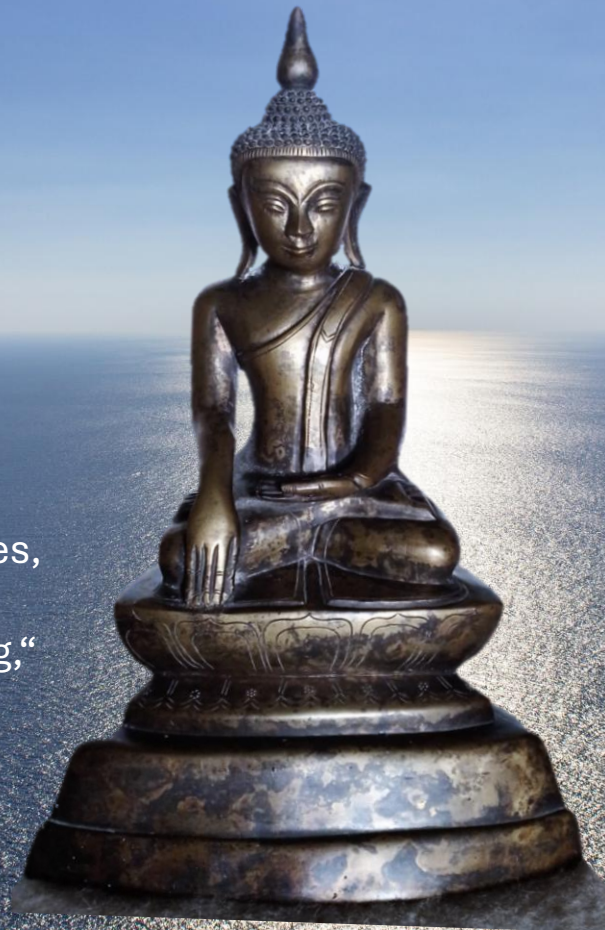


Abhidhamma-Tag 11.07.2026, Agganyani

Dhātus – Elemente (3)

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





Dhātus – Elemente

Heute:

Die sieben Bewusstseins-Elemente (*viññāṇa-dhātus*)
und deren Praxis (Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga)

Definition und Einordnung in Daseinsgruppen (*khandha*), Grundlagen (*āyatana*) und letztendlichen Wirklichkeiten (*paramattha dhammas*)

Viññāṇa und viññāṇa-dhātus

- nach dem Visuddhimagga, Kap. 15, Die Grundlagen und Elemente
- nach dem Vibhaṅga, Buch 3, Dhātuvibhaṅga
- in einigen Suttan
- in der Satipaṭṭhāna-Praxis nach dem Paṭisambhidāmagga
- und in der Mogok-Tradition



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

„18 Elemente geistiger Vorgänge“:

5 Sinnesorgane, deren 5 Sinnesobjekte, Geist-Objekt und **7 Arten von Bewusstsein**

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



18 Elemente (dhātus)

Sinnesorgan

Grob-physisch (rūpa)

Auge

Ohr

Nase

Zunge

Körper

Sinnesobjekt

grob-physikalisch (rūpa)

Sichtbares Objekt

Ton

Geruch

Geschmack

Berührbares Objekt

Geist-Objekt-Element

Subtil-physikalisch (sukuma rūpa),
geistig: cetasika (nāma),
Nibbāna

Konzepte (paññatti) nicht!

Sinnes-Bewusstsein

geistig (nāma)

Sehbewusstsein

Hörbewusstsein

Riechbewusstsein

Schmeckbewusstsein

Körperbewusstsein

Geist-Element

Geistbewusstseins-Element

Alle Arten von Bewusstsein, außer den
5 Sinnes-Bewusstsein (nāma)



Verschiedenartigkeit / Mannigfaltigkeit / Vielfalt (*nānatta*) der Elemente

SN 14.1 - Die Vielfalt der Elemente (Dhātunānatta-Sutta)

In Sāvatthī.

„Bhikkhus, ich werde euch die Vielfalt der Elemente lehren.
Hört zu und passt gut auf, ich werde sprechen.“

„Ja, Ehrwürdiger“, antworteten die Mönche. Der Erhabene
sagte dies:

„Und was, Bhikkhus, ist die Vielfalt der Elemente?

Das Augen-Element, das sichtbare Objekt-Element und das **Seh-**
bewusstseins-Element; das Ohr-Element, das Ton-Element und
das **Hörbewusstseins-Element**; das Nasen-Element, das
Geruchs-Element und das **Riechbewusstseins-Element**; das
Zungen-Element, das Geschmacks-Element und das **Schmeck-**
bewusstseins-Element; das Körper-Element, das berührbare
Objekt-Element und das **Körperbewusstseins-Element**; das
Geist-Element, das Geistobjekt-Element und das **Geist-**
bewusstseins-Element.

Dies, Bhikkhus, nennt man die Vielfalt der Elemente.“



Thema
heute

Hier sind **alle 18 Elemente** genannt, in den nächsten Suttan werden sie
nacheinander in Gruppen und bezüglich ihrer Wirkung besprochen.



Bewusstsein (*viññāṇa*) ... - Definitionen und einige wichtige Punkte

ist das, was sich eines Objekts bewusst ist oder es wahrnimmt, was ein Objekt erkennt (*viñāṇāti*)

ist die bloße Wahrnehmung des Objekts (aber nicht *saññā*!)

„Es nimmt dies wahr, es nimmt jenes wahr, Freund,
deshalb wird es Bewusstsein (*viññāṇa*) genannt.“ - MN 43

Andere Übersetzungen: „es erfährt“ (Mettiko); „es weiß“ (Sabbamitta),
„it cognizes; comprehends; understands; recognizes; distinguishes; is aware (of)“

- entsteht in Verbindung mit den anderen drei geistigen Gruppen (*nāma-khandhas* = *cetasikas*), ist selbst wie klares Wasser und wird erst durch die „Färbungen“ sichtbar und differenzierbar
- tritt als lückenloser Fluss auf: Bewusstseinsstrom (*viññāṇa-sota*)
(im Leben gibt es immer irgendeine Art von Bewusstsein, jedoch jeweils nur eines zu einer Zeit)
- stellt keine beständige Geistessubstanz dar (falsche Ansicht von Bhikkhu Sati !)
ist kein wiedergeborenes Wesen, kein Selbst oder keine Seele (*attā*)
- entsteht und vergeht sofort wieder (3 Submomente: Entstehen – Existenz – Vergehen)
- ist bedingt (durch Objekt, Grundlage, Aufmerksamkeit, vorhergehendes Bewusstsein im Prozess, Kamma, Gewohnheiten...) -> *Paṭṭhāna*!
- weist die universellen Merkmale *anicca*, *dukkha* und *anattā* auf – wie alle *paramattha-dhammas*.



Visuddhimagga: *citta* ≡ *mano* ≡ *viññāṇa* („haben dieselbe Bedeutung“)

Werden jedoch in manchen Zusammenhängen unterschiedlich verwendet; z. B. bezieht sich *viññāṇa* im *Paṭiccasamuppāda* nur auf *vipāka-cittas*.

Auch bei den Elementen ergäbe die Doppelung in *manoviññāṇa-dhātu* keinen Sinn.



Elemente = Teile eines Ganzen

Pheṇapiṇḍūpama Sutta (SN 22.95) - Lehrrede vom Schaum

„Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein **Gaukler** oder Gehilfe eines Gauklers am Treffpunkt vierer Straßen sein Gaukelwerk zeigt. Und ein scharfsichtiger Mann würde es erblicken, darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als **leer** würde es da erscheinen, als **hohl** wurde es da erscheinen, als **kernlos** wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gaukelwerk ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe—das erblickt ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als **leer** wurde es da erscheinen, als **hohl** würde es da erscheinen, als **kernlos** wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Bewusstsein ein Kern sein!“

So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger (...) vom Bewusstsein ab. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: ‚Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres mehr nach diesem hier‘ so erkennt er.“





Das Bewusstsein ist ...

leer, hohl, frei von jeglicher Substanz
und Persönlichkeit, unwirklich

es täuscht und betrügt uns nur, es simuliert und
gibt Existenz, Substanz und Beständigkeit vor
aber in Wirklichkeit ist es unbeständig, leer,
bedingt entstanden und abhängig von anderen
unbeständigen Phänomenen.



Sei nicht der Narr, der Betrogene, der sich an das Bewusstsein klammert
und sich mit ihm identifiziert, sondern verstehe

Anattā:

Es gibt kein Selbst, kein Ich, keine Persönlichkeit (*attā*)

- weder im Bewusstsein noch in einem der anderen Elemente
- noch in der Gesamtheit der Elemente
- noch getrennt von ihnen



SN 12.2 - Aufgliederung / Analyse (Vibhaṅga-Sutta)

(...) Was nun ist **Bewusstsein** (*viññāṇa*), Bhikkhus?

Es gibt diese sechs Gruppen von Bewusstsein:

- (1) Seh-Bewusstsein (*cakkhu-viññāṇa*),
- (2) Hör-Bewusstsein,
- (3) Riech-Bewusstsein,
- (4) Schmeck-Bewusstsein,
- (5) Körper-Bewusstsein
- (6) und Geist-Bewusstsein.

kammisch resultierend (*vipāka*)
= *dvi-pañca-viññāṇa*

Alles andere:
karmisch wirksam
(heilsam oder unheilsam),
kammisch resultierend
oder funktional

Dies wird 'Bewusstsein' genannt.
(...)

