

Bericht für den



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Unsere Aktivitäten 11/2020 - 12/2021

im Sinne der in der Satzung verankerten Ziele des Abhidhamma-Fördervereins

Lehrtätigkeit

München

Letztes Jahr hatten Raimar Koloska und ich ausgewählte Lehrreden aus allen Kapiteln des "Nidāna-Samyutta" behandelt. Im Dezember stellten wir die letzten beiden Teile vor: Samaṇa-Brāhmaṇavagga, das Kapitel von Asketen und Brāhmanen, in dem es insbesondere um das Verständnis statt der Ignoranz von Alter und Tod geht. Antara Peyyāla, das Kapitel mit Wiederholungen und Abkürzungen und die Notwendigkeit von Lehrern.

Ab Februar lief dann wieder das monatliche Programm der "Abhidhamma-Tage" an, allerdings konnten wir bis auf zwei Ausnahmen – im Juli und August im Yoga-Loft in Bruckmühl – nur die nachmittäglichen Vorträge samt Präsentationen über Zoom durchführen.

Aufgrund der Pandemie-Situation hatten wir uns entschlossen, das Thema Angst anzugehen unter dem Motto: "Die Lehre des Buddha – Wegweiser zur Angstfreiheit".

Raimar präsentierte fünf Vorträge zur (buddhistischen) Psychologie der Angst; Verblendung, Verstrickung in Leiden und Abwehrmechanismen gegen Angst; positive und negative Aspekte der Angst; Aufklärung zur Mündigkeit, Vertrauen in unsere inneren Kräfte und Einsicht gegen Angst; und "Durch die Angst gehen als Befreiungsweg".

Ich stellte fünf Parittas zum Schutz vor Angst, Krankheit und Katastrophen vor und versuchte die Inhalte und Wirkungsweise nach Möglichkeit auch vom Abhidhamma her zu erklären: Das Mettā-Sutta, Bojjhaṅga-Sutta, Girimānanda-Sutta, Ratana- und Dhajajga-Sutta. Beim Mettā-Sutta ging ich auch den Fragen nach, was ist Leben, was sind Lebewesen (und Viren?), und wie können wir harmonisch zusammenleben.

Abhidhamma-Tage
2021

Die Lehre des Buddha
- Wegweiser zur
Angstfreiheit

Dhamma-Vorträge und Diskussion,
geführte Meditation oder Kontemplation

Ayya Aggavani
und Raimar Koloska

JAHRESPROGRAMM 2021

jedes 2. Sonntag im Monat,
14:00 – ca. 16 Uhr

14. Februar Die Psychologie der Angst - Raimar
Was ist Angst in der buddhistischen Psychologie? Wo entsteht die Angst? Welche Prozesse stecken dahinter? Oh wie Angst keine objektive Dringlichkeit und beruht nur auf falschen Erwartungen über Bedingungen, nach der Lehre des Buddha liegen die Grundlagen der Bedingungen in uns. Ganz mit uns selbst in Kontakt zu kommen bedeutet mit der Angst umgehen zu lernen.

14. März Das Metta-Sutta - Aggavani
Die Lehrrede von der liebenden Güte, (Sn 1.8) im Licht der Abhidhamma.
Das Metta-Sutta wird traditionell als Schutz (paritta) vor bösen Geistern verwendet oder ganz allgemein gegen Hass und Aggression. Es beschreibt eine Praxis zur Entwicklung von Freundschaft, Toleranz, Respekt und Liebe für alle Lebewesen. Was aber ist Leben? Wie können wir harmonisch zusammenleben mit Lebewesen im Außen und Innen. Was wäre, wenn...?

11. April Vorbeugung oder Abwehrmechanismen gegen Angst - Raimar
Zunächst einmal geht es einfach nur darum, dass es uns möglichst bald wieder gut geht. Wir haben oft unersichtliche Mechanismen, um uns von Leiden zu befreien, sie gründen sich auf Dinge, die die Angst verstärken und uns mit Leiden verstricken, diese Mechanismen der Angst zu durchbrechen und aufzulösen ist ein Weg zur Befreiung aus der Angst.

