersucht, Neid und dergleichen ausweiten. Wir schauen nicht nach den Quellen all dieser Probleme und sehen nicht, dass sie aus der Unwissenheit des Geistes stammen, der mit Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Tastbarem und geistigen Phänomenen interagiert.

Ich bitte euch inständig, euch für die Sinnesmedien - Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist - zu interessieren, denn das ist das erste Thema, das ihr kennen und verstehen müsst. Wenn wir alles über sie wissen, werden wir auch andere Dinge verstehen. Wir werden wissen, wie wir uns als menschliche Wesen verhalten sollen. Niemand wird uns mehr sagen müssen, dass wir andere Wesen nicht töten, nicht nehmen sollen, was uns nicht gegeben wird, und die Sexualität nicht missbrauchen sollen. Ethik entsteht ganz natürlich, wenn wir die Realität, die unseren Erfahrungen zugrunde liegt, verstehen. Gegenwärtig gehen wir in Ermangelung echten Wissens in die Irre; selbst wenn wir gewarnt werden, etwas nicht zu tun, hören wir nicht darauf.

Wir verhalten uns selbst und anderen gegenüber schlecht, weil wir nicht wissen, wie wir als menschliche Wesen leben sollen. Bitte überdenkt und überprüft daher euer Leben dahingehend. Ein umfassendes Verständnis der Sinnesmedien ist wesentlich, um den Dhamma tief genug zu verstehen, um den größten Nutzen daraus zu ziehen, um unser großes menschliches Potenzial zu entfalten und dadurch *dukkha* vollständig zu löschen.“