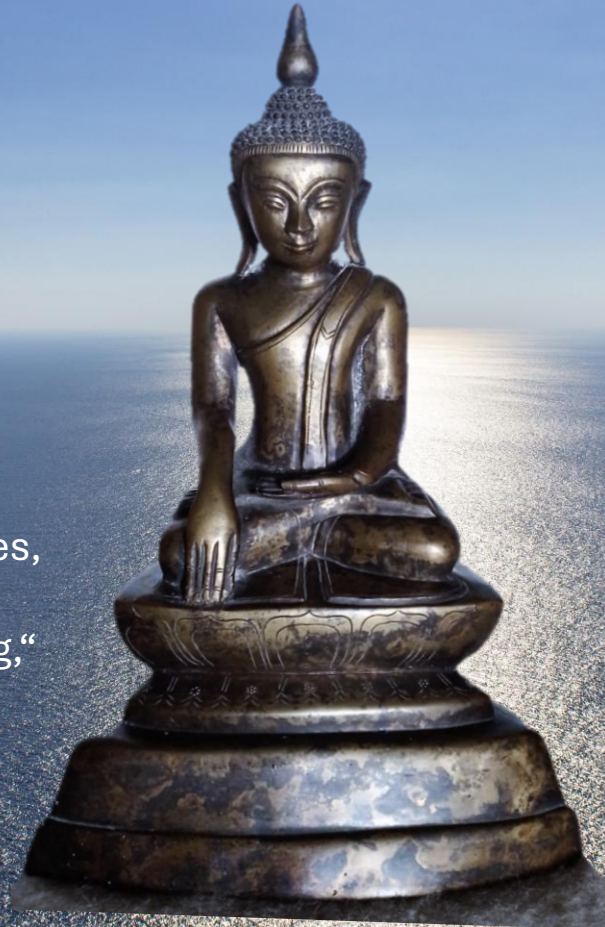


Abhidhamma-Tag 09.05.2026, Agganyani

Dhātus – Elemente

„So wie das Meer nur einen
Geschmack hat, den des Salzes,
so hat meine Lehre nur einen
Geschmack, den der Befreiung,“



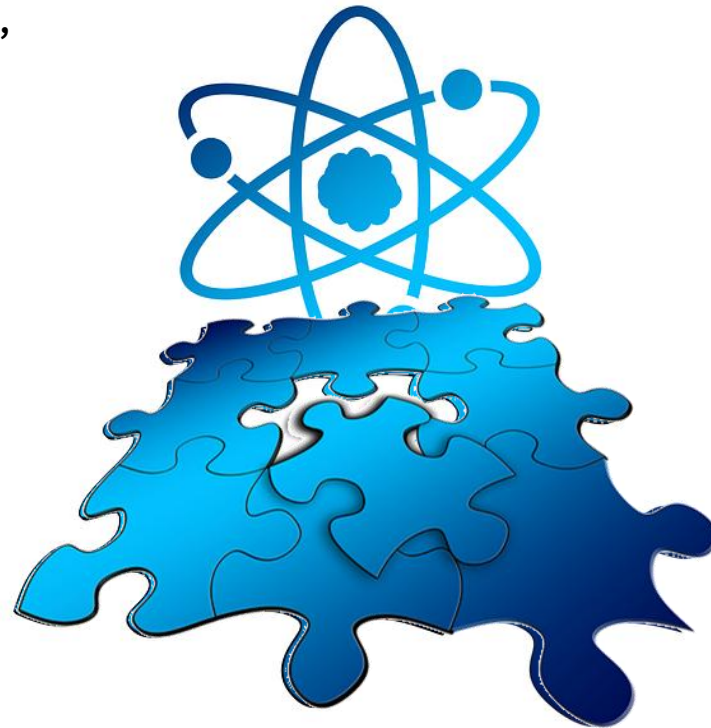


Dhātus – Elemente

Die Elemente,
die letzten Bestandteile **eines Ganzen**,
erkennen,

ihre Natur kennen lernen,

und den Geschmack
der Befreiung erfahren.





Dhātus – Elemente

Was sind Elemente?

Definition, Allgemeines und Überblick über verschiedene Gruppen von Elementen in verschiedenen Kontexten.

Die vier „Großen Elemente“ oder „großen Erscheinungen“ (*mahābhūtas*) und deren Praxis

- Rat des Buddha an Rāhula (MN 62)
- Aufmerksamkeit auf die Elemente (Kāyānupassanā, Dhātumanasikāra)
- Analyse der vier Elemente (Catudhātuvavatthāna)



Was sind dhātus? - Definition und Allgemeines

„Elemente“ – Teile eines Ganzen; Prinzipien

Nyanatiloka: Letzte Bestandteile oder Glieder eines Ganzen

1. Die für alles Körperliche die unumgänglich nötige Grundlage bildenden 4 Elemente: das Feste, Flüssige, Erhitzende, Bewegliche (Erde, Wasser, Feuer, Wind)
2. Die die für die geistigen Vorgänge bildenden 18 Elemente (...)

Und viele weitere Gruppen von Elementen, die bekanntesten sind
die 3 Weltelemente: Sinnenwelt, feinkörperliche und unkörperliche Welt
die 6 Elemente: Festes, Flüssiges, Erhitzendes, Flüchtliges, Raum, Bewusstsein

Mylius:

1. Urstoff, Element
2. Eigenschaft, Bedingung, Status
3. Bestandteil
4. Gramm. Verbalwurzel
5. Buddh. Reliquie





Dhātu = Reliquie

Überrest nach Feuerbestattung des Buddha oder eines Arahat



Eine Zahnreliquie des Buddha befindet sich in Kandy



Reliquienbehälter mit *dhātus* von Arahat
aus Sagaing, Myanmar



Dhātus – Elemente

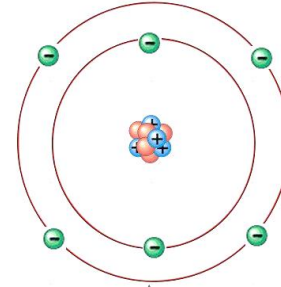
Überblick über verschiedene Gruppen von Elementen in verschiedenen Kontexten