5. Mai Das Bojjhaṅga-Sutta - Aggavani
(Lehrrede von den Erleuchtungsfaktoren, SN 46.10-13) im Licht des Abhidhamma. Dieses Sutta wird traditionell als Schutz (paritta) vor Krankheit und zur Genesung rechnet. Was sind diese Erleuchtungsfaktoren? Wie werden sie entwickelt, voll entfaltet, und was bewirken sie?

13. Juni Positive und negative Aspekte der Angst unterscheiden lernen - Raimar
Die positive Auswirkung von Angst ist in aller Form das Aufwachen, sich des Bewusstseins für die, was für unsere Existenz wirklich wichtig ist. Die negative Auswirkung von Angst ist Lähmung, Ignoranz, Verhinderung von Entwicklung und Verlust von Freude am Dasein. Diesem Verlust kann man mit spirituellen Mitteln begegnen.

11. Juli Samvega und pasāda, ottappa und nekkhamma - Aggavani
Wie Furcht auch heilsam sein bzw. wirken kann. Samvega führt zu Energie und Dringlichkeit der Dhamma-Praxis und damit zu Nibbāna und innerer Ruhe (pasāda). Ottappa, Furcht vor Konsequenzen, schützt vor unheilvollen, riskanten Handlungen und führt damit zum Heilsamen, zu Rücksichtnahme, einem "Sich-Zurück-nehmen", Selbstlosigkeit und Entropfung (nekkhamma).

8. August Aufklärung als Weg zur Mündigkeit und Einsicht gegen Angst - Raimar
Mündigkeit ist nicht ein bedingungsloser Status, es ist die Fähigkeit zur Selbstbestimmung vorhaben. Mündigkeit ist ein Anfang, Vertrauen in unsere inneren Kräfte für sich selbst denken, sprechen und sorgen zu können, sie bedeutet unsere künftigen Wünsche, Lebensziele umsetzen und ein der spirituellen Praxis der Kontemplation und Einsichtspraxis wahrer Sicherheit gewinnen.

12. September Durch die Angst gehen als Befreiungsweg - Raimar
Wir schauen uns nach Glück und häufen dabei Dinge und Besitz an, wir folgen dabei oft dem Weg des Vergnügens an äußeren Dingen. Auf unserer Reise durch die Sinnhaftigkeit erleben wir hier und dort Freude, jedoch häufiger Schmerz, Leiden und Angst vor Verlust - kein Weg zum echten Heilserstehen. Das Buddha gibt uns Anweisungen zur Überwindung dieser Angst durch die innere Bemühung auf ihre Ursachen.

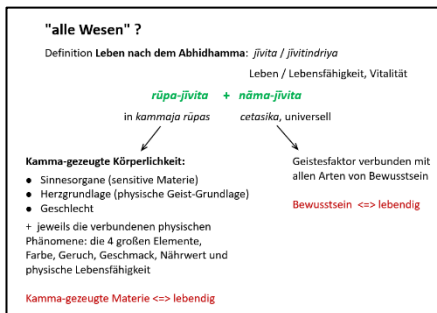
10. Oktober Das Girimānanda-Sutta (SN 10.06) - Aggavani
Zehn Kontemplationen zu den Vipassāna-Einsichten, die den schwerförmigen Girimānanda spirituell befreien.

14. November Das Ratana-Sutta und Dhajajga-Sutta im Licht des Abhidhamma - Aggavani
Die Ratana-Sutta (Ehrfurcht vor dem Jüwelen, Sn 2.2) wird traditionell als Schutz (paritta) vor Hungergeheimen, Krankheiten oder auch Naturkatastrophen rechnet. Das Dhajajga-Sutta (Stärke des Lebenswesens, SN 11.3) hilft gegen Angst, Zittern und Horror.

11. Dezember Nekkhamma - Hindernis der spirituellen Praxis - Aggavani
Gewissensunsicherheit und Furcht des gemessenen (unvollkommenen) und unermessenen Heilsamens, Sorge und Perfektionismus, Überwindung durch Praktiken von Selbstmitgefühl, (Metta) Freude und Geborgenheit für sich selbst.