6 Gruppen von Bewusstsein (*viññāṇakāyā*),
aber 7 Bewusstseins-Elemente (*viññāṇadhātu*)?



Geist-Bewusstsein setzt sich nach der Einteilung in Elemente aus
dem Geist-Element + dem Geist-Bewusstseins-Element zusammen.



Das Chachakka-Sutta (MN 148)

im Saḷāyatana Vagga => es geht (eigentlich) um die 6 Sinnesgrundlagen

Auszug zum Bewusstsein

$\left. \begin{array}{l} cha / sa = 6 \\ ka = \text{Gruppe} \end{array} \right\} cha-cha-kka = 6 \text{ Gruppen von sechs} = 6 \times 6 \text{ dhammas}$

Zum Thema heute:

6 Arten von Bewusstsein = 7 Bewusstseins-Elemente = 89 dhammas



(...) Die sechs inneren Sinnesgrundlagen sollten verstanden werden.

Die sechs äußeren Sinnesgrundlagen sollten verstanden werden.

Die sechs Arten des Bewusstseins sollten verstanden* werden. Die sechs Arten von Kontakt sollten verstanden werden. Die sechs Arten von Gefühlen sollten verstanden werden. Die sechs Arten des Begehrens sollten verstanden werden.

* sollten mit *vipassanā* und (idealerweise) *magga*-Einsicht verstanden werden.

[Myanmar Piṭaka association]

-->



Es wurde gesagt: "Die **sechs Arten des Bewusstseins (viññāṇa)** sollten verstanden werden. In Bezug auf was wurde dies gesagt?

Abhängig von Auge und sichtbarem Objekt entsteht das **Sehbewusstsein**.

Abhängig von Ohr und Ton entsteht das **Hörbewusstsein**.

Abhängig von Nase und Geruch entsteht das **Riechbewusstsein**.

Abhängig von Zunge und Geschmack entsteht **Schmeckbewusstsein**.

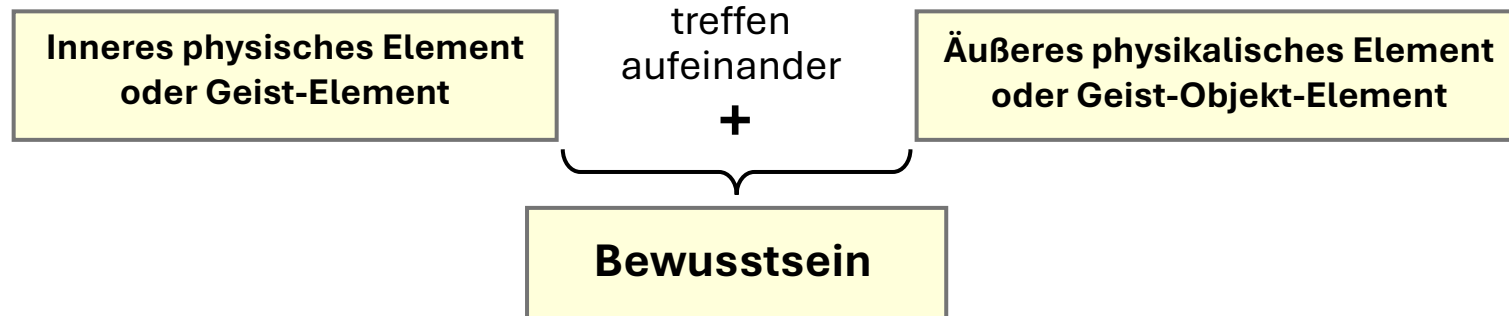
Abhängig von Körper und berührbarem Objekt entsteht **Körperbewusstsein**.

Abhängig von Geist und Geist-Objekt entsteht das **Geist-Bewusstsein**.

In Bezug auf diese wurde gesagt: "Die sechs Arten von Bewusstsein sollten verstanden werden.

Dies ist die dritte Gruppe von sechs.

Hauptbedingungen:





Bhikkhus, dies ist **der Weg, der zur Beendigung der Daseinsgruppen** (einer Persönlichkeit) führt: (*sakkāya-nirodha-gāminī paṭipadā*) = **Nibbāna**

(...) **Der Geist** (...) **das Geist-Bewusstsein** (...) wird betrachtet als:
'Dies ist nicht mein; dies bin nicht ich; dies ist nicht mein Selbst.'
(*netam mama, neso hamasmi, na meso attā*)

Erkenntnis durch Zusammenwirken der 5 Pfadglieder:

sammā diṭṭhi, sammā saṅkappa, sammā vāyāma, sammā sati, sammā samādhī

-> Schwächung / Beseitigung von Begehren (2. edle Wahrheit)

=> Ende des Leidens (3. edle Wahrheit) = Nibbāna = **Zweck der Meditation**

(Befreiung)

Bhikkhus, der gelehrte, edle (*ariya*) Schüler, der dies so sieht, wird **desillusioniert** (*nibbindati*) vom (...) **Sehbewusstsein** (...) desillusioniert vom **Geist**, vom Geistobjekt, vom **Geist-Bewusstsein** ... und vom Begehren.

Auf diese Weise desillusioniert, wird er **leidenschaftslos**.

Durch Leidenschaftslosigkeit ist er **befreit** (*virāgā vimuccati*).

Befreit, entsteht das **Wissen** um seine Befreiung.

Er weiß klar: „Wiedergeburt gibt es nicht mehr; erfüllt ist das edle Leben; getan ist, was zu tun war; es gibt nichts mehr darüber hinaus.“



Dhātus – Elemente (3) – Die Bewusstseins-Elemente

	Dhamma	Khandha	Āyatana	Dhātu
Grobe Materie (12)	Cakkhu-pasāda	Rūpa-khandha	Augen-Grundlage	Augen-Element
	Sota-pāsada		Ohren-Grundlage	Ohren-Element
	Ghāna-pasāda		Nasen-Grundlage	Nasen-Element
	Jivhā-pasāda		Zungen-Grundlage	Zungen-Element
	Kāya-pasāda		Körper-Grundlage	Körper-Element
	Sichtbares Objekt (rūpa)		Sichtbare Objekt-Grundlage	Sichtbares Objekt-Element
	Ton (sadda)		Ton-Grundlage	Ton-Element
	Geruch (gandha)		Geruchs-Grundlage	Geruchs-Element
	Geschmack (rasa)		Geschmacks-Grundlage	Geschmacks-Element
	Paṭhavī, tejo, vāyo (Berührbares Objekt)		Berührbare Objekt-Grundlage	Berührbares Objekt-Element
	Subtile Materie (16)			
Cetasikas (52)	vedanā	Vedaṇā-khandha	Geist-Objekt-Grundlage (dhammāyatana) 16 + 52 + 1 = 69	Geist-Objekt-Element (dhamma-dhātu) 16 + 52 + 1 = 69
	saññā	Saññā-khandha		
	restliche 50 cetasikas	Saṅkhāra-khandha		
	Nibbāna	-		
Cittas (89)	Seh-Bewusstsein (2)	Viññāṇa-khandha	Geist-Grundlage (89) (manāyatana)	Seh-Bewusstseins-Element (2)
	Hör-Bewusstsein (2)			Hör-Bewusstseins-Element (2)
	Riech-Bewusstsein (2)			Riech-Bewusstseins-Element (2)
	Schmeck-Bewusstsein (2)			Schmeck-Bewusstseins-Element (2)
	Körper-Bewusstsein (2)			Körper-Bewusstseins-Element (2)
	Am 5-Sinnesor aufmergendes Bewusstsein (pañcadvārāvajjana)			Geist-Element (3) (mano-dhātu)
	Empfangendes Bewusstsein (2) (sampaticchana)			
	Restliche 76 cittas			Geist-Bewusstseins-Element (76) (mano-viññāṇa-dhātu)

