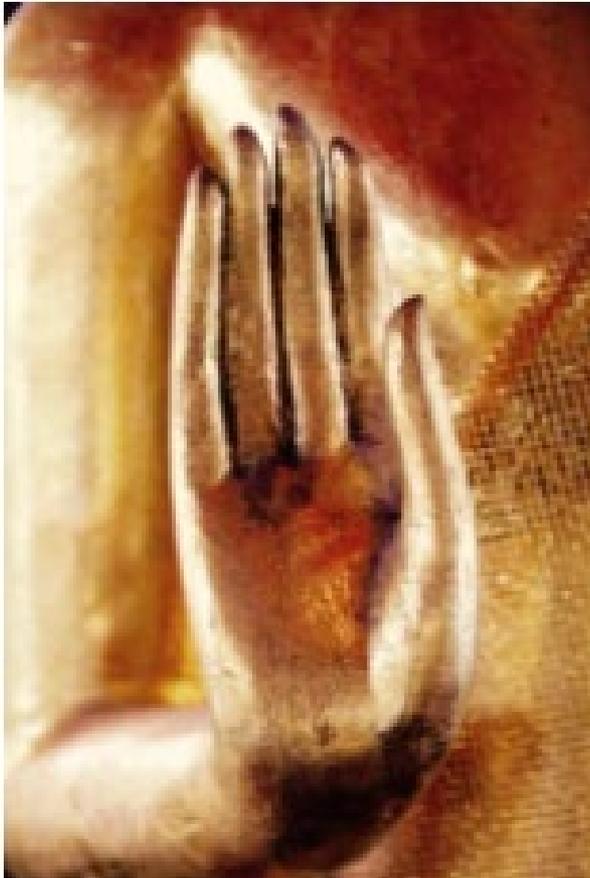


Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 9.08.2025 - 14:00 – 16:00

Gefühle und 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 d.i. ohne Angst-Sein)

Thema des heutigen Vortrags:

Gefühle sind ein bedeutsames spirituelles Praxisfeld im Alltag. Jeden Tag und jeden Moment begegnen wir ihnen als positive oder negative Bewertungen von Dingen in unserem Geistesstrom.

Gefühle können unheilsame Anschauungen bedingen, die ursächlich für Leiden oder Verstrickungen wie: Sucht, Feindseligkeit, Aktivismus und Fundamentalismus

Auf der anderen Seite ist die Aufarbeitung der Gefühle mit Weisheit ein großes Praxisfeld, welche der spirituellen Stabilisierung einer wirklichkeitsverbundenen Anschauung dient, die zur Überwindung von Leiden und Verstrickungen - kurz gesagt zur Befreiung - führt.

Mein Vortrag über die **Gefühle und Alltagspraxis** gliedert sich in drei Teile:

- (1) Einordnung von Gefühlen als Bedingungskraft in die psychologische **Wirklichkeit** der Dinge
- (2) **Orientierung**: was ist praktisch wichtig über die Bedingtheit zu wissen?
- (3) **Befähigung**: Was führt aus buddhistischer Sicht zur Befreiung?

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



Die psychologische Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Strom individueller Dinge

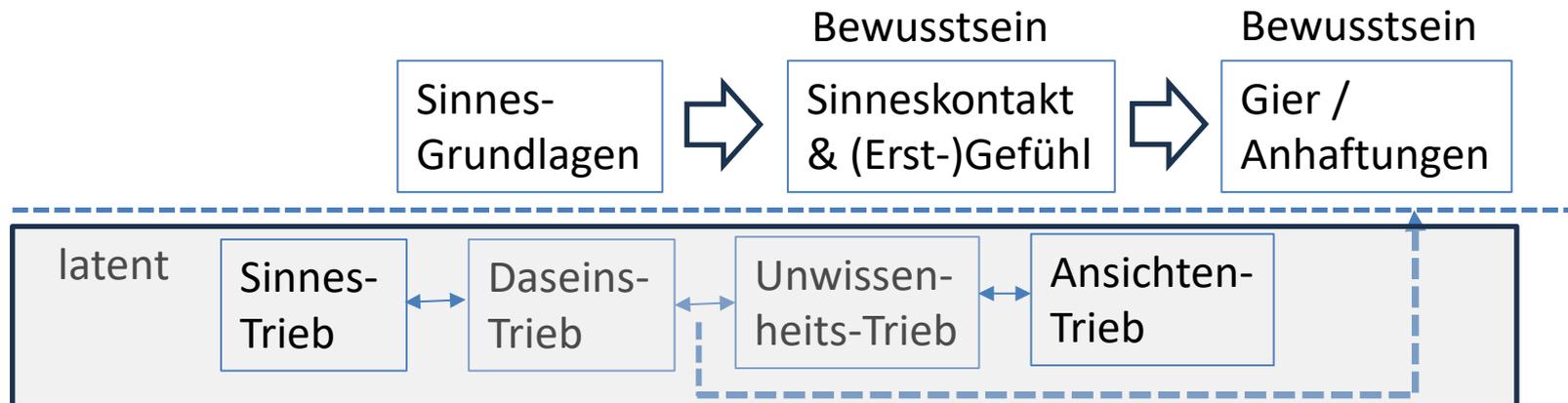
- sie entstehen und vergehen vor unserem Auge immer wieder neu
- ein **Lebens-Fluss** materieller und geistiger Dinge,
- ein **Fluss von Gedanken mit Bewusstseinsmomenten**
- ein **Fluss mit Gefühlen** mit Bewertung dieser Dinge

Was treibt uns in diesem Lebensstrom an?

