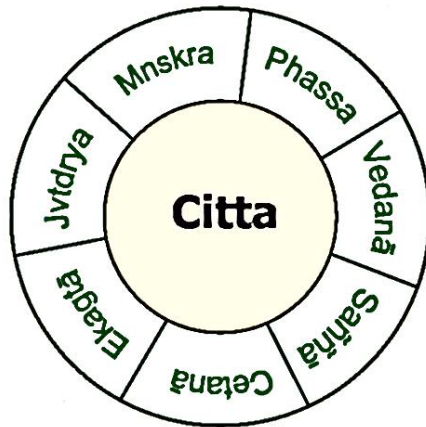




- Zur Weiterleitung nicht geeignet -

Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 14.09.2024 - 14:00 – 16:00

Bewusstsein und Einsichtspraxis

© Abhidhamma-Förderverein. e.V.



Thema des heutigen Vortrags:

Auf der Suche nach Glück aller fühlenden Lebewesen:

- Sind wir uns der wahren Dinge bewusst? [citta-samādhi],
- ergründen wir die Daseinsprobleme, Ziele und Wege richtig? [vimaṃsa-samādhi]
- sind wir vom richtigen Lebens-Wunsch motiviert? [chanda-samādhi],
- Stimmen unsere Bemühungen? [viriya-samādhi],

Bisher haben wir über Bewusstsein – seine **Objekte**, **Unterstützer / Former**, **Persönlichkeitsanschauung** und **Alltagspraxis** gesprochen.

Jetzt möchte als Abschluss über Bewusstsein und die Einsichtspraxis zusammenfassend in **drei Abschnitten** sprechen.

(1) **Wirklichkeits-Bezug:** von „Bewusstsein und Weisheit“

(2) **Spirituelle Orientierung:** was ist wichtig zu wissen?

(3) **Befähigung:** durch Weisheit



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 d.i. ohne Angst-Sein)

1. Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

Welche Dinge haben einen direkten Bezug zur Weisheit?

Achtsame Kontroller der Sinneseindrücke



Spiritueller Impuls - durch Hören

Spirituelle Impuls

- durch eigenes Denken erreicht

Geistentfaltung

Fester Glaube

Vertiefungen

Hängen an Lebewesen

Weltliches Wissen

Familie

Weltliche Fähigkeiten

Beruf

Kulturelles Wissen

Weltliche Moral

Weltliche Auszeichnung

Logik

Intellekt

Intelligenz

Wahrnehmung von
Körper Gefühl

Gefühle

Wissenschaften

Bewusstseinszustände

Konventionelles Wissen

Weltliches Expertenwissen

Bewusstseinshalte über dhammas

Gewissheit das Höchste erreichen zu können

Gewissheit das Höchste erreicht zu haben

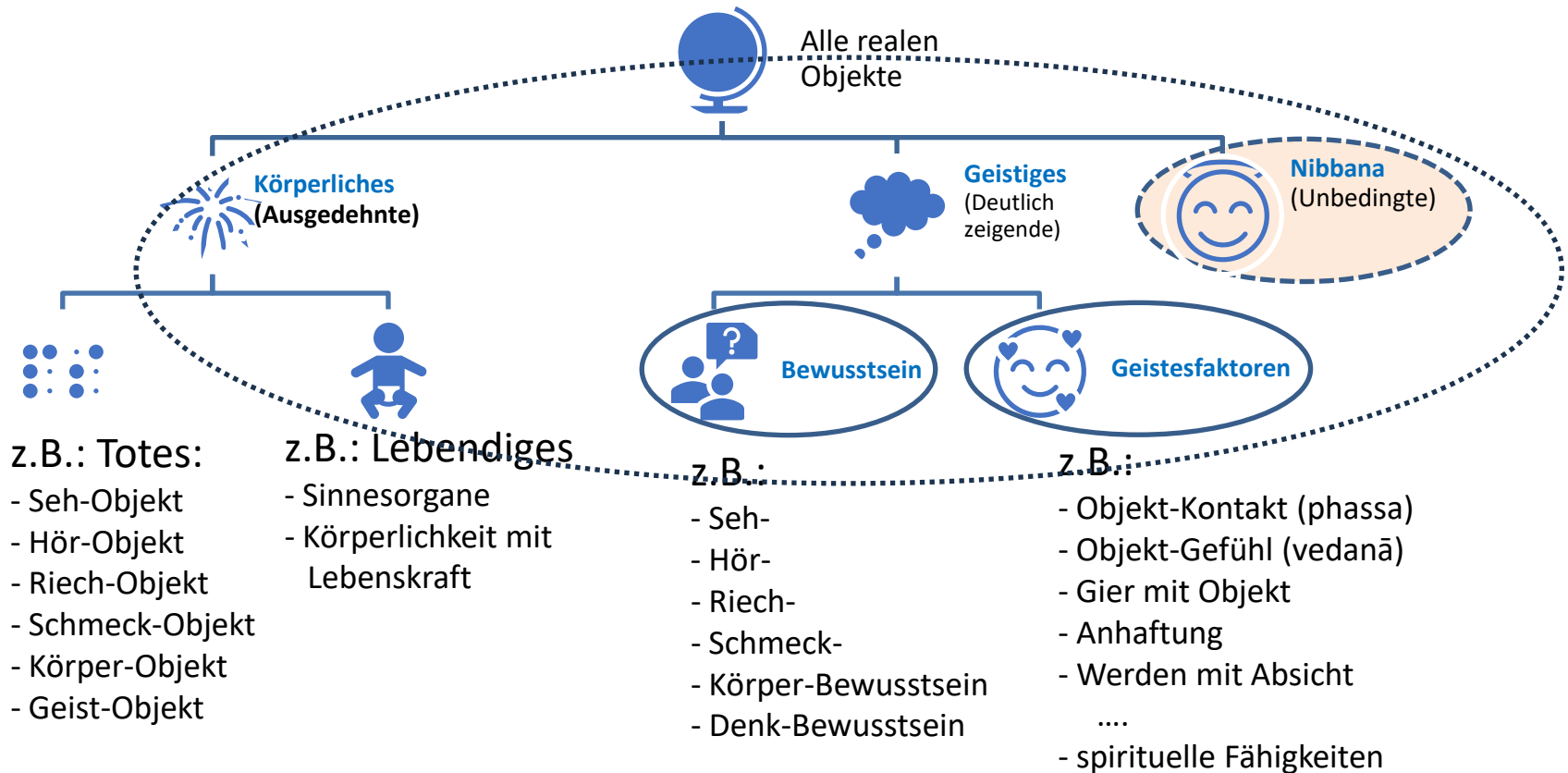
Weisheit entwickelt sich über **direkt erfahrbares Wissen über unsere eigene Daseinsrealität:**

