

# Meditationen

Vierzig Dhamma-Gespräche

von

Ajahn Ṭhanissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

















































































































































































































































































































































































































































































































































































## GLOSSAR

Ajahn (Thai): Lehrer, Mentor

Arahant: Eine Person, die alle zehn Fesseln abgelegt hat, die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden, deren Herz frei ist von geistigen Befleckungen und der daher keine weiteren Geburten bevorstehen. Attribut für den Buddha und die höchste Ebene seiner Edlen Schüler. Sanskrit-Form: *arhat*.

Bhava: Wörtlich „werden“. Mentale oder physische Welten, durch Begehren und Anhaften erschaffen, in welchen Wiedergeburt stattfinden kann – entweder mental, wie der Eintritt in eine mentale – oder Traumwelt; oder physisch, wie die dem Tod des Körpers folgende Wiedergeburt.

Buddho (Buddha): Erwacht, erleuchtet

Dhamma: (1) Ereignis, Handlung. (2) Ein Phänomen an und für sich. (3) Mentale Qualität. (4) Doktrin, Lehre. (5) Nibbāna – obwohl es im Pāli-Kanon Passagen gibt, die Nibbāna als das Aufgeben aller *dhammas* beschreiben. Sanskrit-Form: *dharma*.

Jhāna: Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Konzentration, fokussiert auf ein einziges Gefühl oder eine geistige Vorstellung. Sanskrit für: *dhyana*

*Kamma*: Absichtliches Handeln. Sanskrit-Form: *karma*

Khandha: Zusammengesetztes; Haufen; Gruppe. Die grundlegenden Bausteine beschreibbarer Existenz, wie auch die Bausteine, aus denen die Vorstellung eines „Selbst“ konstruiert wird. Insgesamt gibt es fünf: Physische Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Sanskrit-Form: *skandha*.

Metta: Güte; Liebenswürdigkeit; Wohlwollen; Freundlichkeit

Nibbāna: Wörtlich das „Entbinden“ des Geistes von Leidenschaft, Abneigung, Verblendung und von dem gesamten Zyklus des Sterbens und der Wiedergeburt. Da dieser Ausdruck auch das Verlöschen

eines Feuers bezeichnet, weckt er Assoziationen zu Stille, Kühle und Frieden. Sanskrit-Form: *nirvāṇa*.

Pāli: Name des frühesten erhaltenen Kanons der Lehre des Buddhas, ausgedehnt auf die Sprache, in der er geschrieben wurde.

Saṅgha: Auf der konventionellen Ebene, eine Bezeichnung für buddhistische Mönche und Nonnen. Im Idealfall, bezeichnet es die Nachfolger des Buddha, seien es Ordinierte oder Laien, welche zumindest den ersten Geschmack des Todlosen erlangt haben.

Saṅkhāra: Das Gestaltete; gestalten. Die Kräfte und Faktoren, die Dinge gestalten, der Prozess des Gestaltens und die gestalteten Dinge, die daraus resultieren; alle bedingten, zusammengesetzten oder von der Natur zusammengefügte Dinge, sowohl auf der physischen wie auch auf der mentalen Ebene. In manchen Zusammenhängen wird dieses Wort als Oberbegriff für alle fünf *khandhas* benutzt. Als viertes *khandha* bezieht es sich speziell auf das Hervorbringen oder Formen von Trieben, Gedanken etc. innerhalb des Geistes.

Saṅkhātā: Das bedingt Entstandene, Gestaltete

Sutta: Lehrrede, Sanskrit-Form: *sūtra*.

Wat: (Thai) Kloster

Anfragen zu diesem Buch können gerichtet werden an:

The Abbot  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center, CA 92082 USA

*Ende*

# Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der „Gewinn“ eines Buches die Herstellung des nächsten. Alle Dhamma-Dana-Publikationen sind auf Wunsch kostenlos von der BGM zu beziehen oder als free-download unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de) bereitgestellt. Einige Bücher sind auch über den Buchhandel erhältlich.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

## Im Buchhandel erhältlich

Buddhadāsa Bhikkhu <b>Kernholz des Bodhibaums</b> Suññatā verstehen und leben ISBN 3-8311-0028-4	Ñānananda Bhikkhu <b>Der Zauber des Geistes</b> oder Viel Lärm um Nichts ISBN 3-8330-0560-2
Buddhadāsa Bhikkhu <b>Ānāpānasati</b> Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit ISBN 3-8311-3271-2	R. G. de S. Wettimuny <b>Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung</b> ISBN 978-3-8334-9041-5
Heinz Reißmüller <b>Pāli</b> Eine Einführung in die Sprache des Buddha ISBN 3-8334-4326-X	Heinz Reißmüller <b>Pāli</b> Sprachbeispiele aus den Sammlun- gen der Reden des Buddha ISBN 978-3-8370-8800-7

## Nicht im Buchhandel

BGM- Studiengruppe <b>Opanayiko</b> Buddhistische Grundstudien	Buddhadāsa Bhikkhu <b>Das buddhistische ABC</b> Dhamma-Prinzipien für kluge Leute
Buddhistisches Waldkloster e.V.: Kevali Bhikkhu <b>Vinaya – Die unbekannte Seite der Lehre des Buddha</b> Dazu siehe auch: <a href="http://www.buddhistisches-waldkloster.de/bwk-texte.htm">http://www.buddhistisches-waldkloster.de/bwk-texte.htm</a>	Bhikkhu Ñāṇadassana Thera <b>Bhikkhu-Pāṭimokkha</b> Das Hauptregelwerk der buddhistischen Mönche
Buddhadāsa Bhikkhu <b>Buddhismus verstehen und leben</b> Ein Handbuch für die Menschheit	BGM-Studiengruppe <b>Opanayiko II – Ein Lehrer der Tat</b> Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns
BGM <b>Die Nicht-Selbst Strategie</b> Eine Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema Nicht-Selbst	Ñānananda Bhikkhu <b>Vorstellung und Wirklichkeit</b> In der frühbuddhistischen Gedankenwelt
Viriya <b>Das Fenster öffnen</b> Erläuterungen zu den Paramita in den Sutten	Dieter Baltruschat <b>Meditation in Südostasien</b> Retreatführer

Zusätzlich hält das Dhamma-Dana-Projekt eine ganze Reihe von Texten verschiedener Autoren in Heftformen zur freien Verteilung bereit. Zu beziehen über:

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)  
Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

BGM e.V. Postbank München Kto.-Nr.: 296 188 807 BLZ: 700 100 80	Für Auslandsüberweisungen: IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF
--	--

## **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