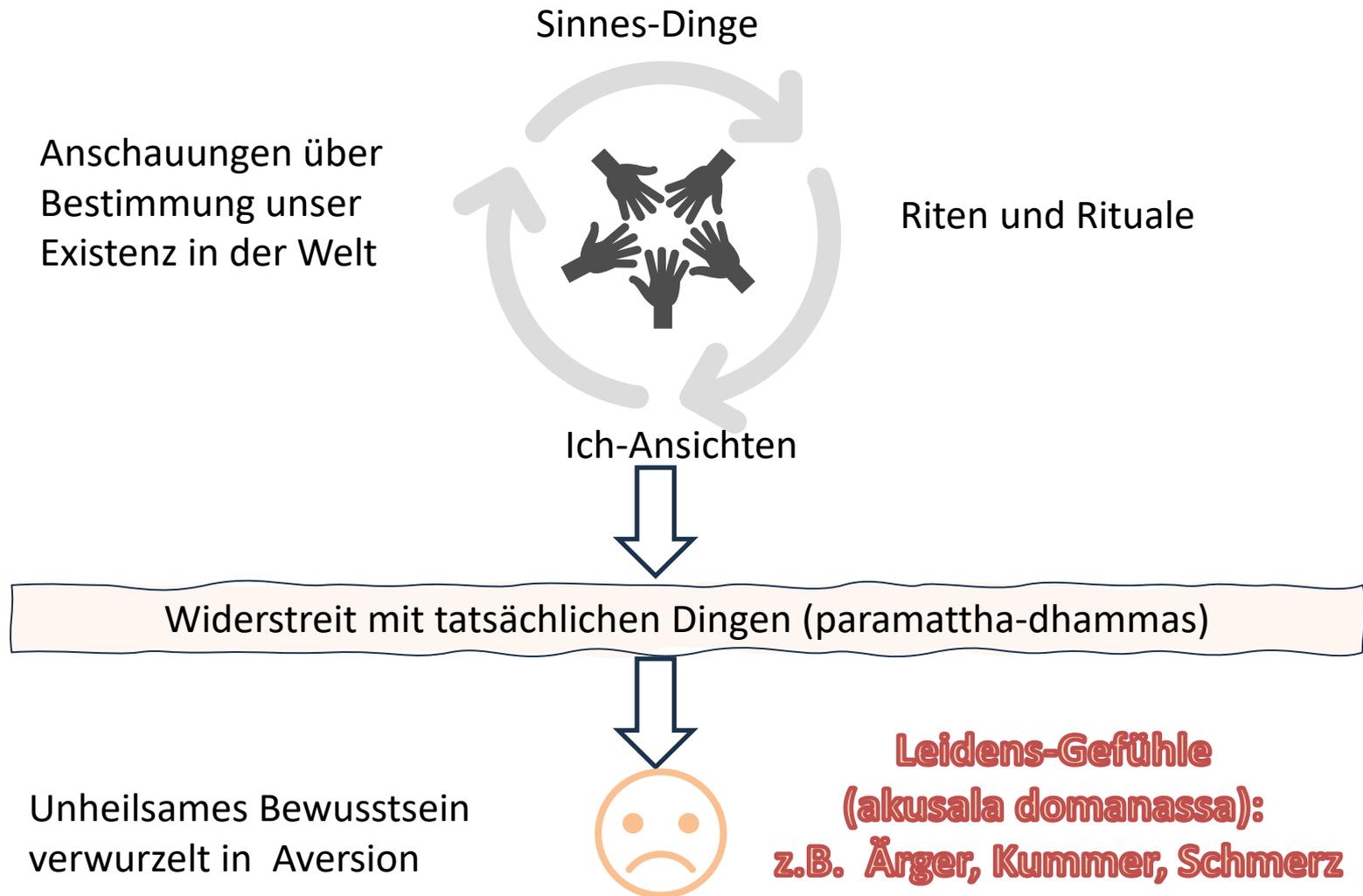
1. In diesen Lebensstrom begegnen wir vielen Dingen die **positiven Gefühle** auslösen. Können wir die Dinge festhalten? Können wir den Fluss stoppen? Können wir einzelne **Sinnes-Dinge** festhalten?
2. In diesem Lebensstrom begegnen wir viel **negativen Gefühlen** - Schmerzen mit dem Verlust von lieb gewonnenen Lebewesen. Können wir diesem ausweichen? Was treibt uns an im Widerstreit mit dem Wandel des Daseinsstrom zu **existieren**?
3. In diesem Strom erfahren wir viel Unsicherheiten im Wandel und Verlust. Was treibt unseren **Willen** an gleich uns dem Strom entgegenzustellen: eine persönliche Vorstellung von Identität als Anker im Daseinsstrom?

1. Um Grundtriebe (Sinnes-, Erhaltungs- & Unwissenheitstrieb) zu befriedigen, unterscheiden wir zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen und entwickeln unsere ICH-Ansicht: als zentralen festen Ankerpunkt der Anhaftung für positive Gefühle mit der Täuschung von Kontrolle.
2. Die Anhaftung an Sinnes-Dingen und ICH-Anschauungen erfolgt insbesondere durch den Unwissenheitstrieb, der unangenehme Gefühle verdrängt und die ICH-Täuschung über eine Kontrolle des Daseinsstroms aufrechterhält.

Befreiung und Einsicht entstehen, wenn wir unseren Gefühlsstroms von Anfang bis zum Ende wirklichkeitsnah erforschen, um daraus Höheres zu realisieren.