- d.h. über die direkte Anschauung unserer geistigen und körperliche Phänomene an die wir alle stark anhaften
- durch Loslösung mit der Ausrichtung des Bewusstseins auf ein höheres Objekt
(Transzendenz = asaṅkhata)
- **nicht:** durch weltliches Wissen (z.B. verbunden mit Beruf, weltliche Fähigkeiten, Wissenschaften und rein konventionellen Wissen usw.) oder rein von außen vermittelten Wissen.

Weisheit entsteht durch Übereinstimmung / Harmonie mit der Daseinsrealität:

- a) die Realisation des LEIDENS aller Lebewesen!
(Alter, Krankheit, Tod, Kummer, Verlust, kurz Anhaftungsgruppen)
- b) und deren ÜBWERWINDUNG durch Betrachtung
der Anhaftungsgruppen

Bewusstsein ist eine Entität, die ein Objekt hat:



➡ Analyse der dhammas (reale Entitäten)

➡ Analyse der Bedingungen (paccaya)

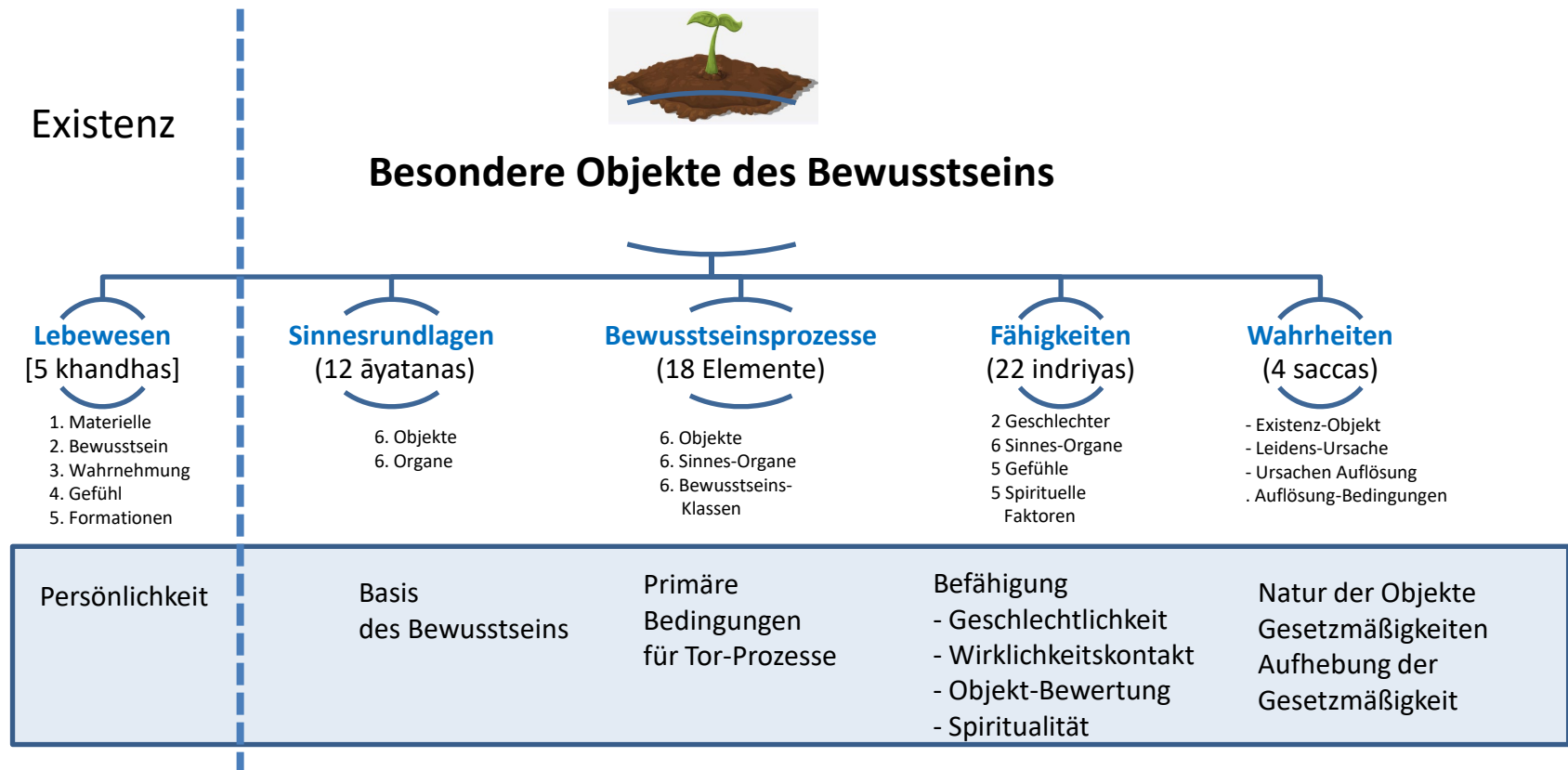
1. Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Den **Boden dieses Wissens** bilden verschiedenerlei Dinge, wie die 5 Gruppen, 12 Grundlagen, 18 Elemente, 22 Fähigkeiten*, 4 Wahrheiten, die Bedingte Entstehung usw. (d. i. die bedingt entstandenen Dinge). Hat man aber durch Lernen und Befragen sein Wissen in jenen den Boden bildenden Dingen geübt, so möge man die beiden die Wurzel bildenden Reinheiten (der Sittlichkeit und des Geistes) zustande bringen und entfalten, darauf die den Rumpf bildenden 5 Reinheiten. Dies ist die kurze Darstellung hiervon (Vis. S. 503).