- 4 große Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft/Wind
- 5 Elemente mit zusätzlich Raum
- 6 Elemente mit zusätzlich Bewusstsein
- „18 Elemente geistiger Vorgänge“: 5 Sinnesorgane, deren 5 Sinnesobjekte, Geist-Objekt und 7 Arten von Bewusstheit
- 18 *dhātus* = 5 *khandhas* (+ *Nibbāna*) = 12 *āyatanas*
= 170 bzw. 202 *paramattha dhammas*
170 = 28 *rūpas* + 89 *cittas* + 52 *cetasikas* + 1 *Nibbāna*
202 = 28 + 121 *cittas* + 52 + 1
- „3 Weltelemente“ = Regionen der Dreiwelt (*tiloka*): *kāma*-, *rūpa*-, *arūpa-dhātu*
- *Dhātu-xx* = Potentialität, Zustand: *Buddha-dhātu*, *Nibbāna-dhātu*
Dhātukathā = Diskussion / Besprechung der Elemente
= 3. Abhidhamma-Piṭaka-Buch

Behandeln wir die nächsten Male



Chemische Elemente im Periodensystem der Elemente (Atome)



Periode	1	2	Gruppe										13	14	15	16	17	18																																																																				
I	H Wasserstoff 1,01 2,2																	He Helium 4 -0,17																																																																				
II	Li Lithium 6,94 0,53	Be Beryllium 9,01 1,6																B Bor 10,81 2,40	C Kohlenstoff 12,01 2,6	N Stickstoff 14,01 3,4	O Sauerstoff 16 3,4	F Fluor 19 4	Ne Neon 20,18 -0,84																																																															
III	Na Natrium 22,99 0,9	Mg Magnesium 24,31 1,3																Al Aluminium 26,98 1,6	Si Silicium 28,09 2,7	P Phosphor 30,97 1,9	S Schwefel 32,07 2,2	Cl Chlor 35,45 3,2	Ar Argon 39,95 -1,66																																																															
IV	K Kalium 39,1 0,8	Ca Calcium 40,08 1	Sc Scandium 44,96 1,4	Ti Titan 47,87 5,3	V Vanadium 50,94 4,5	Cr Chrom 52 7,1	Mn Mangan 54,94 1,6	Fe Eisen 55,85 7,8	Co Cobalt 58,93 8,9	Ni Nickel 58,69 8,9	Cu Kupfer 63,55 1,7	Zn Zink 65,38 7,1	Ga Gallium 69,72 5,9	Ge Germanium 72,63 2	As Arsen 74,92 5,2	Se Selen 78,97 2,6	Br Brom 79,9 3,1	Kr Krypton 83,8 -3,4																																																																				
V	Rb Rubidium 85,47 0,8	Sr Strontium 87,62 1	Y Yttrium 88,91 1,2	Zr Zirkonium 91,22 5,3	Nb Niob 92,61 5,5	Mo Molybdän 95,95 1,6	Tc Technetium -98 1,9	Ru Ruthenium 101,07 2,2	Rh Rhodium 102,91 2,3	Pd Palladium 106,42 2,2	Ag Silber 107,87 1,9	Cd Cadmium 112,41 1,7	In Indium 114,82 1,8	Sn Zinn 118,71 2	Sb Antimon 121,76 2,1	Te Tellur 127,6 2,1	I Iod 126,9 2,7	Xe Xenon 131,29 -4,49																																																																				
VI	Cs Caesium 132,91 0,8	Ba Barium 137,33 1,9	La Lanthan 138,91 1,1	Hf Hafnium 178,49 1,3	Ta Tantal 180,95 1,5	W Wolfram 183,84 2,4	Re Rhenium 186,21 1,9	Os Osmium 190,23 2,2	Ir Iridium 192,22 2,2	Pt Platin 195,08 2,3	Au Gold 196,97 2,5	Hg Quecksilber 200,59 1,9	Tl Thallium 204,38 1,6	Pb Blei 207,2 11,4	Bi Bismut 208,98 2,9	Po Polonium -210 2	At Astat -210 ?	Rn Radon -222 ?																																																																				
VII	Fr Francium -223 ?	Ra Radium -226 ?	Ac Actinium -227 ?	Rf Rutherfordium -261 ?	Db Dubnium -262 ?	Sg Seaborgium -266 ?	Bh Bohrium -264 ?	Hs Hassium -269 ?	Mt Meitnerium -268 ?	Ds Darmstadtium -280 ?	Rg Roentgenium -277 ?	Cn Copernicium -285 ?	Nh Nihonium -284 ?	Fl Flerovium -289 ?	Mc Moscovium -288 ?	Lv Livermorium -293 ?	Ts Tenness -292 ?	Og Oganesson -294 ?																																																																				
			<table border="1"> <tr> <td colspan="16">Lanthanoide</td> </tr> <tr> <td>Ce Cer 140,12 1,1</td> <td>Pr Praseodym 140,91 1,1</td> <td>Nd Neodym 144,24 1,1</td> <td>Pm Promethium -145 ?</td> <td>Sm Samarium 150,36 1,2</td> <td>Eu Europium 151,96 7</td> <td>Gd Gadolinium 157,25 1,2</td> <td>Tb Terbium 158,93 1,2</td> <td>Dy Dysprosium 162,5 1,2</td> <td>Ho Holmium 164,93 1,2</td> <td>Er Erbium 167,26 1,3</td> <td>Tm Thulium 168,93 1,3</td> <td>Yb Ytterbium 173,05 1,3</td> <td>Lu Lutetium 174,97 1,3</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="16">Actinoide</td> </tr> <tr> <td>Th Thorium 232,04 1,3</td> <td>Pa Protactinium 231,04 1,5</td> <td>U Uran 238,03 1,4</td> <td>Np Neptunium -237 1,4</td> <td>Pu Plutonium -244 1,3</td> <td>Am Americium -243 1,3</td> <td>Cm Curium -247 1,3</td> <td>Bk Berkelium -247 1,3</td> <td>Cf Californium -251 1,3</td> <td>Es Einsteinium -252 1,3</td> <td>Fm Fermium -257 ?</td> <td>Md Mendelevium -258 ?</td> <td>No Nobelium -259 ?</td> <td>Lr Lawrencium -262 ?</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>																Lanthanoide																Ce Cer 140,12 1,1	Pr Praseodym 140,91 1,1	Nd Neodym 144,24 1,1	Pm Promethium -145 ?	Sm Samarium 150,36 1,2	Eu Europium 151,96 7	Gd Gadolinium 157,25 1,2	Tb Terbium 158,93 1,2	Dy Dysprosium 162,5 1,2	Ho Holmium 164,93 1,2	Er Erbium 167,26 1,3	Tm Thulium 168,93 1,3	Yb Ytterbium 173,05 1,3	Lu Lutetium 174,97 1,3					Actinoide																Th Thorium 232,04 1,3	Pa Protactinium 231,04 1,5	U Uran 238,03 1,4	Np Neptunium -237 1,4	Pu Plutonium -244 1,3	Am Americium -243 1,3	Cm Curium -247 1,3	Bk Berkelium -247 1,3	Cf Californium -251 1,3	Es Einsteinium -252 1,3	Fm Fermium -257 ?	Md Mendelevium -258 ?	No Nobelium -259 ?	Lr Lawrencium -262 ?				
Lanthanoide																																																																																						
Ce Cer 140,12 1,1	Pr Praseodym 140,91 1,1	Nd Neodym 144,24 1,1	Pm Promethium -145 ?	Sm Samarium 150,36 1,2	Eu Europium 151,96 7	Gd Gadolinium 157,25 1,2	Tb Terbium 158,93 1,2	Dy Dysprosium 162,5 1,2	Ho Holmium 164,93 1,2	Er Erbium 167,26 1,3	Tm Thulium 168,93 1,3	Yb Ytterbium 173,05 1,3	Lu Lutetium 174,97 1,3																																																																									
Actinoide																																																																																						
Th Thorium 232,04 1,3	Pa Protactinium 231,04 1,5	U Uran 238,03 1,4	Np Neptunium -237 1,4	Pu Plutonium -244 1,3	Am Americium -243 1,3	Cm Curium -247 1,3	Bk Berkelium -247 1,3	Cf Californium -251 1,3	Es Einsteinium -252 1,3	Fm Fermium -257 ?	Md Mendelevium -258 ?	No Nobelium -259 ?	Lr Lawrencium -262 ?																																																																									