Triebe	Objekte	Anhaftungen	Verstrickungen (anhaftende)	Fessel*
Sinnes- & Daseins- trieb	<ul style="list-style-type: none"> - Sinnesobjekt - feintoffl. ° - unstoffl. ° 	Sinnlichem (Dasein)	Habgier	Sinnliche Gier (Feinstoffliche Gier) (unstoffliche Gier)
Ansichts- trieb	<ul style="list-style-type: none"> - Symbolische Handlungen - Kausalität - ICH 	<ul style="list-style-type: none"> - Riten / Rituale - Ansichten - ICH 	Riten / Rituale & Dogmatischer Fanatismus	(Ich)-Ansichten Riten- / Regeln ICH-Zweifel
Unwissen- heits- Trieb	Alle Objekte	Verdrängt Leiden und unterstützt damit alle Anhaftungen	alle Verstrickungen	alle Fesseln



Phänomen:

sich den 6 Sinnen zeigende Erscheinung

Objekt:

ein gegebener Ggs. Der uns dem erkennenden Subjekt gegenübersteht;
es ist alles worüber man denken u. sprechen oder wodurch
man handeln kann; (lateinisch: obiectum d.i. das Entgegengeworfene)

Merkmal (lakkhaṇa):

Ein Merkmal ist eine erkennbare Eigenschaft, die ein Objekt hat, das "was" es ist, das erscheint...

Existenz (bhava):

Existenz bezieht sich auf das Faktum des Seins, das Vorhandensein eines Dinges, das "ob" etwas da ist,

Sabhāva (paramattha-dhamma) vs. paññatti (paññatti -dhamma)

Haben die Dinge ein Eigen-Sein, wenn wir sie denken oder sind sie nur gedacht oder konstruiert wie alle Täuschungen?



Wirklichkeit der Objekte aus Bewusstseins-Sicht

Äußere Körperlichkeit



Materielle Phänomene (1)

- Seh-Objekt
- Hör-Objekt
- Riech-Objekt
- Schmeck-Objekt
- Körper-Objekt

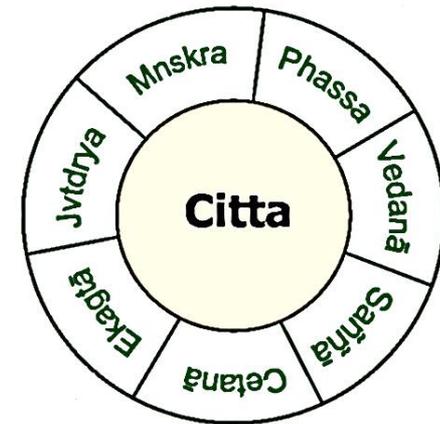
(rūpa)

Innere Körperlichkeit



- Sinnesorgane
- Restliche
Körperlichkeit

Geistiges
(nāma-Objekte)



- Bewusstsein (2)
- Geistesfaktoren (3)
- nibbana (4)
- Begriff / Anschauung

pañca-ārammaṇa
(5-Sinnes-Objekte:=durch Sinne & Geist erfahrbar)

dhamma-ārammaṇa
(Geist-Objekte=nur durch Geist erfahrbar)



3. Sabbavaggo

S.35.23 Alles

S.35.24-25 Überwindung

S.35.26-27 Durchschauung

S.35.28 Alles brennt

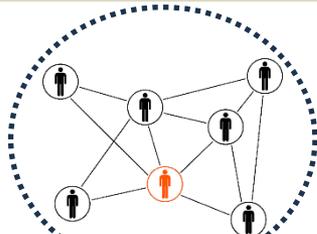
S.35.29 Verdunkelt

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.



Konventionelle Sicht



paramattha Sicht

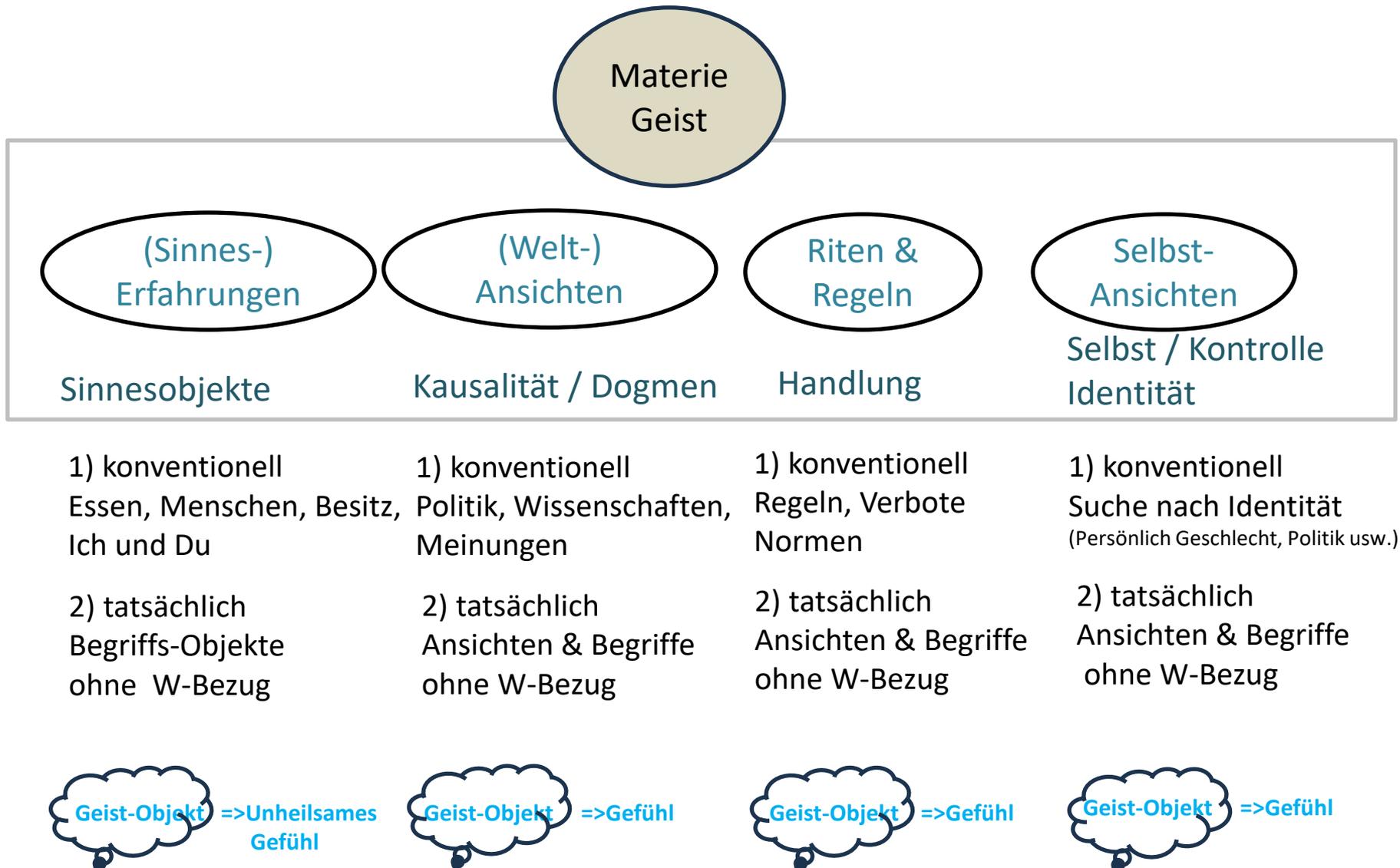
Die **Wirklichkeit** besteht aus bedingten Dingen oder Objekten:
materielle Dinge und geistigen Dingen (Bewusstsein, Geistfaktoren & nibbana)

