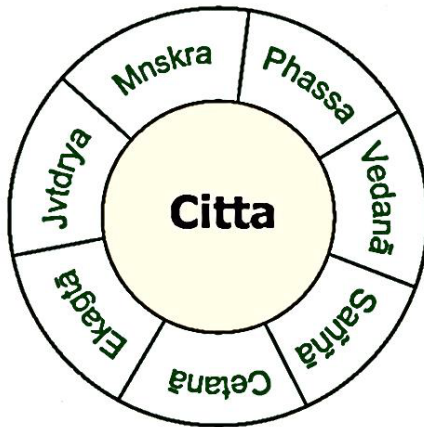




- Zur Weiterleitung nicht geeignet -

Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 10.08.2024 - 14:00 – 16:00

Bewusstsein in der Alltagspraxis

© Abhidhamma-Förderverein. e.V.





NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!

**Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten,
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten,
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten**

- Geste der Furchtlosigkeit (abhaya = Furchtlosigkeit oder ohne Angst-Sein)

Einführung

Wie wirkt **gestaltendes oder karmisches Bewusstsein** in der Alltagspraxis - in heilsamer oder unheilsamer Hinsicht?

Der **heutige Vortrag** bietet uns die Möglichkeit über eure bewusste spirituelle Alltagspraxis in einem schwierigen gesellschaftlichen Umfeld zu reflektieren. Wie werden wir ein Stück freier und glücklicher durch spirituelle Entwicklung – auch in schwierigen Zeiten (z.B. Zukunftsangst, Krieg, finanzielle Not, Ideologien, Katastrophen, unsichere Wahrheitsquellen)?

Mein Vortrag und meine Reflexion bezieht sich auf **drei Themen**:

Das erste Thema ist **Bewusstsein** und das was unseren Willen zur Praxis prägt...

Das zweite Thema ist **Alltagspraxis**, wie können wir in verwirrenden Zeiten Orientierung finden, Unterscheidungen, Klärung was wichtig und unwichtig ist. Das dritte Thema ist **Befähigung** oder englisch Empowerment zur Befreiung.

1. Bewusstsein
2. Alltagspraxis
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

I. Unheilsames Tun hängt von unseren positiven und negativen Gefühlen mit in Gier oder Hass wurzelndem Bewusstsein ab:



II. Heilsames Tun in Richtung Befreiung wurzelt in gier- und hass-losem Bewusstsein mit Weisheit insbesondere ggü. unseren Gefühlen:



Durch karmische Gestaltungen in körperlichen, sprachlichen und geistigen Aktivitäten wird das karmische Bewusstsein gestärkt

Was ist cetanā?

1) Cetanā hat eine führende Rolle im saṅkhārakkhandha im aktiven impulsiven karmischen Bewusstsein

Cetanā leitet sich aus cinteti als „ursächlich zum denken“ ab. Cetanā bedeutet „das kausale Prinzip des Denkens“. Und der Wille bzw. die Absicht ist das Führungs-Element in der Verursachung von Handlungen oder kamma.

Cetanā koordiniert aktiv alle Geistesfaktoren auf die Tore: das körperliche Tore (kaya-kamma), das sprachliche Tor (vacī-kamma) oder geistige Tor (mano-kamma) und ist das aktiv-konditionierende Element des Bedingten; Im Atthasālinī wird cetanā mit dem Bild eines Arbeiters und Zimmermanns verglichen.

2) Abgrenzung zum passiven karmisch-neutralem Bewusstsein

Hier wirken in erster Geistesfaktoren, die der Objekt-Bereitstellung oder Verarbeitung dienen wie z.B. Aufmerken an dem Fünf-Sinnes-Tor oder Geist-Tor, Fünf-Sinnes-Bewusstsein mit der Bereitstellung von Objekt-Daten, Rezeption, Bestimmen des Objekts usw..

