

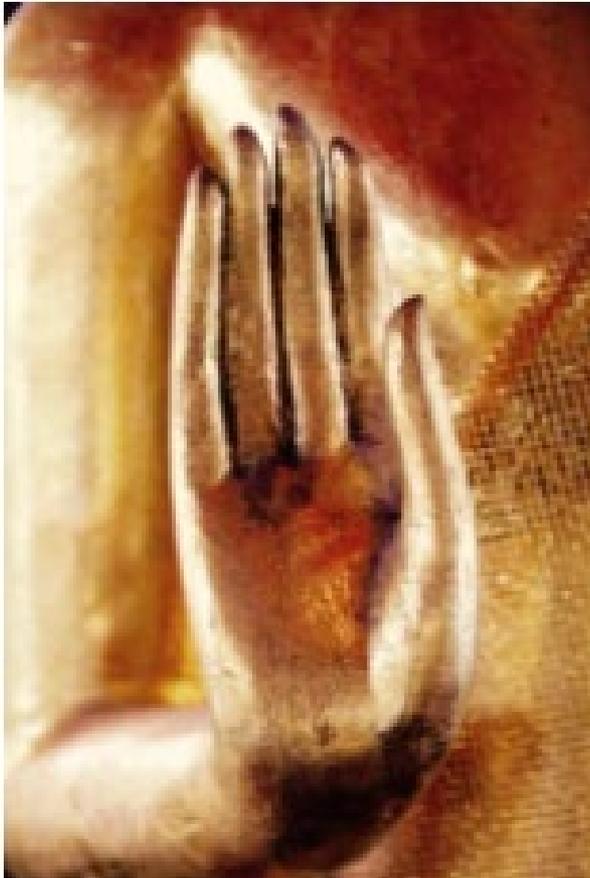
- Zur Weiterleitung nicht geeignet -

Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 9.03.2024 - 14:00 – 16:00

Bewusstsein und seine Unterstützer
- Einführung in die Philosophie des Bewusstseins

© 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 d.i. ohne Angst-Sein)

Thema des heutigen Vortrags:

Die **Formung des Bewusstseins** durch innere Geistesfaktoren als Grundlage für ein glückliches oder unglückliches Lebens.

Hier können wir uns fragen:

- Sind wir uns der **Natur der Objekte** die uns formen bewusst? [citta-samādhi],
- Durchdringen wir die **Natur der Dinge**, deren Ziele und Wege? [vimaṃsa-samādhi]
- Haben wir den richtigen **Wunsch** der uns formt? [chanda-samādhi],
- Sind unsere **Bemühungen** dazu ausreichend ? [viriya-samādhi],

Im heutigen Vortrag „**Bewusstsein und seine Unterstützer**“ geht es also primär über die Bedeutung des Bewusstsein durch die **innere Formung der Geistesfaktoren** ...

Mein Vortrag gliedert sich in drei Teile:

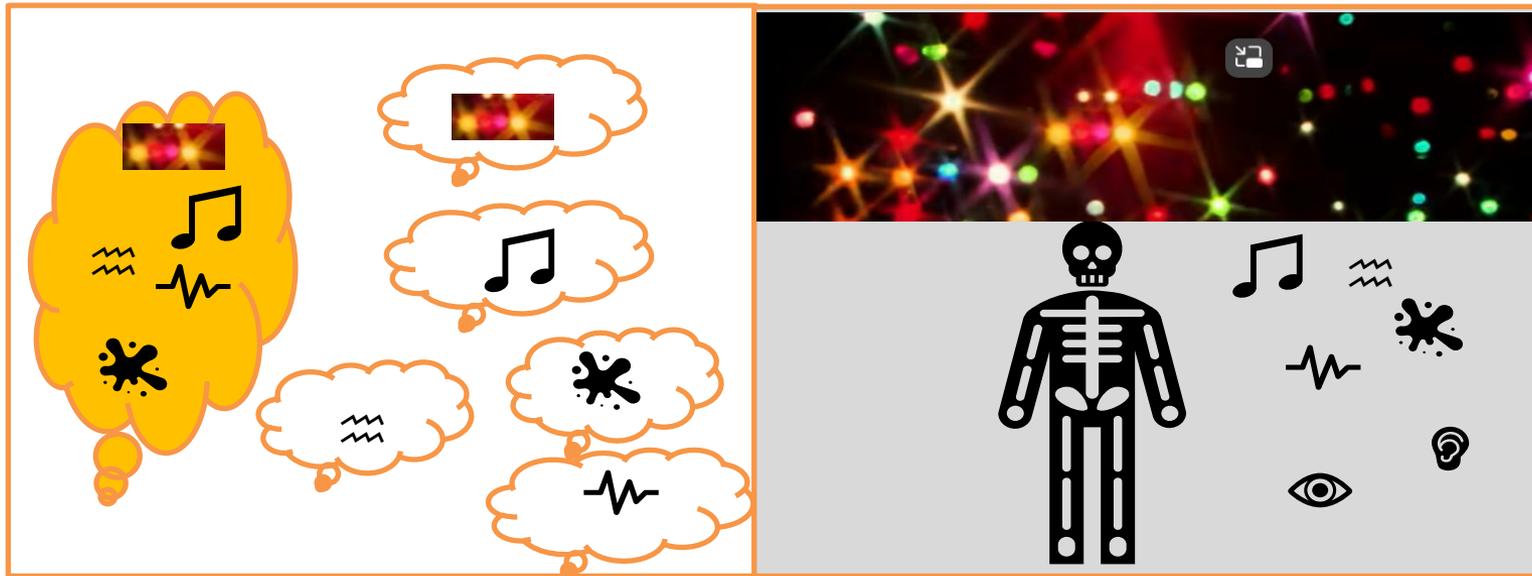
- (1) Über die **Wirklichkeit der Dinge** als Sein und Sosein aus höherer Sicht?
- (2) **Orientierung**: Unterscheidungen spirituell wichtig und unwichtig
- (3) **Befähigung**: Was führt aus buddhistischer Sicht zur Befreiung und Furchtlosigkeit und welche Macht-Faktoren stehen im Mittelpunkt ...