Abhidhamma:

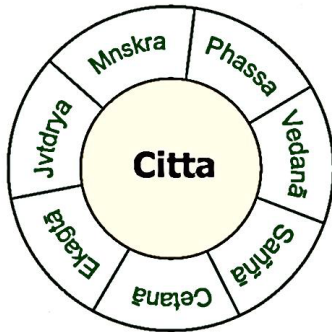
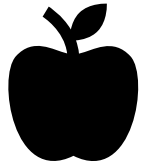
Die da erklärten Wirklichkeiten
Im höchsten Sinne vierfach sind:
Bewusstsein, geistige Faktoren,
Das Körperliche und das Nibbana
(vgl. Abhidhammatṭha-saṅgaha Vers. 1)

Kommentar:

Bewusstsein kann alle Objekte der
Wirklichkeit zum Objekt der Einsicht
haben.

Vier Wirklichkeiten





1. Sinnesobjekt oder Geistesobjekte:

- a) äußere Objekte: Objekt am Fünf-Sinnes-Tor - durch den Sinnes-Tor-Prozess
- b) innere Objekte : Objekt am Geist-Tor – durch den Geist-Tor-Prozess

2. Bewusstsein als geistiges Objekt, welches ein Sinnes- oder Geistobjekt hat Etwas was ein Objekt hat oder durch dieses bedingt ist (ārammaṇa-paccaya) oder das Objekt denkt oder erkennt:

z.B. Sehen eines Apfels; dann hat das Seh-Bewusstsein ein Seh-Objekt oder wird durch das Seh-Objekt bedingt (Objekt-Bedingung); das Objekt bewirkt den Inhalt des Bewusstsein

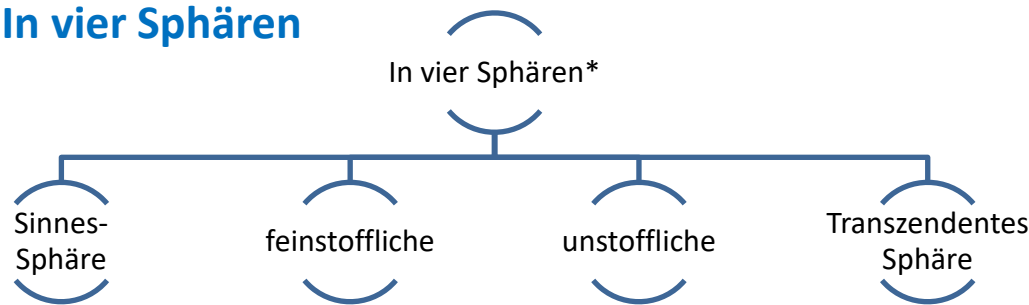
3. Geistfaktor als geistiges Objekt und Unterstützer des Bewusstseins z.B.:

- Wahrnehmung : ein Objekt geistig markieren oder erinnern
- Gefühl: ein Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral bewerten
- Gier, Hass oder Verblendung oder Weisheit: willentliche Formung des Objekts des Bewusstseinsobjektes nach diesen Qualitäten.

1. ... bezieht sich auf reale Objekte

Körperlichkeit, Gefühle, Bewusstsein & Geistesfaktoren und Bewusstseinsinhalte

2. ... Ist In vier Sphären



* immer dreifach verwurzelt: in Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

3. ... arbeitet mit heilsamen und unheilsamen Geistesfaktoren in der Sinnessphäre