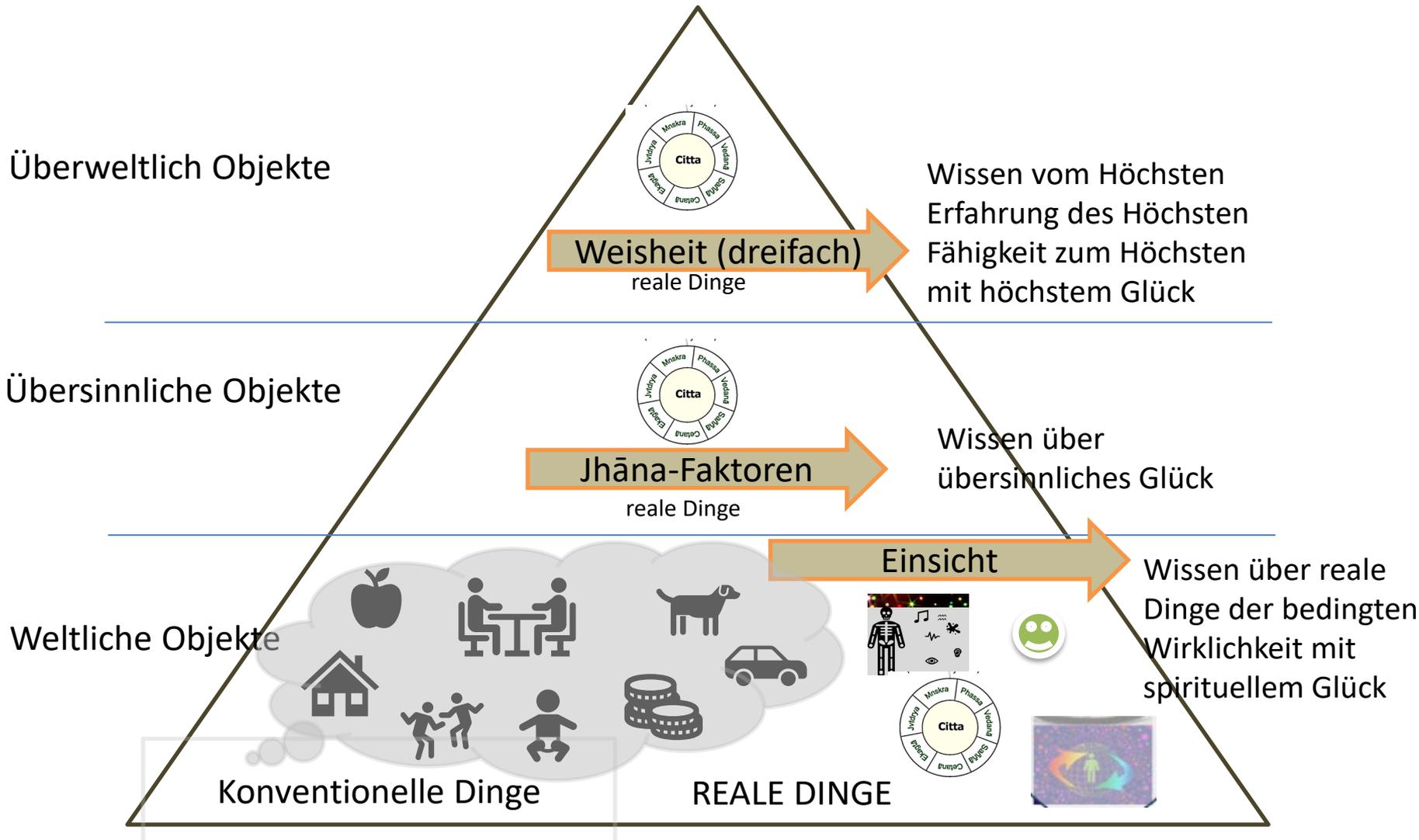
Allgemeine Charakteristika von dhammas (ti-lakkhaṇa):

1. Alle Dinge sind vergänglich
2. Alle Dinge sind unvollkommen
3. Alle Dinge sind nicht kontrollierbar durch ein ICH oder eine Entität getragen;
sie werden durch viele zusammenwirkende Dinge in Form von Bedingungen getragen