1. Wirklichkeit der Dinge

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen



Geistige Phänomene

Materielle Phänomene

Im 'Visuddhimagga' (XVIII, 34) steht folgende Erklärung:

‘Darüber hinaus besitzt nāma keine wirksame Kraft. Es kann nicht durch eigene Kraft erscheinen. Es isst nicht, es trinkt nicht, es nimmt keine Haltungen ein.

Und rūpa ist ohne wirksame Kraft. Es vermag nicht durch eigene wirksame Kraft zu erscheinen.

Es hat kein Verlangen zu essen, kein Verlangen zu trinken, kein Verlangen zu sprechen, es hat kein Verlangen, Haltungen einzunehmen. Es ist vielmehr so, dass nāma durch Unterstützung von rūpa erscheint. Umgekehrt erscheint rūpa durch Unterstützung von nāma.



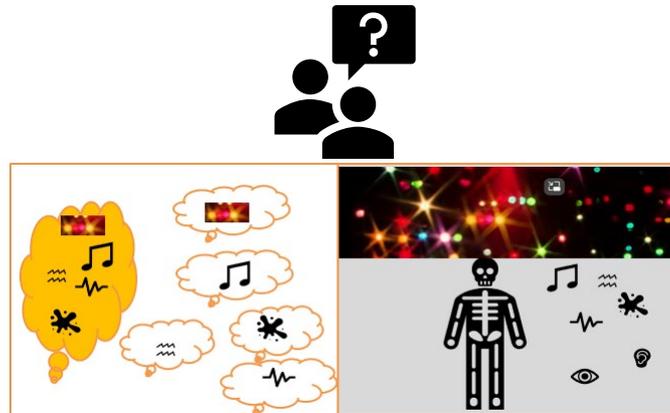
Geistige Phänomene



Materielle Phänomene

Weiterhin (XVIII, 36) lesen wir:

‘Und so wie der Mensch ein Boot braucht, um das Meer zu überqueren, so braucht der Geist den stofflichen Körper, um in Erscheinung treten zu können. Und wie das Boot den Menschen braucht, um das Meer zu überqueren, so braucht der stoffliche Körper den Geist, um in Erscheinung treten zu können. Abhängig voneinander gehen Boot und Mensch auf die See. Und so hängen auch Geist und Materie voneinander ab.’



Wie entsteht aus den Dingen der Wirklichkeit das was wir sind? **Fragen:**

- Was ist es, was steckt hinter den denkenden, wahrnehmenden, fühlenden und wollenden Aktivitäten unserer Existenz?
- Wo kommen wir her?
- Wer sind wir?
- Was ist unsere Bestimmung?

Den Boden dieses Wissens bilden verschiedenerlei Dinge, wie die

5 Gruppen,

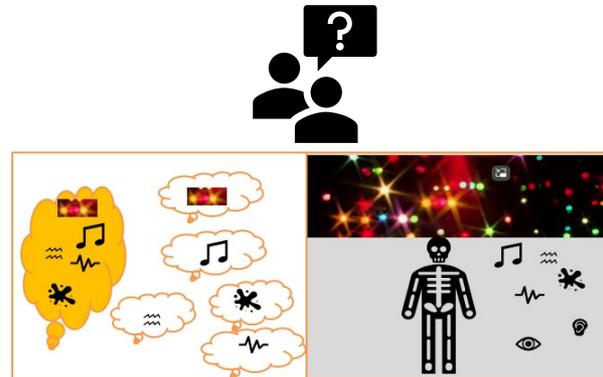
12 Grundlagen,

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).