Unheilsame Geistesfaktoren bzw. Trübungen** und weisheitsunterstützende Faktoren

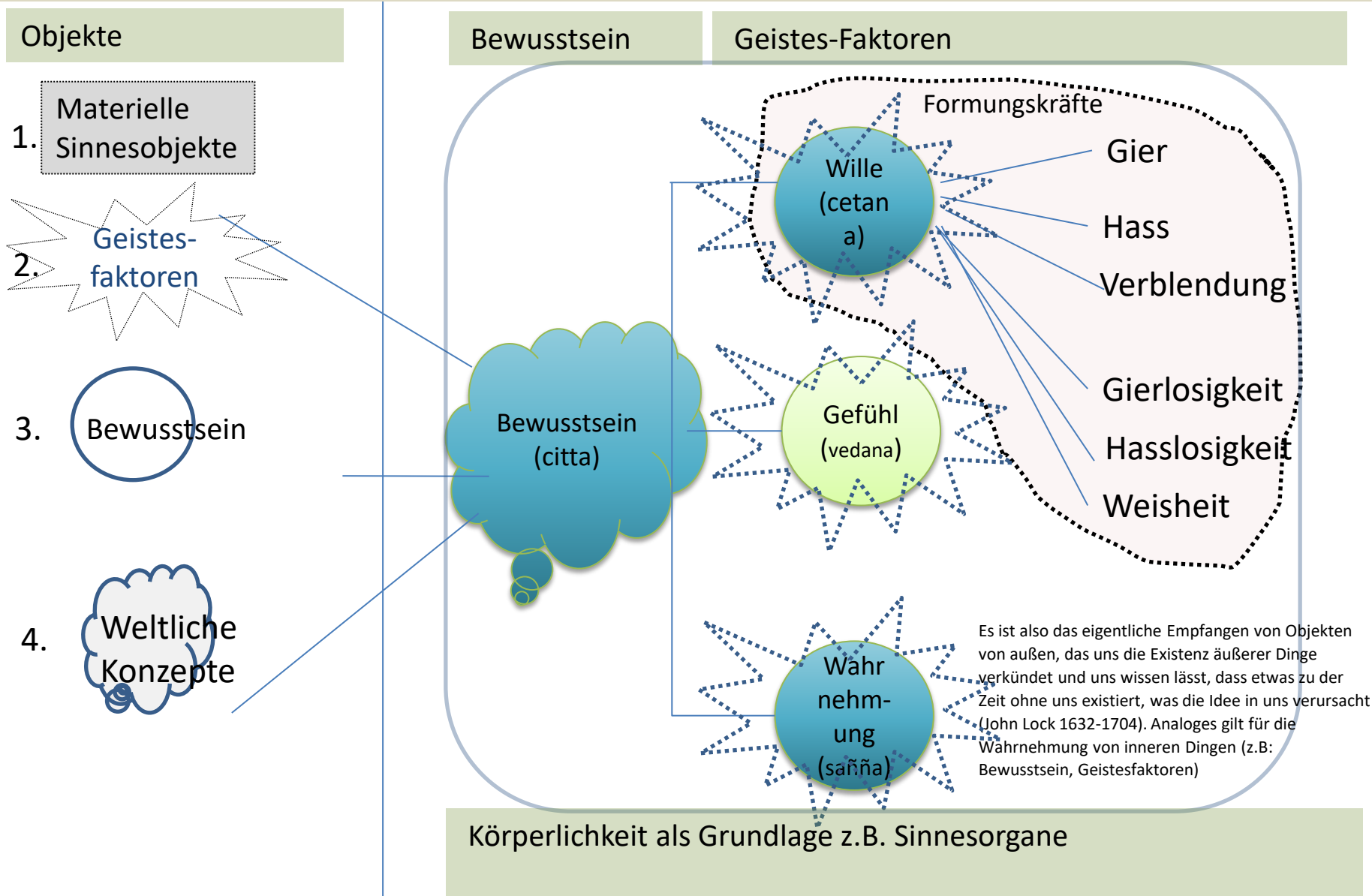
** Leidenschaften und weisheitsunterstützende Faktoren:

kilesas (10): (lobha, dosa, moha, māṇa, diṭṭhi, vicikicchā, thīna, uddhacca, ahirika, anottappa)

bodhipakkhiya-dhamma (14): z.B. in den Kraftfeldern Grundlagen der Achtsamkeit, Kämpfe, Machtfahrten, Erleuchtungsglieder, Pfad-Faktoren und insbesondere in dem Kraftfeld „Fünf spirituellen Fähigkeiten“)

1. Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

Bewusstsein und Einsichtspraxis – Geistesfaktoren und lebendige Existenz (S. Glossar khandhas)





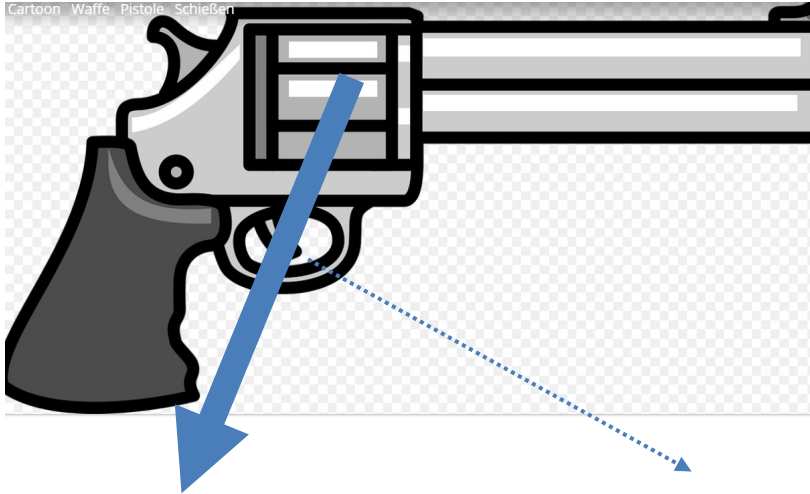
Wer etwas durch
Lügen erreicht hat,
wird es durch die
Wahrheit verlieren.

Schlussfolgerung

Sei ehrlich zu dir selbst und
nehme die Anstrengung der
Weisheitssuche auf dich.

Der Buddha war ein
Wahrheitssucher:

- Er hat die Wahrheit gesehen
- durchdrungen
- er hat die **Leidenskräfte** überwunden
- er schwankt nicht mehr
- er betrachtet die **Wirklichkeit mit dem Auge der Weisheit**



Schlussfolgerung

Arbeite an den Ursachen des Leidens
(z.B. angesammelten Neigungen und
Ich-Ansicht) und nicht den Auslösern!

Innere Ursachen z.B.

