

## Besinnung des Monats

Mönche, nicht ist den absichtlich gewirkten, aufgehäuften Wirkungen ein Ende zu machen, bevor sie nicht erlebt worden sind, sei es in diesem Leben, oder im nächsten Leben, in einem späteren Leben aufsteigend.

Wahrlich, Mönche, ich sage euch, bevor die willentlich gewirkten, aufgehäuften Wirkungen nicht erlebt worden sind, kann dem Leiden kein Ende gemacht werden.

Der Heilsgänger aber, Mönche, entgangen der Fixierung (Habsucht), entgangen der Aversion (vyapāda), ungebildet, klarbewußt, ganz in Wahrheitsgegenwart (sati) – der strahlt – mit sanftem Gemüt in eine Richtung, in eine zweite / dritte / vierte, nach oben unten und mittendurch, überall mit allen sich als eins empfindend durchstrahlt er ganz und gar die Welt mit sanftem Gemüt, mit reichem, auf Hohes gerichtetem, unbeschränktem von Gegnerschaft freiem, von Nicht-Wohlwollen befreitem und so verweilt er.

Der erkennt: Früher war bei mir dieses Herz beschränkt nicht entfaltet, jetzt ist bei mir dieses Herz grenzenlos, gut entfaltet. Was immer da aber zum Denkmuster gemacht worden ist, das kann darin nicht übrig bleiben, kann darin keinen Bestand haben.

Was meint ihr, Mönche, wenn da ein kleiner Junge von früher Kindheit an die alliebende, die sanfte Gemüterlösung entfalten würde, könnte der etwas Schlechtes wirken?“

„Nein, Herr.“

„Einen, der aber nichts Schlechtes wirkt, können den Leiden treffen?“

„Nein, Herr, denn wie könnten einen, der nichts Schlechtes wirkt, Leiden treffen?“

„Die Gemüterlösung in Sanftmut ist zu entfalten, Mönche, ob vom Mann oder der Frau. Weder Mann noch Frau können diesen Leib mitnehmen wenn sie gehen.“

EINE EPISODE DES HERZENS IST DIESER STERBLICHE LEIB!

Der erkennt: Was da einst von mir durch Wirken mit dem Körper an Schlechtem gewirkt worden ist, alles das kann nur hienieden (im Leiblichen) erlebt werden und es wird nicht mitgehen. So entfaltet, Mönche, führt die Gemüterlösung in Sanftmut zur Nichtwiederkehr, es sei denn, der Mönch ist so klar sehend, dass er sich hienieden zu höchster Befreiung durchringt.

A 10. 208. Übersetzung von Fritz Schäfer

### Übungstag

**19:00 – 19:50** **Andacht & Besinnung**

**20:00 – 21:00** **Lehrredenlesung**

**21:00 – 22:00** **Kontemplation**

### Uposatha Mondfeiertag

**09:00 – 10:00** **Morgenandacht mit**

**Spendung der 8 Tugendregeln & Besinnung**

**10:00 – 11:00** **Ovāda** – Inspirierende

Lehrunterweisung mit Betonung der Wichtigkeit des Eingedenkens der Lehre des Erwachten, der Tugendhaftigkeit, dem Zurücktreten von den Sinnendingen sowie der Dringlichkeit einer intensiven Beschäftigung mit den Lehrinhalten

**11:00** Mittagessen

**12:00 – 14:00** Mittagsruhe oder

Spaziergang

**14:00 – 18:30** Selbstständige **Geh- und**

**Sitzmeditation** im individuellen Turnus

**18:30 – 19:00** Erfrischungsgetränke

**19:00 – 20:00** **Uposatha Andachtsfeier**

**20:00 – 21:00** **Dhammadesanā** Darlegung einer Lehrrede des Erwachten

**21:00 – 22:00** **Kontemplation**

**22:00** – Stille individuelle Übung oder Studium bis zur Nachtruhe

*Übernachtungsmöglichkeit im Kloster für Gemeindemitglieder auf Anfrage*

### Folgetag

**05:00** Aufstehen, Körperpflege und – ertüchtigung bzw. Ankuft im Kloster

**05:30** **Morgenandacht & Besinnung** (Domberg)

**06:00** **Morgenstudium** (Klosterbibliothek)

**07:00** Frühstück (Fischergasse)

**07:30** Aufräumarbeiten & Verabschiedung

### Buddhatag (Sonntag)

**09:00 – 11:00** **Meditationsunterricht**

**11:00** Mittagessen

**12:00 – 14:00** Mittagsruhe oder Spaziergang

**14:00 – 18:30** Selbstständige **Geh- und Sitzmeditation** im individuellen Turnus

**18:30 – 19:00** Erfrischungsgetränke

**19:00 – 19:50** **Andacht & Besinnung**

**20:00 – 21:00** **Lehrredenrezitation**

**21:00 – 22:00** **Kontemplation**

- Zunehmender Mond
- Vollmond
- Abnehmender Mond
- Neumond

### Adresse des Klosters:

Domberg 10 und Fischergasse 18, 85354 Freising  
Tel: 08161-8627310 [www.bodhi-vihara.org](http://www.bodhi-vihara.org)