* Die 22 Fähigkeiten stellen nur einen Teil der geistigen Wirklichkeit dar

Die ganze bedingte Wirklichkeit besteht aus bedingten Dingen:



- ❶ **Fünf Gruppen** (khaṇḍa): Phänomene der persönlichen Wirklichkeit bzw. Existenz:
 - Materielle Dinge (1) & geistige Dinge sind die Objekt- und Organgrundlage für das Bewusstsein (2), Wahrnehmung (3), Gefühl (4), und willentliche Formationen (5): formen das Bewusstsein
- ❷ **Materielle Dinge** sind unsere Sinnesobjekte oder Organ-Grundlage
- ❸ **Wahrnehmung** zeichnet die Dinge der Wirklichkeit und erkennt die Zeichen d. Wirklichkeit
- ❹ **Gefühl** bewertet die wahrgenommenen Objekte als angenehm, unangenehm oder neutral
- ❺ die **willentlich Formationen** bzw. Geisteskräfte formen die bewusste Existenz
- ❻ Die Einsicht in die Natur der bedingten Dinge gibt das **Gesetz des bedingten Entstehens** und ist der Boden zur Entwicklung des Bewusstseins mit Weisheit und Einsichtserfahrungen in „vier Wirklichkeiten“:

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

Konventionelle Wirklichkeit

Weltliches Denken
/Anschauungen
(ditthi-Level)



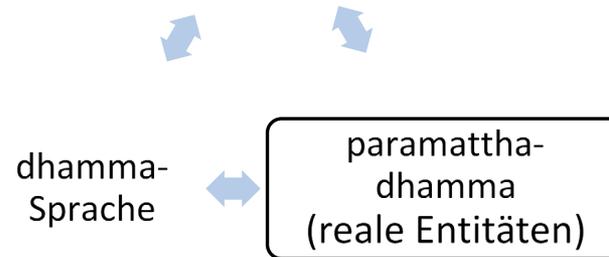
Die weltbezogene Sicht mit festen Entitäten:



**Persönliche Individualität
wird durch ein ICH
getragen**

Letztendliche Wirklichkeit

Spirituelles Denken
(yonisoko
manasikara)



Die spirituelle Sicht mit bedingten Entitäten:



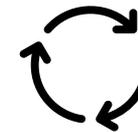
**Persönliche Individualität
erscheint im bedingten
Zusammenstehen**

Die verzerrte Sicht der 5 Gruppen von Dingen als ICH:

1 Materielle Objekte
(insbes. Seh-, Hör, Riech-,
Schmeck-, Körper-Objekt)



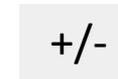
2 Bewusstsein mit Objekten
– Objekte verarbeiten & erfahren



3 Assistenz Wahrnehmen
– Objekte kennzeichnen, Zeichen erinnern



4 Assistenz Gefühl
– Objekte bewerten



5 Assistenz Formungskräfte – repräsentierte Objekte
willentlich formen mit Gier, Hass, Verblendung
oder Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit



Leiden entsteht bedingt durch Anhaftung an ICH-Existenz

•Es gibt kein Selbst
ich nehme nichts
wahr

•Es gibt ein
Selbst
ich nehme es
wahr

Identitäres Denken:
- Körper, Sexualität
- Dogmen, Ideologien
- Rituale

•'Bin ich?
•Bin ich
nicht?
•Was bin
ich?
•Wie bin
ich?

•Angst vor dem Nichts
- in Teile verfallen
- Nichtigkeit,
Bodenlosigkeit
- Vernichtung im Tod

•Wunsch nach Ewigkeit
- Ewiges Leben
- Ewiges Glück
- Beständigkeit

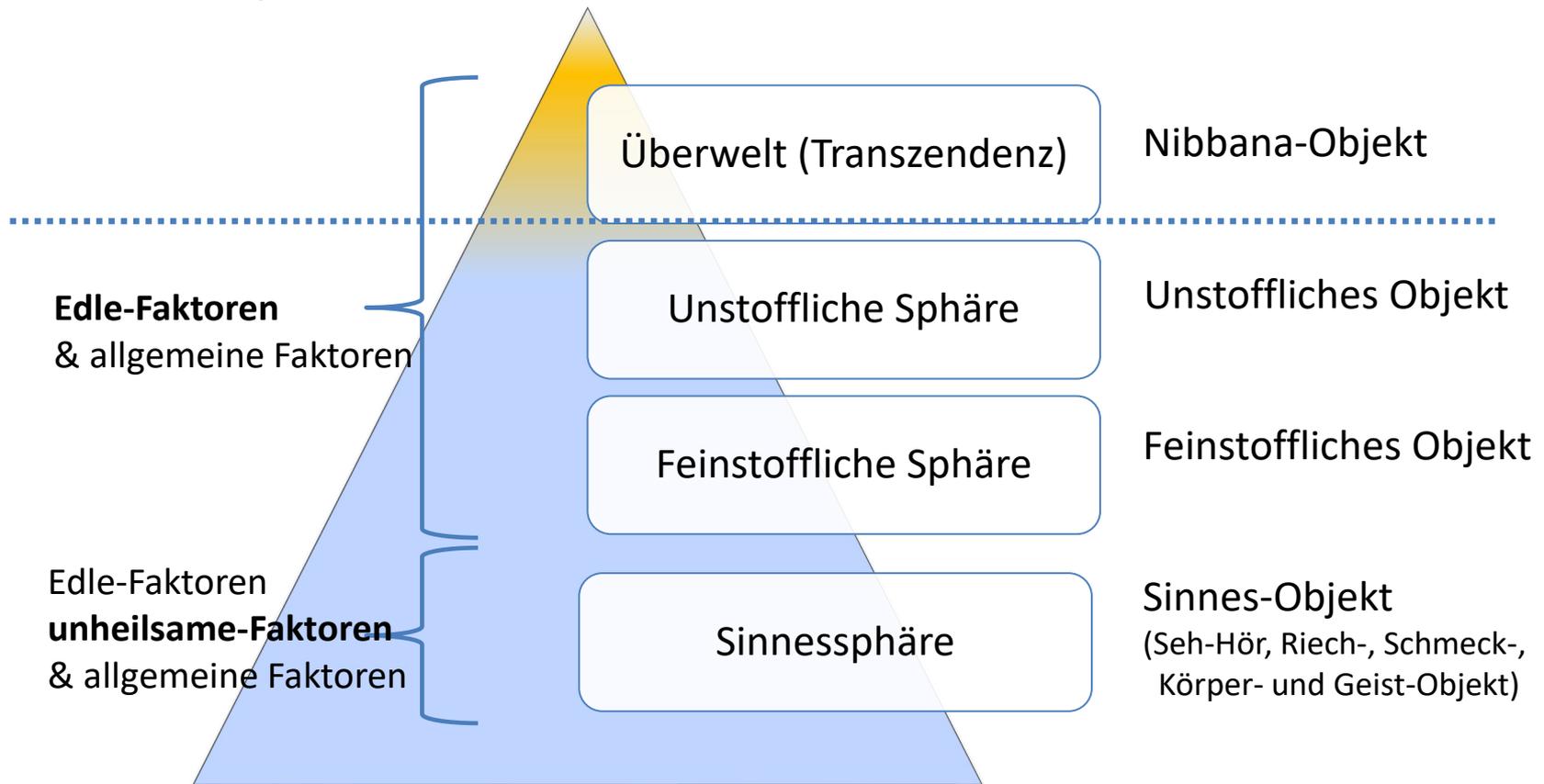
Leiden: Trennung, Verlust, unerfüllte Wünsche, Anhaftung an Existenz

