



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

Ort: Wachstumsraum, Mathildenstraße 12,
80336 München, Deutschland



BGM-Newsletter Mai 2020

Treffen im Internet

Da unser Treffen über Jitsi eher holprig verlief, haben wir beschlossen, es mit Zoom zu probieren; deswegen laden wir Euch zu unseren Zoom-Treffen ein.

Sebastian M. hat den Link zu den Zoom-Treffen erstellt und Anca Gerner wird der Host sein.

Hier der Zugang zu Zoom:

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/6760028366>

Meeting ID: 676 002 8366

Am Handy oder Tablet vorher die App runterladen. Wenn man nicht der Host ist, ist keine Anmeldung nötig. Ihr braucht nur am jeweiligen Sonntag um 11 Uhr auf den Link zu klicken.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Das sind die nächsten Termine:

03.05.2020 - Gemeinsame Lesung und Besprechung der Lehrrede D9 "Die Lehrrede an Poṭṭapāda" (Poṭṭapāda Sutta) (Teil 2)

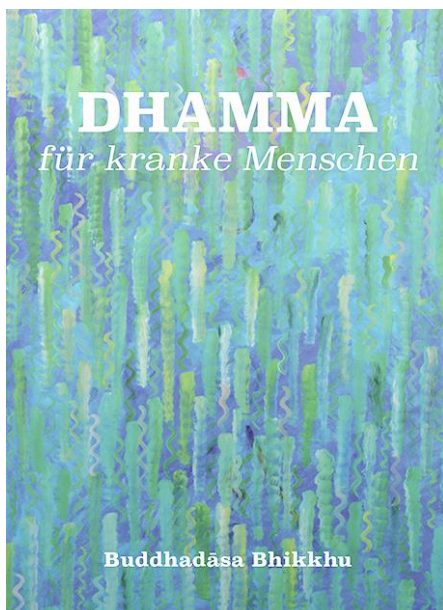
17.05.2020 - Sebastian Muth - Und nun umgekehrt: "Zu wahr, um schön zu sein". Vom "Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind" zur Ernüchterung

Nachdem wir im letzten Vortrag "Zu schön, um wahr zu sein" erforscht haben, was der Buddha unter dem Begriff Wahrheit versteht, werden wir nun gemeinsam erörtern, was passiert, wenn die Wirklichkeit wahrheitsgemäß erkannt wird. Der Reiz der Dinge und ihre ohnehin nur oberflächliche Schönheit nimmt im Lichte der Vergänglichkeit stetig ab und wir können uns dem zuwenden, was wirklichen Frieden und Befreiung verspricht.

31.05.2020 Viriya: Bodhipakkhiya-dhamma

Die 37 'Zur Erleuchtung gehörenden Dinge', umfassen die gesamte Lehre des Buddhismus, so sagen alle buddhistischen Traditionen – jedoch definiert der Buddha die *bodhipakkhiya-dhamma* in zwei Lehrreden als die fünf (Heils-) Fähigkeiten. Beginn einer Reihe zu diesem Thema.

Neuerscheinung



Der kurze Text des letzten Newsletters wie auch der etwas Längere in diesem stehen nun als pdf auf der Dhamma-Dana Seite [zum kostenlosen Download](#) zur Verfügung.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Online-Angebote von Bhante Pasanna

Neue Kurse und Dhamma Vorträge auf der [Dhamma-Dana-Seite der BGM](#)

- Mit klarem Geist die 5 khandhas, also die Daseinsgruppen bzw. Erlebnis-Facetten, sehen
- Santanupassana – Online Meditationswochenende

Jeden Dienstag und Freitag um 20:30 Uhr gemeinsame Meditation per Videokonferenz

Hier der Zugang zum Zoom-Meeting:

<https://us04web.zoom.us/j/6517640093>

Meeting-ID: 651 764 0093

Online Seminare mit Bhante Sukhacitto

- **Dhammakontemplation - Die Tiefe der Buddhalehreergründen**
Onlineseminar mit Bhante Sukhacitto
Dienstag 28. April 2020, 19.30 Uhr
[\(hier klicken für weitere Infos\)](#)
- **Einführung in den Einsichtsdialog, Onlineseminar mit Bhante Sukhacitto**
Mittwoch, 29. April 2020, 19 Uhr
[\(hier klicken für weitere Infos\)](#)
- **Vertiefung in den Einsichtsdialog, Online Pfingstretreat mit Bhante Sukhacitto, Assistenz Harald Reiter**
30. Mai - 1. Juni 2020
Pfingstsamstag 30. Mai bis Pfingstmontag 1. Juni 2020 von 9 bis 12 Uhr,
Samstag und
Sonntag 15 bis 18.30 Uhr, Montag 14.00 bis 16.30 Uhr
<https://docdro.id/Jwk7ghP>
- <https://www.docdroid.net/Jwk7ghP/ankundigung-online-kurs-pfingsten-2020-pdf>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Buddhismus & Corona

<https://der-farang.com/de/pages/tempel-versorgen-menschen-mit-nahrung>





Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Die Mortalitätsrate bei Menschen beträgt 100%

Während vieles, von dem wir in diesen Zeiten besessen sind, worüber wir nachdenken, begrifflich ausufern und wovon wir bedrängt werden, einfach nur *ditthi*, ein Narrativ, eine Geschichte ist, sind Alter Krankheit und Tod Tatsachen, mit welchen wir uns tatsächlich auseinandersetzen sollten. Leider bilden wir aufgrund von Narrativen, denen wir Glauben schenken, unsere Ansichten und gedanklichen Gewohnheiten, vielfach ohne zu erkennen, was da vor sich geht. „Der unerfahrene Weltling erkennt nicht, was eine Ansicht (*ditthi*) ist, erkennt nicht die Entstehung der Ansicht, erkennt nicht die Überwindung der Ansicht, erkennt nicht den Weg, der zur Überwindung der Ansicht führt. (A VII, 51). Nicht umsonst weist der Buddha darauf hin, wie Ansichten gebildet werden¹, wie wir damit umgehen sollen² und vor allem aber auf die Folgen von Ansichten, und die sind das eigentliche Problem.

Das Problem des unheilsamen Narrativs:

Es ist eines der drei unheilsamen geistigen Wirkensfährtten – *akusalakammapha*.³
Es führt zunehmend zu körperlichem, sprachlichem und geistigem Fehlverhalten.⁴
Es führt „nach dem Tode in Umstände, die von Entbehrungen geprägt sind, ... an einen unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, sogar in die Hölle.“
Es ergibt keinen Grund, den heiligen Wandel zu führen.⁵
Es ist die Ansicht „unrechtschaffener Menschen“.⁶
Es ist das „Versagen in der Erkenntnis“.⁷

Mit einer gewissen buddhistischen Grundbildung und klarem Verstand dürfte es nicht allzu schwer sein, die bisher genannten Buddhaworte in den momentanen Kontext zu

¹ Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! (A III, 66)

² „ ... wenn er sagt: 'Ich vertraue auf das' - 'Ich billige das' - 'Meine mündliche Überlieferung ist so' - 'Ich habe das erdacht' - 'Ich habe diese Ansicht reflektiv angenommen'; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluß: 'Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.' Auf diese Weise, gibt es ein Aufrechterhalten der Wahrheit ...“ (M 95)

³ M 41 & M 114

⁴ M 60

⁵ M 76

⁶ M 110

⁷ A III, 118



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

übertragen und wenigstens versuchen zu erkennen, welchem Narrativ wir gerade aufsitzen. Und wenn wir selber erkennen: „Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden“ (A III, 66), dann können wir sie aufgeben.

Die Frage, der sich in der gegenwärtigen Situation jeder stellen muss, ist doch dieselbe wie immer: welches Verhalten führt zu mehr Leid für die empfindenden Wesen und welches mindert es. Und ebenso wie man bei den Tugendregeln für heilsames Verhalten eintreten sollte, sollte man auch in dieser weltweiten Krise für leidreduzierendes Verhalten und Maßnahmen eintreten und nicht den Kopf in den Sand stecken und sich auf *kamma*, Samsara und mentale Hygiene hinausreden, um sein Schweigen zu begründen. Dass auch Nicht-Handeln *kamma* erzeugt, sollte gerade uns Deutschen bewusst sein.