7 viññāṇa-dhātus



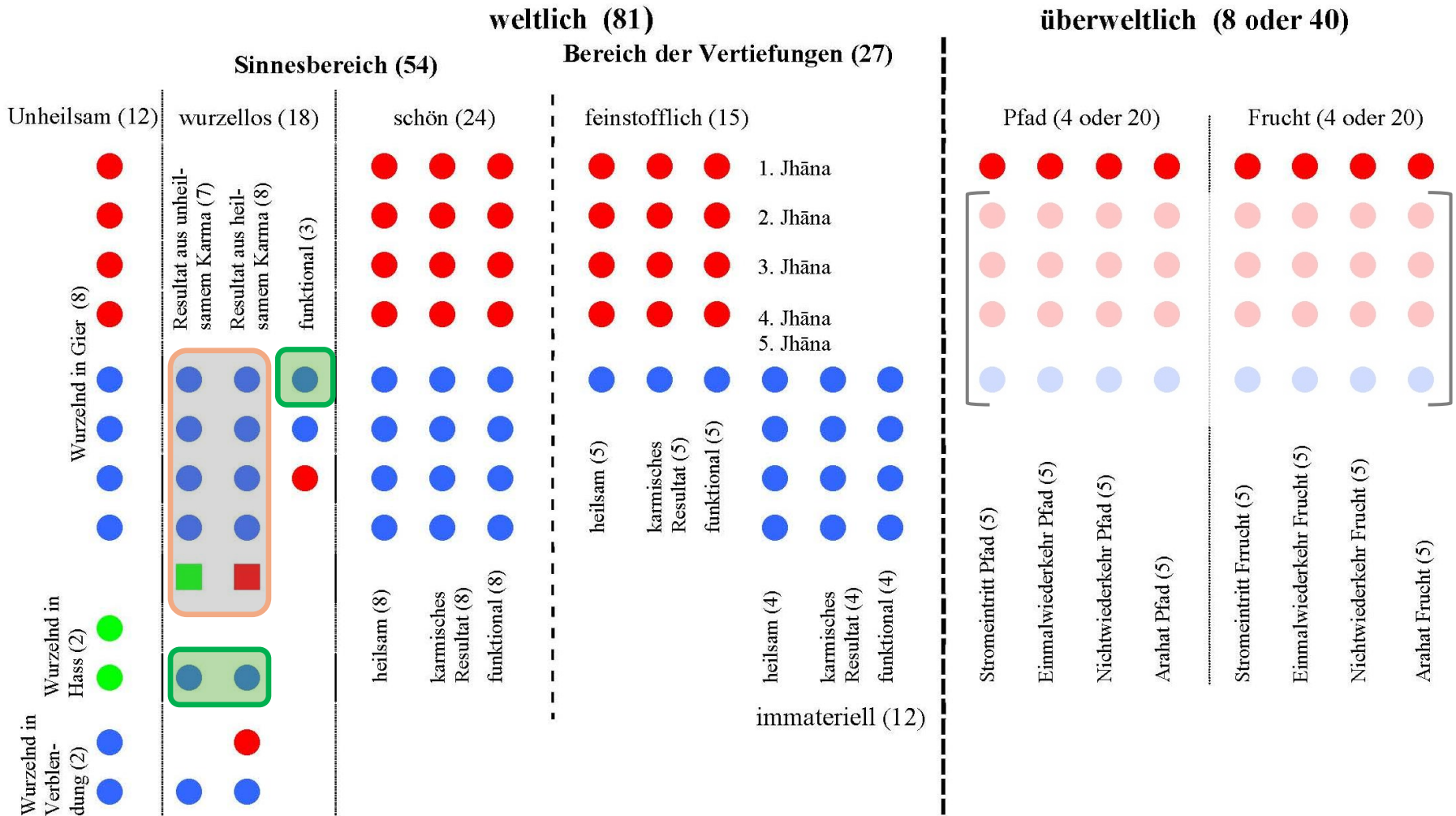
Elemente (dhātus) und paramattha-dhammas

Bewusstseins-Elemente (7)	Letztendliche Wirklichkeiten (89)
Sehbewusstseins-Element (<i>cakkhuviññāṇa-dhātu</i>)	Sehbewusstsein - 2 (<i>cakkhuviññāṇa</i>)
Hörbewusstseins-Element (<i>sotaviññāṇa-dhātu</i>)	Hörbewusstsein - 2 (<i>sotaviññāṇa</i>)
Riechbewusstseins-Element (<i>ghānaviññāṇa-dhātu</i>)	Riechbewusstsein - 2 (<i>ghānaviññāṇa</i>)
Schmeckbewusstseins-Element (<i>jivhāviññāṇa-dhātu</i>)	Schmeckbewusstsein - 2 (<i>jivhāviññāṇa</i>)
Körperbewusstseins-Element (<i>kāyaviññāṇa-dhātu</i>)	Körperbewusstsein - 2 (<i>kāyaviññāṇa</i>)
Geist-Element (<i>mano-dhātu</i>)	Aufmerken am Fünfsinnesort (<i>pañcadvārāvajjana</i>) + empfangendes Bewusstsein (2 <i>sampañicchana</i>) 1 funktional + 2 resultierend
Geist-Bewusstseins-Element (<i>manoviññāṇa-dhātu</i>)	Alle anderen Bewusstseinsarten (76 <i>cittas</i>) heilsam, unheilsam, funktional, kammisch resultierend

jeweils Resultat
von heilsamem
oder unheilsamem
Kamma



Die Bewusstseins-Elemente (*viññāṇa-dhātus*)



5 Sinnesbewusstseins-Elemente

Geist-Element

alle anderen =
Geistbewusstseins-Element



Die Bewusstseins-Elemente entstehen immer zusammen mit begleitenden Geistesfaktoren (*cetasikas*)

Sehbewusstseins-Element
(*cakkhuviññāṇa-dhātu*)

Hörbewusstseins-Element
(*sotaviññāṇa-dhātu*)

Riechbewusstseins-Element
(*ghānaviññāṇa-dhātu*)

Schmeckbewusstseins-Element
(*jivhāviññāṇa-dhātu*)

Körperbewusstseins-Element
(*kāyaviññāṇa-dhātu*)

Geist-Element
(*mano-dhātu*)

Geistbewusstseins-Element
(*manoviññāṇa-dhātu*)

jeweils verbunden mit 7 Geistesfaktoren:

7 universelle, kammisch variable Geistesfaktoren

<i>Phassa</i>	- Kontakt, Bewusstseinseindruck
<i>Vedanā</i>	- Gefühl, Gefühlstönung
<i>Saññā</i>	- Wahrnehmung, Erinnerung
<i>Cetanā</i>	- Motivation, Absicht, „Wille“
<i>Ekaggatā</i>	- Einspitzigkeit, Einsgerichtetheit, Konzentration
<i>Jīvitindriya</i>	- Lebensfähigkeit
<i>Manasikāra</i>	- Aufmerksamkeit (auf das Objekt)

10 Geistesfaktoren: 7 universelle + 3 gelegentliche

<i>Vitakka</i>	- Gedankenfassung, Gedankenausrichtung
<i>Vicāra</i>	- diskursives Denken, gedankliches Erfassen
<i>Adhimokkha</i>	- Entschlossenheit, Entscheidung

?? Geistesfaktoren ?

Theoretisch alle 52, aber nie alle zusammen



Was sind *dhātus*? - Definition und Allgemeines

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

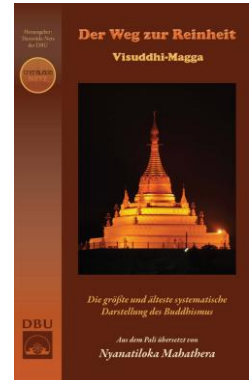
Das Element (*dhātu*) ist das, **was etwas hervorbringt** (verteilt; *vidahati*, *vdhā*) oder was aufgenommen wird (*dhiyate*), oder das Hervorbringen (*vidhāna*), oder das, vermittels dessen etwas hervorgebracht wird (*vidhiyate*), oder das, worin sich etwas festigt.

(...)

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

Man sollte die Erklärung kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. -
2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
3. Und auch nach den Bedingungen.
4. Nach richtiger Betrachtungsart.





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

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. -

"**Nach Sinn**": - Das Sehorgan ist hier das, was sieht, das Sehobjekt, was sich anschaulich zeigt, das **Sehbewusstsein das Bewusstsein des Sehorgans**; dementsprechend ist es mit den übrigen Elementen. Auf diese Weise hat man die Erklärung hinsichtlich der Einzelheiten des Sehorgans und der übrigen Elemente zu verstehen.

"**Nach Merkmalen usw.**": - Auch was die Merkmale usw. des Sehorgans und der übrigen Elemente betrifft, sollte man die Erklärung kennen. Ihre Merkmale usw. sind indessen genau wie in der bei der **Darstellung der Gruppen** gegebenen Weise zu verstehen.



Khandha-niddesa, Vsm. Kap 14

Merkmal/Charakteristik, Äußerung/Manifestation, Funktion, unmittelbare Ursache
(für alle *paramattha-dhammas* in jedem *khandha*) => Eindeutig

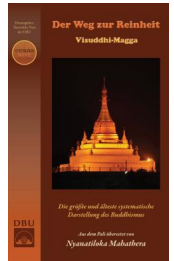
Alles, was das **Merkmal des Bewusstseins** besitzt, das hat man, zusammenfassend, als die Bewusstseinsgruppe zu betrachten.'

Inwiefern aber hat die Bewusstseinsgruppe das Merkmal des Bewusstseins? Wie es heißt (M. 43):

"Weil man sich bewusst ist, weil man sich bewusst ist, darum spricht man von Bewusstsein.,,

Bewusstsein, Erkennen, Geist (*viññāṇa*, *citta*, *mano*) sind der Bedeutung nach ein und dasselbe.

Das Bewusstsein ist seiner **Natur** nach, nämlich hinsichtlich seines Merkmals des Bewusstwerdens, von einer einzigen Art. Hinsichtlich seiner **Qualität** (*jāti*) ist es von dreierlei Art: kammisch heilsam, unheilsam oder neutral (*kusala*, *akusala*, *abyākata*).