Überschreiten der bedingten Dinge als höchstes Ziel

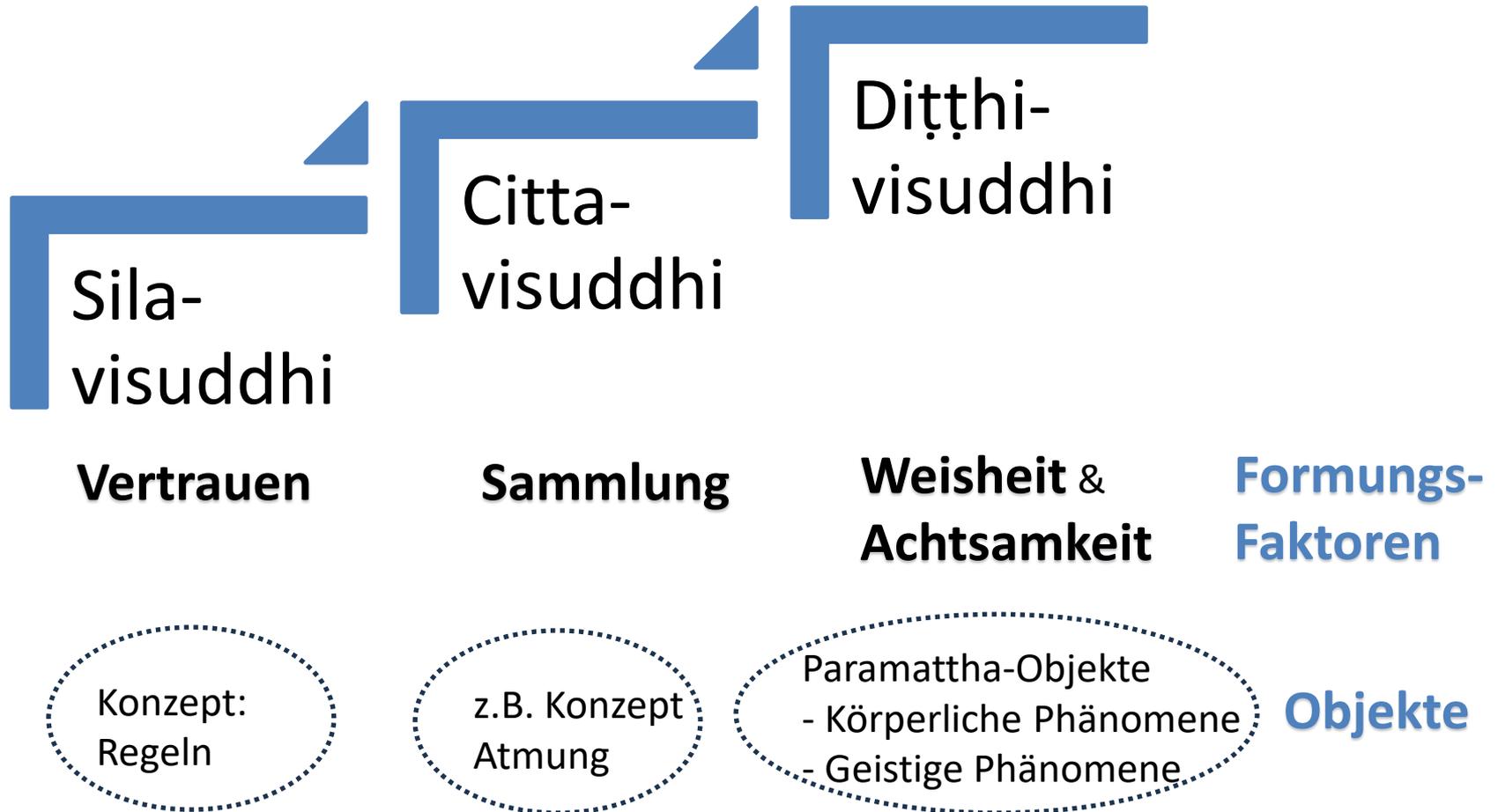
Innere Objekte

Objekt-Sphären

Äußere Objekte



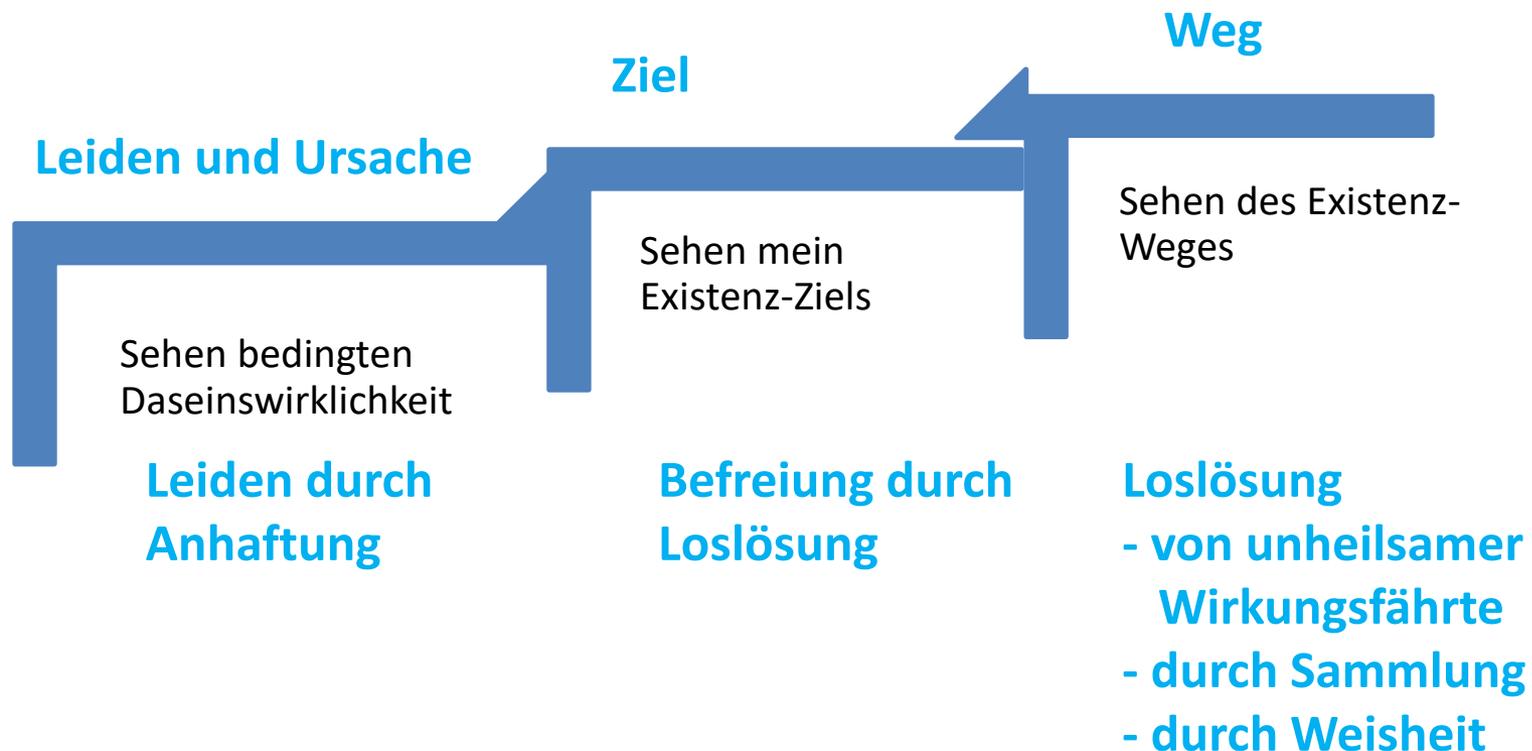
Reinheit der Erkenntnis als Erkennen der Natur der realen Dinge



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

Weisheit bedeutet praktisches Wissen über reale Dinge

Praktisches Wissen mit klarem Bewusstsein über die Natur der realen Objekte und deren Bedingtheit





3. Sabbavaggo

S.35.23 Alles

S.35.24-25 Überwindung

S.35.26-27 Durchschauung

S.35.28 Alles brennt

S.35.29 Verdunkelt

S.35.30 Passend

Im Abhidhamma, einem Teil der Lehre des Buddha, wird eine Analyse der Wirklichkeit gegeben, d.h. der sechs Welten, die wir fortwährend durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und das Geisttor erleben. Die von uns erlebte Wirklichkeit Diese Dhamma sind vergänglich (anicca), deshalb leidvoll (dukkha) und unpersönlich (anatta).