So ist gerade jetzt wichtig, unsere Motivation zu handeln oder nicht zu handeln zu ergründen. Aufgrund des allgegenwärtigen Themas ist es in vielen Fällen wohl so, dass „aufgrund der Unzulänglichkeit unseres rastlosen und friedlosen Geistes unheilsame Furcht und Schrecken hervorgerufen werden“ (M 4), die unser Handeln bestimmen. Auch wenn die Angst gegenüber anderen gerne verleugnet wird, so offenbart sie sich doch im Verhalten. Aber wovor haben wir Angst? Vor Alter, Krankheit, Tod - warum? Diese Dinge sind *dhammaniyamata*, natürliche Gesetzmäßigkeiten. Wollen wir uns von der Angst vor ihnen nicht überwältigen lassen, müssen wir Geistesgegenwart und Klarbewusstheit aufbringen, wozu uns diese Wochen und Monate vielfältige Gelegenheit zum Üben bieten – dafür sollten wir dankbar sein.

Viriya



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

BESONDERE ERINNERUNG FÜR EINEN DHAMMA-KAMERADEN, DER SICH DEM TOD GEGENÜBER SAH

Vortrag von Buddhadāsa Bhikkhu am 21. Mai 1981 in Suan Mokkh

Dieser Vortrag wurde in Suan Mokkhs Hin Khong-Hain im Freien gehalten, wo der Großteil der öffentlichen Gespräche von Ajahn Buddhadāsa stattfand. Wie nach und nach klar wird, hatte dieses Gespräch auch einen besonderen Zweck. Phra Tulayabaksuvamanda, ein hochrangiger Regierungsbeamter im Ruhestand und enger Dhamma-Kamerad von Ajahn Buddhadāsa, war krank und starb. Tan Ajahn sprach den Kern dieser Situation für den langjährigen Unterstützer an, der mit den tieferen Aspekten der buddhistischen Lehre vertraut war. Es ist also mehr eine Erinnerung als eine neue Lehre: eine Rückschau, um sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten. Leser, die mit den von Ajahn Buddhadāsa besonders hervorgehobenen Soheits-Belehrungen nicht so vertraut sind, möchten bitte den Kontext dieses speziellen Vortrags im Auge behalten. Obwohl wir uns möglicherweise als nicht in der gleichen Situation befindlich fühlen, wissen wir nie, wie schnell es uns treffen wird.

Darf ich eine weitere Gelegenheit nutzen, um die Achtsamkeit und Intelligenz eines Kranken anzuregen. Ich werde erklären, wie du den von Krankheiten herrührenden Schaden und Leiden mit dem Kern, dem Herzstück des Buddhismus löschen kannst. In den Zeiten, in denen wir krank sind, können wir den Kern des Buddhismus zum größten Nutzen einsetzen. Bitte hör gut zu.

Ich habe viele Male über das Herzstück des Buddhismus gesprochen, daher wird es dir vertraut sein. Einige Menschen werden es jedoch vergessen haben und andere erinnern sich nur, wenn sie sich wohl und bei guter Gesundheit fühlen. Sobald die Krankheit überhandnimmt, können wir jedoch vergesslich und durcheinander sein. Es lohnt sich, diese Lehre noch einmal zu betrachten, damit sie auch wirklich nützlich sein kann, wenn man mit einer Krankheit konfrontiert wird.

Der Kern des Buddhismus kann in vielerlei Weise in Worte gefasst werden. Die prägnanteste, konzentrierteste und korrekteste Weise ist jedoch der kurze Satz „Alle Dinge sind einfach so“. Schmerz ist einfach so. Vergnügen ist einfach so. Das Gefühl von weder Schmerz noch Vergnügen ist einfach genau so. Krankheit ist einfach so; sich nicht zu erholen ist einfach so; Heilung ist einfach so. Sei nicht glücklich oder traurig, froh oder niedergeschlagen ob deiner Krankheit. Es ist genau das, was es ist. In Pāli ist



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„nur so“ *tathatā*, auf Chinesisch yoo-si (如是), auf Thai Chen-Nan-Eng und auf Englisch thusness.

