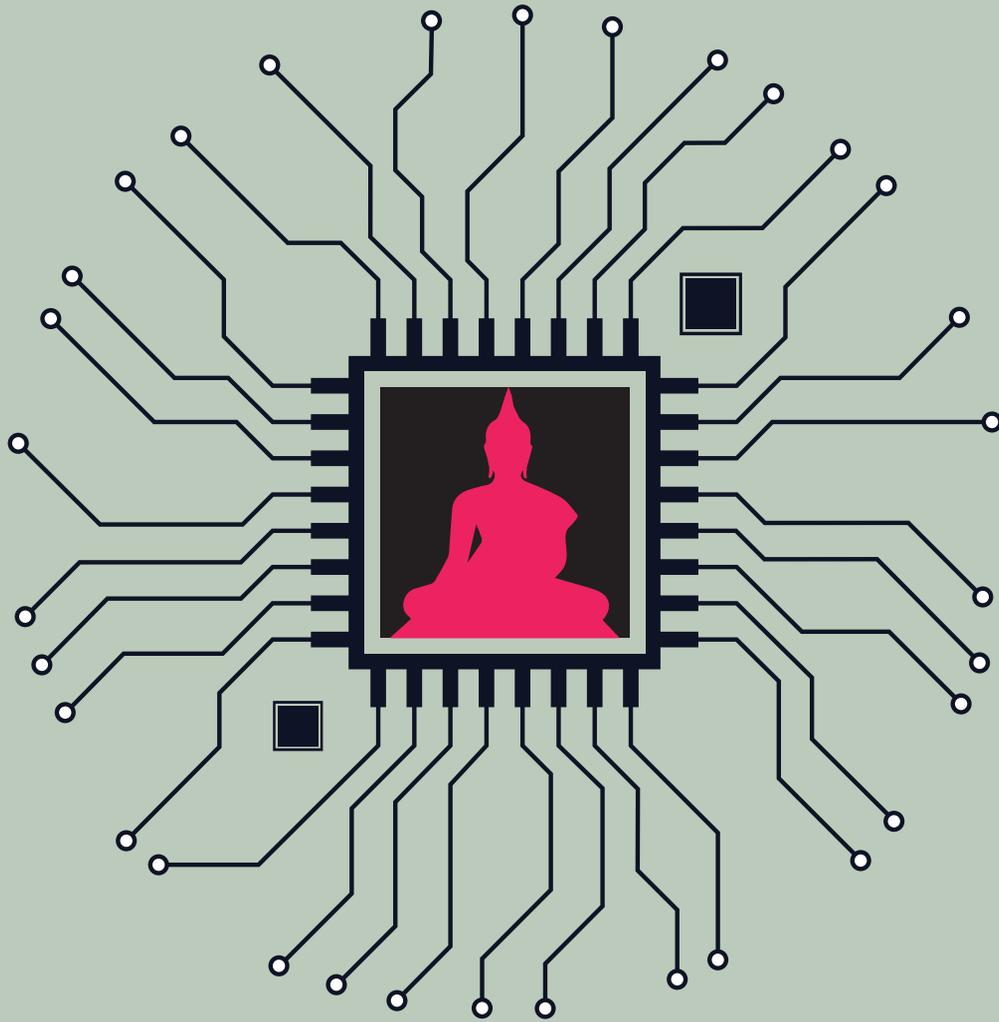


BUDDHISMUS AKTUELL



Computerwelten

Buddhabot

Künstliche Intelligenz

Zenfluencer

Dalai Lama

Weisheit

Innere Fülle



Verschenke ein Abo – unterstütze **BUDDHISMUS** AKTUELL



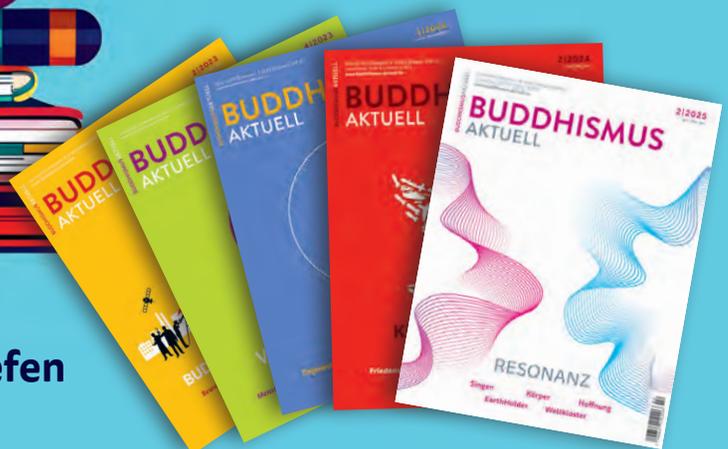
BUDDHISMUS aktuell ist ein traditionsübergreifendes, engagiertes Non-Profit-Projekt. Trage dazu bei, dass wir die Zeitschrift erhalten und weiterentwickeln können und verbinde dich mit der buddhistischen Gemeinschaft!