Spezifische dhammas in der Alltagspraxis

1. Materie: Es gibt Dinge, die nur für sich da sind: z.B. materielle Dinge
2. Geistigkeit: Es gibt Dinge, die andere Dinge zum Objekt haben: Bewusstsein (sarammanalakkhana)
3. Kamma: Es gibt Dinge, die sich ansammeln z.B. die Wurzel-Faktoren des Bewusstseins
(Gier, Hass, Verblendung oder die Gegenmittel Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, Weisheit)
4. Sinnesobjekte: Es gibt Dinge, die sich nicht an ansammeln: z.B. materielle Sinnesobjekte
5. Die Dinge lassen sich nach unseren Fähigkeiten kennzeichnen:
Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Objekt





1. Wirklichkeit

2. Orientierung

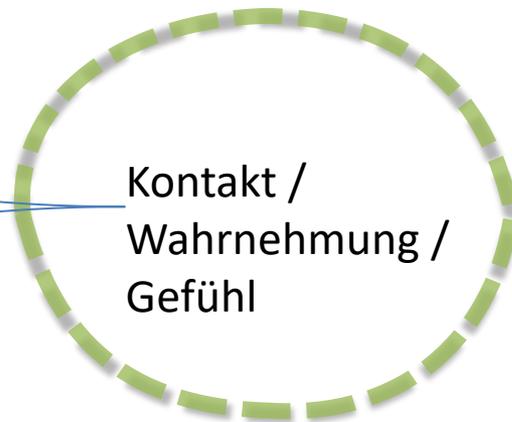
3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

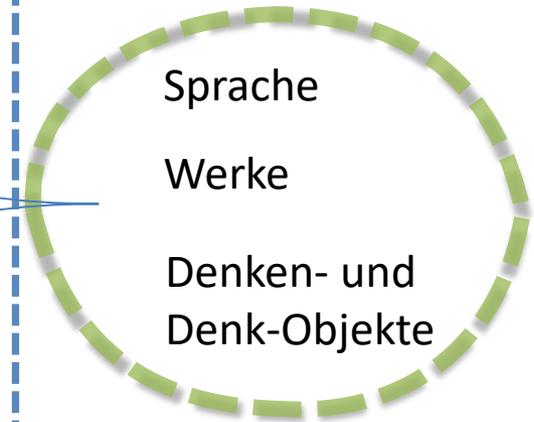
Neun Tore: Sechs in Kontakt mit den Objekten und drei Wirkungstore

Objekte & Organe:

Sehen-
Hören-
Riech-
Schmeck-
Körper-
Geist-



Neutralität / Objektivität



Subjektive Formung

saḷāyatana

phassa

Vedanā

taṇhā

Spirituelle Praxis

Sinnes-
Grundlagen

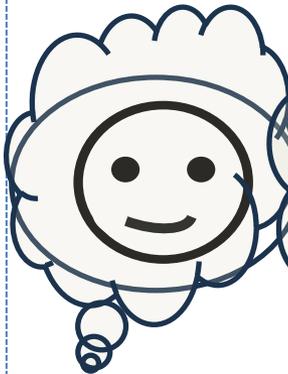


karmisch-
neutralem
Bewusstsein

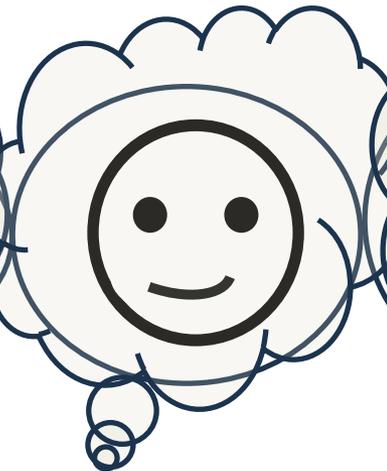


phassa

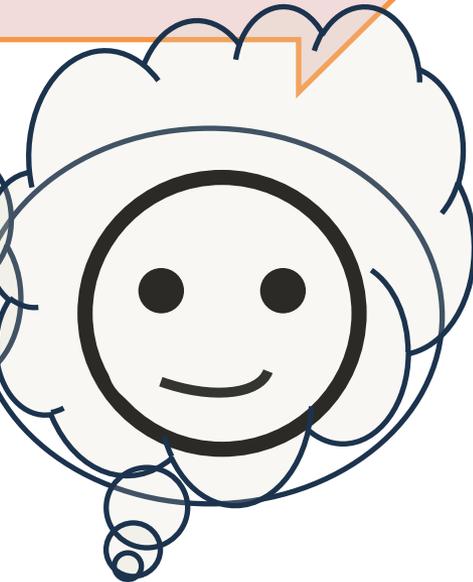
Unheilsames karmisch-Bewusstsein führt zum
Widerstreit mit der Welt



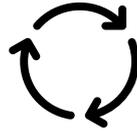
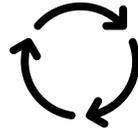
taṇhā



upādāna



bhava



Weises Erwägen ohne Begehren und Widerstreit mit der Welt
(mit kusala-cittas mit alobha und adosa und amoha)

Lehrrede über Selbst-Ansicht und vedana-nupassana nach Saydaw U Nandamala

Sinnesobjekte		Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körper-Objekt	
Sinnesorgane	befähigt	Bewusstsein (mano-ayattana) mittels Grundlagen-Bedingung Sinnes-Bewusstsein auszulösen	
Bewusstseinsorgan (mano-ayatana)	befähigt	Objekte - bereitzustellen mittels Bewusstseinsfunktionen - zu kennzeichnen/Interpretation mittels Wahrnehmung - zu bewerten mittels Gefühls - zu durchdringen ihrer Merkmale mittels Weisheit	

Cūlasaccaka Sutta-M035: Diese Rede, in Vesālī gehalten, berichtet von der Debatte zwischen dem Buddha und Saccaka, dem Wander-Asketen, über das Thema atta. Saccaka behauptete, dass rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra und viññāṇa vom eigenen ICH (atta) abhängen. Es sei der atta, welcher die Früchte guter Taten genieße und die Folgen schlechter Taten erleide. Der Buddha widerlegte seine Theorie und wies darauf hin, dass keiner der khandhas atta sei, da jeder den Gesetzen von anicca, dukkha und anatta unterworfen sei und niemand Kontrolle über sie haben könne. Saccaka musste seine Niederlage in Gegenwart seiner Anhänger eingestehen.