Was sind dhātus? - Definition und Allgemeines

Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

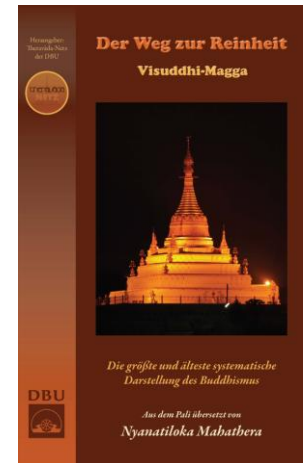
Das Element (*dhātu*) ist das, **was etwas hervorbringt** (verteilt; *vidahati*, *vdhā*) oder was aufgenommen wird (*dhiyate*), oder das Hervorbringen (*vidhāna*), oder das, vermittelt dessen etwas hervorgebracht wird (*vidhiyate*), oder das, worin sich etwas festigt.

Die **weltlichen Elemente** nämlich, die hinsichtlich ihrer Eigenschaft als Bedingungen klar abgegrenzt sind, bringen die mannigfachen **Leiden der Daseinsrunde** hervor, genau wie Golderz, Silbererz usw. das Gold und Silber liefern.



Wie ferner von den **Lastträgern** eine Last aufgenommen und getragen wird, so werden die Elemente von den Wesen aufgenommen und getragen.

Da aber diese Elemente über keinen eigenen Willen verfügen, bestehen sie eben im bloßen **Hervorbringen von Leiden**. Und vermittelt dieser als Bedingungen auftretenden Elemente wird von den Wesen das Leiden der Daseinsrunde hervorgebracht. Auf diese Weise aber hervorgebracht, festigt sich jenes Leiden in eben jenen Elementen, verbindet sich damit.





Was sind dhātus? - Definition und Allgemeines

Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

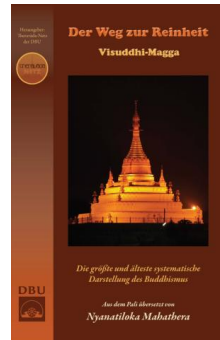
Weil somit jedesmal eines von den Dingen wie Sehorgan usw., sobald es entsteht, etwas **hervorbringt** (*vidahati*) und **sich festigt** (*dhiyate*), aus diesem Grunde wird es dem Sinne nach als Element (*dhātu*) bezeichnet. Übrigens ist es mit den Elementen nicht so wie mit dem ‚Ich‘ (der ‚Persönlichkeit‘) der Andersgläubigen (*titthiya*), das in Wirklichkeit gar nicht existiert; sondern diese Dinge tragen ihre **eigene Natur in sich** (*dhārenti*), und darum gelten sie als Elemente. (...)

Elemente, denn sie bilden die mannigfachen **Bestandteile des Wissens und Wissbaren**.

‚Element‘ : Bezeichnung für die **Bestandteile der** als die 5 Gruppen geltenden **Persönlichkeit**.

Durch einander **unähnliche Merkmale** nämlich sind diese Dinge wie Auge usw. gekennzeichnet.

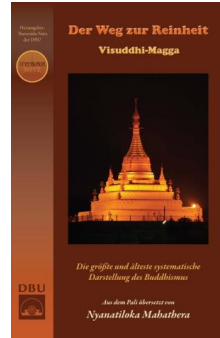
Fernerhin ist Element auch eine Bezeichnung von etwas **Leblosem (Seelenlosem)**. Um nämlich den Glauben an eine lebende Wesenheit auszurotten, wies der Erhabene die Lehre von den Elementen.





Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

Es heißt, dass in diesen und jenen Suttan- und Abhidhammastellen noch weitere Elemente erwähnt werden, wie das **Lichtelement** und **Schönheitselement**; die Elemente: Raumunendlichkeitsgebiet, Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet, (...) das erschaffene und unerschaffene Element.



Das Lichtelement z. B. ist eben bloß das **Sehobjekt-Element**,

und das **Schönheitselement** ist an das Sehobjekt gebunden.

Und wieso?

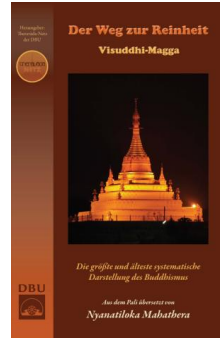
Weil eben Schönheit ein **Merkmal des Sehobjektes** ist. Das Merkmal ‚Schönheit‘ ist das Schönheitselement, und dieses hat unabhängig von dem Sehobjekte kein Bestehen.





Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

Wenn dem aber so ist (so viele weitere Elemente erwähnt werden),
warum hat man dann die Elemente bloß auf 18 beschränkt,
und nicht alle eingeschlossen?



Weil alle wirklich existierenden Dinge, alle wirklich anzutreffenden Dinge, darin eingeschlossen sind.

(...) mit der Absicht, den seit langem in den Wesen hausenden Seelenglauben auszutreiben, hat der Buddha die **18 Elemente** gewiesen.

Man sollte die Erklärung kennen:
Nach Sinn - Merkmalen usw. -
Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
Und auch nach den Bedingungen.
Nach **richtiger Betrachtungsart.**



Elemente = Teile eines Ganzen

„Das Ganze“

Phenapiṇḍūpama Sutta (SN 22.95) - Lehrrede vom Schaum

„Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen **Schaummasse**, die dieser Ganges mit sich führt.

Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als **leer** würde sie da erscheinen, eben als **hohl** würde sie da erscheinen, eben als **kernlos** würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!



Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an **Körperlichkeit** gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe — die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als **leer** wird sie da erscheinen, als **hohl** wird sie da erscheinen, eben als **kernlos** wird sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Körperlichkeit ein Kern sein!

„Schaum“ = 4 große Elemente
(+ weitere, abgeleitete materielle Qualitäten)



Erinnerung

Studium von *rūpa*

≠ Studium der Physik / Naturwissenschaften

≠ Studium der Medizin

Ziel:

Unterstützung praktischer, intuitiver Erkenntnis (*Vipassanā*)

Direkte Praxis: *Catudhātuvavatthāna* (Analyse der 4 Elemente) → s. Vsm

Aufgeben der **falscher Ansicht** über *rūpa* als beständig, als glückbringend, als Selbst und kontrollierbar; als schön/attraktiv/wünschenswert

Rechte Sichtweise von *rūpa*: *anicca, dukkha, anattā; asubha*

<i>rūpa</i> ist nicht mein (gehört mir nicht)	➡	Auslöschen von <i>taṇhā</i>
<i>rūpa</i> bin ich nicht	➡	Auslöschen von <i>māna</i>
<i>rūpa</i> ist nicht mein Selbst (<i>atta</i>)	➡	Auslöschen von <i>diṭṭhi</i>

Anattalakkhaṇa-Sutta (u.a.):

„**Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!**“



Analyse der Vier Elemente in unserem Körper (*Catudhātu-Vavatthāna*)

Praxis lenkt **Aufmerksamkeit** weg von der Form und den Teilen des Körpers weg, hin zu den **grundlegenden, dynamischen Qualitäten**, aus denen er aufgebaut ist.

Erfahrung des Körpers als ein **Prozess von unpersönlichen, vergänglichen Elementen** – identisch mit der Außenwelt –

=> Vorstellung eines soliden, beständigen, von der Welt getrennten Selbst (*attā*) wird grundlegend in Frage gestellt

Diese Praxis dient somit als eine kraftvolle Brücke zum Verständnis und zur direkten Erfahrung der **Nicht-Selbst-Natur (*anattā*)**.

Dass diese Methode laut Visuddhimagga zur Zugangskonzentration (*upacāra-samādhi*), aber nicht zu den vollen Vertiefungen (*jhānas*) führt, liegt an ihrer **analytischen Natur**.

Da der Geist ständig zwischen den vier Qualitäten unterscheidet, bleibt er in einer beobachtenden Schärfe, die **ideal für die direkte Einsicht** in die Nicht-Selbst-Natur (*anattā*) ist.



Warum ist die Praxis der vier großen Elemente wichtig?

Falsche Ansichten über *rūpa* bzw. die *mahābhūtas*

Wenn wir unseren Körper in die 4 Elemente analysieren, wird das besonders deutlich.

1. *rūpa* \equiv *atta* \Rightarrow Vernichtungsglaube:

Mit dem Verfall und Tod des Körpers wird genau auch das Selbst/die Seele vernichtet.

2. *rūpa* \neq *atta* \Rightarrow Ewigkeitsglaube:

Der Tod des Körpers kann dem Selbst/der Seele nichts anhaben, *atta* existiert weiter.

3. *rūpa* $<$ *atta* *rūpa* liegt in *atta* (großes, umfassendes Selbst)

\Rightarrow Ewigkeitsglaube:

Der Tod des Körpers kann dem Selbst/der Seele nichts anhaben, *atta* existiert weiter.

4. *rūpa* $>$ *atta* *atta* liegt in *rūpa* (kleine Seele im großen Körper)

\Rightarrow Vernichtungsglaube:

Mit dem Tod des Körpers wird auch die darin enthaltene Seele vernichtet.