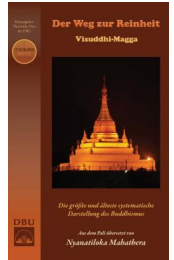




Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
2. **Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung**



"Der Reihe nach": - Auch hier kommt von den früher besprochenen Reihenfolgen wiederum bloß die Reihenfolge der Darlegung in Betracht. Diese aber wird bestimmt auf Grund des Nacheinander von Anlass und Ergebnis. Die beiden Elemente Sehorgan und Sehobjekt nämlich bilden den Anlass, das **Element Sehbewusstsein** aber das Ergebnis. Und dementsprechend ist es überall.

"Nach Umfang": - Es heißt, dass in diesen und jenen Suttan· (s. M. 115) und Abhidhamma-stellen noch weitere Elemente erwähnt werden. (...) Wenn dem aber so ist, warum hat man dann die Elemente bloß auf 18 beschränkt. und nicht alle eingeschlossen? - Weil alle wirklich existierenden Dinge darin eingeschlossen sind. (...) Beispiel:

„Gemeines, mittelmäßiges und erhabenes Element“ im absoluten Sinn:

- **Gemeines Element** = unheilsames Geistobjekt-Element (*dharmma-dhātu*) und unheilsames Geistbewusstseins-Element (*akusala manoviññāṇa-dhātu*)
- **Mittelmäßiges Element** = weltlich heilsame und neutrale Elemente ... (*mano-dhātu* und *lokiya kusala, kiriya, vipāka manoviññāṇa-dhātu*)
- **Erhabenes Element** = Geistobjekt-Element Nibbāna und überweltliches Geistbewusstseins-Element (*lokuttara manoviññāṇa-dhātu: magga + phala*)



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

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

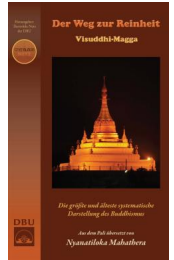
1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
- 2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung**

„Nach Zählung“: - (...)

Das ‚Sehbewusstseins-Element‘ (*cakkhuviññāṇa-dhātu*) zählt als zwei Dinge: als Wirkung (*vipāka*) heilsamen bzw. unheilsamen Kammās. Genauso verhält es sich mit den Elementen Hör-, Riech-, Schmeck- und Körperbewusstsein.

Das ‚Geist-Element‘ (*manodhātu*) aber zählt als drei Dinge: als ‚Aufmerken an der Fünfsinnenpforte‘ (*pañcadvārāvajjana*), und das in der Wirkung (*vipāka*) heilsamen und unheilsamen Kammās bestehende Rezeptivbewusstsein (*sampaticchana*).

Als Geistbewusstseins-Element (*manoviññāṇa-dhātu*) aber zählen 76 Dinge, d. s. die übrigbleibenden heilsamen, unheilsamen und neutralen Bewusstseinszustände.

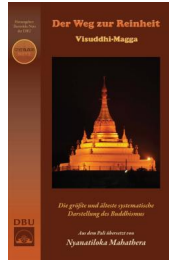




Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

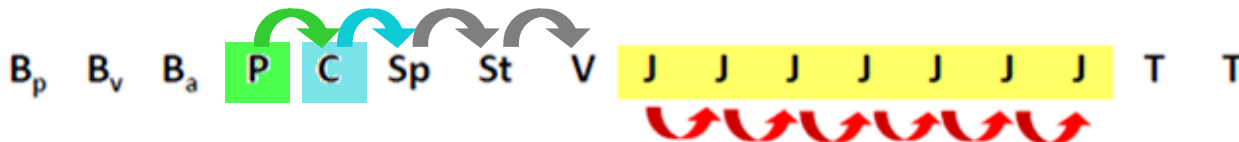
Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
3. **Und auch nach den Bedingungen.**



"**Den Bedingungen (*paccaya*) nach**": - Für die **5 Bewusstseins-elemente** (Sehbewusstsein usw.) ist das **Aufmerkende Geist-Element** (*āvajjana-mano-dhātu*) eine Bedingung in fünffacher Weise, nämlich: im Sinne von Angrenztheit (*anantara*), Unmittelbarkeit (*samanantara*), Abwesenheit (*natthi*), Geschwundensein (*vigata*) und angrenzendem Anlass (*anantarupanissaya*).

Und auch diese **5 Bewusstseine** sind in derselben Weise eine Bedingung für das rezipierende Geist-Element (*sampaṭicchana-mano-dhātu*; s. oben), ebenso das rezipierende Geist-Element für das prüfende Geistbewusstseins-Element (*santiraṇa-manoviññāṇa-dhātu*), und dieses für das feststellende Geistbewusstseins-Element (*votthapana-manoviññāṇa-dhātu*), und dieses für das impulsive Geistbewusstseins-Element (*javana-manoviññāṇa-dhātu*).



Das **impulsive Geistbewusstseins-Element** aber bildet für das daran angrenzende impulsive Geistbewusstseins-Element eine Bedingung in obiger fünffacher Weise, und außerdem noch im Sinne von Wiederholung (*āsevana*).

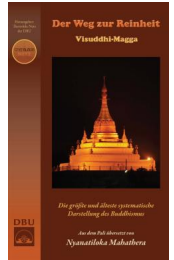
Dies ist vorerst die Erklärung hinsichtlich der Fünfsinnenpforte (*pañca-dvāra*).



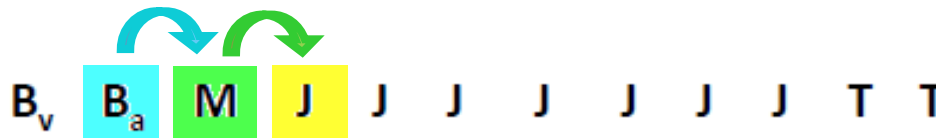
Visuddhimagga Kap. 15: Die Grundlagen und Elemente (§ 485 – 490)

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
3. **Und auch nach den Bedingungen.**



Hinsichtlich der Geistpforte (*mano-dvāra*) aber bildet das unterbewusste Geistbewusstseins-Element (*bhavaṅga-manoviññāṇa-dhātu*) für das aufmerkende Geistbewusstseins-Element (*āvajjana-manoviññāṇa-dhātu*), und dieses für das impulsive Geistbewusstseins-Element (*javana-manoviññāṇa-dhātu*) eine Bedingung in der obigen fünffachen Weise.



B = *bhavaṅga*

M = *manodvārāvajjana*, Aufmerken am Geisttor

J = *javana*, Impulsiv-Bewusstsein

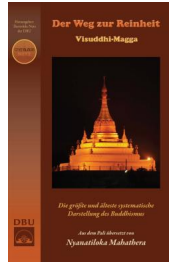
T = *tadārammana*, Registrier-Bewusstsein



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

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
3. **Und auch nach den Bedingungen.**



Für die Elemente Sehbewusstsein usw. bilden nicht bloß das Sehorgan und Sehobjekt usw. eine Bedingung, sondern auch die Helligkeit usw.

Daher sagten die alten Meister:

- Durch Auge, Sehobjekt, Licht und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Sehbewusstsein**.
- Durch Ohr, Hörobjekt, Ohrhöhlung [Raum] und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Hörbewusstsein**.
- Durch Nase, Duft, Luft und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Riechbewusstsein**.
- Durch Zunge, Schmeckobjekt, Feuchtigkeit und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Schmeckbewusstsein**.
- Durch Körper, Körpereindruck [berührbares Objekt], Erdelement und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Körperbewusstsein**.
- Durch Unterbewusstsein (*bhavaṅgamaṇo*), Geistobjekt (*dhamma*) und geistiges Aufmerken bedingt entsteht das **Geistbewusstsein** (*mano-viññāṇa*).



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

Man sollte die Erklärung [der 18 Elemente] kennen:

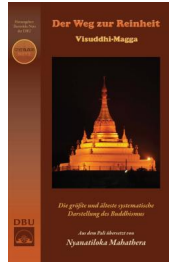
1. Nach Sinn - Merkmalen usw. –
2. Der Reihe nach- nach Umfang- Zählung
3. Und auch nach den Bedingungen.
4. **Nach richtiger Betrachtungsart.**

"Nach richtiger Betrachtungsart": - (...) Alle erschaffenen Elemente hat man als von Vergangenheit und Zukunft getrennt zu betrachten, als leer an (ohne) Beständigkeit, Schönheit, Glück und Ichwesenheit, und als von Bedingungen abhängig.

Vergleich: **Sehbewusstsein** wie Spiegelbild, Sehorgan wie Spiegel, Sehobjekt wie Gesicht. (...)

Das **Geist-Element** (*mano-dhātu*) ist gewissermaßen als Führer und Begleiter des Sehbewusstseins und der übrigen Sinnenbewusstseine zu betrachten.

Das **Geistbewusstseins-Element** (*mano-viññāṇa-dhātu*) mag man vergleichen mit einem wilden Affen, weil es bei den Objekten nicht verharrt; mit einem **wilden Pferde**, weil es schwer zu zügeln ist; mit einem in die Luft geworfenen Stocke, weil es sich ganz nach Belieben auf etwas stürzt; mit einem Schauspieler, weil es in Verkleidung der verschiedensten Leidenschaften wie Gier, Hass usw. auftritt.