S.22.49. Sona I

1Und der Erhabene sprach zu Sona, dem Sohn eines Hausvaters, also:

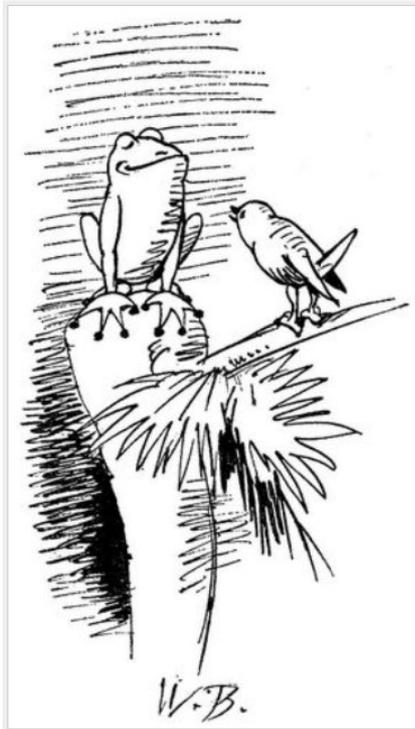
"Wenn sich da, o Sona, Asketen und Priester aufgrund der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Körperlichkeit - des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gefühls - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Wahrnehmung - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gestaltungen des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Bewusstseins als besser betrachten, als gleichwertig betrachten, als geringer betrachten was sollte dies anderes sein als ein Nichtverstehen der Wirklichkeit! “

Kommentar:

Anmaßung (*māṇa*) entsteht hier aufgrund der Täuschung etwas im Vergleich mit etwas zu sein und entsteht oft zusammen mit Gefühl der Erhöhung oder Herabsetzung; Anmaßung entsteht i.R. aufgrund einer starken ICH-Anschauung* oder fördert sie. Im *Atthasālinī*. S. 556 heißt es: „»Dünkens« (*māṇa*): "Das Dünken „Besser bin ich «" ist das aufsteigende Dünken überlegen zu sein: "Ich bin besser". -»Gleich bin ich!« ist das aufsteigende Dünken, völlig ebenbürtig zu sein: "Ich bin gleich!„ - Geringer bin ich!« ist das aufsteigende Dünken, erbärmlich zu sein: "Ich bin geringer!"-

* (es ist die Fessel an die bedingte Wirklichkeit, die sogar noch nach Überwindung der Ich-Ansicht bis zur Arahatschaft bestehen bleibt)

Der fliegende Frosch



[386] Wenn einer, der
mit Mühe kaum
Gekrochen ist auf einen
Baum,



387 Schon meint, daß er
ein Vogel wär,



So irrt sich der.
[388]

Quelle:

Wilhelm Busch: Werke. Historisch-kritische Gesamtausgabe, Bde. I-IV, Band 4, Hamburg 1959, S. 386-389.

Permalink:

<http://www.zeno.org/nid/20004613236>

Lizenz:

[Gemeinfrei](#)

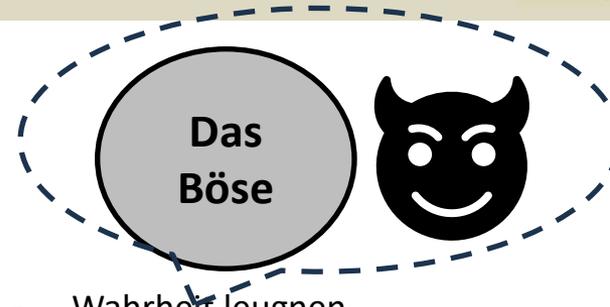


- Wissen der Wahrheit
- Das richtige zu tun
- Das Richtige zu fühlen
- Das richtige wahrzunehmen

----- BEI WIDERSPRUCH

- als persönlich sicheres Wissen ansehen
- verbreiten, verteidigen
- sich überlegen fühlen
- als Besitz und unter Kontrolle wahrnehmen
- Persönliche Moralisierung

Bei mir ist das richtige Denken,
das gute Gefühl
und die richtige Wahrnehmung
Kontrolle



- Wahrheit leugnen
- Das falsche tun
- Das falsche fühlen
- Das falsche wahrzunehmen

----- BEI WIDERSPRUCH

- als sichere Befund bei anderen ansehen
- beseitigen & vermeiden wollen
- als minderwertig ansehen
- als getrennt von mir wahrnehmen
- den anderen den verletzenden Täter sehen

Bei anderen ist das falsche Denken,
das schlechte Gefühl
und die falsche Wahrnehmung
das zu Kontrollierende

- ① Ich würde immer empfehlen, sich für Ämter zu bewerben.
- ② Da wurde mir klar: Mich kannst du ignorieren, aber nicht viele Menschen. um etwas zu verändern, braucht es also Menschen, die **Botschaften transportieren**.
- ③ Wir haben ein **Recht** auf eine eigene und **sichere Zukunft**.
- ④ und wir **jungen Menschen** sollten uns nicht so oft von älteren Menschen einschüchtern lassen, zumal deren **Generation kollektiv dafür verantwortlich** ist
- ⑤ aber man guckt, wo sind die Leute, die zusammenkommen können. Dann wird man mehr und kann größere Sachen machen. Dann kann man nicht nur eine Rede halten, sondern **etwas Größeres** organisieren.