Das Leben leben heißt: das Sichtbare sehen, Klang hören, Duft riechen, Geschmack schmecken, Eindrücke durch den Körper wahrnehmen, Gefühle fühlen, Empfindungen empfinden, Gedanken denken.

Die Lehre des Abhidhamma praktizieren, heißt so viel wie Weisheit entfalten. Indem wir die Unwissenheit um die Dinge aufgeben, die wir vorher nicht kannten, werden wir sie besser kennenlernen. Es sind die gewöhnlichen Dinge, wie: Sehen und das Sichtbare, Hören und Klang, etc., eben das, was wir jeden Tag erleben.

Unterscheidung von Bewusstsein nach Abstammung (jāti):

① KARMISCH-NEUTRALES PASSIVES BEWUSSTSEIN:

Wahrnehmung des Objekts und Gefühls direkt an den Sinnestoren:
OBJEKT-Bereitstellung ohne unheilsame und ohne heilsame Faktoren

② KARMISCHES AKTIVES BEWUSSTSEIN

a) unheilsame Willensregung

Erfahrung des Objektes als Folge auf die Wahrnehmung mit Gefühl
Objekt-Erfahrung mit unheilsamen Geistesfaktoren

b) heilsame Willensregung

Erfahrung des Objektes als Folge auf die Wahrnehmung mit Gefühl
Objekt-Erfahrung mit heilsamen Geistesfaktoren

① **Wahrnehmung und Gefühl direkt an den Sinnes-Tor oder Geist-Tor:**

Äußeren Dinge, die Sinnestore treten ob die Formen, Geräusche,
Geschmacksobjekte, Gerüche, körperlichen Dinge oder Gedanken
z.B. ein körperlichen Schmerz oder eine oder Provokation,
Welches Gefühl ist damit verbunden? Fühlt es sich angenehm oder unangenehm
an? Was empfinde ich körperlich?

② **Formende Erfahrung des Objektes nach gefühlte Wahrnehmung**

☞ unheilsame Willensregung

Bin ich traurig oder ärgerlich?

Verstehe ich die Motivation meines Gegenüber? Überträgt sich etwas?

Was formt und motiviert meinen Geist oder treibt ihn an? Bin ich ruhig?

Kann ich loslassen? Bin ich offen?

☞ heilsame Willensregung:

Bin ich achtsam und besonnen?

Verstehe ich die Motivation meines Gegenüber? Überträgt sich etwas?

Was formt und motiviert meinen Geist oder treibt ihn an? Bin ich ruhig?

Kann ich loslassen? Bin ich offen?

M1 - Mūlapariyāya Sutta (Die Wurzel aller Dinge)

Dinge der Wirklichkeit:

Vier Elemente, Lebewesen, Formen von Bewusstsein,
Einheit, Vielheit, Alles und nibbana

Welt-gefesselte:

Er nimmt Dinge als Dinge wahr. Nachdem er
Dinge als Dinge wahrgenommen hat

- betrachtet er sich selbst
als Ding, in Dingen, getrennt von Dingen,
- betrachtet Dinge als „mein“,
- erfreut sich an den Dingen.

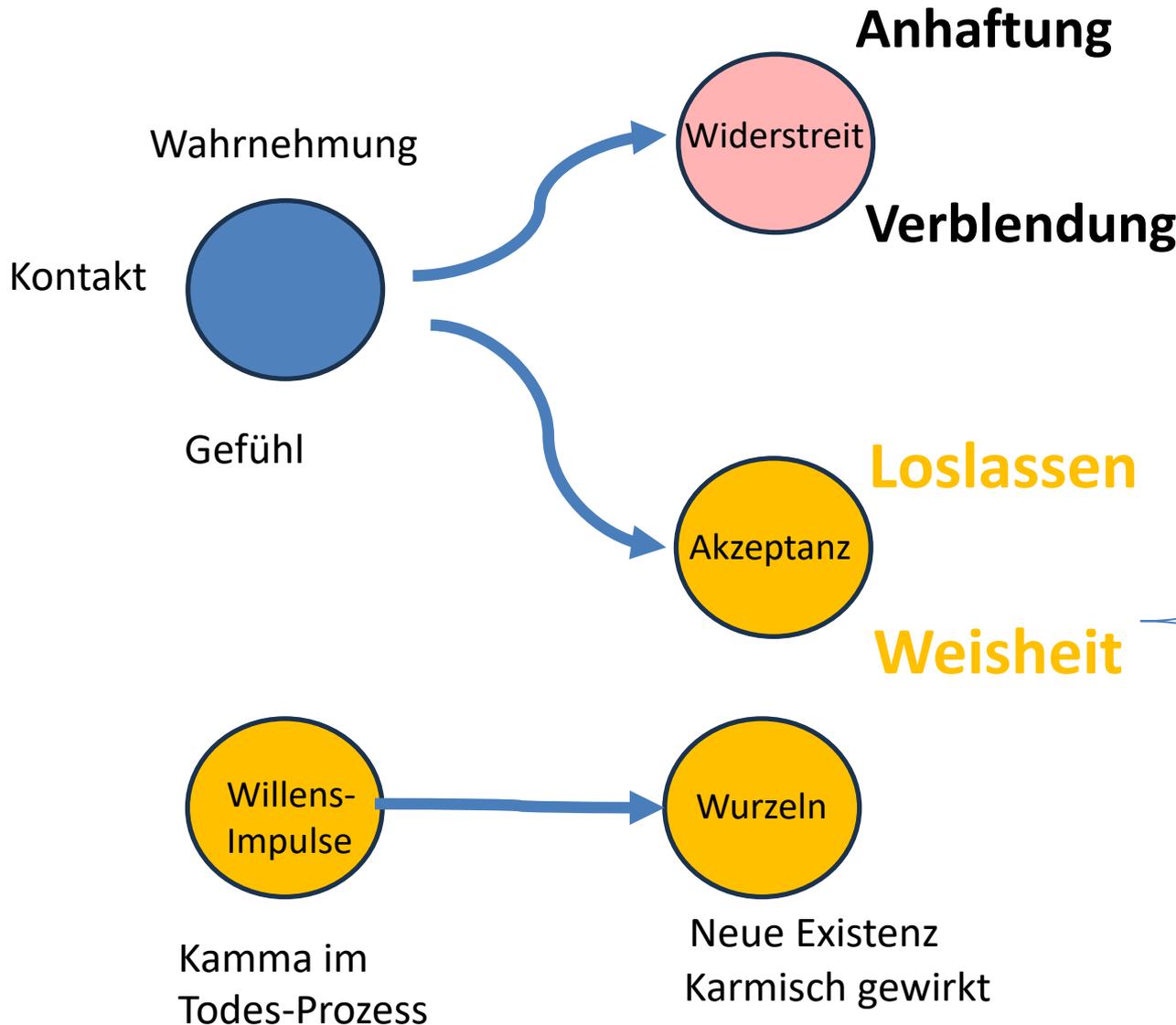
Warum das? Weil er die Natur der Dinge
nicht verstanden hat, sage ich.