SN 12.59 Viññāṇa-Sutta - Bewusstsein

In Savatthī. „Mönche, wenn jemand in der Betrachtung der **Befriedigung** in Dingen verweilt, die fesseln können, **wird Bewusstsein empfangen**. => **künftige Entstehung von (Wiedergeburt(s)- Bewusstsein)**

Mit dem Bewusstsein als Bedingung entsteht Geist-Körperlichkeit ...

So entsteht diese ganze Masse des Leidens.

„Stellt euch vor, Mönche, es gäbe einen großen Baum, und alle seine Wurzeln, die nach unten und in alle Richtungen verlaufen, würden den Saft nach oben leiten. Von diesem Saft gestützt und genährt, würde dieser große Baum sehr lange stehen bleiben.



Ebenso kommt es, wenn jemand so lebt, dass er über die Befriedigung durch Dinge nachsinnt, die fesseln können, zum Empfang von Bewusstsein ... So entsteht diese ganze Masse des Leidens.

„Wenn, Mönche, jemand so lebt, dass er über die **Gefahr** durch Dinge nachsinnt, die fesseln können, **wird Bewusstsein nicht empfangen**. => **künftig keine Entstehung von Wiedergeburt(s)- Bewusstsein)**

Mit dem Erlöschen des Bewusstseins erlischt Geist-Körperlichkeit ...

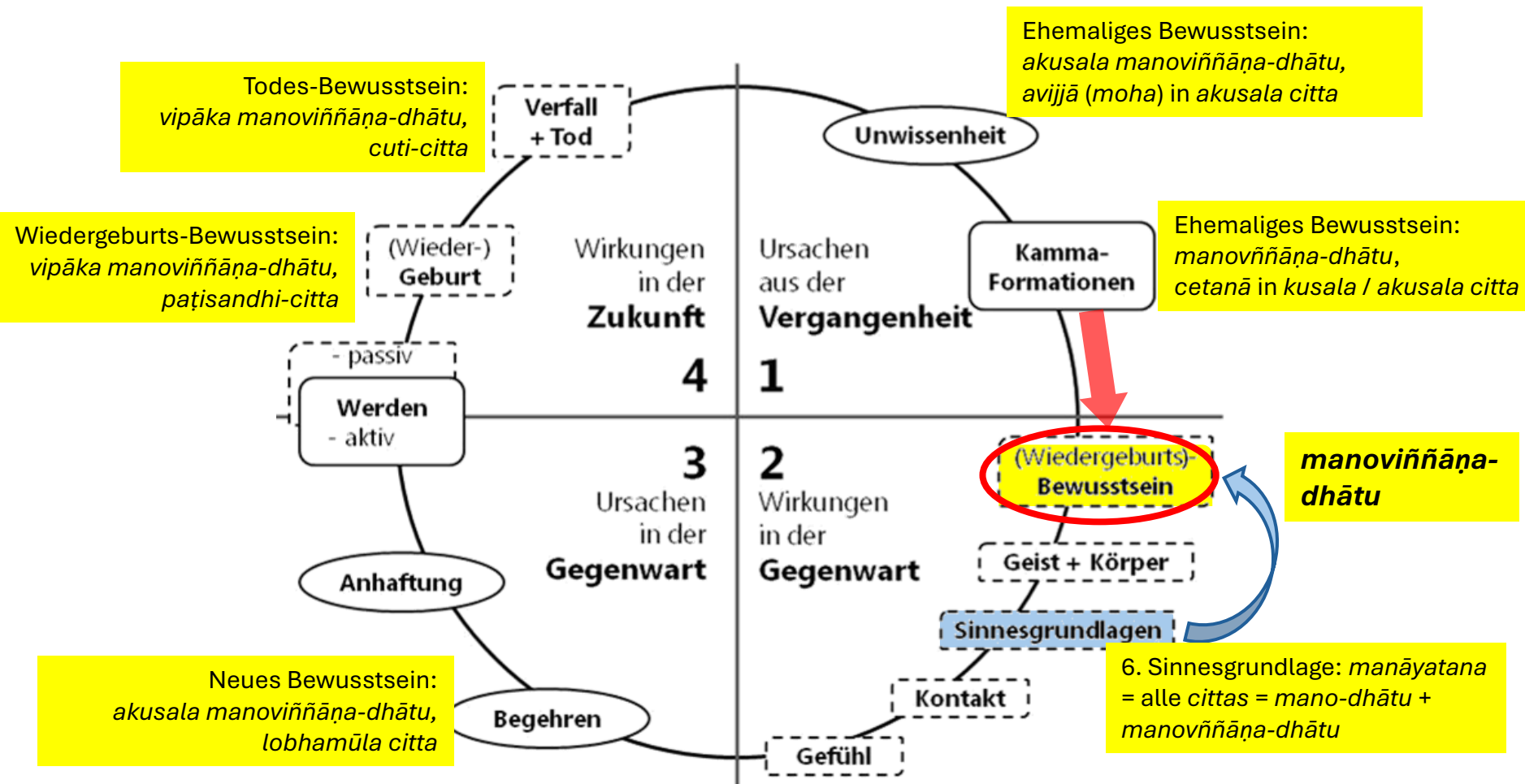
So endet diese ganze Masse des Leidens.

„Angenommen, Mönche, es gäbe einen großen Baum. Dann käme ein Mann vorbei mit einer Axt und einem Korb und würde den Baum am Fuß fällen ... er würde die Asche im Wind aussieben oder sie von der reißenden Strömung eines Flusses wegtragen lassen. So würde dieser große Baum an der Wurzel abgeschnitten, wie ein Palmstumpf gemacht, ausgelöscht, sodass er zukünftig nicht mehr entstehen kann.

„Ebenso, Mönche, wenn man in der Betrachtung der Gefahr in den Dingen verweilt, die fesseln können, gibt es kein Empfangen des Bewusstseins ... So endet diese ganze Masse des Leidens.“



Bedingungen für Bewusstsein (viññāṇa-dhātus)





Defintition der Bewusstseins-Elemente im Vibhaṅga (3. Dhātu vibhaṅga)

Die 5 Sinnesbewusstseins-Elemente

Was ist nun **das Sehbewusstseins-Element**?

In Abhängigkeit vom Auge und von den sichtbaren Objekten entstehen Bewusstsein (*citta*), Geist (*mano*), Gedanken (*mānasa*), Herz (*hadaya*, d. h. Bewusstsein), Leuchtkraft (*paṇḍara* = hell, weiß, klar, rein, d. h. Bewusstsein), **Bewusstsein (allein) ist wie klares Wasser** Geist (*mano*), Geist-Grundlage (*manāyatana*, im Sinne von Entstehungsort), die kontrollierende Fähigkeit des Geistes (*manindriya*, weil es unter dem Zeichen des Geistes Herrschaft ausübt), Bewusstsein (*viññāṇa*), die Bewusstseins-Gruppe (*viññāṇa-khandha*); und, abhängig vom Vorgenannten, das **Sehbewusstseins-Element** (*cakkhuvīññāṇa-dhātu*). Dies wird Sehbewusstseins-Element genannt.

Was ist nun **das Hörbewusstseins-Element**?

In Abhängigkeit vom Ohr und von den Tönen entstehen Bewusstsein, Geist, Gedanken, ... und, abhängig vom Vorgenannten, das **Hörbewusstseins-Element** (*sotaviññāṇa-dhātu*).

In Abhängigkeit von der Nase und von Gerüchen entstehen ... das **Riechbewusstseins-Element** (*ghānaviññāṇa-dhātu*).

In Abhängigkeit von Zunge und von Geschmäcken entstehen ... das **Schmeckbewusstseins-Element** (*jivhāviññāṇa-dhātu*).

In Abhängigkeit vom Körper und von berührbaren Objekten entstehen ... das **Körperbewusstseins-Element** (*kāyaviññāṇa-dhātu*).



Defintition der Bewusstseins-Elemente im Vibhaṅga (3. Dhātu vibhaṅga)

Das Geist-Element (*mano-dhātu*)

Was ist hierin das **Geist-Element**?

Unmittelbar nach der Auflösung des entstandenen Sehbewusstseins-Elements entstehen Bewusstsein, Geist, Gedanken, Herz, Leuchtkraft, Geist, Geistgrundlage, die kontrollierende Fähigkeit des Geistes, Bewusstsein, die Bewusstseins-Gruppe; und, abhängig von dem Vorgenannten, das **Geist-Element**.

B_p B_v B_a **P** C **Sp** St V J J J J J J J T T

Empfangendes Bewusstsein,
Rezipier-Bewusstsein
(*sampaṭicchana*)

Unmittelbar nach der Auflösung des entstandenen Hörbewusstseins-Element ...

des Riechbewusstseins-Element ...

des Schmeckbewusstseins-Element ...

des Körperbewusstseins-Elements ...

In allen Fällen entstehen auch (zum Zeitpunkt des) **ersten Aufmerkens** Bewusstsein, Geist, Gedanken, Herz, Leuchtkraft, Geist, Geistgrundlage, die kontrollierende Fähigkeit des Geistes, Bewusstsein, die Bewusstseins-Gruppe; und, abhängig vom Vorgenannten, das **Geistelement**.

Am Fünfsinnestor
aufmerkendes Bewusstsein
(*pañcadvaravajjana*)

Dies wird Geistelement genannt.