Sind wir uns immer unserer Handlungsabsichten bewusst?

ChatGPT

Nein, Handlungsabsichten sind nicht immer bewusst; viele unserer Handlungen werden durch unbewusste Prozesse initiiert oder beeinflusst, die vor dem bewussten Erleben der Entscheidung ablaufen können.

Drei Möglichkeiten dieser Einsicht zu begegnen:

1) Ja: wir sind uns allen Dingen bewusst:

=> ohne uns zu hinterfragen können wir uns richtig bekennen

2) Nein: aber unsere unbewussten Prozesse sind immer heilsam,

=> ohne uns zu hinterfragen können wir uns richtig bekennen

3) Nein: wir sind uns allen Dingen nicht bewusst

=> wir können uns irren, täuschen und deshalb sollten wir uns individuell befähigen

1) Motto: Sollen impliziert Können / Befähigung / Erkenntnis

Freiheit

Frieden

Welt der
Bedingungen

- im Wandel
- unvollkommen:
mit Leiden / Angst
- nicht kontrollierbar

KONSEQUENZ

Individuelle Befähigung zur
Freiheit/Frieden in einer
offenen Gesellschaft

- Entwicklung Weisheit
- Entwicklung Achtsamkeit
- Entwicklung Sammlung
- Entwicklung Vertrauen
- Entwicklung Willenskraft
- Praxis: Bemühen um Innerer Frieden
und Einsicht

2) Motto: Sollen impliziert Bekenntnis zum absolut bekannten Guten

Zugehörigkeit
/ Kollektiv

Absolute Sicherheit
in der Welt

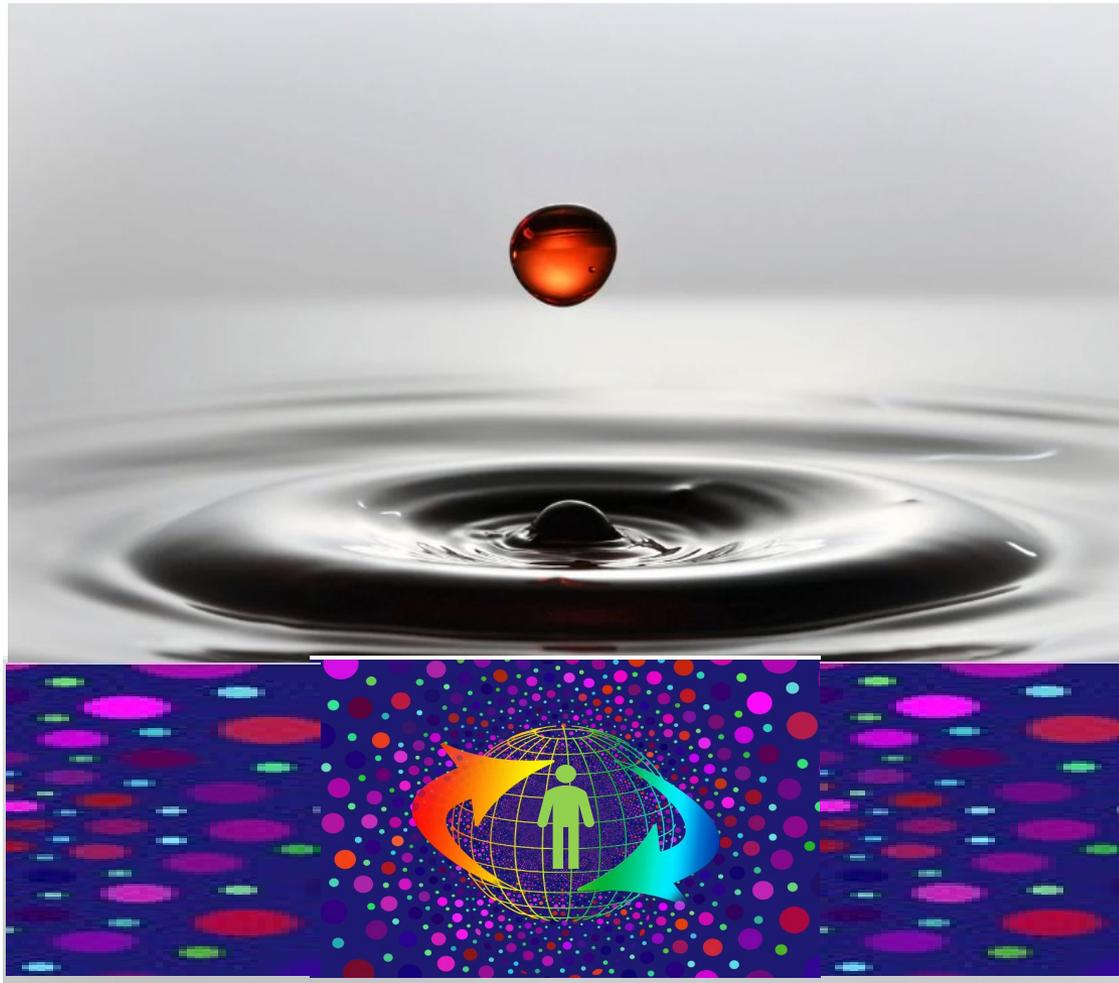
Welt der
Täuschung

- sicher nachhaltig absolut:
ohne Leiden und Angst
- Kontrollierbar durch gute
Handlungen / Personen

Suche nach Sicherheit in einer
geschlossenen Gesellschaft

- Wille durch ICH-Kontrolle
- Gebote / Verbote / Bestrafung
- Autoritäten
- Identifikation mit absoluten Werten
- absoluter Wahrheiten
- Rituale
- Praxis: Bekenntnis, Entscheidung zum Guten