Abonnt:innen erhalten das Heft viermal im Jahr frei Haus!

So einfach kannst du BUDDHISMUS aktuell bestellen:

- ▶ Abo auf der Website bestellen: buddhismus-aktuell.de/bestellservice
- ▶ Ein Probeheft, einzelne Hefte oder das umweltfreundliche E-Paper kannst du ebenfalls über die Website bestellen.

- **Buddhismus-Wissen vertiefen**
- **Inspirationen finden**
- **Verbundenheit spüren**



BUDDHISMUS
AKTUELL

*Buddhismus
in die
Welt tragen*



Autorinnen und Autoren



Franz Alt hat in Politikwissenschaft promoviert und wurde als Journalist, Autor und Umweltaktivist bekannt. Als Christ prägt er theologische Diskurse. Auch setzt er sich für die globale Energiewende ein. Für sein Engagement erhielt er den Deutschen Solarpreis und den Umweltpreis der deutschen Wirtschaft.



Bernhard Kleinschmidt ist Literaturübersetzer und Meditationslehrer. Seit vielen Jahren praktiziert er Zen und Vipassana, inspiriert und begleitet von Lehrern wie Jeff Shore, James Baraz und Muho. Er ist zertifizierter Lehrer für Awakening Joy.



Thomas Bruhn hat an der Goethe Universität in Frankfurt am Main Diplompädagogik studiert und arbeitet als Lehrer für Englisch durch Theravada-Buddhismus (ETB) für die buddhistische Sangha in Myanmar. Er hat zahlreiche Beiträge zum Theravada-Buddhismus geschrieben.



Ayya Phalanyani wandte sich nach einer Karriere als Bühnenschauspielerin und Comedian und nach Jahren der Zen-Praxis 2007 dem Theravada Buddhismus in Thailand zu, wo sie 2008 die erste Weihe und den Namen Phalanyani erhalten hat. 2010 ist sie als Bhikkhuni ordiniert worden und leitet seit 2018 das Nonnenkloster Anenja Vihara im Allgäu.



Frank Konen Büttgen ist Diplom-Übersetzer für Japanisch und Geschäftsführer in einem japanischen Unternehmen. 2019 wurde er im Haupttempel Zojoji der Jodo Shu in Tokio zum Mönch ordiniert. Seit 2020 ist er Assistenzpriester im Jodo Shu European Buddhism Center und seit 2024 Vorstand der Jodo-Buddhistischen Gemeinschaft in Sankt Augustin.



Isolde Schwarz ist Sozialpädagogin, MSC-Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl und Lehrerin für Taiji, Qigong und Meditation in der von ihr geleiteten Schule Taiji-Weg in Berlin (taiji-weg-berlin.de). In der „Bewegten Philosophie“ bietet sie Retreats an, bewegte-philosophie.de.



Wolfgang Damoser ist Philosoph mit den Schwerpunkten buddhistische Philosophie und angewandte Ethik. Seit 2022 leitet er „Vielosophie – Die Philosophische Praxis“ (vielosophie.at) in Wien. Er engagiert sich in der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft (ÖBR) und unterstützt Animal Compassion als wissenschaftlicher Beirat.



Shifu Simplicity war früher Ärztin und ist seit 1998 buddhistische Nonne. Sie verbrachte sechs Jahre in Plum Village und vierzehn Jahre im Chan-Kloster Chung Tai in Taiwan. Heute leitet sie das Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus in Berlin und das Chan-Kloster Wassermond bei Guben in Brandenburg. miao-fa.de



Dylan Doyle-Burke ist Doktorand an der Universität Denver, wo er sich auf Mensch-Computer-Interaktion, KI-Ethik, Politik- und Religionswissenschaft spezialisiert hat. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Chancengleichheit in der KI-Entwicklung sowie der Entwicklung einer „Theory of Mind“ für künstliche Intelligenz.



Jessie J. Smith hat sich während ihres Studiums mit dem Thema Gerechtigkeit und Verantwortlichkeit in maschinellen Lernsystemen befasst. Es folgten Praktika und Beratungstätigkeiten bei Microsoft Research, Apple, dem Allen Institute for AI und Adobe. Sie hat in Informationswissenschaft promoviert und arbeitet heute als Datenwissenschaftlerin bei Spotify.