Parittas - Schutzverse
Kanonische Texte, die i.A. von Mönchen gechantet werden, um vor bestimmten Gefahren zu schützen, Menschen zu heilen oder zu segnen.
MÜ. 5.2.4 Die Macht der Schutzverse (7 werden genannt)
In Myanmar werden 11 Suttas als parittas gelehrt:

Paritta	Pālikanon	Verwendung / Schutz
Māṅgala-Sutta	SN 2.4 + Kp 5	Segen, Wohlstand, Glück
Ratana-Sutta	Sn 2.1 + Kp 6	Hungersnot, Naturkatastrophen, Geister
Mettā-Sutta	Sn 1.8 + Kp 9	Angst, Aggression, Feindschaft
Khandha-Sutta	AN 4.67 + Jā 203	Schlangen, gefährliche Tiere
Mora-Sutta	Jātaka 159	Gefangennahme, Sicherheit
Vaṭṭa-Sutta	Cariyāpīṭaka 415	Feuer
Dhajajga-Sutta	SN 11.3	Angst, Horror, Zittern
Ātānāyika-Sutta	DN 32 (Tii) + Dh 109	Böse Geister, für Gesundheit und Glück
Āḅḅulmāla-Sutta	MN 86	Für leichte Geburt bei Schwangeren
Bojjhaṅga-Sutta	SN 46.14-16	Krankheit
Pubbbaṅga-Sutta	Kp + Sn + AN 3.155	Schlechte Omen, Glück



Wer bin ich?
Was in meinem Körper gehört zu mir, ist mein?
Kann ich allein existieren?

Aus der Betrachtung über den Tod (Vidussiddhimagga):

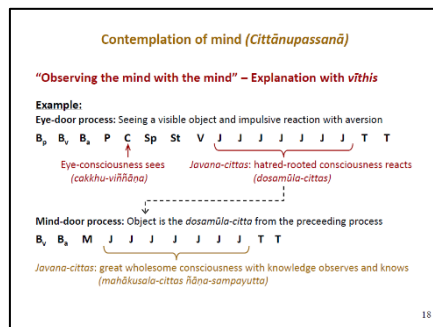
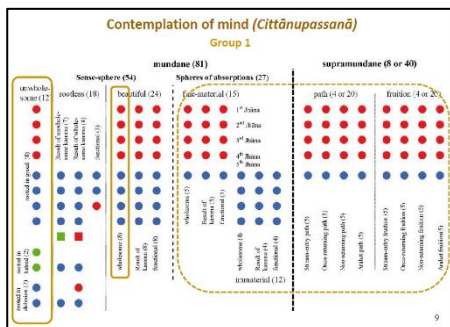
Unser Körper gehört vielen Lebewesen gemeinsam.
Wir müssen unseren Körper teilen mit unzähligen Kleinstlebewesen, wie Würmern, Bakterien und Viren. Sie leben in den verschiedensten Teilen unseres Körpers. In unserem Körper geboren, ernähren sie sich von ihm und verrichten ihre Ausscheidung in ihm. Sie altern und sterben in unserem Körper. Er ist ihr Geburtsort, ihr Krankenhaus und Leichenfeld; er ist ihre Kotstätte und ihr Harnebehälter.

Nur eine kleine Veränderung bei unseren Mitbewohnern, ein Ungleichgewicht, kann zum Tod führen.

Im Juli war es ein Vortrag über Samvega und pasāda, ottappa und nekkhamma, in dem ich heilsame Arten von Furcht, ihre Funktionen und Wirkungen erläuterte. Und heute dann, zum Abschluss unserer Reihe, "Kukkucca", Gewissensunruhe und Sorge, und mögliche Praktiken zur Überwindung dieses Hindernisses.

Weitere einzelne Lehr-Veranstaltungen hier und dort

31. Mai 2021: Online-Abhidhamma-Vortrag in Englisch für die Online Abhidhamma study group in **Holland** über das Zoom Cloud Meeting. Ihr Jahresthema war die Kombination von Abhidhamma und Satipaṭṭhāna und ich habe die dritte Grundlage der Achtsamkeit, Cittānupassanā, vom Abhidhamma und praktischer Seite her mit Hilfe einer PowerPoint-Präsentation erklärt.