Erinnere dich an die vielen Besprechungen dieses Themas in der Vergangenheit. *Tathatā* bedeutet „nur so“ oder „einfach so“. Alles ist einfach so. Dinge, die Ursachen und Bedingungen haben, sind einfach genau so. Was keine Ursachen oder Bedingungen hat, ist auch einfach so. Mit anderen Worten, *saṅkhāra* (Zusammenbauungen, Gestaltungen) sind genau so. *Viśaṅkhāra* (das nicht Zusammengebraute) ist genau so. *Saṅkhāra*⁸ sind einfach so auf ihre ihnen eigene Weise. *Viśaṅkhāra*⁹ oder Nibbāna ist einfach so in seiner friedlichen, kühlen Art. Kurz gesagt gibt es nichts, was nicht einfach nur so ist.

Was ist die Konsequenz, das Ergebnis des Erkennens von Soheit? Vielleicht kannst du dich an die vielen Gespräche darüber erinnern. Wollen wir kurz auf das Wesentliche dieser Gespräche eingehen. Die Art von Dingen, die Ursachen und Bedingungen haben, *saṅkhāra*, durchlaufen Entstehen, Bestehen und Vergehen. Ihr Entstehen ist einfach so, ihr Bestehen ist einfach so und ihr Vergehen ist einfach so. Folglich ist Geburt nur so, Altern ist nur so, Krankheit ist nur so und auch der Tod ist nur so.

Bitte denke tief darüber nach, bis du die Wahrheit erfasst, dass unsere Gesundheit einfach nur so ist und dass jede Krankheit, die in uns auftritt, auch einfach so ist. Wenn diese Krankheit ihren Verlauf entsprechend ihrer Ursachen und Bedingungen nimmt, ist das auch nur so. Wenn man stirbt, dann geschieht auch das aufgrund der Soheit der Ursachen und Bedingungen. Wir finden Soheit in jedem einzelnen Ding und keines davon kommt uns seltsam vor. Der Tod ist nicht seltsam und nicht zu sterben ist auch nicht seltsam. Alles ist einfach so. Der Geist (*citta*), der Soheit sieht, ist in Frieden. Ohne Angst und Kampf wird der Geist in Nibbāna gekühlt, bis dieser *citta* beendet ist. Es gibt noch ein Erlöschen und dann ist alles vorbei. Nichts kann für diese Art von Geist Leiden darstellen. Dies ist die Art von *citta*, die nicht leidet.

Das ist es, was wir tun. Wir erforschen und erkennen, dass Geburt, Altern, Krankheit und Tod eine Angelegenheit der Soheit sind. Wir erkennen ihre Soheit in jedem von ihnen. Geburt, Altern, Krankheit und Tod sind natürlich und normal, aber glaube nicht, dass wir nichts dagegen tun können. Wir können Geburt, Altern, Krankheit und Tod stoppen, indem wir uns nicht als Selbst oder Ego an sie klammern. Halte dich an nichts

⁸ *Saṅkhāra* kann auf Thai etwas anderes bedeuten als im Pali. Hier verwendet Ajahn Buddhādāsa den Begriff in seiner universellen Bedeutung (alle bedingt entstandenen Dinge, aus Ursachen und Bedingungen entstehende, sich wandelnde und vergehende Phänomene). Später im Text scheint er sich mehr auf die körperlichen *saṅkhāra* zu beziehen.

⁹ *Viśaṅkhāra* (ein Synonym für Nibbana) ist das Ungestaltete, das Unbedingte, das nichts zusammenbraut.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

als Ich oder Mein fest.¹⁰ Wo könnten diese Zustände dann auftreten und wem könnten sie geschehen, wenn es kein separates Selbst gibt, das geboren werden kann, altert, krank wird und stirbt?

Mit *kamma* ist es das Gleiche. Nachdem man lange Zeit *kamma* erzeugt hat, wird man letztendlich des endlosen *kamma*-Recyclings überdrüssig. Was kann man dann dagegen tun? Hör genau zu. Hör auf, Ego zu erschaffen und *kamma* ist erledigt. Ohne dieses Ego, das *kamma* schafft, können wir es aufhalten. Wir haben die Macht, *kamma* zu stoppen, so dass es nie wieder einen Giftstachel hat. All dies ist einfach Soheit. Weiterhin der *kamma*-Herrschaft zu unterliegen ist Soheit. *Kamma* nicht länger unterworfen zu sein, ist Soheit. Mit anderen Worten, korrektes Handeln im Einklang mit dem höchsten Dhamma, das *kamma* durch das Naturgesetz der Soheit ein Ende bereiten kann, ist auch Soheit. Lass die Dinge einfach so geschehen. Sie sind einfach so; verwandle sie nicht in Ego. Lass alle Dinge – so - ihrer Natur entsprechend sein. Ergreife sie nicht als Ich oder Mein.