Drei Fälle von cetanā:



Drei Arten von Bewusstsein

- 1. mit Absicht, Gier**
- 2. mit Absicht ohne Gier aber mit latenter Neigung**
- 3. mit Absicht ohne latente Neigung**

Mit der Erleuchtung mit vollkommener Ansicht wird die latente Neigung zu Gier und Verblendung aufgehoben; es kann damit kein karmisches Bewusstsein entstehen; der arahat handelt aktiv mit karma-freien Bewusstsein (kiriya-citta)

1. Bewusstsein

2. Alltagspraxis

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Verhaltensregeln: Regeln, Fähigkeiten und Konsequenzen

Persönliches: Ich oder gestaltendes Bewusstsein

Beleidigungen: Ursache und Wirkung

Feindbilder: Umgang mit der Angst

Werte: Sicherheit oder Freiheit

Wahrheitsquellen: direkte Erfahrung oder Übermittlung

Drei mögliche Fragen zur Klärung:

- **Werte:** Was ist unser **höchstes Gut**? Ist das materielle z.B. unser Körper und materielle Besitz das höchste, unsere Sicherheit oder unser individuelles geistiges Wohl (Befreiung) das höchste Gut?
- **Fähigkeiten:** Keine wir zum **eigenen Schutz** etwas beitragen? Z.B. Stärkung in Eigenvertrauen, Realistische Einschätzung der Gefahren, Achtsamer Umgang mit anderen, Ernährung, Bewegung und Meditation? (z.B. Vier Schutzmeditationen: den Körper, Tod, Liebende Güte und den Buddha)

Buddha spricht von einem unheilsamen Wege (**A.IV.17 Paṭhamaagati Sutta**): Vier üble Wege (agati; siehe A.II.47) gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Man wandelt auf dem üblen **Weg des Begehrens** (chandāgati), auf dem üblen **Weg des Hasses** (dosāgati), auf dem üblen **Weg der Verblendung** (mohāgati), auf dem **üblen Weg der Furcht** (bhayāgati) ...

Weises Erwägen lässt sich aus buddhistischer Sicht als **Befähigtsein** zur **Selbstbestimmung** verstehen.

Befähigung bedeutet aufgrund eines eigenen **Wunsches** durch eigene **Anstrengungen, klares Bewusstsein** alle inneren Kräfte zur **Weisheit** über die Bedingung des Handelns zu entwickeln, um im denken, sprechen und handeln frei zu sein.

Sie bedeutet spirituellen Praxis d.h. Umgang mit Herausforderungen wie

- Verhaltensregeln
- Aversion (Feindbilder, Anfeindungen und Beleidigungen)
- Dogmen, Fundamentalismus und weltlichen Konzepten
- richtigen Fokus in den Werten

Die **Einsichtspraxis** ist der Weg wahre **Sicherheit** zu gewinnen.



Riten und Regeln

Ein **Verbot** ist eine Anweisung zur Unterlassung einer Handlung.

Diese Anweisung kann in Regeln, Richtlinien, Befehlen oder Rechtsnormen näher definiert sein, letztere etwa als gesetzliches Verbot.

- Verbote von Wörtern (cancel-culture)
- Kontaktverbote
- Zensur
- Personen mit Etiketten versehen
- Personen bekämpfen, ausschließen oder vernichten

Sie sind – ohne Möglichkeit des Hinterfragens – und durch Personen zu befolgen.

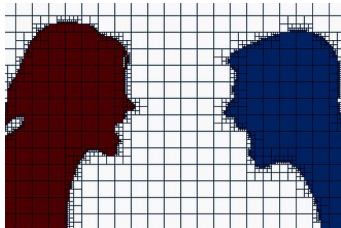
Im Buddhismus sind Regeln zu hinterfragen und zu üben solange wir noch Praktizierende sind! Wir sind nicht im Besitz der Moral.





'**Geschlagen** hat er mich, **beschimpft**,
Hat mich **besiegt**,
hat mich beraubt':
Wer solchem **Denken** sich gibt hin,
In dem kommt nie der **Hass zur Ruh**'.

....



Wer solches Denken nicht mehr hegt, In dem
kommt bald der Hass zur Ruh,
(Dhp. 4-5 – Paarenkapitel)



**ES GIBT KEINEN FEIND OHNE
AVERSION IN MIR**
-> Betrachte Deinen eigenen Geist

In **Nichtgefahr Gefahr** er sieht, Doch in **Gefahren Nichtgefahr**;
Solch Wesen, falscher Meinung hold, Gelangt hinab zur Leidenswelt (Dhp. 317)



Das ist keine Bläse - aber auch nicht Donat Mantrita Bild "Idealconania" auf das Foto

Welche dunkle Macht steuert die Welt der Dinge?