Contemplation of mind (Cittānupassanā)

Why to observe the mind?

The importance of Cittānupassanā

According to Mogok Sayadaw, Shwe Oo Min Sayadaw, Sayadaw U Tejaniya and U Jotika

- In meditation we use our mind, therefore we should look on it ("mind-training")
- The defilements (*kilesas*), which have to be eradicated, appear in the mind.
- The fetters of existence (*samyojanas*), which are to be cut off, are in the mind.
- The attitude and thoughts (*sankappa = vitakka*) and the intention, motivation (*cetanā*), which has to be checked and may be to be corrected, are in the mind.
- The body like all matter (*rūpa*) cannot be wholesome / unwholesome, only the mind (*nāma, or citta* respectively) can.
- The mind realizes *Nibbāna*, not the body.

Übersetzungen, Bücher, Schriften

Sayadaw U Thittila: "Bewusstsein"

- Eine erweiterte Darstellung des ersten Kapitels des Abhidhammatthasaṅgaha

Das wertvolle Werk "Consciousness enlarged" mit Abhidhamma-Vorträgen von Sayadaw U Thittila, das wir 2018 in Englisch herausgegeben hatten, und Anfang 2019 größere Mengen auch in Myanmar gedruckt und verteilt haben, wurde von Josef Wilgen ins Deutsche übersetzt. Nach mehrfachen, gründlichen Korrekturlesungen – insbesondere von Manfred Wierich – und Anpassungen konnte dieses wertvolle Buch Mitte des Jahres gedruckt werden. Und das PDF steht natürlich auch wieder zum Download auf unserer Webseite zur Verfügung.



Hier die Rezension von Raimar Koloska, wie sie in Buddhismus aktuell 4/2021 und dem Theravada-Newsletter vom August erschienen ist:

Sayadaw U Thittila (1896–1997) war ein hoch angesehener Mönch in Myanmar und einer der wenigen Buddhismus-Gelehrten des 20. Jahrhunderts, die auch durch ihre Tätigkeit in westlichen Ländern aktiv zum tiefen Buddhismus-Verständnis beitragen konnten. Er hat darüber hinaus das Abhidhamma-Piṭaka-Werk Vibhaṅga vom Pali ins Englische übersetzt.

Sein Buch „Bewusstsein“ beschäftigt sich mit einem zentralen Thema der Psychologie und Philosophie des Buddha. Zur buddhistischen Kernlehre gehört, dass die Dinge unserer Daseinswirklichkeit geistgeformt sind und damit Leiden und Leidensüberwindung in wesentlicher Weise von der Erkenntnis unseres Bewusstseins abhängen. Das Bewusstsein ist unter allen Phänomenen vorrangig, ist ihr Anführer und Ursprung: unter anderem als Bedingung für unsere heilsamen und unheilsamen Handlungen und damit unserem Karma, grundlegend in jedem Prozess der Sinneswahrnehmung mit Kontakt zur erfahrbaren Sinnenwelt.

U Thittila untersucht und bespricht in seinen systematisch aufeinander aufbauenden Vorträgen die verschiedenen Aspekte des Bewusstseins in einer sehr inspirierenden Art und Weise, bezogen auf den klassischen Abhidhamma-Kommentar des Abhidhammatthasaṅgaha von Anuruddha, der jedoch für sich genommen ohne weitere Erklärungen und praktische Beispiele kaum verständlich ist. U Thittila schließt diese Lücke in eindrucksvoller Weise und erläutert tiefgehend, klar und praktisch, geht auf die verschiedenen Bewusstseinsarten ein und bespricht ihre Klassifizierung und die sie beeinflussenden Gesetzmäßigkeiten. Gleichzeitig berührt er auch viele angrenzenden Themen und macht dieses Buch damit zu einer ausgezeichneten Einführung in den Abhidhamma, der systematischen Darstellung der buddhistischen Psychologie und Philosophie. Damit kann dieses Buch für diejenigen Leser, die einen vertieften Einblick in die umfassende Weisheitslehre zur Klärung praktischer meditativer Erfahrung bekommen wollen, ein großer Gewinn sein.