- Aversion: Angst, Hass, Trauer usw.
- Gier: Sinnes-Trieb, Werdens-Trieb
- Verblendung: insbes. ICH-Ansicht

Abschichtung statt Ansammlung



Können weit zurückliegen
(werden angesammelt)

Äußere Auslöser

a) reale Phänomene

- hoher Herzschlag
- Gedanken
- kurz: Sinneseindrücke

b) reale Phänomene

- Personen
- Besitz
- Mein Körper
- Meine Freunde



Liegen zeitnah vor

Große Wirkung

Ich habe Angst vor

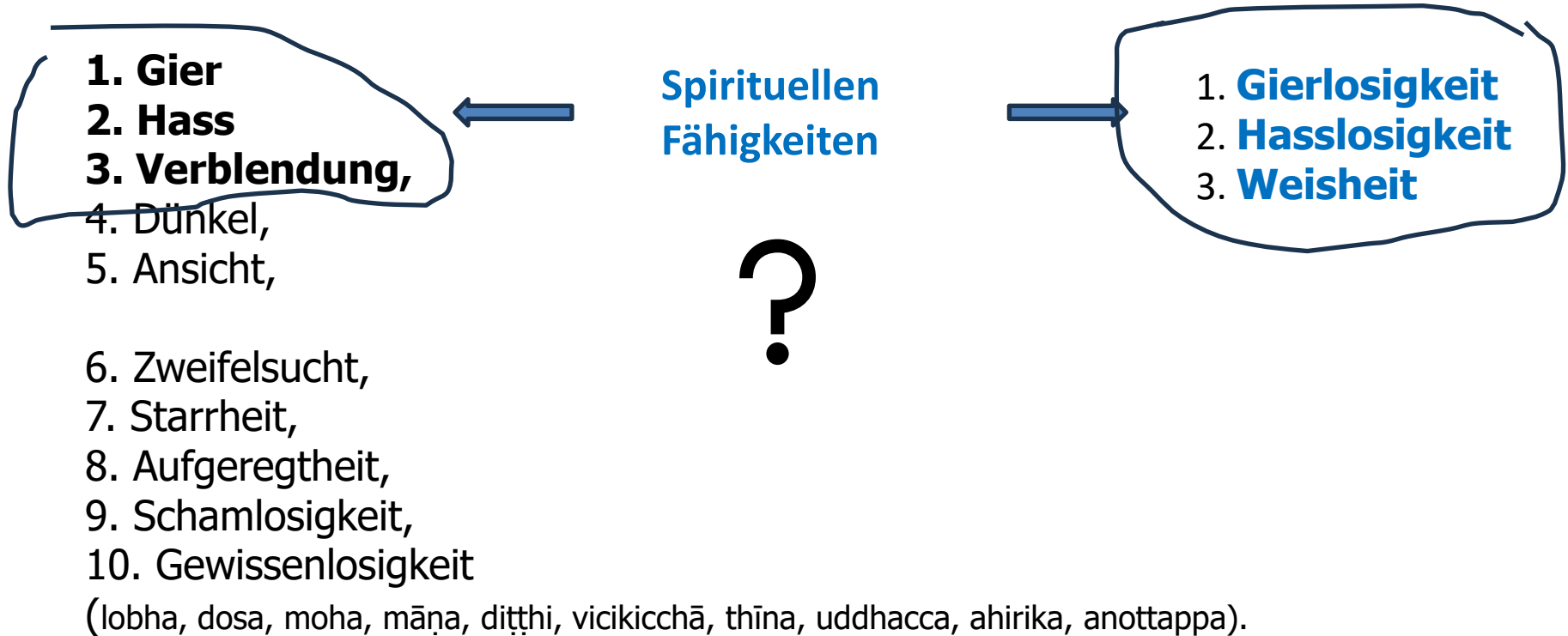
- Altern, Krankheit, Tod
- Verlust von liebgewonnen Lebewesen
- Konfrontation mit Feinden

LEID-Gefühl entsteht immer wieder
aus der Anhaftungsgruppen:

1. Körper
2. Vier geistigen: (Bewusstsein, Wahrnehmung, Gefühl, absichtsbewogenen Gestaltungskräften)



Entsteht primär aus
inneren Ursachen



Verrichtendes passives Bewusstsein

Wahrnehmen als passive
Kennzeichnung oder Wiedererkennung

- a) **Aufmerken 5-Sinnes-Tor,**
Sinneswahrnehmung,
Rezeptieren, Prüfen,
Feststellen und
Registrieren nach Erleben
- b) **Aufmerken am Geist-Tor** und
Registrieren nach Erleben

Antreibendes aktives Bewusstsein

Aktives impulsives Reagieren
(javana) auf ein

- a) Sinnesobjekts
 - b) Geist-Objekts
- mit Geistesfaktoren: Z.B. Gier,
Hass, Verbendung, Gierlosigkeit,
Hasslosigkeit, Dünkel, Ansicht und
Weisheit

Sinnesobjekte: „Es ist also das eigentliche Empfangen von Objekten von außen, das uns die Existenz äußerer Dinge verkündet und uns wissen lässt, dass etwas zu der Zeit ohne uns existiert, was die Idee in uns verursacht“ (John Lock 1632-1704); analoges gilt auch für Geistobjekte

❶ Gier (lobha):

Gier, die erste unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von selbstsüchtigem Verlangen, Verlangen, Anhaften und Festhalten nach dem Objekt.

Sein Merkmal ist das Greifen eines Objekts.

Seine Funktion ist das Anhaften, wie Fleisch an einer heißen Pfanne kleben bleibt. Es manifestiert sich als schwer loslösbar vergleichbar mit der Ölfarbe auf der Kleidung. Seine unmittelbare Ursache ist es, Freude an Dingen zu sehen, die zu Bindung führen bzw. fesseln. (Vgl. Atthasālinī Seite 383).