Befreite (arahat):

Er nimmt Dinge als Dinge wahr. Nachdem er
Dinge als Dinge wahrgenommen hat

- betrachtet er sich selbst **nicht**
als Ding, in Dingen, getrennt von Dingen,
- betrachtet Dinge **nicht** als „mein“,
- erfreut sich **nicht** an den Dingen.

Warum das? Weil er die Natur der Dinge
verstanden hat, sage ich.



(II) FORMATIONEN-GRUPPE	
Es gibt 50 Geistesformationen, nämlich: ¹	
11 Allgemeine*	Gefügigkeit der S. (<i>k. kammaññatā</i>)
(a) 3 primäre	Gefügigkeit des B. (<i>c. kammaññatā</i>)
(in allem Bewußtes):	Gesundheit der S. (<i>k. pāguññatā</i>)
Bewußtseinsdruck (<i>phassa</i>)	Gesundheit des B. (<i>c. pāguññatā</i>)
Wille (<i>cetana</i>)	Geradheit der S. (<i>k. ujjakatā</i>)
(geist.) Lebensfähigkeit (<i>jīvitā</i>)	Geradheit des B. (<i>c. 'ujjakatā</i>)
Sammlung (<i>samādhi</i>)	(b) 6 sekundäre
Aufmerken (<i>manasikāra</i>)	(nicht in all. edl. B.)
(b) 6 sekundäre	3 Enthaltsamkeiten: von böser Tat,
(nicht in allem B.)	Rede, Lebenserwerb
Gedankenfassung (<i>vitakka</i>)	2 Unerföhlliche: Mitleid (<i>karaṇā</i>) u.
Diskursives Denken (<i>vicāra</i>)	Mitfreude (<i>muditā</i>) ²
Einstußluß (<i>adhimokkha</i>)	Unverblendung (<i>amoha</i> , Wissen)
Tatkraft (<i>virīya</i>)	
Interesse (Verzückung: <i>pīti</i>)	14 Unheilsame
Abneigt (<i>chanda</i>)	(a) 4 primäre
	(in all. unheilsam. B.)
	Verblendung (<i>moha</i>)
25 Edle	Gewissenlosigkeit (<i>anottappa</i>)
(a) primäre	Aufgeregtheit (<i>saddhacca</i>)
(in allem heils. u. karmagewirkten	(b) 10 sekundäre
edlen B.)	(nicht in all. unheils. B.
Vertrauen (<i>saddhā</i>)	4 haßvolle
Achtsamkeit (<i>sati</i>)	Haß (<i>dukkha</i>) ³
Schmerzgefühl (<i>hiri</i>)	Neid (<i>issā</i>) ³
Sittliche Scheu (<i>ottappa</i>)	Geiz (<i>macchariya</i>) ³
Gierlosigkeit (<i>alobha</i>)	Gewissensruhe (<i>kuḍḍacca</i>) ³
Haßlosigkeit (<i>adosa</i>)	ferner:
Allgleichheit (<i>tatramajjhataṭṭa</i>)	Gier (<i>lobha</i>)
Gelassenheit der Seelengruppe	(üble) Ansicht (<i>dīṭṭhi</i>)
(<i>kāya-passaddhi</i>)	Dünkel (<i>maṇa</i>) ³
Gelassenheit der Bewußtseinsgruppe	Starrheit (<i>thīna</i>) ³
(<i>citta-passaddhi</i>)	Mattheit (<i>middha</i>) ³
Beweglichkeit der S. (<i>c. lahutā</i>)	Zweifelsucht (<i>vicikicchā</i>)
Beweglichkeit des B. (<i>c. lahutā</i>)	
Geschmeidigkeit der S. (<i>k. mudatā</i>)	
Geschmeidigkeit des B. (<i>c. mudatā</i>)	