Zu diesem Punkt erklärte der Buddha, wie Wesen, wenn sie sich auf ihn als *kalyāṇamitta* verlassen, jenseits von Geburt, Alter, Krankheit und Tod sein können. Dies ist möglich, weil er uns beigebracht hat, wie wir unseren Geist erneuern können, indem wir nicht in Ich und Mein hineingeboren werden. Diese Realität ist jenseits von Geburt, Altern, Krankheit und Tod, sie ist jenseits der Transmigration durch *kamma*.

Indem wir uns auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, löschen wir das Ego und alle Probleme enden von selbst. Mit anderen Worten, *anattā* übernimmt, das Nichtvorhandensein eines eigenständigen Selbst übernimmt die Führung. Alles ist frei von Selbstessenz, persönlichem Sein und absoluter Individualität. Es gibt also niemanden, der geboren werden, altern, krank werden und sterben kann. Es gibt niemanden, der wegen *kamma* wiedergeboren werden kann. Es gibt einfach natürliche *sankhāra*, die entsprechend ihrer Ursachen und Bedingungen ihren natürlichen Verlauf nehmen. Mit anderen Worten, es ist alles nur so, Soheit. Die Dinge geschehen auf diese Weise durch das Gesetz von *idappaccayatā*.

Dieses Gesetz von *idappaccayatā* (Konditionalität) ist von großer Bedeutung. Es bedeutet, mit diesem als Bedingung (*paccaya*) tritt dieses auf. Jedes Ereignis hängt von den entsprechenden Bedingungen ab. Zum Beispiel, weil es Ich gibt, tritt Mein auf. Das Ich ist die Voraussetzung, um an verschiedenen Dingen als Mein festzuhalten. Reichtum, Geld, Besitz und dergleichen werden zu Mein. Sie lasten schwer auf dem Ego, das unter ihnen leidet, vielleicht aus Angst, sie zu verlieren. Wenn der Geist in

¹⁰ Ajahn Buddhadasa hat den Begriff Tua-Goo, ein grobes umgangssprachliches Fürwort, benutzt, um ein offenkundiges Selbstgefühl, ein großes Ego, auszudrücken – hier zumeist mit „Ich“ übersetzt. Das entsprechende Khong-Goo ist mit „Mein“, zu übersetzen, das was zu Goo gehört.



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Soheit ruht und Soheit erlebt, tritt ein solches Festhalten nicht ein. Nichts kann einen solchen Geist überwältigen und Leiden verursachen.

Wenn wir uns auf Soheit stützen, leben und üben wir richtig und erheben den Geist über das Leiden. *Saṅkhāra* werden geboren, altern, werden krank und sterben - mach dir keine Sorgen um sie. Lass die *saṅkhāra* auf sich selbst aufpassen. Wir sehen Soheit und erfahren Soheit: So haben die Dinge keine beunruhigende Bedeutung, sie sind einfach so. Der Geist entfernt sich davon, sich von solchen Dingen aufregen zu lassen, wenn er sie nicht als Mein betrachtet. Wenn wir vergiftete gefährliche Dinge zu Ich und Mein machen, werden Leiden und Qualen auftreten. Also klammere dich an nichts, andernfalls wird dieses Ergreifen den beißen, der sich festhält. Es schafft Leiden. Klammere dich nicht fest und nichts kann Leiden verursachen.

Wenn wir uns in dieser Weise auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, während des gesamten Lebens und bis zum Ende, wenn der Geist erlischt, dann ist der Buddha als das Wissen „nur so, nur so“ immer bei uns. Soheit zu erkennen ist dasselbe wie der Buddha, der uns ins Ohr flüstert und daran erinnert, dass „es nur so ist, betrachte es nicht als deins“. Wenn wir uns auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, erhalten wir auf diese Weise den höchsten Nutzen. Sich nichts als mein eigen anzueignen bedeutet, das Herzstück des Buddhismus in sich zu tragen.