❷ Hass (dosa):

Hass, die zweite unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von Widerstand (Aversion) ggü. dem Objekt.

Er hat das Merkmal der Heftigkeit, wie eine geschlagene Giftschlange. Sein Wesen ist, dass er sich weiterfrisst wie eine Vergiftung; oder dass er die eigene Stütze verzehrt, wie ein Waldbrand. Seine Äußerung ist, dass er Verderben bringt, wie ein Feind, wenn er eine Gelegenheit dazu hat. Seine Grundlage sind die »Anlässe des Grolls«. Wie mit Gift gemischte Jauche hat man den Hass zu betrachten. (Vgl. Atthasālinī Seite 392).

❸ Verblendung (moha)

Verblendung, die dritte unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von geistiger Blindheit wie z.B. verdrehter Sicht, Verwirrung ggü. dem Objekt.

Es hat als Merkmal die Blindheit oder Unwissenheit des Geistes. Ihr Wesen ist mangelnde Durchdringungsfähigkeit oder das Verhüllen der wahren Natur der Objekte. Ihre Äußerung (Mt: im Sinne von Ergebnis) ist schlechter Lebenswandel oder (im Sinne von Manifestation): Blindheit (des Geistes). Ihre Grundlage ist nicht gründliches Nachdenken.

④ Ansichten (diṭṭhi):

1. Persönlichkeitsglaube« (sakkāya-diṭṭhi) oder Ich-Ansicht (atta-diṭṭhi) ist von zweierlei Art:

- Ewigkeitsglaube (sassata-diṭṭhi) / Substanz-Anschauung:

es gibt eine Ichheit e, die ewig sei und unabhängig von den sog. Daseinsgruppen (siehe [khandha](#)), also auch nach dem Tode noch weiter fortbestehe.

- Vernichtungsglaube (uccheda-diṭṭhi).

Es gibt eine Ichheit, die von den fünf Daseinsgruppen abhängig sei und daher auch bei der Auflösung der Gruppen beim Tode der Vernichtung anheimfalle.

2. Ansichten, die das Karma-Gesetz bzw. 10-fache Wirkungsfährte* bestreiten:

- Fatalistische Ansicht von der Ursachlosigkeit des Daseins (ahetuka-diṭṭhi)

(Makkhali Gosala): Karma-Ursache wird bestritten: Alles ist durch die Vergangenheit vorherbestimmt

- Wirkungslosigkeit der Taten (akiriya-diṭṭhi),

(Pūrana-Kassapa) Karma-Wirkung wird bestritten: »Wer tötet, stiehlt, raubt usw., dem widerfährt nichts Böses. Für Edelmut, Selbstbeherrschung und Wahrheitsliebe usw. steht kein Lohn zu erwarten.

- Nihilismus (natthikadiṭṭhi).

Ajita (Materialismus): Es gibt ein Ich jedoch: „Alles ist Zufall“; unabhängig von Handlungen wird unser Schicksal fest bestimmt und endet im Nichts

3. Spekulative Ansichten: Ewig ist die Welt' oder 'Zeitlich ist die Welt', 'Endlich ist die Welt' oder 'Unendlich ist die Welt' . . . , Leib und Seele sind Eines' oder 'Leib und Seele sind etwas Verschiedenes'.

4. D1: 62 Ansichten

*10fache unheilsame Wirkensfährte ist:- 3fach in Werken: Töten, Stehlen, Ehebrechen; 4fach in Worten: Lüge, Hinterbringung, rohe Rede, törichte Rede, 3fach in Gedanken: Habgier, Übelwollen, Üble Ansichten.

⑤ Mana

Es gibt zwei Arten des Glaubens bezüglich eines Selbst:

a) Glauben an die Existenz bzw. Besitz eines Selbst (diṭṭhi)

- sich als kontrollierende Entität betrachten:
mein Körper, mein Geist
- als permanente agierende Entität anschauen: Ich denke, ich
nehme wahr, ich handele usw.
- sich als leidende Entität betrachten (Opfer)

b) Glauben an Wert des eigenen Selbst in irgendeiner Hinsicht (mana):

- Überzeugung von sich selbst im Vergleich mit Anderen,
- Selbsturteile, wie z.B.: `Ich bin etwas besonderes`, `ich bin besser`,
`ich bin schlechter`, `wir sind unterlegen`, oder `wir sind gleichrangig`.

Der ganz spezifische Begriff mana wird für diesen Glauben benutzt, was übersetzt werden kann mit **Stolz, Arroganz, Dünkel und der Selbsteinschätzung** als entweder besser, schlechter oder gleich im Vergleich mit Anderen.

Heilsames Bewusstsein:

Alobha und adosa mit oder ohne Weisheit

⑥ Weisheit (paññā oder vijjā):

Die Weisheitsfähigkeit:

Paññā ist Weisheit oder die Dinge so zu wissen bzw. zu sehen oder erkennen, wie sie wirklich sind.

Es wird hier eine **Fähigkeit** genannt, weil es die Vorherrschaft darin ausübt, die Dinge so zu verstehen, wie sie wirklich sind.

Im Abhidhamma werden die drei Begriffe „Weisheit“ (paññā), „Wissen“ (ñāṇa) und „Nichttäuschung“ (amoha) als Synonyme behandelt.

Weisheit hat die **Eigenschaft**, Dinge entsprechend ihrer inneren Natur zu durchdringen (yathāsabhāvaṇa).

Seine **Funktion** besteht darin, das Objekt wie eine Lampe zu beleuchten.

Es **manifestiert** sich als Nicht-Verwirrung.