- die Mächtigen? - Staat?
- Außerirdische?
- das Böse

1. Denken in realitätsfernen Konzepten und falschen Anschauungen:

Recht / Links, Geimpfte und Impfverweigerer
Freund / Feind, Rassisten / Vorurteilsfreie
Mann / Frau,

2. Projektion Feinde,

3. Falsche Rede: Sie dienen auch der Diffamierung von Anderes-Denkenden durch Einteilung der Welt in Aufgeklärte und Verschwörungstheoretiker

Der Wert des Menschseins (Würde)

Die Definition von Rechten und **Würde des Menschen** beziehen sich auf Werte die im einzelnen hinterfragt werden können.

Recht auf Sicherheit

Recht auf Leben

Recht auf Freiheit

Überwindung der Angst vor Wandel

Wunsch nach Fortexistenz

Wunsch nach Glück/Freiheit

Welche Bedeutung haben sie für die spirituelle Praxis?



Diskurs mit einem Brahmanen (S 7,1,2):

Verärgert, dass ein Verwandter zum dhamma übergetreten war, **schmähte** der Brahmane den Buddha mit folgenden Worten:

- Dieb, Wirrkopf, Kamel und Esel; Gelassen u. gleichmütig nahm der Buddha die Wort entgegen und fragte den Brahmanen, was er mit Essen macht, das seine Gäste **nicht** annehmen.
- Antwort: Die seien dann führ ihn selbst.
- Buddha: Genau so ist es mit deinen Worten, ich nehme sie nicht an und sie **fallen auf Dich** zurück!

Wenn andere (mich), beleidigen, beschimpfen und belästigen, dann ärgere ich mich nicht, bin nicht ungehalten oder aufgebracht...Und wenn andere mich, den Vollendeten, verehren, hochschätzen, respektieren und huldigen, dann freue ich mich nicht darüber, bin nicht froh und nicht (innerlich) erhoben. (M22, I . P. 140)

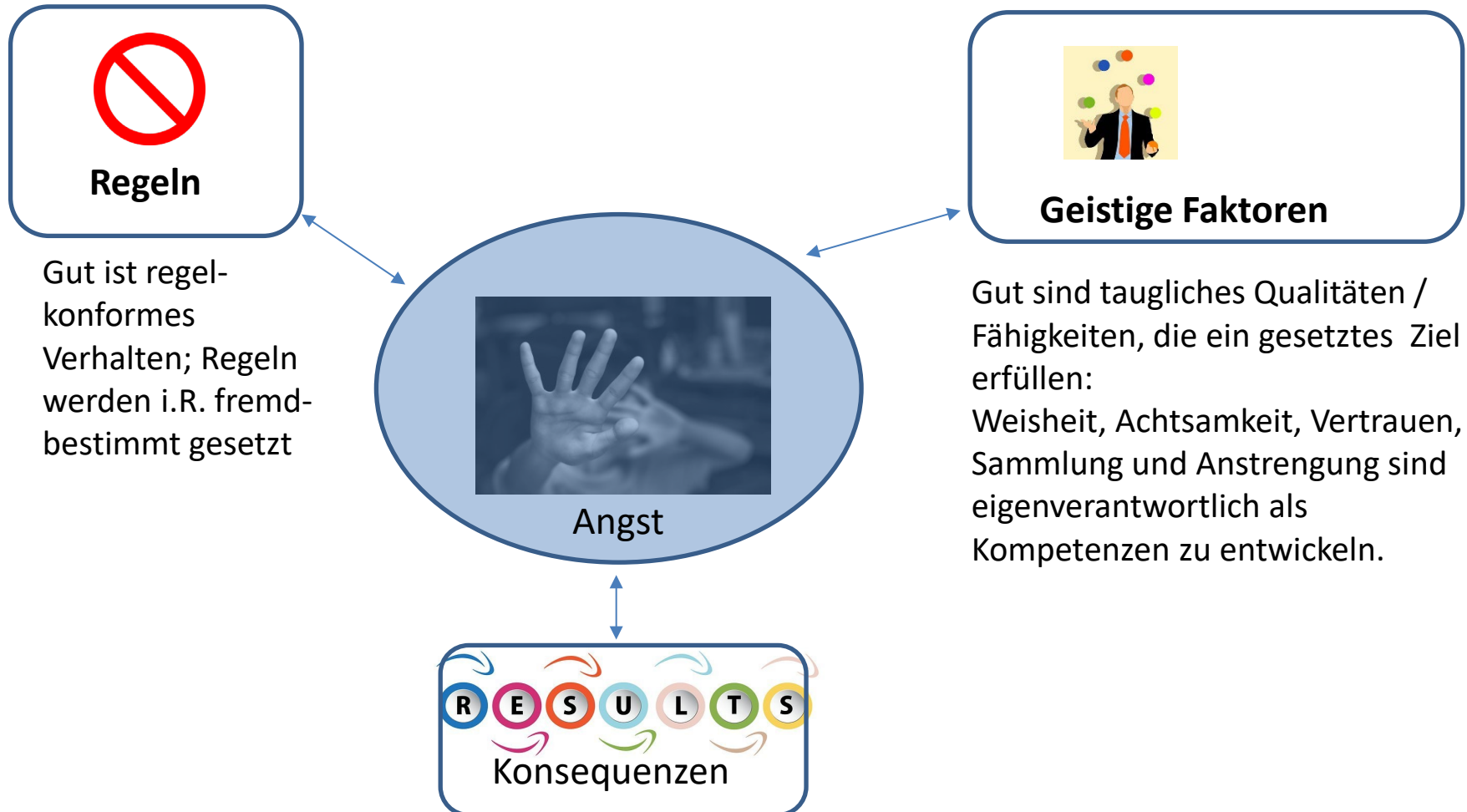
- Erkenntnisquellen:



Buddha hat immer wieder die Notwendigkeit **eigener Erfahrung** betont, um die Erleuchtung zu erreichen. Kein **anderes Wesen** kann einen befreien, kein blinder **Glaube an Lehrer**, **Tradition** oder **Logik**. Nur die **eigene Erfahrung** von dem was heilsam und dem was unheilsam ist, führt uns zur Befreiung (Kalama-Sutta Anguttara-Nikaya .III. 66).

Die Übertragung von Erkenntnissen durch die alleinige Kraft des Lehrers wird von Buddha abgelehnt. Dies wird insbesondere im Mahaparinibbāna-Sutta, Dīghanikāya 16 deutlich. Da spricht Buddha zu seinem Schüler Anando, der an seinen gebrechlich werdenden Lehrer Buddha klammert:

"Seid euch **selber als Leuchte**, selber als **Zuflucht**, ohne andere Zuflucht, **die Lehre als Leuchte**, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht



Gut sind Dinge, die nach Abwägung von Ursache und Wirkung zu guten Konsequenzen führen wie z.B. Befreiung, heilsames Geistes-Zustände usw.; die Konsequenzen-Analyse ist als Einsichtspraxis eigenverantwortlich zu entwickeln.

Unheilsame Wurzeln	Regeln	Tugenden
Aversion	Nicht-Töten	Liebende Güte
Gier / Aversion	Nicht-Stehlen	Freigebigkeit, liebende Güte
Gier	Kein-Sinnesmissbrauch	Enthaltsamkeit / Bescheidenheit
Gier / Aversion	Keine Falsche Rede (Lügen, Hintertreiben, grobe & nutzlose Rede)	Wahrhaftige Rede
	Kein Drogenmissbrauch	Entwicklung eines klaren und weisen Bewusstseins

Ethik:

1) negativ: Gier, Hass und Ignoranz

2) positiv: **Freigebigkeit**, Sittlichkeit, **Entsagung**, Wissen, Willenskraft, **Nachsicht**, **Wahrhaftigkeit**, Entschluss, **Güte**, **Gleichmut**