**Māgha Pūjā** (วันมาฆบูชา) ist ein buddhistischer Feiertag. Der Buddha hielt an diesem Vollmondtag des *Māgha* genannten Mondmonats vor 1250 versammelten Mönchen die sehr prägnante *Ovāda-Pātimokkha* Unterweisung über Sinn und Zweck der Buddhalehre. Unter den 1250 Mönchen waren 1000 Erwachte (Arahants), welche zuvor vom Buddha selbst ordiniert worden waren. Die anderen 250 Mönche waren Jünger der beiden Ältesten Moggallana und Sariputta. Aufgrund des Zusammenkommens so vieler Mönche wird dieser Vollmondtag auch *Sangha-Tag* genannt. Der Māgha Pūjā Tag bietet die Gelegenheit über die Bedeutung und Kostbarkeit der eigenen Zugehörigkeit zu einer der vier Gruppen von Lehrnachfolgern (catu parisā), nämlich Mönchen, Nonnen, Männern und Frauen in der häuslichen Nachfolge (Upāsaka und Upāsikā), nachzudenken und die Freude darüber feierlich zum Ausdruck zu bringen.

**Ovāda-Pātimokkha gāthā**

**Sabbā-pāpassa akaranam,**  
Jegliche böse Tat zu unterlassen,  
**Kusalassupasampadā,**  
zu vervollkommen was heilsam ist,  
**Sacitta-pariyodapanam:**  
zu reinigen den eignen Geist,  
**Etam Buddhāna sāsanam.**  
dies ist die Botschaft der Erleuchteten.

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

**Programm**

Mittwoch, 08. März

**10:00** Zusammenkunft im Kloster und Morgenandacht

**10:30** Dhammavortrag: *Die Bedeutung des Ovāda-Pātimokkha für unser Leben*

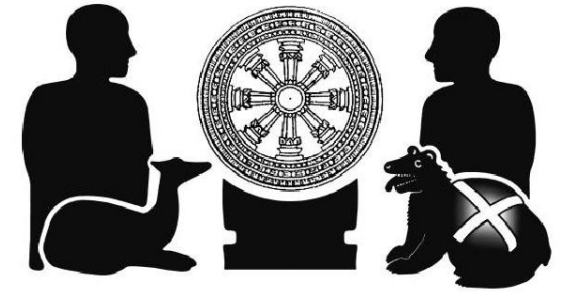
**11:30** Essensspende an die Mönche und gemeinsames Mittagessen aller Teilnehmer im Anschluß

**19:00** Abendandacht und Meditation

**20:00** Dhammavortrag: *Die Buddha-Methode – der Masterplan zum Glücklicherwerden. Eine Analyse des Ovāda-Pātimokkha*

1	Do	●	Uposatha	
2	Fr			Uppalavaṇṇā
3	Sa		Übungstag	Paṭācārā
4	So		Buddhatag	Sobhita
5	Mo			Dhammadinnā
6	Di		Übungstag	Nandā
7	Mi			Soṇā
8	Do	○	Uposatha วันมาฆบูชา	<b>Māgha Pūjā</b> Ñāṇamoli †
9	Fr			Bakulā
10	Sa		Übungstag	Bhaddā Kuṇḍalakesā
11	So		Buddhatag	Anomadassi
12	Mo			Bhaddā Kāpilānī
13	Di		Übungstag	Bhaddakaccānā
14	Mi			Kisā Gotamī
15	Do	●	Uposatha	
16	Fr			Siṅgālaka Mātā
17	Sa		Übungstag	Tapussa und Bhallikā
18	So		Buddhatag	Paduma
19	Mo			Sudatta Anāthapiṇḍika
20	Di		Übungstag	Citta Macchikāsaṇḍika
21	Mi			Hatthaka Ālavaka
22	Do	●	Uposatha	
23	Fr			Mahānāma Sakka
24	Sa		Übungstag	Ugga Vesālīka
25	So		Buddhatag	Nārada
26	Mo			Ugga Hatthigāma
27	Di		Übungstag	Sūra Ambaṭṭha
28	Mi		Übungstag	Jīvaka Komārabhacca
29	Do			Nakulapitā
30	Fr	●	Uposatha	
31	Sa			Sujātā Seniyadhītā

**Bodhi Vihara**



**Buddhistisches Kloster  
Freising**

Buddhistischer  
Mondfeiertags–  
und  
Heiligenkalender  
für den Monat  
März

des Jahres 2555 (2012)