Seine **unmittelbare Ursache** ist weise Aufmerksamkeit (yoniso manasikāra). (Vgl. Bhikkhu Bodhi. Comprehensive Manual of Abhidhamma, S. 84).

- ❶ Reinheit im Verhalten
1. Verhaltenskontrolle
 2. Sinneskontrolle
 3. Rechter Wandel
 4. Bedarfsgegenstände

- ❷ Reinheit im Geist
1. Vertiefungszustände
 2. Heilsames vertiefen

- ❸ Reinheit durch Weisheit
1. Anschauung (des Geistigen und Körperlichen)
 - Das Feststellen des Geistigen und Körperlichen
 - ... nach vier Elemente und dem Rest als Geistiges
 - ... nach 18 Elemente
 - ... nach 12 Grundlagen
 - ... nach 5 Daseinsgruppen
 - ... das Körperliche an der Persönlichkeit
 2. Zweifel – Befreiung
(Erkennen des Geistigen & Körperlichen
hins. der Zeiten)
 - Ursachen des Geistigen/Körperlichen
 - Überwindung ICH-Zweifel durch Erkenntnis
 - Bewusstsein entsteht durch Bedingungen
 - Körper entsteht durch Bedingungen
 - Die Daseinsgruppen entstehen durch Bedingungen
 - Keine Seelenwanderung
 3. Pfad und Nicht-Pfad
 4. Erkenntnisblick Fortschritt
 5. Erkenntnisblick (vier Pfade)

Weisheit und seine Unterstützer (bodhipakkhiya-sangaha)

37 Faktoren
unterstützen
Erleuchtung:

- ❶ 4 Grundlagen Achtsamkeit
- ❷ 4 Kämpfe
- ❸ 4 Machtfährten
- ❹ 5 Spirituelle Fähigkeiten
- ❺ 5 Spirituelle Kräfte
- ❻ 7 Erleuchtungsfaktoren
- ❼ 8 Pfadfaktoren

13 Begleiter

Davon sind:
Fünf spirituelle
Fähigkeiten
der Kern

1 mal: Wunsch, Bewusstsein, Gleichmut, Gestilltheit,
Interessen, Gesinnung, Rede, Lebenserwerb

2. Mal: Vertrauen (Fähigkeiten & Kräfte)

4. mal: Sammlung (Fähigkeiten, Kräfte,
Erleuchtungsglieder, Pfad)

5. mal: Wissen (Fähigkeiten, Kräfte, Machtfährten
Erleuchtungsglieder, Pfad)

8. mal: Achtsamkeit (4 Grundlagen, Fähigkeiten, Kräfte,
Erleuchtungsglieder, Pfad)

9. Mal Anstrengung (4 Kämpfe, Fähigkeiten, Kräfte,
Machtfährten, Erleuchtungsglieder, Pfad)

1. Achtsam und klar (4-fach)

1. Körperlichkeit
2. Bewusstseinszustände
3. Gefühle
4. Gesetze der Daseinswirklichkeit
- über Geist + Körper

2. kampf-bereit (4-fach)

- a. Unheilsames vermeidend (1)
und bewältigend (2)
- b. Heilsames entwickelnd (3)
und bewahrend (4)

3.-4. Fähig (5-fach) mit Geisteskräften

- (1. Vertrauen, 2. Achtsamkeit, 3. Anstrengung, 4. Sammlung 5. Weisheit
- 5 Kräfte entsprechend den Fähigkeiten ausprägen



5. gesammelt willensstark (4-fach)

1. Wunsch erfüllt
2. Anstrengungsfrei (Leichtigkeit)
3. Bewusstsein
4. Weisheit

6. Richtig entwickelt (7-fach)

(7 Erleuchtungsglieder:
Achtsamkeit, Wahrheitsergründung,
Anstrengung, Verzückt, Gestilltheit,
Sammlung, Gleichmut)

7. Weg-gegangen (8-fach)

(Ansicht, Denken, Rede, Tat, Erwerb,
Anstrengung, Achtsamkeit & Sammlung)

Mögen alle Lebewesen durch Weisheit frei und glücklich sein

- (1) Was unbeständig ist, das ist unvollkommen,
- (2) was unvollkommen ist, das ist nicht das Ich.
- (3) Was nicht das Ich ist:
 - Das gehört mir nicht,
 - das bin ich nicht,
 - das ist nicht mein Selbst'.

So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen.

So sehend, ihr Mönche, findet der erfahrene edle Jünger nichts daran. Weil er nichts daran findet, wird er entreizt. Weil er entreizt ist, wird er erlöst:

- (1) 'Im Erlösten ist die Erlösung',
- (2) ,er erkennt:
 - Versiegt ist die Geburt,
 - vollendet der Brahmawandel, gewirkt das Werk,
 - nichts Höheres gibt es über dieses hier versteht er ".

M119 Achtsamkeit auf den Körper - Kāyagatāsati Sutta

(Ein- und Ausatmung): ...und nachdem er seine Beine kreuzweise untergeschlagen, seinen Körper gerade aufgerichtet hat und seine Achtsamkeit vor sich gewärtig hält, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus. Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘, lang ausatmend: ‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘, kurz ausatmend: ‚Ich atme kurz aus.‘ ‚Den ganzen (Atem-)Körper klar empfindend, werde ich einatmen‘, so übt er sich;

(Die 4 Körperstellungen): Ferner, ihr Mönche, weiß der Mönch beim Gehen: ‚Ich gehe‘, beim Stehen: ‚Ich stehe‘, beim Sitzen: ‚Ich sitze‘, beim Liegen: ‚Ich liege‘; und wie auch immer sein Körper gerichtet ist, so erkennt er ihn jedesmal.
So verweilt er beim eigenen Körper . . . beim fremden Körper . . . beim eigenen wie beim fremden Körper in der Betrachtung des Körpers . . .