1. Bewusstsein
2. Alltagspraxis
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

Individuelle Wahrheitssuche

Konventionelle Wahrheitssuche

Realismus: Reale Dinge

Ansichten konventionelle Konzepte

Real-Angst von
realen Bedrohungen

Angst vor gedachten Gefahren

Befähigung durch
Selbstbestimmung

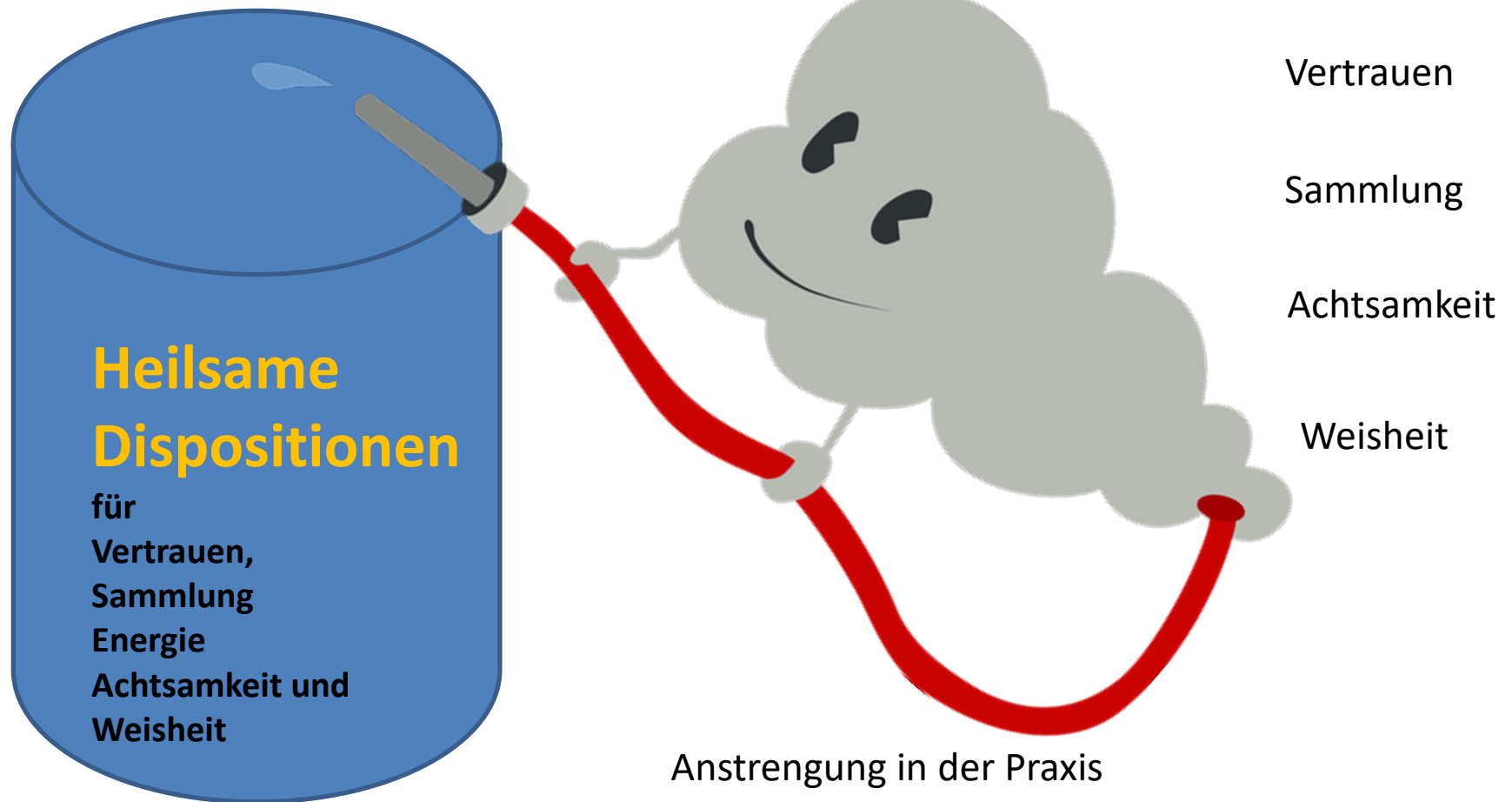
Übernahme von Handlungen, Riten, Werten
(Soziale Vergleichsprozesse)

Wahrheitsquelle:
Direkte Erfahrung

Vertrauen in übermittelte
Wahrheiten (Konsens)