Achtsamkeit

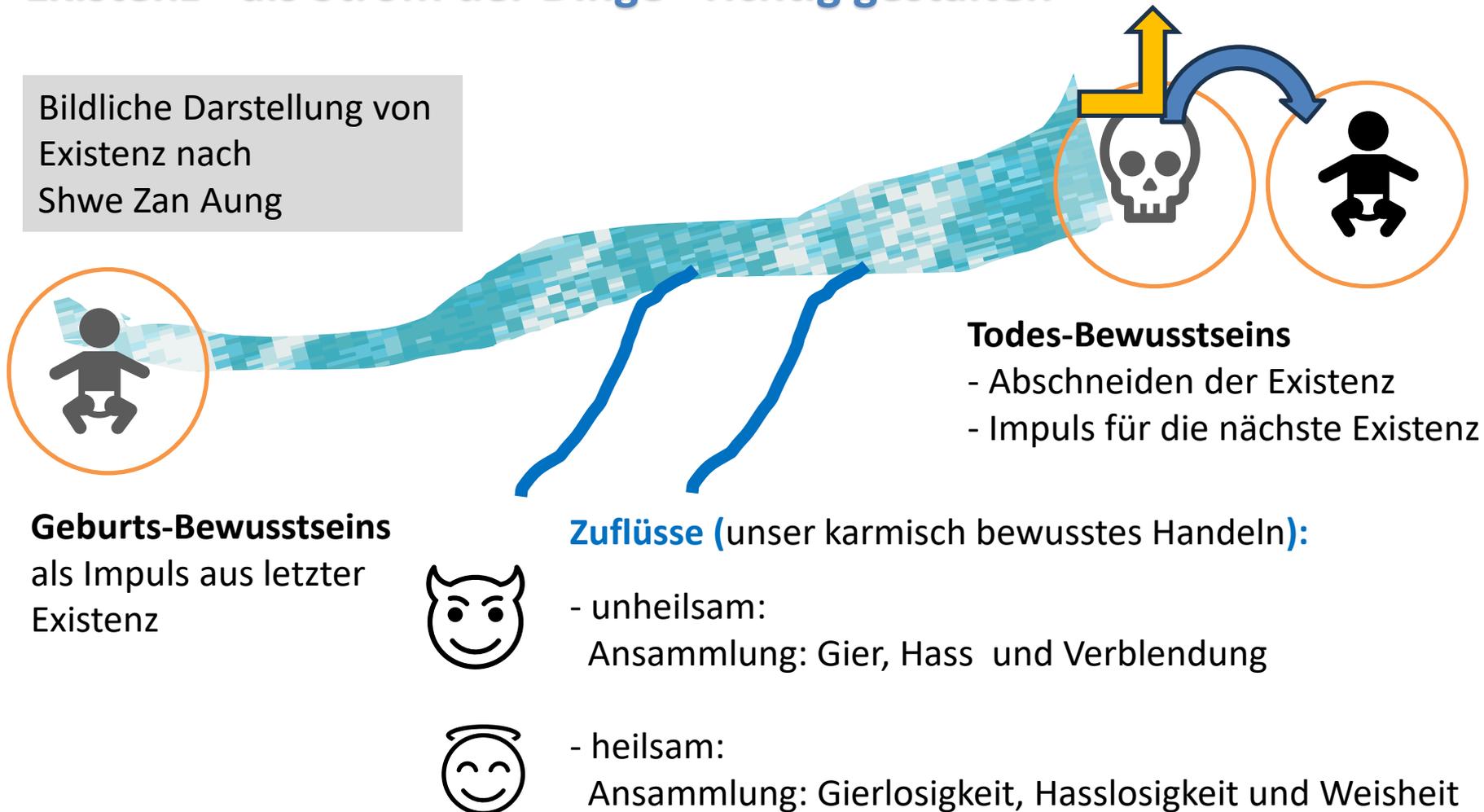
Vertrauen

Sammlung

Energie

Existenz - als Strom der Dinge - richtig gestalten

Bildliche Darstellung von
Existenz nach
Shwe Zan Aung



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



Konzentration auf das Wichtigste



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

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

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

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

.35.1-6 Unbeständig, leidig, Nicht-Ich - 1-6. Ajjhattānicca, Ajjhattadukkha, Ajjhattānatta, Bāhirānicca, Bāhiradukkha, 6. Bāhirānatta Sutta

"Das Auge, ihr Mönche, ist unbeständig, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist ist unbeständig; die Formen, ihr Mönche, sind unbeständig, die Töne, die Düfte, die Säfte, die Gegenstände, die Dinge sind unbeständig.

Was unbeständig ist, das ist leidvoll, was leidvoll ist, das ist nicht das Ich. 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: 'Im Erlösten ist die Erlösung', erkennt er: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahmawandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da".

ENDE