16 = 4 x 4 falsche Ansichten (bezüglich der 4 *mahābhūtas*)



Grundlegende *rūpas*: Die 4 Elemente

4 große Erscheinungen (*mahābhūtas*) oder Elemente (*dhātus*)



1. **Erd-Element**, Ausdehnung oder Härte (*paṭhavī-dhātu*)



2. **Wasser-Element**, Kohäsion oder Fließvermögen (*āpo-dhātu*)



3. **Feuer-Element**, Hitze und Kälte, oder Temperatur (*tejo-dhātu*)



4. **Luft-Element** oder Wind-Element, Bewegung (*vāyo-dhātu*)



Überblick 28 rūpas

4 große Erscheinungen oder große Elemente (*mahābhūtas*)



24 Abkömmlinge oder Derivate (*upādāya rūpa*)

= Materielle Phänomene abhängig / abgeleitet von den 4 Grundelementen

14 abhängige, wirkliche Materie

- 5 sensitive Materiearten
- 4 materielle/physikalische Objekte (bzw. 5 oder 7)
- 2 Geschlecht
- 1 Herz-Grundlage
- 1 physische Lebensfähigkeit
- 1 Nahrung

10 abhängige, nicht wirkliche Materie

- 1 Begrenzung / Raum
- 2 Äußerungen
- 3 Eigenschaften (bezügl. Veränderung)
- 4 Merkmale

Da alle weiteren *rūpas* von den 4 großen Elementen abhängen, ist deren Praxis wesentlich und wird meist als ausreichend betrachtet.



Erd-Element (*paṭhavi-dhātu*)

Das Erd-Element steht für die materielle Qualität von **Härte**.
Jede Materie ist entweder hart oder weich.



Diamant

Watte

Das Erd-Element
steht außerdem
für Ausdehnung
und für das Feste.



Die Erde trägt,
ist (festes)
Fundament.



Wasser-Element (*āpo-dhātu*)



Das Wasser-Element steht für die materielle Qualität oder das physikalische Phänomen von **Köhasion und Fließen**.

(Ähnlich auch: Viskosität.)

binden,
zusammenhalten,
zusammenhaften

Tröpfchenbildung,
tröpfeln



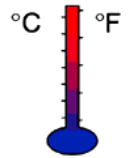
auseinanderfließen,
ausbreiten,
streuen

Das Wasser-Element
steht für alles Flüssige.



Feuer-Element (*tejo-dhātu*)

Das **Feuer-Element** steht für die physikalische Eigenschaft von **Temperatur**, d.h. **Hitze** und **Kälte** .



Hitze



Kälte

Das Feuer-Element steht für alles „Feurige“.

Feuer-Element ➡ reifen, kochen, garen, verdauen, verwelken, altern.



Feuer-Element (*tejo-dhātu*)

Feuer-Element -> Trockenheit

verhindert übermäßige Feuchtigkeit und Zähflüssigkeit der ganzen Materie

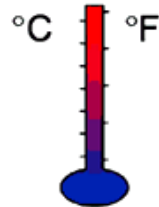
tejo = utu (Temperatur, Wetter, Klima)

2 Arten:

uṇha-tejo

Hitze

hohe Temperatur



sīta-tejo

Kälte, Kühle

niedrige Temperatur

Balance im Körper => gesund

Pacaka-tejo-dhātu:

Feuer-Element, das unserer Verdauung dient.

Entsteht unter dem Magen.

Kräftig => gute Verdauung

schwach => schlechte Verdauung und Magenprobleme



Luft-Element (*vāyo-dhātu*)



Das Luft-Element steht für das physikalische Phänomen von **Bewegung, Wind, Druck und Haltung.**

bewegen, vibrieren,
pulsieren,
Position verändern



Position halten

(z.B. dass man im Sitzen
nicht zusammensackt)

Das Luft-Element
steht für alles „Luftige“.



Catudhātu-Vavatthāna: Analyse der Vier Elemente

4 Elemente (*mahābhūtas*) in unserem Körper



= wichtige Methode der Körperachtsamkeit (*Kāyānupassanā*),
gelehrt u.a. im *Satipaṭṭhāna Sutta*, dort als „*Dhātumanasikāra*“ bezeichnet.

Nicht Betrachtung des Körpers nach seiner anatomischen Teilen, sondern Analyse
anhand der **vier großen Elemente**



grundlegende materielle Prinzipien oder Qualitäten,
aus denen nach altindischer Auffassung alle Materie besteht:
Erde (*paṭhavī*), Wasser (*āpo*), Feuer (*tejo*) und Luft/Wind (*vāyo*).



Dhātumanasikāra

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta (MN 10 / DN 22)

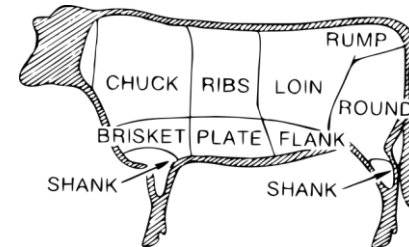
1.5 Kāyānupassanā, Dhātumanasikāra-pabba

Übersetzung von Mettiko, sutta-central

Elemente

„Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘

So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile;



genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘“

-->



Dhātumanasikāra

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta (MN 10 / DN 22)

1.5 Kāyānupassanā, Dhātumanasikāra-pabba

Übersetzung von Mettiko, suttacentral

„Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet.

Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.

Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“



Analyse der Elemente - Dhātuvibhaṅga

MN 140 Dhātuvibhaṅgasutta

Die Darlegung der Elemente (Übersetzung Mettiko)

(...)

„Bhikkhu, dieser Mensch besteht aus **sechs Elementen**, sechs Gebieten für Kontakt und achtzehn Arten des geistigen Herantretens, und er hat vier Grundlagen. Die Fluten der Vorstellung spülen über einen, der auf diesen Grundlagen steht, nicht mehr hinweg, und wenn die Fluten der Vorstellung nicht mehr über ihn hinwegspülen, dann wird er ein Stiller im Frieden genannt. Man sollte **Weisheit** nicht vernachlässigen, man sollte die **Wahrheit** aufrecht erhalten, man sollte **Verzicht** pflegen, und man sollte für den **Frieden** üben. Dies ist die Zusammenfassung der Darlegung der sechs Elemente.“

„Bhikkhu, dieser Mensch besteht aus sechs Elementen.“ So wurde gesagt. Und in Bezug worauf wurde dies gesagt? Da gibt es das **Erdelement, das Wasserelement, das Feuer-element, das Windelement**, das Raumelement und das Bewusstseins-element. Also geschah es in Bezug auf dieses, dass gesagt wurde: „Bhikkhu, dieser Mensch besteht aus sechs Elementen.““