Bedingungen	Unheilsames Denken zur Förderung von Angst	Auflösung	Sutten
Zwanghaftes Denken	Rückzug von Kontakten und Vermeidung ist die beste Bewältigungsform; Eingeengtes Denken als Bestätigungstendenz	Öffnung für Sinneskontakte; Betrachtung der Sinneskontakte mit Weisheit Konfrontation statt Rückzug	Der Entfaltung der Sinne – Indriya-bhāvanā Sutta (M152)
Umgang mit Gefühlen	Verharren im negativen oder positiven Denken - Ich kann es nicht - Alles ist nichtig ...	Loslassen mit weiser Betrachtung der Dinge; Mit Gleichmut nicht von den Gefühlen getrieben sein...	An Dīghanakha - Dīghanakha Sutta (M74)
Verstrickungen und Fesseln	Unheilsames und falsches fixiertes Denken: ICH-Denken, und Verstrickungen (Besitz, Abwehr, Gewohnheiten & Meinungen) des Alltags	Reinheit in Worten, Taten und Gedanken, Betrachten des Daseins im Bedingten Entstehen und Kamma-Gesetzmäßigkeit	Furcht und Schrecken - Bhayabherava Sutta (M4)
(Ich-Ansicht und 16-facher Existenzzweifel	Geplagt-sein von Existenz-Zweifeln und Existenz-Ängsten in kritischen Zeiten	Auflösung des ICH-bezogenen Denkens; Betrachtung der bedingten Phänomene	Alle Triebe - Sabbāsava Sutta (M4)
Falsche Sammlung auf irreale Objekte	Unruhe, Konzentration auf irreale Objekt oder Konzepte	Entwicklung von Ruhe Entwicklung Achtsamkeit; weise Betrachtung	Grundlagen der Achtsamkeit – Sati-paṭṭhāna Sutta (M10)

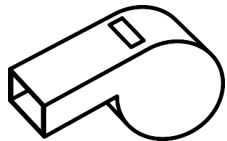
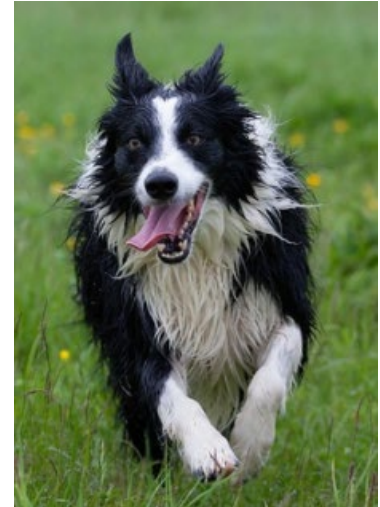
Praxis Meditation, Kontemplation und weise Betrachtung



Abrufen von Kräften in Situationen der Not:

Ermöglicht

- weise Betrachtung,
- Akzeptanz
- leidfreien Umgang
- Enthaltensamkeit von unheilsamen Handlungen
- spirituellen Umgang mit Gefühlen
- => keine Gier
- => Kein Hass
- => keine Ignoranz