Der Kern des Buddhismus ist die Soheit. Soheit zu sehen, *tathatā* zu sehen, bedeutet, Soheit in unseren Herzen deutlich und klar wahrzunehmen. Das ist praktisch dasselbe, als würde der Buddha direkt vor uns stehen und uns daran erinnern, klarbewusst und nicht vergesslich zu sein. Alle Dinge sind einfach so. Es ist nicht nötig, sie als Mein oder als Ich zu ergreifen. Nicht ich habe Macht über sie sondern „Ich“ wird von ihnen gefangen genommen. Gefühle, Gedanken und Anmutungen, „Ich“ zu sein, sind eigentlich nicht ich. Durch das Zusammenbrauen entsprechend der Naturgesetze kommen wir aber auf diese Gedanken. Dieses „Ich“ ist etwas Zwielfichtiges und Vergängliches; es gibt kein echtes Ich zu finden.

Krankheit verändert sich auf natürliche Weise gemäß der Naturgesetze. Krankheit entsteht, sie verändert und transformiert sich. Sie entsteht, verändert und transformiert sich. Nimm keine dieser Symptome als Mein an. Wenn wir nicht reagieren, können wir das normalerweise recht gut erkennen. Wenn wir gesund und entspannt sind, sollten wir diese Tatsachen erkennen und den Geist sich an nichts festhalten lassen. Wenn der Geist an nichts festhält, gibt es kein Leiden. Wenn die Zeit gekommen ist, dass die Bedingungen für die Zusammenbrauung dieses Körpers enden, müssen wir uns an diese Tatsachen erinnern, und es wird kein *dukkha* geben.

Der Tod gehört uns nicht. Es handelt sich dabei lediglich um die Aktivitäten und Symptome der *saṅkhāra*. Wenn *saṅkhāra* auf natürliche Weise solche Aktivitäten und



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Symptome hervorrufen, ist dies nicht unser eigenes Tun - es ist nicht unser Tod. Da ist kein Ich drin. Es gibt kein Selbst, keinen Besitzer „meines“ Todes. Betrachte es einfach als gewöhnliche Aktivität und Symptomatik, die natürlicherweise beim Erlöschen auftreten.

Ich würde mir wünschen, dass du weißt, wie du in deinem Herzen üben musst, damit, wenn es an der Zeit ist zu erlöschen, wenn es zu Ende geht und der Tod wirklich eintritt, du es einfach als eine Angelegenheit der körperlichen *saṅkhāra* sehen kannst. Sie gehören niemandem, sie sind nicht „unser“. Ich habe ein Gedicht darüber verfasst. Ich würde es gerne vorlesen, damit du ruhig werden und wenn die *saṅkhāra* sich auflösen und erlöschen, über den Tod lachen kannst.

Alle zusammengebrauten Dinge sind nicht dauerhaft.
Sie entstehen und erzeugen auf ihre eigene Weise mehr *saṅkhāra*
und erlöschen dann ebenso natürlich auf ihre eigene Weise.
Sie sind nicht beständig - sie sind einfach so.

Dieser Haufen von *saṅkhāra* ist wirklich gerade so.
Sie werden heute mit Sicherheit ihr Ende erreichen.
Niemand wird geboren oder stirbt, es gibt nur diese,
genau diese *saṅkhāra*, die ganz normal erlöschen.

Frieden entsteht durch das Erlöschen von *saṅkhāra*.
Sie erlöschen in Kühle, in Nibbāna und das Zusammenbrauen endet.
Der Geist-Körper erlischt heute, nur natürliche Aktivitäten,
ohne dass Samen zurückbleiben und wiedergeboren werden.

Dies ist der Kern des gesamten Buddhismus. Der gesamte Buddhismus läuft darauf hinaus: Alle *saṅkhāra* und *viśaṅkhāra* sind nur so. Wenn sie Soheit offenbaren und manifestieren, gibt es keinen Grund, stecken zu bleiben oder verärgert zu sein. Es gibt nichts, was ein Problem ist. Lass los, damit der Geist leer ist. Der Geist gibt alles frei, indem er sich in keiner Weise an irgendetwas festhält.