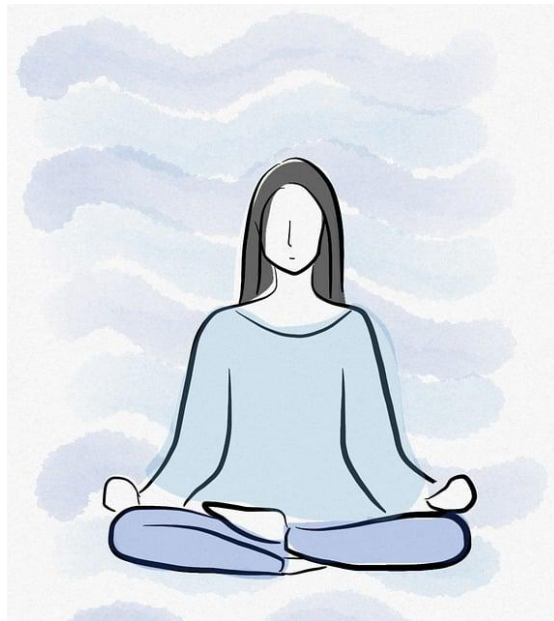
(...) „Wie, Bhikkhu, vernachlässigt man Weisheit nicht?“

(...)



Übung: Wahrnehmung der großen Elemente in unserem Körper

Erdelement (*paṭhavī-dhātu*)



Kann ich das Erdelement in meinem Körper wahrnehmen? Wo?
Wie spüre ich es, wie erkenne ich es?



Analyse der Elemente - Dhātvibhaṅga

MN 140 Dhātvibhaṅgasutta

„Bhikkhu, was ist das **Erdelement**?

Das Erdelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Erdelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: Dies nennt man das innere Erdelement.

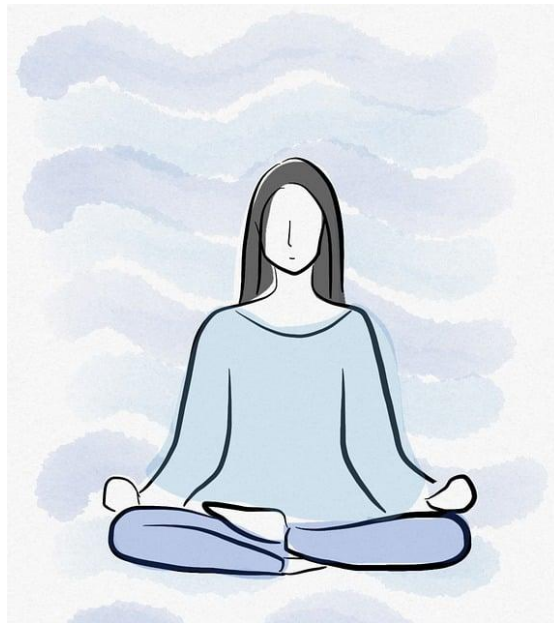
Sowohl das innere Erdelement als auch das äußere Erdelement sind einfach nur Erdelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Erdelement ernüchtert und macht das Herz begierdelos in Bezug auf das Erdelement.“



Übung: Wahrnehmung der großen Elemente in unserem Körper

Wasserelement (*āpo-dhātu*)



Kann ich das Wasserelement in meinem Körper wahrnehmen? Wo?
Wie spüre ich es, wie erkenne ich es?



Analyse der Elemente - Dhātvibhaṅga

MN 140 Dhātvibhaṅgasutta

„Bhikkhu, was ist das **Wasserelement**?

Das Wasserelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Wasserelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wässrig und Objekt der Anhaftung ist, also Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wässrig und Objekt der Anhaftung ist: Dies nennt man das innere Wasserelement.

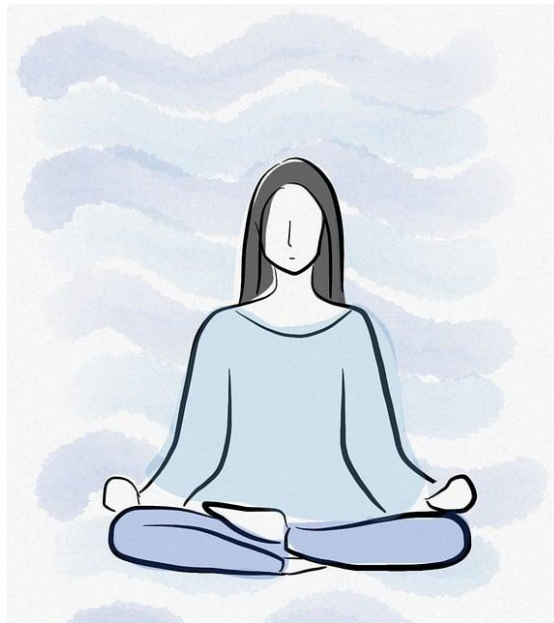
Sowohl das innere Wasserelement als auch das äußere Wasserelement sind einfach nur Wasserelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Wasserelement ernüchtert und macht das Herz begierdelos in Bezug auf das Wasserelement.“



Übung: Wahrnehmung der großen Elemente in unserem Körper

Feuerelement (*tejo-dhātu*)



Kann ich das Feuerelement in meinem Körper wahrnehmen? Wo?
Wie spüre ich es, wie erkenne ich es?



Analyse der Elemente - Dhātvibhaṅga

MN 140 Dhātvibhaṅgasutta

„Bhikkhu, was ist das **Feuerelement**?

Das Feuerelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Feuerelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist, also das, wodurch man gewärmt wird, altert und verzehrt wird, und das, wodurch das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, vollständig verdaut wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist: Dies nennt man das innere Feuerelement.