Vertrauen

Sammlung

Energie

Achtsamkeit

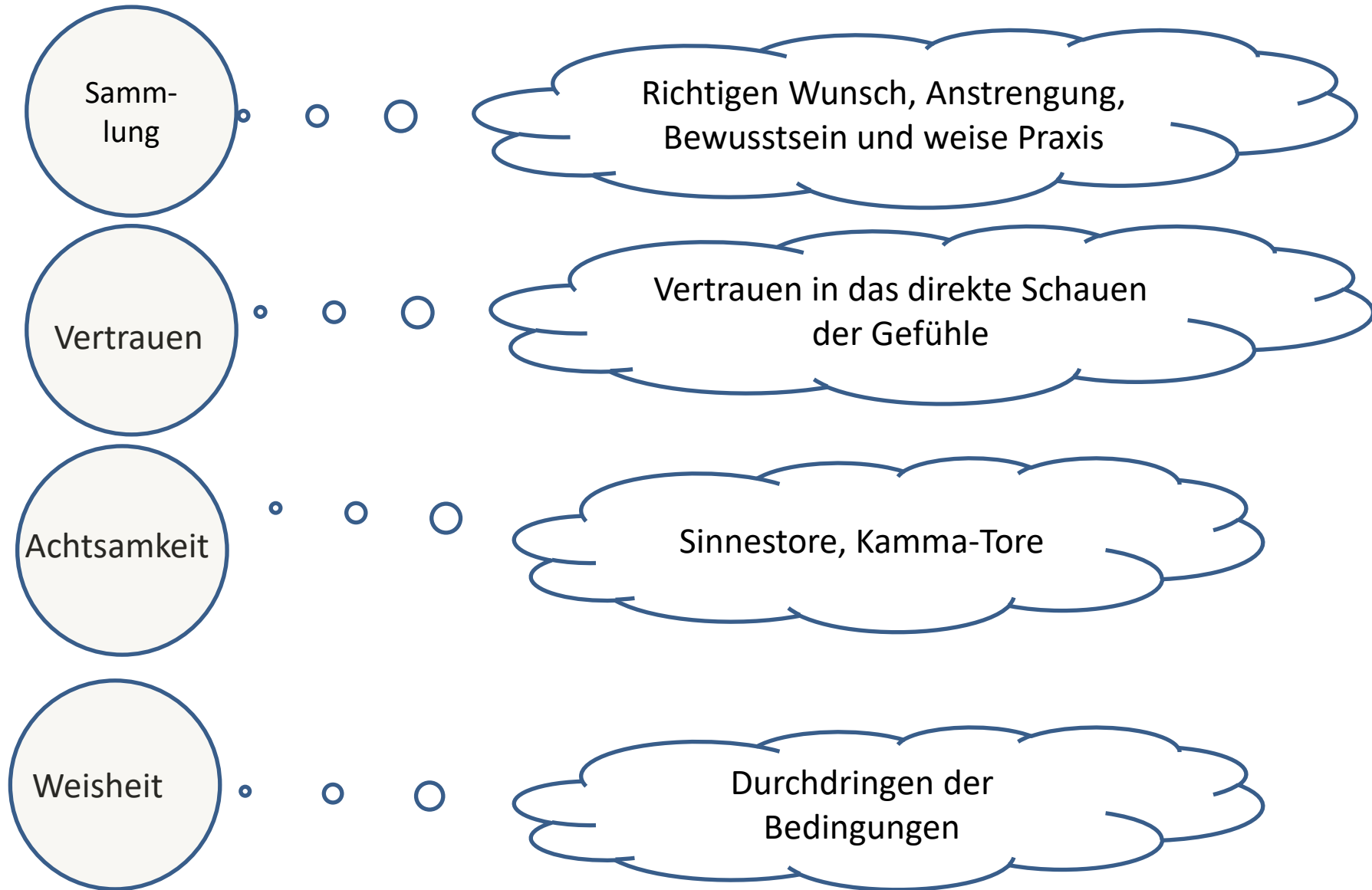
Weisheit

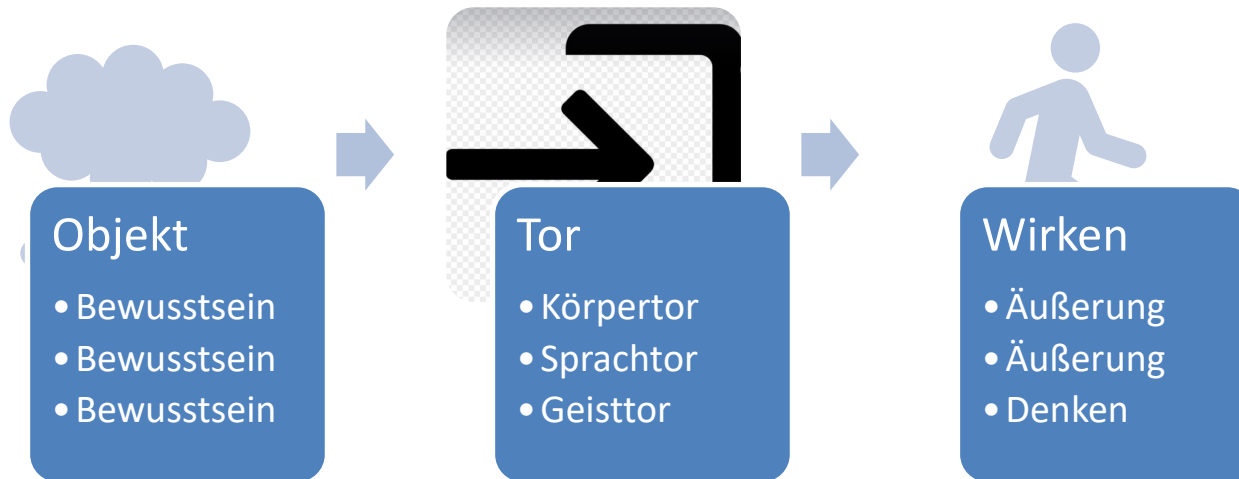
Offener Geist: überwindet die unheilsamen Kräfte nicht durch ICH-Ansicht, Moral sondern durch weise Betrachtung der Bedingungen