Jetzt werde ich einige Verse aus dem Pāli für dich chanten.¹¹ Bitte höre mit ganzem Herzen zu. Schließ deine Augen, sammle deine Gedanken und lass das Gehörte in dich eindringen:

¹¹ Die meisten dieser Zeilen gehören zu den Standardrezitationen, die jeden Tag in den Thaiklöstern gechantet werden. Es gibt eine Aufnahme davon unter diesem Link:
<https://soundcloud.com/buddhadasa/chanting-for-a-sick-dhamma-comrade>



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Sabbe saṅkhārā aniccāti yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā

Sieht man mit Weisheit, dass alle *saṅkhāra* unbeständig sind,
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen, von denen man bezaubert war:
Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

Sabbe saṅkhārā dukkhāti yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā

Sieht man mit Weisheit, dass alle *saṅkhāra dukkha* sind,
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen, von denen man bezaubert war:
Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

Sabbe dhammā anattāti yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā

Sieht man mit Weisheit, dass alle *dhammā* Nicht-Selbst sind,
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen, von denen man bezaubert war:
Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

Saṅkhārā paramā dukkha tesam vūpasamo sukho

Zusammenbauungen sind ultimatives *dukkha*, ihre Beruhigung ist Glück.

Nibbānaṃ paramā suññaṃ Nibbānaṃ paramā sukhaṃ

Nibbāna ist die höchste Leerheit, Nibbāna ist das höchste Glück.

Nibbānaṃ paramā vadanti Buddhā.

Nibbāna ist das Höchste, sagen alle Buddhas.

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū
anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā ti.*

Der Gesegnete ist weit entfernt von Befleckung, vollkommen selbsterwacht, makellos
in Verhalten und Verständnis, wohl gegangen, Kenner der Welten, der unübertroffene
Meister der Zähmbaren, der Lehrer der Devas und Menschen, der Erwachte, Wissende,
Erbühte, der Entdecker und Erklärer von Dhamma.

*Svākkhāto bhagavatā dhammo sanditṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paccataṃ
veditabbo viññāhā ti*



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Der Dhamma so perfekt vom Erhabenen erklärt, dass er von einem selbst in der Praxis und in der Verwirklichung erkannt werden kann, zeitlos einladend, zu kommen und zu sehen, immer tiefer ins Herz führend und von den Weisen persönlich erlebbar.

Supatipanno bhagavato savakasangho ujupatipanno bhagavato savakasangho nayapatipanno bhagavato savakasangho yadidam cattari purisa yugani attha purisa puggala esa bhagavato savakasangho ahuneyyo pahuneyyo dakkhineyyo anjalikaraniyo anuttaram punnakhetam lokassati.

Die Gemeinschaft der Jünger des Gesegneten, die gut geübt haben, die direkt geübt haben, die einsichtig geübt haben, die erfolgreich geübt haben: nämlich die vier Paare der Edlen, die acht individuellen Verwirklicher. Dies ist in der Tat der Saṅgha, der Jünger des Erhabenen, der Gaben und der Gastfreundschaft wert, der Opfergaben und der Verehrung wert und eine unübertroffene Gelegenheit für das Gute in dieser Welt bietend.

Bitte betrachtet dies als einen persönlichen Besuch von mir. Auch wenn ich physisch nicht kommen konnte, bin ich doch mit meiner Stimme gekommen.

Mögest du in der Lage sein, den Geist so zu erhalten, dass er zum restlosen Erlöschen von Ich und zum restlosen Erlöschen von Mein neigt. Halte an keinem Leiden als Mein fest und greife auch nicht die Veränderungen der physischen *saṅkhāra* als zu Dir gehörig auf. Durch das Sehen von Soheit aller *saṅkhāra* wird es keinen Geist geben, der sich an Dinge klammert, um dadurch zu leiden.

Bitte sieh jeden Moment klar auf diese Weise und es bleiben keine Probleme. Es wird in allen Aspekten Beruhigung und Erlöschen geben, ohne dass etwas wiedergeboren werden muss.

*Übersetzt ins Englische von Santikaro Upasaka, April 2020,
mit Unterstützung des Buddhādāsa Indapañño-Archivs in Bangkok.*