(Körperteile): Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Fett, Milz, Lunge, Gedärm, Darmgekröse, Mageninhalt, Kot, Gehirn
Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Harn'

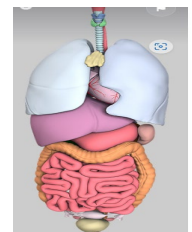
(Die vier Elemente): ‚An diesem Körper finden sich das Erdelement, Wasserelement, Feuerelement und Windelement.‘

(Leichenbetrachtung):,



Körperliches als:

- abhängiges und bedingtes Phänomen von unserem Bewusstsein
- als ein Objekt der Anhaftung
- als vergängliches, unvollkommenes und unpersönliches Phänomen



Wahrnehmung des Gefühls (vedana-nupassana mit Geistobjekt Gefühl)

A.V.144 Die Betrachtung über Widerliches und Nichtwiderliches - Tikaṇḍakī Sutta

Fünf Betrachtungsweisen der Gefühle werden als *ariya-iddhi*, die 'heilige Magie' oder 'Macht der Heiligen',

""Gut ist es, ihr Mönche, wenn der Mönch von Zeit zu Zeit

1. Nichtwiderliches als widerlich betrachtet;
2. wenn er Widerliches als nicht widerlich betrachtet;
3. wenn er Nichtwiderliches und Widerliches als widerlich betrachtet;
4. wenn er Widerliches und Nichtwiderliches als nicht widerlich betrachtet;
5. wenn er beides, Widerliches und Nichtwiderliches, verwerfend, gleichmütig verweilt, achtsam und wissensklar. „

Objekte	Als widerlich	Als Nicht widerlich	verwerfend
1. Anziehende Objekte - Lebewesen - materielle Objekte	- asubha-B. - anicca-B.		
2. Abstoßende Objekte - Lebewesen - materielle Objekte		- metta-B. - Element-B.	
3. Teilweise anziehende	asubha-B. + anicca-B.		
4. Teilweise abstoßende		metta-B. + Element-B.	
5. Alle Objekte			Sechsfache Gleichmütigkeit



Gefühle als:

- abhängiges und bedingtes Phänomen von unserem Bewusstsein
- als ein Objekt der Anhaftung
- als vergängliches, unvollkommenes und unpersönliches Phänomen



Satipatthāna Methode der reinen Achtsamkeit (vgl. M10 Satipatthāna-Sutta)

"Und wie, ihr Mönche, weilt der Mönch, beim Geist in der Betrachtung des Geistes?

Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: 'Lustbehaftet ist der Geist'; er weiß vom lustfreien Geist: 'Lustfrei ist der Geist'; er weiß vom hassbehafteten Geist: 'Hassbehaftet ist der Geist'; er weiß vom hassfreien Geist: 'Hassfrei ist der Geist'; er weiß vom verblendeten Geist: 'Verblendet ist der Geist'; er weiß vom unverblendeten Geist: 'Unverblendet ist der Geist'. ...

So weilt er nach innen beim Geist in der Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in der Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in der Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. 'Geist ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen."

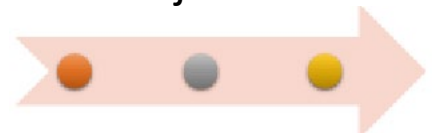


Bewusstsein als:

- abhängiges und bedingtes Phänomen von unserem Bewusstsein
- als ein Objekt der Anhaftung
- als vergängliches, unvollkommenes und unpersönliches Phänomen

Satipatthāna Methode der reinen Achtsamkeit

Objekte



Gerunne

Sinneseindrücke/Geistobjekte

Gier

Hass

Verblendung

nicht

Konzepte (Personen,
Lebewesen)

Anāthapiṇḍika auf dessen Sterbebett:

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zerhämmerte, ebenso nun auch, werter Sāriputto, schlagen mir überheftige Strömungen auf die Schädeldecke auf: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen

Der Ehrwürdige Sāriputta ermahnte ihn,

- weder nach den sechs inneren Sinnesgrundlagen zu greifen,
- noch nach den sechs äußeren Sinnesgrundlagen,
- weder nach den Gefühlen, die diesbezüglich entstehen,
- noch nach den sechs Elementen (einschließlich Raum und Bewusstsein),
- noch nach den fünf Aggregaten, noch nach den Bereichen unbegrenzten Raums, grenzenlosen Bewusstseins, des Nichts, der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung .

Ohne Anhaftung an irgendetwas von ihnen würde Befreiung kommen.

1. Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen



Wahrheitssucher die vom nahen Ufer zum fernen Ufer gehen, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigenen Willensbildung und Weisheitsentwicklung (vgl. S.51.1-86; Iddhipāda Saṃyutta - Machtfährten):

Dadurch haben sie den richtigen Fokus (richtige Konzentration = samma samādhī):

1. .. sie entwickeln den richtigen **Wunsch** [chanda-samādhī],
2. ..sie lenken die **Energie** in die richtige Richtung [viriya-samādhī],
3. .. sie entwickeln klares **Bewusstsein** über die Natur der Dinge [citta-samādhī],
4. ..sie entwickeln **Weisheit** durch ständige eigene Prüfung [vimamsa-samādhī]

Diese **vier Grundlagen spiritueller Macht**, wenn sie entwickelt und kultiviert werden, führen dazu, dass man vom nahen Ufer **zum anderen Ufer** fortschreitet.

Teilen wir die Verdienste mit allen Lebewesen. Mögen alle Lebewesen Weisheit entwickeln und glücklich sein.