Defintition der Bewusstseins-Elemente im Vibhaṅga (3. Dhātu vibhaṅga)

Das Geistbewusstseins-Element (*manoviññāṇa-dhātu*)

Was ist nun das **Geistesbewusstseins-Element**?

Unmittelbar nach der Auflösung des dort entstandenen Sehbewusstseins-Elements entsteht das Geist-Element; unmittelbar nach der Auflösung des dort entstandenen Geist-Elements [90] entsteht Bewusstsein, Geist, Gedanken, Herz, Leuchtkraft, Geist, Geistgrundlage, die kontrollierende Fähigkeit des Geistes, Bewusstsein, die Bewusstseins-Gruppe ; und, in Abhängigkeit vom Vorgenannten, das **Geistesbewusstseins-Element**.

... des Hörbewusstseins-Elements

... des Riechbewusstseins-Elements

... des Schmeckbewusstseins-Elements

... des Körperbewusstseins-Elements ...

Augentor-Prozess: **B_p B_v B_a P C Sp St V J J J J J J J T T**

Geisttor-Prozess: **B_v B_a M J J J J J J J J T T**

Abhängig vom Geist und von den Geistesobjekten entsteht Bewusstsein, Geist, Gedanken, Herz, Leuchtkraft, Geist, Geistgrundlage, die kontrollierende Fähigkeit des Geistes, Bewusstsein, die Bewusstseins-Gruppe; und, abhängig von den Vorgenannten, das **Geistbewusstseins-Element**.

Dies wird Geistbewusstseins-Element genannt.



Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59 und MV I.6)

hatten wir vor 10 Jahren
gründlich besprochen

Viññāṇa

Das **Bewusstsein** ist Nicht-Ich. Denn wäre das Bewusstsein das Ich, würde es nicht zu Leiden führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei mein Bewusstsein – und so nicht!'

Weil aber das Bewusstsein Nicht-Ich ist, deshalb führt es zu Leiden, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So sei mein Bewusstsein – und so nicht!'

Anicca – dukkha – anatta

Ist das Bewusstsein beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'" - "Natürlich nicht."

Rechtes Verständnis

Was es auch an Bewusstsein gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - jedes Bewusstsein verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

Befreiung

Wenn ein belehrter, edler Schüler dies so versteht, erfährt er Ernüchterung bezüglich (...) des Bewusstseins. Mit der Ernüchterung versiegt seine Leidenschaft. Mit der Leidenschaftslosigkeit erlangt er Befreiung.

Befreit erkennt er: 'Ich bin befreit, beendet ist Geburt, das edle Leben ist vollbracht, getan ist was zu tun war, es gibt nichts darüber hinaus.'





Kontemplation des Bewusstseins (Cittānupassanā) nach dem Paṭisambhidāmagga, Satipaṭṭhāna-kathā

„Der Weg zu analytischer Erkenntnis“

(Übersetzung Agganyani unter Zuhilfenahme der englischen Übersetzung von Bh. Ñāṇamoli und Erklärungen von Sayadaw Dr. Nandamāla)

Der Paṭisambhidāmagga, der 'Weg zu analytischer Erkenntnis' oder 'der Pfad der Analyse' ist das zwölfte Buch des Khuddaka-Nikāya des Sutta-Piṭaka des Pāḷikanon. Es enthält 30 Abhandlungen oder Reden, "*kathās*" genannt, in denen versucht wird exakt darzustellen, wie das Verstehen der Wirklichkeit in der Praxis stattfindet. Die Satipaṭṭhāna-kathā, die 28. Rede, findet sich im dritten, dem Weisheits-Kapitel (Paññā-vagga).

Der Paṭisambhidāmagga wird traditionell dem Ehrw. Sāriputta zugeschrieben, der bekannt ist für sein großes Wissen, für seine analytischen Fähigkeiten und seine exakten, tiefgründigen Erklärungen.

Es heißt auch, der Paṭisambhidāmagga sei ein Versuch, den Abhidhamma zu systematisieren und sei deshalb ein möglicher Vorläufer des Visuddhimagga.

In Sāvatti. Nicht in der Stadt Kammāsadhamma im Kuru-Land, wie im Satipaṭṭhāna-Sutta

Bhikkhus, es gibt diese **vier Grundlagen der Achtsamkeit** (unerschütterlichen Achtsamkeiten). Welche vier? (...)

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu das **Bewusstsein als Bewusstsein** kontemplierend (*citte cittānupassī*), eifrig, wissensklar und achtsam (*ātāpi sampajāno satimā*), frei von Begehren und Kummer in der Welt (*vineyya loke abhijjhādomanasam*).

Durch die Kontemplation und rechte Sichtweise nur als Bewusstsein (nicht als Ich/Selbst) werden Begehren und Kummer fern gehalten oder beseitigt. (Gleichzeitigkeit)

Welt (*loka*) = 5 *khandhas*

-- >



Kontemplation des Bewusstseins (Cittānupassanā) nach dem Paṭisambhidāmagga, Satipaṭṭhāna-kathā

Wie verweilt man Bewusstsein als Bewusstsein kontemplierend?

1. Hier kontempliert man **Bewusstsein mit Begehren** (*sarāga citta*)

- (1) als unbeständig (*anicca*), nicht als beständig (*nicca*),
- (2) als leidhaft (*dukkha*), nicht als Glück (*sukha*),
- (3) als Nicht-Selbst (*anatta*), nicht als Selbst (*atta*);
- (4) man wird ernüchtert (*nibbindati*), erfreut sich nicht (*nandati*);
- (5) man wird leidenschaftslos (*virajjati*), nicht entzückt (*rajjati*);
- (6) man lässt vergehen (*nirodheti*), nicht entstehen (*samudeti*);
- (7) man lässt los (*paṭinissajjati*), haftet nicht an (*ādiyati*).

Mit der Kontemplation der Unbeständigkeit gibt man die Wahrnehmung von Beständigkeit auf.

Mit der Kontemplation des Leidvollen, gibt man die Wahrnehmung von Glück auf.

Mit der Kontemplation des Nicht-Selbst gibt man die Wahrnehmung eines Selbst auf.

Mit der Ernüchterung gibt man Vergnügen auf.

Mit der Leidenschaftslosigkeit gibt man Lust auf.

Mit dem Vergehen-Lassen gibt man die Entstehens-Ursache auf.

Mit dem Loslassen gibt man Anhaftung auf.

-- >

(...)



Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga



Man kontempliert Bewusstsein in diesen **sieben Aspekten**.

Das Bewusstsein ist die Grundlage, aber es ist nicht die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist sowohl Grundlage (Entfaltung) als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen kontempliert man sein Bewusstsein.

Deshalb wird gesagt: "Die Grundlage der Achtsamkeit (die Errichtung unerschütterlicher Achtsamkeit) in der Kontemplation des Bewusstseins als Bewusstsein."

Entwicklung

Es gibt vier Arten der Entwicklung:

- (1) Entwicklung im Sinne von Ausgewogenheit (Nicht-Übermaß) der dabei entstandenen Phänomene (*dhammas*)
- (2) Entwicklung der Fähigkeiten (*indriyas*) im Sinne einer einzigen Funktion
- (3) Entwicklung angemessener Energie (*virīya*) im Sinne von Zweckmäßigkeit (Effektivität)
- (4) Entwicklung im Sinne von Wiederholung (*āsevana*).



-->



Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga

(1) Die Entwicklung im Sinne von Ausgewogenheit (Nicht-Übermaß) der dabei entstandenen Phänomene

(tattha jātānaṃ dhammānaṃ anativattanaṭṭhena bhāvanā)

Durch das Aufgeben der **7 Hindernisse** und Ersetzen durch die **Gegenteile** entstehen nicht so viele Phänomene in ihm:

- (1) Sinnesverlangen (*kāmacchanda*) - durch Entsagung (*nekkhamma*)
- (2) Übelwollen (*byāpāda*) - durch Wohlwollen (*abyāpāda*)
- (3) Müdigkeit und Mattheit (*thīna-middha*) - durch Wahrnehmung von Licht (*alokasaññā*)
- (4) Aufregung, Unruhe und Gewissensbisse, Sorge (*uddhacca kukkuccha*) - durch Nicht-Unruhe (*avikkhepa*)
- (5) Unsicherheit, Zweifel (*vicikicchā*) - durch Definition oder Analyse der *dhammas* (*dhammavavatthāna*)
- (6) Unwissenheit (*avijjā*) - durch Wissen, Erkenntnis (*ñāṇa*)
- (7) Langeweile oder Unzufriedenheit (*arati*) - durch Fröhlichkeit (*pāmojja*)

Wenn man danach die *jhānas* erlangt, gibt man noch mehr Phänomene auf (die Jhāna-Faktoren *vitakka, vicāra, pīti, sukha*), in den *arūpa-jhānas* auch noch die Wahrnehmung von Materie ...

Durch Aufgeben der Wahrnehmung von Beständigkeit, Vergnügen, Selbst, ... Gier, Anhaftung ..., Missinterpretation - durch Kontemplation der Leerheit... und der Haupt-Einsichten gibt man Phänomene auf.

Durch das Aufgeben der Geistesbefleckungen, z.B. von falscher Ansicht im Stromeintritt ... bis hin zum Arahat-Pfad sind nur mehr weniger Geisteszustände möglich (die unheilsamen entstehen sukzessive nicht mehr).



Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga

(2) Entwicklung der Fähigkeiten im Sinne einer einzigen Funktion (*indriyānaṃ eka-rasaṭṭhena bhāvanā*)

Die 5 Fähigkeiten haben durch Entsagung eine einzige Funktion:

- das Aufgeben der 7 Hindernisse
- das Aufgeben der jhāna-Faktoren
- das Aufgeben der Wahrnehmung von Materie ...
- das Erlangen der Haupt-Einsichten ...
- das Aufgeben der Geistesbefleckungen ...

5 Fähigkeiten:

saddhā
virīya
sati
samādhi
paññā

Das Aufgeben der sieben Hindernisse usw. durch ihre Gegenteile führt dazu, dass die fünf Fähigkeiten eine einzige Funktion haben. Die einzige Funktion (*ekarasa*) bedeutet, dass sie alle zusammen mit dem Objekt arbeiten.

Da sie alle gleichzeitig dasselbe Objekt haben, erfahren sie auch denselben Geschmack (*rasa*).

(3) Entwicklung angemessener Energie im Sinne von Zweckmäßigkeit (Effektivität) (*tadupagavīriyavāhanaṭṭhena bhāvanā*)

Die angemessene, richtige Energie / Anstrengung (*virīya*) übernimmt die Führung und ist wirksam für

- das Aufgeben der 7 Hindernisse
- das Aufgeben der jhāna-Faktoren
- das Aufgeben der Wahrnehmung von Materie ...
- das Erlangen der Haupt-Einsichten ...
- das Aufgeben der Geistesbefleckungen ...



Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga

(4) Die Entwicklung im Sinne von Wiederholung

(*āsevanaṭṭhena bhāvanā*)

Aufgeben der 7 Hindernisse durch die Wiederholung der Entsagung, des Wohlwollens ... (und der anderen Gegenmittel), Aufgeben der jhāna-Faktoren und wiederholte jhāna-Praxis ...

Aufgeben der Geistesbefleckungen und Wiederholung des Arahāt-Pfades

=> Entwicklung im Sinne von Wiederholung (*āsevana*)

Bedingungskraft Wiederholung (*āsevana paccaya*) -> Verstärkung, Gewohnheit, leichteres Erreichen

Entwicklung durch Wiederholung, indem man

1. [auf das Objekt] acht gibt (*avajjana*).
2. [das Objekt] realisiert (*jānati*).
3. [das Objekt mit Weisheit] sieht (*passati*).
4. [auf das Objekt] zurückblickt (*paccavekkhati*).
5. [den Geist auf dem Objekt] stabilisiert (*adhiṭṭhahati*).
6. sich mit Vertrauen (*saddhā*) entschließt.
7. seine Anstrengung (*virīya*) steigert.
8. seine Achtsamkeit (*satī*) gründet.
9. seinen Geist konzentriert (*samādhi*).
10. mit Weisheit versteht (*paññā*).
11. direkt erkennt (*abhijānāti*), was direkt zu erkennen ist.
12. genau versteht (*parijānāti*), was genau zu verstehen ist.
13. aufgibt (*pajahati*), was aufzugeben ist.
14. kultiviert (*bhāveti*), was zu kultivieren ist.
15. realisiert (*sacchikaroti*), was zu realisieren ist.



Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga

-->



2. Man kontempliert Bewusstsein frei von Begehren (*vītarāga citta*) ...
3. Bewusstsein mit Aversion (*sadosa citta*) ...
4. Bewusstsein frei von Aversion (*vītadosa citta*) ...
5. Bewusstsein mit Verblendung (*samoha citta*) ...
6. Bewusstsein ohne Verblendung (*vītamoha citta*)...
7. gehemmtes Bewusstsein (*saṃkhitta citta*) ...
8. zerstreutes Bewusstsein (*vikkhitta citta*) ...
9. entwickeltes Bewusstsein (*mahaggata citta*) ...
10. unentwickeltes Bewusstsein (*amahaggata citta*) ...
11. übertreffbares Bewusstsein (*sauttara citta*) ...
12. unübertreffbares Bewusstsein (*anuttara citta*) ...
13. konzentriertes Bewusstsein (*samāhita citta*) ...
14. unkonzentriertes Bewusstsein (*asamāhita citta*) ...
15. befreites Bewusstsein (*vimutta citta*) ...
16. unbefreites Bewusstsein (*avimutta citta*) ...

genau wie im
Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta



Oh je, so viele soll ich
in meiner Praxis
unterscheiden?!

17. Sehbewusstsein (*cakkhaviññāṇa*) ...
18. Hörbewusstsein (*sotaviññāṇa*) ...
19. Riechbewusstsein (*ghānaviññāṇa*) ...
20. Schmeckbewusstsein (*jivhāviññāṇa*) ...
21. Körperbewusstsein (*kāyaviññāṇa*) ...
22. Geist-Bewusstsein (*manoviññāṇa*)

hier neu dazu

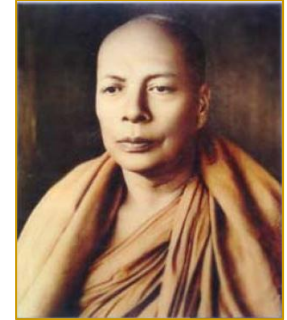
als unbeständig ... man lässt los, haftet nicht an.
... Entwicklung im Sinne von Wiederholung.

überschneidet sich mit 1. – 16.
manoviññāṇa-dhātu + *mano-dhātu*

So weilt man Bewusstsein als Bewusstsein kontemplierend.



Cittānupassanā in der Mogok-Vipassanā-Tradition



13 Arten von Bewusstsein werden (anfangs) unterschieden:

Wirt / Gastgeber-Bewusstsein:

1. Einatmungs-Bewusstsein
2. Ausatmungs-Bewusstsein

sind immer „daheim“

Damit beginnt man (anapana) und kann als Anker immer wieder darauf zurückkommen.

Äußere, externe Besucher (Bewusstsein, das von außen zu Besuch kommt):

3. Seh-Bewusstsein
4. Hör-Bewusstsein
5. Riech-Bewusstsein

kommen und gehen durch eines der 5 Tore,
bleiben nicht lange

6. Schmeck-Bewusstsein
7. Körper-Bewusstsein (Berührungs-Bewusstsein)

Innere Besucher, interne (Bewusstsein, das wie Familienmitglieder von innen kommt):

8. begehrendes Bewusstsein
9. aversives Bewusstsein
10. verblendetes/ignorantes/rastloses Bewusstsein
11. nicht-begehrendes, loslassendes, großzügiges Bewusstsein (Nicht-Begehren)
12. freundliches, liebevolles Bewusstsein (mit Nicht-Hass)
13. Geist-Bewusstsein, denkendes Bewusstsein

kommen durch das Geist-Tor,
erscheinen häufig und bleiben oft lange

Was ist mit nicht-verblendetem Bewusstsein?



= das „**beobachtende Bewusstsein**“ (*mahākusala citta ñāṇa-sampayutta*), das alle obigen mit Achtsamkeit und Klarheit sieht, beobachtet und deren **Natur**, *anicca, dukkha, anattā* Ursachen und Bedingungen erkennt.

Dazu wird die Aufmerksamkeit im Herzen (*hadaya* = Herz-Grundlage) verankert, das als Sitz oder Zentrum des beobachtenden Bewusstseins, des Denkens und Verstehens angesehen wird.



Die Wichtigkeit von Cittānupassanā



Im **Aṅguttara Nikāya (AN 1.3 = Der ungefüge Geist)** sagte der Buddha:

1. „Ich kenne keinen anderen *dhamma* (kein anderes Ding, das), der so biegsam und geschmeidig ist, wie der Geist, der bereits kultiviert und entwickelt worden ist.“
2. „Ich kenne keinen einzigen anderen *dhamma*, der so anpassungsfähig / vielseitig ist, wie der Geist, der bereits kultiviert und entwickelt worden ist.“
3. „Ich kenne keinen einzigen anderen *dhamma*, der großem Gewinn und Nutzen/Vorteil so förderlich ist, wie der Geist, der bereits kultiviert und entwickelt worden ist.“
4. „Ich kenne keinen einzigen anderen *dhamma*, der so nutzbringend/nützlich ist, wie der Geist, der bereits kultiviert und entwickelt worden ist.“
5. „Ich kenne keinen einzigen anderen *dhamma*, der solches Glück und Vergnügen gibt, wie der Geist, der bereits kultiviert und entwickelt worden ist.“

Im Geist sind die falschen Ansichten ! Im Geist findet Befreiung statt!

Diṭṭhi sei die wahre Ursache, sagt Mogok Sayadaw, warum man in Höllenwelten abfällt, nicht „*akusala kamma*“, wie die meisten glauben. Denn aufgrund von falschen Ansichten führt man unheilsame Handlungen aus, die dann die Wiedergeburt in niederen, elenden Welten bewirken. Schlimmste Art von *diṭṭhi*: „*atta-diṭṭhi*“ = *sakkāya-diṭṭhi*

Sacittapariyaya Sutta: (AN 10.51)

... es ist recht schwierig, den Geist eines anderen zu lesen, aber den eigenen Geist zu erkennen ist einfach. Es ist einfach zu wissen, was im eigenen Geist vorkommt, passiert, ob der Geist z.B. hasserfüllt, giererfüllt oder glücklich ist.