Nicola Hernádi, Asienwissenschaftlerin, ist Chefredakteurin der Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“ des Tibetischen Zentrums Hamburg. Sie übersetzt im Tibetzentrum Hannover Studienkurse mit Geshe Palden Öser und unterstützt im Dharma Mati Berlin die Lotus Lounge.



Evan Thompson ist ein kanadischer Philosoph und Professor an der University of British Columbia in Vancouver. Er gilt als führender Vertreter der Philosophie des Geistes und verbindet westliche Denktraditionen mit buddhistischen Ansätzen. Er ist Mitglied der Royal Society of Canada und engagiert sich für einen Dialog zwischen Naturwissenschaft und gelebter Erfahrung.



Man Hua hat in China Bioingenieurwesen, Finanzmanagement, Daten- und Sozialwissenschaft studiert und in Großbritannien als Investitionsberaterin gearbeitet. Heute lebt sie wieder in China, wo sie als Künstlerin tätig ist und als Mentorin andere Menschen bei ihrem persönlichen Wachstum und spirituellen Erwachen unterstützt.



Michael Vermeulen ist buddhistischer Philosoph, promovierter Mediziner und Religionswissenschaftler. Als Vertreter der Europäischen Buddhistischen Union (EBU) setzte er sich von 2011 bis 2015 für Menschenrechte und buddhistische Ethik in der europäischen Politik ein. Seine Arbeit verbindet akademische Expertise mit aktivistischem Engagement für eine diversitätsorientierte Dharmapraxis.



Verdienste erwerben

VON THOMAS BRUHN

Im Westen weitgehend unbeachtet, spielt das Sammeln spiritueller Verdienste im Buddhismus eine zentrale Rolle – insbesondere in den Ländern des Theravada. Thomas Bruhn hat sich mit dieser tief verwurzelten Praxis in Myanmar beschäftigt.

Der Erwerb von Verdiensten – *punna* – wird in drei zentralen Lehrreden Buddha Gotamas im „Korb der Lehrreden“, dem Sutta Pitaka, sehr empfohlen. So haben Verdienste im Metta Sutta, der Lehrrede über liebevolle Güte, einen wichtigen Platz. Dieser Beitrag bezieht sich auf die Praxis in Myanmar, mit der ich am besten vertraut bin. In den anderen Theravada-Ländern Kambodscha, Laos, Thailand und Sri Lanka kommt dieser Praxis eine ähnlich hohe Bedeutung zu.

Punna wird in dem burmesischen Wörterbuch „A Dictionary Of Buddhist Terms“, 1996 herausgegeben vom Ministerium für religiöse Angelegenheiten, unter anderem als das, was den Geist reinigt, definiert. In der Angereichten Sammlung, der Anguttara Nikaya, lesen wir von drei Arten verdienstvollen Wirkens. Welche sind damit gemeint? Der Ehrenwerte Nyanatiloka Mahathera übersetzt:

Drei Arten verdienstlichen Wirkens gibt es. Welche drei? Das im Geben bestehende verdienstliche Wirken, das in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken und das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken.

Diese drei Bereiche lauten auf Pali: *dana*, *sila* und *bhavana*. Diese Begriffe sind auch im täglichen Sprachgebrauch für Buddhistinnen und Buddhisten in Myanmar allgegenwärtig. *Sila* entspricht mit Rechter Rede, Rechtem Tun und Rechtem Lebenserwerb dem Bereich der Sittlichkeit. *Bhavana* entspricht mit Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit, Rechter Sammlung, Rechtem Erwägen und Rechter Einsicht den Bereichen Sammlung und Weisheit. *Dana* ist die Praxis des Gebens und Verschenkens.

Die Meditation

Sittlichkeit lässt sich für Nichtordinierte verwirklichen, indem sie die fünf, acht oder zehn Sittengebote beherzigen und zusätzlich aktiv positiv handeln. Die Übung der Geistesentfaltung ist Meditation.

Die allermeisten Traditionen in Myanmar erkennen an, dass das Geben und die Sittlichkeit eine unabdingbare Basis für die Meditation darstellen. Von allen Arten des Erwerbs von Verdiensten nimmt diese einen herausragenden Platz ein, weil sie das Fundament des Gebens und der Sittlichkeit fortführt. Fünf der acht Glieder im Edlen Achtfachen Pfad sind der Meditation gewidmet.