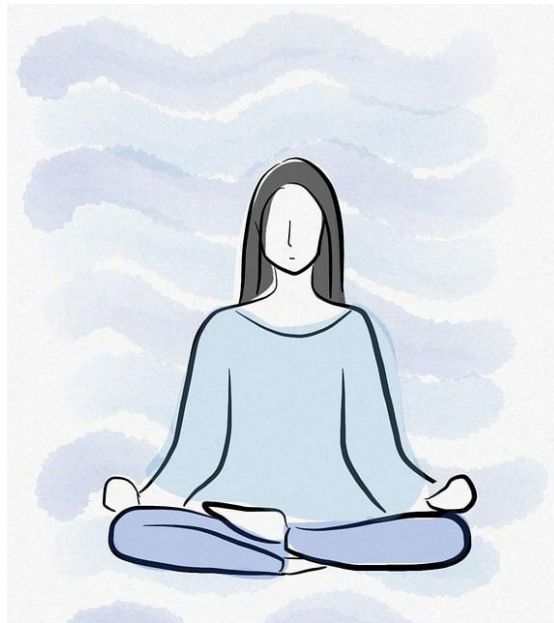
Sowohl das innere Feuerelement als auch das äußere Feuerelement sind einfach nur Feuerelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Feuerelement ernüchtert und macht das Herz begierdelos in Bezug auf das Feuerelement.“



Übung: Wahrnehmung der großen Elemente in unserem Körper

Luft-/Windelement (*vāyo-dhātu*)



Kann ich das Luft- bzw. Windelement in meinem Körper wahrnehmen?
Wo? Wie spüre ich es, wie erkenne ich es?



Analyse der Elemente - Dhātuvibhaṅga

MN 140 Dhātuvibhaṅgasutta

„Bhikkhu, was ist das **Windelement**?

Das Windelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Windelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist, also aufsteigende Winde, absteigende Winde, Winde im Bauch, Winde in den Därmen, Winde, die durch die Glieder verlaufen, Einatmung und Ausatmung, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist: Dies nennt man das innere Windelement.

Sowohl das innere Windelement als auch das äußere Windelement sind einfach nur Windelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Windelement ernüchtert und macht das Herz begierdelos in Bezug auf das Windelement.“

(...)

Raum ... Bewusstsein ... jhānas ...



Schwere und leichte Elemente und ihre Praxis

Erd- und Wasserelement: „**schwere**“ Elemente

z.B. in der Gehmeditation gut beim Senken und Aufsetzen des Fußes zu beobachten.

Feuer- und Luftelement: „**leichte**“ Elemente

z.B. beim Heben und Vorwärtsbewegen des Fußes.

Alle 4 Elemente: schwere und leichte Seite -> Paar von Qualitäten, insgesamt auf 12erlei Weise zu erkennen und zu meditieren:

Element	schwer	leicht
Erde	1. Härte 3. Rauheit 5. Schwere	2. Weichheit 4. Glätte 6. Leichtigkeit
Wasser	7. Kohäsion	8. Fließen
Feuer	9. Kälte	10. Hitze
Luft / Wind	11. Unterstützung, Druck	12. Bewegung, Schieben, Pulsieren

Die Reihenfolge der Praxis ist nach Pa Auk Sayadaw i.A.:

12 - 1 - 3 - 5 - 11 - 2 - 4 - 6 - 10 - 9 - 7 - 8

1 - 6 und 9 - 12 können direkt mit dem Körpersinn erfahren werden;

7 und 8 sind nicht direkt erfahrbar, sondern nur durch Rückschluss (inference).



Rat des Buddha an Rāhula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

(...) bei Sāvattihī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Am Morgen zog sich der Erhabene an, nahm seine Schale und äußere Robe und ging nach Sāvattihī um Almosen. Der ehrwürdige Rāhula zog sich ebenfalls an, nahm seine Schale und äußere Robe und lief dicht hinter dem Erhabenen her.



Da blickte sich der Erhabene um und richtete sich folgendermaßen an den ehrwürdigen Rāhula:



Rat des Buddha an Rāhula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

„Rāhula, jegliche Art von Form, ob vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, ob innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder hoch, entfernt oder nah, alle Form sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:

} 11 Arten je khandha

„Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“

anattā

„Nur Form, Erhabener? Nur Form, Vollendeter?“

„Form, Rāhula, und Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein.“

Da erwog der ehrwürdige Rāhula: „Wer würde heute um Almosen in die Stadt gehen, wenn er vom Erhabenen persönlich ermahnt worden ist?“ So kehrte er um und setzte sich am Fuße eines Baumes nieder, kreuzte die Beine, hielt den Oberkörper gerade und hielt die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig.





Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

Der ehrwürdige Sāriputta sah ihn dort sitzen und richtete sich folgendermaßen an ihn:
"Rāhula, entwickle Achtsamkeit auf den Atem. Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt ist, ist das von großer Frucht und großem Nutzen."

Als es Abend war, erhob sich der ehrwürdige Rāhula von der Meditation und ging zum Erhabenen. Nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und fragte den Erhabenen:

"Ehrwürdiger Herr, wie wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?"



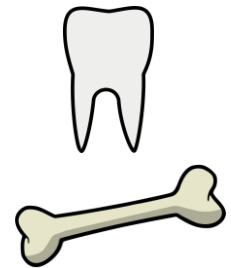


Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, was ist das **Erdelement**? Das Erdelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Erdelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt **und Objekt der Anhaftung** ist, also Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man **das innere Erdelement**.



Sowohl das innere Erdelement, als auch das äußere Erdelement sind einfach nur Erdelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Erdelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Erdelement."



Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, was ist das **Wasserelement**? Das Wasserelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Wasserelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wässrig **und Objekt der Anhaftung** ist, also Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wässrig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das **innere Wasserelement**.



Sowohl das innere Wasserelement, als auch das äußere Wasserelement sind einfach nur Wasserelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Wasserelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Wasserelement."



Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, was ist das **Feuerelement**? Das Feuerelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Feuerelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig **und Objekt der Anhaftung** ist, also das, wodurch man gewärmt wird, altert und verzehrt wird, und das, wodurch das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, vollständig verdaut wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist:



dies nennt man das **innere Feuerelement**.

Sowohl das innere Feuerelement, als auch das äußere Feuerelement sind einfach nur Feuerelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Feuerelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Feuerelement."