Betrachtung des Bewusstseins

Wer ist sich des Bewusstseins bewusst?

- Achtsamkeit (*sati*)

Wer nimmt das Bewusstsein wahr, beobachtet es oder kennt es?

- Bewusstsein (*mahākusala citta*)

Wer versteht das Bewusstsein wirklich?

- Weisheit/Erkenntnis (*paññā / ñāṇa*)

Wer ist der Beobachter? Ein „Ich“ oder „Selbst“?

Ist er/es beständig, um so viele Bewusstseine zu erkennen, sich an sie zu erinnern und zu analysieren?

Das „beobachtende Bewusstsein“ ist der Beobachter – und es ist selbst vergänglich und bedingt.

„Den Geist mit dem Geist beobachten“

Wie kann ein achtsamer Geist beispielsweise einen verblendeten oder ärgerlichen Geist beobachten und erkennen?

Da es immer **nur ein Bewusstsein** auf einmal gibt, können nicht mehrere Bewusstseine gleichzeitig auftreten!

Das „beobachtende Bewusstsein“ entsteht nach dem beobachteten Bewusstsein, das sich zu diesem Zeitpunkt bereits aufgelöst hat.

Beobachtendes Bewusstsein = eines der 8 *mahākusala cittas*

Übung mit Wissensklarheit => 4 *mahākusala cittas ñāṇa-sampayutta*

Der vorherige Geist wird in einem nachfolgenden Geistesprozess (*citta-vīthi*) zum Objekt des beobachtenden Geistes.





Betrachtung des Bewusstseins (Cittānupassanā)

„Den Geist mit dem Geist beobachten“ – Erläuterung anhand *der vīthis*

Beispiel:

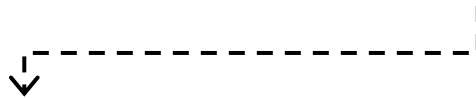
Augentorprozess: Sehen eines sichtbaren Objekts und eine impulsive Reaktion mit Aversion

B_p B_v B_a P C Sp St V J J J J J J J T T



das Sehbewusstsein sieht
(*cakkhu-viññāṇa*)

Javana-cittas: Das in Hass wurzelnde Bewusstsein reagiert
(*dosamūla-cittas*)



Geisttor-Prozess: Objekt ist das *dosamūla-Citta* aus einem vorangegangenen Prozess arbeiten mit diesem Objekt

B_v B_a M J J J J J J J T T

Javana-Cittas: Großes heilsames Bewusstsein mit Erkenntnis beobachtet und erkennt
(*mahākusala-cittas ñāṇa-sampayutta*)



SN 22.1 Nakulapita-Sutta

Der Buddha zum kranken Haushälter Napulapita:

„Du solltest dich folgendermaßen üben:

„Auch wenn mein Körper leidet, wird mein Geist unberührt bleiben.“

So solltest du dich üben.“

Mogok Sayadaw:

“Let there be pain in your body
but not in your mind”

Und der Ehrwürdige Sāriputta erklärt Napulapita die Bedeutung im Detail anhand der fünf Daseinsgruppen:



„Wie leidet man körperlich und geistig,
und wie leidet man körperlich, aber nicht geistig?“

(... Erläuterung zu allen *Khandhas*, hier zum *Viññāṇa-Khandha*.)

„Er betrachtet **das Bewusstsein** als Selbst,
oder das Selbst als Besitzer des Bewusstseins,
oder das Bewusstsein als im Selbst,
oder das Selbst als im Bewusstsein enthalten.“ (...)





4 falsche Ansichten über Bewusstsein

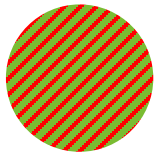
(und analog zu jeder der 5 Daseinsgruppen => 20 falsche Ansichten)

1. Bewusstsein ist das Selbst
2. Das Selbst ist der Besitzer des Bewusstseins
3. Das Bewusstsein ist im Selbst, ist ein Anteil des Selbst
4. Das Selbst ist im Bewusstsein vorhanden.

Bewusstsein (*viññāṇa*)

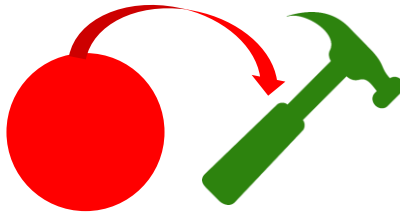
Selbst (*attā*)

1. *viññāṇa* = *attā*



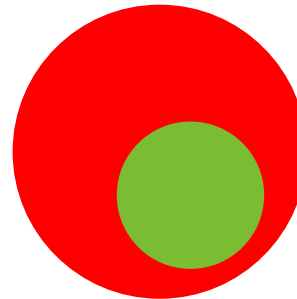
Vernichtungsglaube

2. *attā* besitzt *viññāṇa*;
viññāṇa ist ein
Instrument für *attā*



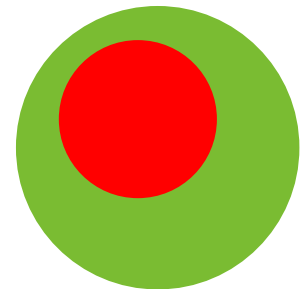
Ewigkeitsglaube

3. *attā* > *viññāṇa*,
viññāṇa ist eine
Teilmenge von *attā*



Ewigkeitsglaube

4. *attā* < *viññāṇa*,
attā ist eine Teilmenge
von *viññāṇa*



Vernichtungsglaube



SN 22.1 Nakulapita-Sutta

(...)

„Er lebt, besessen von den Vorstellungen:

„Ich bin das **Bewusstsein**, das Bewusstsein gehört mir.“

Da er von diesen Vorstellungen besessen lebt, verändert und wandelt sich sein Bewusstsein.

Mit der Veränderung und dem Wandel des Bewusstseins entstehen in ihm Kummer,

Wehklagen, Schmerz, Unbehagen und Verzweiflung.

Auf diese Weise, Hausherr, **leidet** man **körperlich und geistig**.“

„Und wie, Haushälter, leidet man körperlich, **ohne** geistig zu leiden?

Er betrachtet **das Bewusstsein nicht** als Selbst, noch das Selbst als Besitzer des Bewusstseins, noch das Bewusstsein als im Selbst vorhanden, noch das Selbst als im Bewusstsein vorhanden.

Er lebt **nicht** in der Vorstellung: „Ich bin das Bewusstsein, das Bewusstsein gehört mir.“

Da er ohne von diesen Vorstellungen besessen zu sein lebt, verändert und wandelt sich sein Bewusstsein.

Mit der Veränderung und dem Wandel des Bewusstseins entstehen in ihm weder Kummer noch Wehklagen, weder Schmerz noch Unbehagen noch Verzweiflung.

Auf diese Weise, Haushälter, **leidet** man **körperlich, ist aber geistig unberührt**.“



MN 149 - Mahāsaḷāyatanika Sutta - Die große sechsfache Grundlage

hatten wir vor 3 Jahren
gründlich besprochen

(...) **Wenn man den Geist nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht**, ... Geistesobjekte ... Geistbewusstsein ... Geistkontakt ... das abhängig vom Geistkontakt entstandene Gefühle - angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm -, dann findet man **Gefallen am Geist**, an den Geistesobjekten, am Geistbewusstsein, am Geistkontakt, am abhängig vom Geistkontakt entstandenen Gefühlen - angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm.

Wer daran Gefallen findet, sich fesseln und betören lässt, darin **Befriedigung** sieht, für den werden die fünf Gruppen des Anhaftens in Zukunft wiederkehren. Sein Begehren, das zu Wiedergeburt führt, das von Vergnügen und Lust begleitet ist und sich mal hier und mal da ergötzt, wächst an. Seine körperliche und geistige Not, Qual und Folter nehmen zu. Er erfährt körperliches und geistiges **Leiden**.
(...)



Wenn man den Geist der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, ... Geistesobjekte ... Geistbewusstsein ... Geistkontakt ... das abhängig vom Geistkontakt entstandene Gefühle - angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm -, dann findet man **keinen Gefallen am Geist**, an den Geistesobjekten, am Geistbewusstsein, am Geistkontakt, am abhängig vom Geistkontakt entstandenen Gefühlen - angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm.

Wer nicht daran Gefallen findet, sich nicht fesseln und betören lässt, darin **Gefahr** sieht, für den werden die fünf Gruppen des Anhaftens in Zukunft nicht wiederkehren (geschwächt). Sein Begehren, das zu Wiedergeburt führt, das von Vergnügen und Lust begleitet ist und sich mal hier und mal da ergötzt, ist erloschen. Seine körperliche und geistige Not, Qual und Folter sind überwunden. Er erfährt körperliches Wohl und geistiges **Glück**.



(...) -> rechte Ansicht ... Entfaltung des edlen achtfachen Pfads ... unerschütterlicher Achtsamkeit ... Machtfahrten ... Fähigkeiten und Kräfte ... Erleuchtungsglieder ... Ruhe und Einsicht ... **Befreiung**.





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-maraṇaṃhā 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 !