Aber auch wer nicht meditiert, kann durch Geben und Tugendhaftigkeit Verdienste erwerben. Schon 1970 hat Roy Amore in seiner hervorragenden Dissertation „The



Sittlichkeit lässt sich für Nichtordinierte verwirklichen, indem sie die fünf, acht oder zehn Sittengebote beherzigen und zusätzlich aktiv positiv handeln.



Concept and Practice of Doing Merit in Early Theravada Buddhism“ den Verdiensterwerb als „das Herz der buddhistischen Laienethik“ beschrieben. Und der Ehrenwerte

Thanissaro Bhikkhu schreibt:

All (diese) drei Arten von Verdienst führen zum höchsten Verdienst, der Realisierung des Stromeintritts, des ersten Einblicks in die Todlosigkeit.

Dieses Ziel können Ordinierte und Nichtordinierte gleichermaßen erreichen.

Praktische Übung

Ein gutes Beispiel für eine praktische Übung verdienstvollen Wirkens ist die Rezitation des Maha Mangala Sutta. Es führt 38 höchste Segnungen sowohl für den Verdiensterwerb wie für das Ziel des Nibbana auf. Buddhistinnen und Buddhisten in Südostasien rezitieren es oft zum Zweck des Schutzes (*paritta*).

Man kann die Verdienste, die man im Leben erworben hat, auch niederschreiben, um sie in der Todesstunde erinnern zu können. Im Theravada-Buddhismus gibt es so etwas wie einen Zwischenzustand nicht. Weil der Todesmoment über die nächste Wiedergeburt entscheidet, ist das Erinnern in diesem Moment besonders wichtig. Könige machten in alten Zeiten davon Gebrauch, indem sie ein Verdienstbuch anlegten.

Auf dem Weg zum Erwachen

Vergegenwärtigen wir uns nun noch einmal im Detail, was für den einzelnen Menschen Gründe sein können, Verdienste zu erwerben.



Der erste und augenscheinlichste Grund ist, dass man sich hier und jetzt besser fühlt, weil es Befriedigung verschafft, etwas Gutes getan zu haben.

Der zweite Grund ist, dass man so die Voraussetzungen schafft, eine gute Wiedergeburt zu erlangen – sei es als Mensch oder in den himmlischen Welten, *brahma loka* und *deva loka*.

Der dritte Grund ist, dass man die eigenen Verdienste mit anderen Lebewesen teilen möchte. Da Buddhistinnen und Buddhisten in Myanmar davon ausgehen, dass es außer unserer menschlichen und der Tierwelt noch andere Wiedergeburtsmöglichkeiten gibt, ist es dort Sitte, die eigenen Verdienste nach dem Ausüben der drei Arten verdienstvollen Wirkens mit allen Lebewesen der 31 Existenzebenen zu teilen, seien sie sichtbar oder unsichtbar, in der Nähe oder in der Ferne, groß oder klein. Man kann also seine Verdienste auf andere Lebewesen übertragen. Dies ist eine übliche Praxis in Myanmar, besonders zugunsten von Verstorbenen, die sich möglicherweise auf einer unglücklichen Existenzebene befinden.

Der vierte Grund kann sein, dass man durch die Praxis des Verdiensterwerbs später den nächsten Buddha – Buddha Metteyya – treffen möchte.

Der fünfte Grund ist einfach, dass es in einem gegebenen Moment eine dringende Notwendigkeit für eine Spende geben mag, wie Nahrung für jemanden, der Hunger hat, oder die eigene Niere für einen Kranken.

Nicht nur Buddhistinnen und Buddhisten erwerben Verdienste, sondern das tut jeder Mensch, der beispielsweise Großzügigkeit praktiziert.

Der sechste Grund schließlich ist, dass man auf diese Weise die eigenen Vervollkommnungen (*paramis*) ausbauen kann, um das Erwachen, Nibbana, zu erreichen. Dieser sechste Grund ist von zentraler Bedeutung, weil Buddha Gotama Nibbana als Ziel des Edlen Achtfachen Pfades benannt hat. Die Zehn Vervollkommnungen sind: Freigebigkeit, ethisches Verhalten, Entsagung, Weisheit, Anstrengung, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebevolle Güte und Gleichmut. Je nachdem, welches Ziel man anstrebt, baut man die Paramis entsprechend den eigenen Verdiensten aus.

Ein weiterer Begriff ist in diesem Zusammenhang wichtig. Der Ehrwürdige Nyanatiloka Mahathera schreibt in einer Anmerkung:

Punna. Dieser Begriff deckt sich im Großen und Ganzen mit kusala, karmisch heilsam, gut, moralisch.