Nyanaponika: "Kamma und seine Frucht".

Wolfgang Neufing hat die deutsche Übersetzung des BPS-Büchleins "Kamma and its Fruit", herausgegeben von Nyanaponika, fertig gestellt. Raimar hat beratend beim letzten, sehr philosophische der fünf Artikel mitgewirkt. Ich habe als Korrekturleserin – auch fachlich – mitgewirkt. Das Buch wird nun doch von unserem Abhidhamma-Förderverein herausgegeben, aber dann natürlich auch der Theravada-AG zur Verfügung gestellt, die es ursprünglich herausgeben wollte. Es befindet sich derzeit in der Vorbereitung zum Druck. Leider kann unser bewährter, ehrenamtlicher Graphikdesigner Fikret Yildirim diesmal das Cover nicht gestalten, so dass wir dafür anderweitige Hilfe suchen.

Kamma bzw. *karma* ist nach buddhistischer Auffassung die zentrale Kraft, die unserem Dasein den Lebens-Impuls gibt und unsere (Fort-)Existenz formt und nährt. So wie es der Buddha lehrte, wird diese Kraft gespeist von allen unseren absichtlichen Aktivitäten im Denken, Sprechen und körperlichen Wirken. Diese Lehre legt somit die letzte Verantwortung für das menschliche Schicksal in unsere eigene Hand. Sie offenbart uns, wie unsere Entscheidungen und Handlungen entweder zu einer Ursache von Leiden oder Freiheit werden können.

In diesem Buch stellen fünf bekannte gelehrte und praktizierende Buddhisten *kamma* aus unterschiedlichen Blickwinkeln in einer sehr inspirierenden Form vor. Wesentliche Aspekte werden dabei in Beziehung zur Ethik, Philosophie und spirituellen Praxis gesetzt.

Die fünf Autoren sind: Francis Story, Leonard Bullen, Nina van Gorkom, Nyanaponika Thera, Bhikkhu Ñāṇajīvako – und es ist auch einiges an Abhidhamma darin zu finden.

Abhidhamma-Websites www.abhidhamma.de und www.abhidhamma.com

Auf beiden Webseite wurden einige Texte und Links aufgenommen, die Kurse und die als Dhamma-dāna angebotenen Bücher eingepflegt.

Piṭaka-Übersetzungen auf abhidhamma.com und suttacentral.net:

Manfred Wierich arbeitet weiter an den PTS-Übersetzungen des Abhidhammapiṭaka und stellt immer mal wieder Updates und korrigierte Versionen zur Verfügung.

Und er ist auch für auf der internationale Plattform SuttaCentral für den Abhidhamma aktiv. Dort wurden inzwischen alle sieben englischen Übersetzungen des Abhidhammapiṭaka eingestellt, so wie sie Manfred aufbereitet hat. Mit deutschen Übersetzungen dagegen schaut es hier noch mager aus. Die Dhammasaṅgānī-Übersetzung von Nyanaponika, die unser Verein auch als Buch herausgegeben hat, ist eingestellt. Und beim Paṭṭhāna die kleinen Teile, die ich übersetzt habe. Vom Puggalapaññatti gibt es ja eine alte Übersetzung von Nyanatiloka, vielleicht können wir dieser mal annehmen.

Austausch mit Abhidhamma-Lehrern und -Freunden

Mein Kontakt und Austausch mit Abhidhamma-Lehrern, -Freunden und -Interessenten – ziemlich weltweit – findet meist per E-Mail oder über die Plattform academia.edu statt. Dabei werden mir manchmal sehr diffizile Fragen z.B. zu den vīthis gestellt, bei denen ich mich gelegentlich noch bei meinem Lehrer Sayadaw U Nandamāla rückversichern muss. Über academia erhalte ich zunehmend Einladungen zu Diskussionen über Papiere ähnlicher Inhalte von anderen Autoren, denen ich aus Zeitgründen jedoch seltenst nachkommen kann.