Schließt nichts aus, nimmt Objekt was kommt und vergeht:

- Körperliche Phänomene
- Positive und negative Gefühle
- heilsame, unheilsame und neutrale Geisteszustände





Geistfaktoren:

- Absicht

- Wurzelfaktoren:

- a) in Gier, Hass mit Verblendung
- b) in Gierlosigkeit & Hasslosigkeit
- spirituelle Kräfte
- Vertrauen, Sammlung
- Anstrengung, Achtsamkeit
- & Weisheit



(1) Wunsch

Er hatte den Wunsch, das höchste Glück zu suchen und war bereit den materialistischen Anschauung in Frage zu stellen.

(2) Anstrengung

Er hat voller Energie sich mit der Konsequenzen (Alter, Krankheit und Tod) auseinandergesetzt

(3) Bewusstsein

Er hat die Dinge im inneren nach der Natur angeschaut; Geistige und materielle Objekte...

(4) Weisheit

Er hat die Bedingung des Daseins durchdrungen und Gier, Aversion und Verblendung überwunden.
- Gewissheit erreicht: Nicht ist mehr zu tun, alles ist erreicht.



Vom nahen Ufer [zum fernen Ufer] Bhikkhus, diese vier Grundlagenbedingungen für spirituelle Kraft, wenn sie entwickelt und kultiviert werden, führen dazu, dass man vom nahen Ufer zum fernen Ufer geht. Welche vier? Ein Bhikkhu entwickelt:

1. die Grundlage für spirituelle Kraft der Konzentration [chanda-samādhi], durch den **Wunsch** mit strebsamen Willensbildung [padhāna-saṅkhāra-samannāgata*].
2. .. entwickelt sich die Grundlage für spirituelle Kraft der Konzentration [viriya-samādhi], durch **Energie** mit strebsamen Willensbildungen.
3. .. entwickelt die Grundlage für spirituelle Kraft der **Konzentration** [citta-samādhi], aufgrund des Geistes mit strebsamen Willensbildungen.
4. .. entwickelt die Grundlage für geistige Kraft der Konzentration [vimaṃsa-samādhi] durch **Prüfung** mit strebsamen Willensbildungen.

Diese vier Grundlagen für spirituelles Macht, wenn sie entwickelt und kultiviert wird, führt dazu, dass man vom nahen Ufer aus Fortschritt macht hin zum anderen Ufer.“



„Die vier Ausfahrten“

Die idealtypische Erzählung berichtet von den Exkursionen Siddhatthas, bei denen er einen

- alten Menschen,
- einen kranken Menschen,
- einen toten Menschen
- sowie einen Mönch traf.

Die Erkenntnis, dass das Leben endlich und leidvoll ist, verwirrte und beängstigte ihn. Er wusste nicht recht, wie er mit dieser Einsicht umgehen sollte.

Bei der vierten Ausfahrt sah er einen Wandermönch, der ihn durch seine Gefasstheit und friedliche Ausstrahlung beeindruckte. Da fasste er den Entschluss, diese Lebensweise anzunehmen.

1. Umgang mit Veränderungen
2. Umgang mit Gefühlen (positive, negative und neutrale)
3. ICH-Denken (Opfer, Ruhm, Anerkennung, Moralismus, Fundamentalismus)
4. Falsche Zuflucht-Objekte (ICH, Rituale, Gefühle, weltliche Objekte, Personen ...)

(Dp. 188)

Vieles nimmt der Mensch zur **Zuflucht**,
Wenn er von **Gefahr** bedroht ist,
Berge, Wälder sowie Haine,
Heil'ge Bäume, Opferschreine.

Nimm keine andere Zuflucht, nimm Zuflucht zu dir selbst:
Zur Entwicklung und Praxis der Einsicht verbunden mit Vertrauen, Sammlung,
Achtsamkeit und Bemühen um direkte Erfahrung und Wahrheit