Tatsächlich ist Kusala in Myanmar als Begriff fast noch häufiger in Gebrauch als Punna. Wenn man mit den eigenen Handlungen zufrieden ist, sagt man sich zum Beispiel: „Ich habe heute viel Kusala gemacht.“

Auf dem Weg zum Erwachen

Zusammenfassend lässt sich also sagen: So wie es der Buddha empfiehlt, lassen sich Verdienste durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades verwirklichen – also durch tugendhafte Lebensführung, Meditation und Dana.

Nicht nur Buddhistinnen und Buddhisten erwerben Verdienste, sondern das tut jeder Mensch, der beispielsweise Großzügigkeit praktiziert. Doch mit der Motivation, Nibbana zu erreichen, ist der Verdiensterwerb nur Menschen möglich, die Zuflucht zum Dhamma nehmen und in diesem Sinne an ihrer Vervollkommnung arbeiten.

Die meisten Buddhistinnen und Buddhisten im Theravada geben als ihr Ziel die Arahatschaft an. Darum sprechen alle, die in Myanmar das Erwachen anstreben, den Wunsch aus, dass ihre Verdienste zur Verwirklichung von Nibbana beitragen mögen. Damit ihr Verdiensterwerb nicht nur weltliche Auswirkungen hat, sagen sie auf Pali:

*Idam me punnam nibbanassa paccayo hotu.
Möge dieser Verdienst eine Bedingung für das Erreichen
des Erwachens sein. ☸*

Der Text ist die Zusammenfassung eines Beitrags auf der Webseite des Autors: thomasbruhn.de



WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –
Buddhistische Religionsgemeinschaft.
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre Mitgliedschaft.

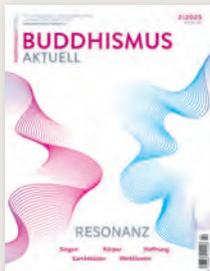
- Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin **BUDDHISMUS** aktuell heraus.
- Mitglieder erhalten die Zeitschrift automatisch.

Wir bieten ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie Passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im Menü Service. Alternativ schicken wir es Ihnen gerne per Post zu.

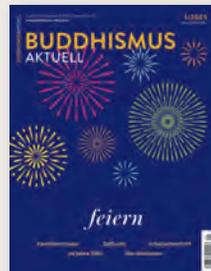
www.buddhismus-deutschland.de
Tel. 089 693 15 87 | info@dbu-brg.org



VERVOLLSTÄNDIGEN SIE **IHRE SAMMLUNG**



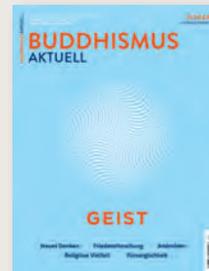
2|25 Resonanz, 10,20 €



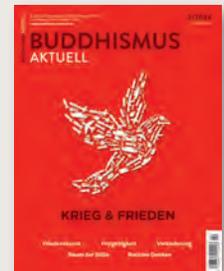
1|25 feiern, 10,20 €



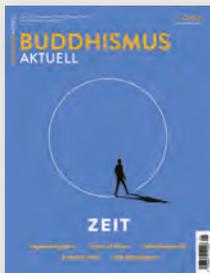
4|24 unterwegs, 10,20 €



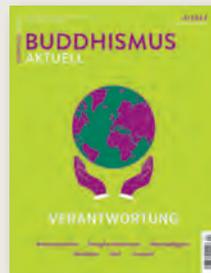
3|24 Geist, 10,20 €



2|24 Krieg und Frieden, 6 €



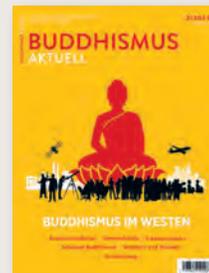
1|24 Zeit, 6 €



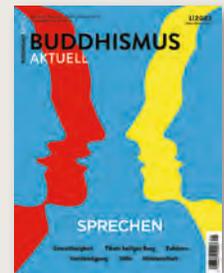
4|23 Verantwortung, 6 €



3|23 Umgang mit Sexualität, 6 €



2|23 Buddhismus im Westen, 6 €



1|23 Sprechen, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

Bestellungen bitte an:
buddhismus-aktuell.de/bestellservice
www.buddhismus-aktuell.de

Mengenrabatt (nur Ausgaben 1|2008-2|2024):
3 Hefte €15 | 5 Hefte €20 | 10 Hefte €30 zzgl. Versandkosten
€ 2,50 bei Lieferung innerhalb Deutschlands