Myanmar und Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa

Nach dem Militärputsch Anfang Februar herrschen in Myanmar verbreitet Unruhen und es gibt allerorts gewalttätige Auseinandersetzungen zwischen den regierungstreuen "Terroristen" und dem Volk. Die meisten Ausländer haben das Land längst verlassen. An einen Kurs von Sayadaw im Land ist natürlich derzeit in keiner Weise zu denken.

Sayadaw Dr. Nandamālābhivaṃsa steht mir aber immerhin über Viber für kürzere (Abhi-) Dhamma-Fragen zur Verfügung. Auf seiner Facebook-Webseite werden weiterhin täglich Kurzbelehrungen gepostet, auf Burmesisch, leider findet sich offenbar kein Englisch-Übersetzer mehr.



Bhante Rahula und Anagārika Caraṇapāli, Abhidhamma-Freunde aus Mexiko bzw. Macau, unterstützen Sayadaw weiterhin durch Pflege seiner Webseiten <https://www.drnamalabhivamsa.com.mm> und <https://nandamala.org>. Die beiden geben auch selbst fleißig Abhidhamma-Kurse in Spanisch und Englisch, die z.T. auf Youtube zu finden sind – ich habe auf abhidhamma.com Links dazu gesetzt.

Ausblick

Die **Münchener Abhidhamma-Tage** können wir auch 2022 – vorerst – nicht mehr als Präsenzveranstaltungen durchführen. Wenn die gesellschaftlichen Einschränkungen dies wieder zulassen (vielleicht ab Frühjahr/Sommer?), wollen wir eine Kombination von Präsenz- und virtuellen Treffen organisieren; schöne neue Räumlichkeiten dafür hätten wir schon gefunden. Die Vorträge nachmittags wollen wir dabei weiterhin auch per Zoom für die weiter entfernt wohnenden Teilnehmer anbieten. Die ersten Themen behandeln Kategorien aus dem 7. Kapitel des Abhidhammatthasaṅgaha und werden in Kürze bekannt gegeben.

Zusätzlich wird **Sayadaw Kusalasāmi**, ein burmesischer Dhamma-Lehrer aus Frankfurt, auf meine Bitte hin einen Zoom Abhidhamma-Vortrag für uns geben (Englisch, ggf. übersetzt).



Am 2. März 2022 werde ich auf Einladung der **Theravada-Gemeinschaft Salzburg** einen Vortrag zu "khanti" über Zoom halten: "Duldsamkeit und Langmut, Nachsicht und Vergeben".

Am 30. Mai 2022 werde ich auch wieder einen englischen Abhidhamma-Vortrag für die **holländische Abhidhamma online study group** per Zoom halten. Ihr Jahresthema für 2022 sind die fünf khandhas. Da das Interesse in Holland sehr groß ist, mussten die Teilnehmer der online-Gruppe in Fortgeschrittene und eher Abhidhamma-Anfänger aufgeteilt werden. Ich bin für die Gruppe des Bewusstseins (viññāṅkhandha) für die Fortgeschrittenen eingeteilt.



Die nepalesische Meditations-, Dhamma- und Abhidhamma-Lehrerin **Sayalay Daw Vimalañāṇī** wird vom 20. – 22. Mai 2022 einen englischsprachigen Abhidhamma-Kurs in der **Schweiz** (Haus der Besinnung, Dicken) geben mit dem Schwerpunkt "Materielle Phänomene (rūpa) und Nibbāna", dem 6. Kapitel des Abhidhammattha Saṅgaha. Eine Kursteilnahme wird auch über Zoom möglich sein – und das werde ich gerne nutzen.

Unmittelbar davor werden Sayadaw U Vivekānanda und sie dort wieder einen Satipaṭṭhāna-Meditationskurs in der burmesischen Mahāsi-Tradition abhalten. Beide sind erfahrene, von Sayadaw U Paṇḍita ausgebildete Meditationslehrer.

Bruckmühl, den 12. Dezember 2021,
Agganyani