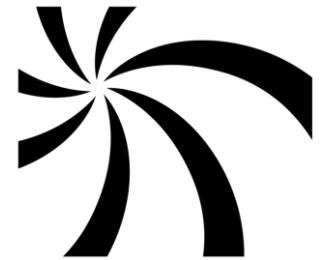


Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, was ist das **Windelement**? Das Windelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Windelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig **und Objekt der Anhaftung** ist, also aufsteigende Winde, absteigende Winde, Winde im Bauch, Winde in den Därmen, Winde, die durch die Glieder verlaufen, Einatmung und Ausatmung, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das **innere Windelement**.



Sowohl das innere Windelement, als auch das äußere Windelement sind einfach nur Windelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Windelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Windelement."

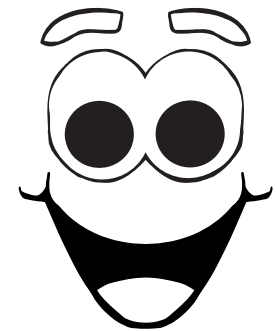


Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, was ist das **Raumelement**? Das Raumelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Raumelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft **und Objekt der Anhaftung** ist, also die Ohrlöcher, die Nasenlöcher, die Mundöffnung und die Öffnung, mit der das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, heruntergeschluckt wird, und die, in der es sich ansammelt, und die, durch die es unten ausgeschieden wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das **innere Raumelement**.



Sowohl das innere Raumelement, als auch das äußere Raumelement sind einfach nur Raumelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Raumelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Raumelement."



Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation, die **gelassen wie die Erde** ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut auf die Erde werfen, und die Erde deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie die Erde ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."



Paṭhavīsamaṃ: ein zweideutiger Ausdruck, weil *sama* "gleichartig" oder "gleichmütig" bedeuten kann. Die folgenden Analogien könnten also auch bedeuten: "Mach deine Meditation fest, flexibel, verzehrend, beweglich, grenzenlos o.ä."



Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation, die **gelassen wie Wasser** ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wasser ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut im Wasser waschen, und das Wasser deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Wasser ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wasser ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."





Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation, die **gelassen wie Feuer** ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Feuer ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie Feuer saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut im Feuer verbrennt, und das Feuer deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Feuer ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Feuer ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."





Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation, die **gelassen wie Wind** ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wind ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie der Wind über saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut streicht, und der Wind deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Wind ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wind ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."





Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation, die **gelassen wie Raum** ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Raum ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie Raum sich nirgendwo auf etwas stützt, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Raum ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Raum ist, werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."





Rat des Buddha an Rahula

MN 62 Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula

"Rāhula, entwickle Meditation über **Liebende Güte**; denn wenn du Meditation über Liebende Güte entwickelst, wird jegliches Übelwollen überwunden.

Mitgefühl ... Mitfreude ... Gleichmut ...

Nicht-Schönheit (asubha)... Vergänglichkeit ...

Achtsamkeit auf den Atem

(16 Weisen, wie im Ānāpānassati-Sutta)

Rāhula, so wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist. Wenn die Achtsamkeit auf den Atem auf diese Weise entfaltet und geübt wird, sind einem sogar die **letzten Atemzüge** bei ihrem Aufhören bewusst, nicht unbewusst."

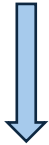
Das ist es, was der Erhabene sagte. Der ehrwürdige Rāhula war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.



Auflösung der Elemente im Sterbeprozess

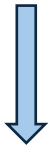
Einige Aspekte nach dem tibetischen Buddhismus (Tibetisches Totenbuch)

Erdelement



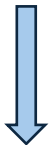
Zunehmende Schwäche, fahle Gesichtsfarbe, Schwere (Kopf kann nicht mehr gehoben werden)
Gefühl des Versinkens, Fallens oder Niedergedrückt-Werdens;
Geist erst aufgewühlt, dann Dämmerzustand

Wasserelement



Körperflüssigkeiten nicht mehr kontrollierbar (Schleim, Tränen, Rotz, Urin... fließen), Wasser gelangt in Lunge, Rasselatmung;
danach Austrocknung, Durst, Zittern, Zuckungen; Geruch des Todes;
Wechselnde Gefühle, Geist reizbar, unruhig, verschwommen

Feuerelement



Zuerst Hitzegefühl, Schwitzen, evtl. brennender Schmerz;
dann Kälte, Körpertemperatur sinkt, zuerst in Extremitäten, Wärme zieht sich ins Herz zurück, Verdauung versagt; Wahrnehmung löst sich auf, Wechsel Klarheit - Verwirrung

Luft-/Windelement



Bewegung wird unmöglich, Atempausen, Einatmung kurz und schwach, Ausatmung lang; der Außenwelt nicht mehr bewusst;
Halluzinationen, Visionen Kamma, kamma-nimitta, gati-nimitta

Element „Äther“
(Raum/Bewusstsein)

Letzte Ausatmung und bald hört das Herz auf zu schlagen...



Namo Buddhāya.



Abschluss mit Aspiration und Wünschen

*Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā
Buddhaṃ pūjemi.*

Durch diese mit der Lehre übereinstimmenden Praxis
verehre ich den Buddha

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.

... verehere ich den Dhamma,

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.

... verehere ich den Saṅgha.

*Addha imāya paṭipattiyā
jāti-jarā vyādhī-maraṇamhā parimuccissāmi.*

Durch diese Praxis werde ich mit Sicherheit frei
von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā vahaṃ hotu.

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen.

Idaṃ me puññaṃ bodhi-ñāṇassa paccayo hotu.

Mögen meine Verdienste zu Erleuchtungs-Wissen führen.

Idaṃ me puññaṃ nibbāṇassa paccayo hotu.

Möge ich durch meine Verdienste Nibbāna erlangen.

Imaṃ puñña bhāgaṃ sabbā sattānaṃ bhājema.

Mögen alle Wesen an diesen Verdiensten teilhaben
und glücklich sein.

Sādhu, sādhu, sādhu !