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



Sinnesobjekte &
Sinnesgrundlagen



Erfahren im
Karmisch-neutralen
Bewusstsein



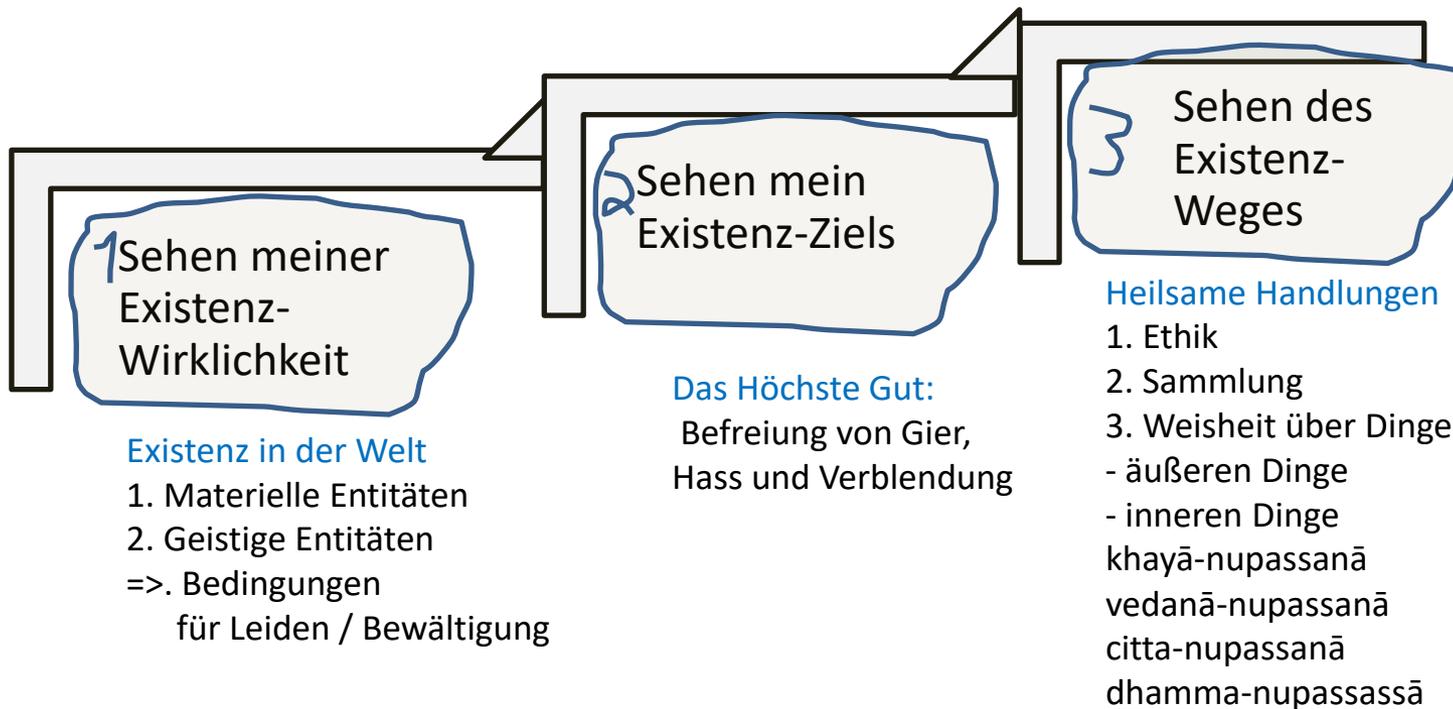
Karmisches
Bewusstsein



Weises Erwägen
der Bedingungen
=> Befähigung

Weisheit bedeutet praktisches Erfahrungs-Wissen über die realen Dinge des Alltags: die Sinnesobjekte, die geist-formenden Kräfte und das Bewusstsein

„Weisheit“ hat wenig mit abstrakten Begriffen zu tun, die keinen direktem Bezug zu individuellen existenziellen Lebensproblemen und deren Lösung haben.....



➔ Wir fühlen, selbst wenn alle Fragen der Wissenschaften gelöst sind, noch keine existenzielle Frage berührt wurde (Wittgenstein)

Die konventionellen Dinge sind nur der Schatten von wirklichen Dingen - aufgesetzt, verzerrt, umgestaltet oder komplette Täuschungen

Denken mit Konventionellen Konzepten

Feind oder Freund

Geistiger und körperlicher Besitz

Wunsch nach ewiger Jugend

Wunsch nach ewiger Gesundheit

Wunsch nach ewigen Leben

Weltliche Sicherheit

Falsches und anmaßendes Denken:

Besser-Sein, Gleich-Sein,

Schlechter-Sein...

Kontrolle haben..

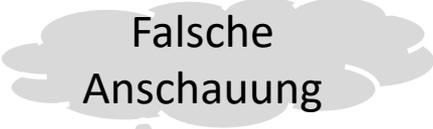
Beobachten mit Bedingungen:

- wie sie entstehen,
- welche Bedingungen
- wie sie vergehen

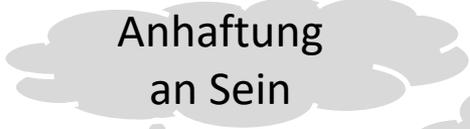
Reale Dinge und Bedingungen



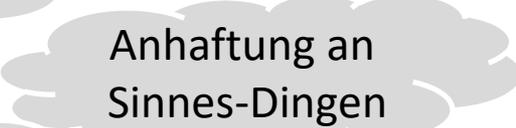
Aversion



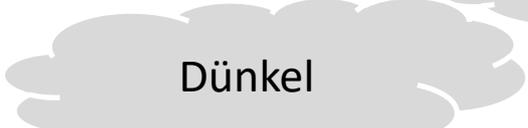
Falsche
Anschauung



Anhaftung
an Sein

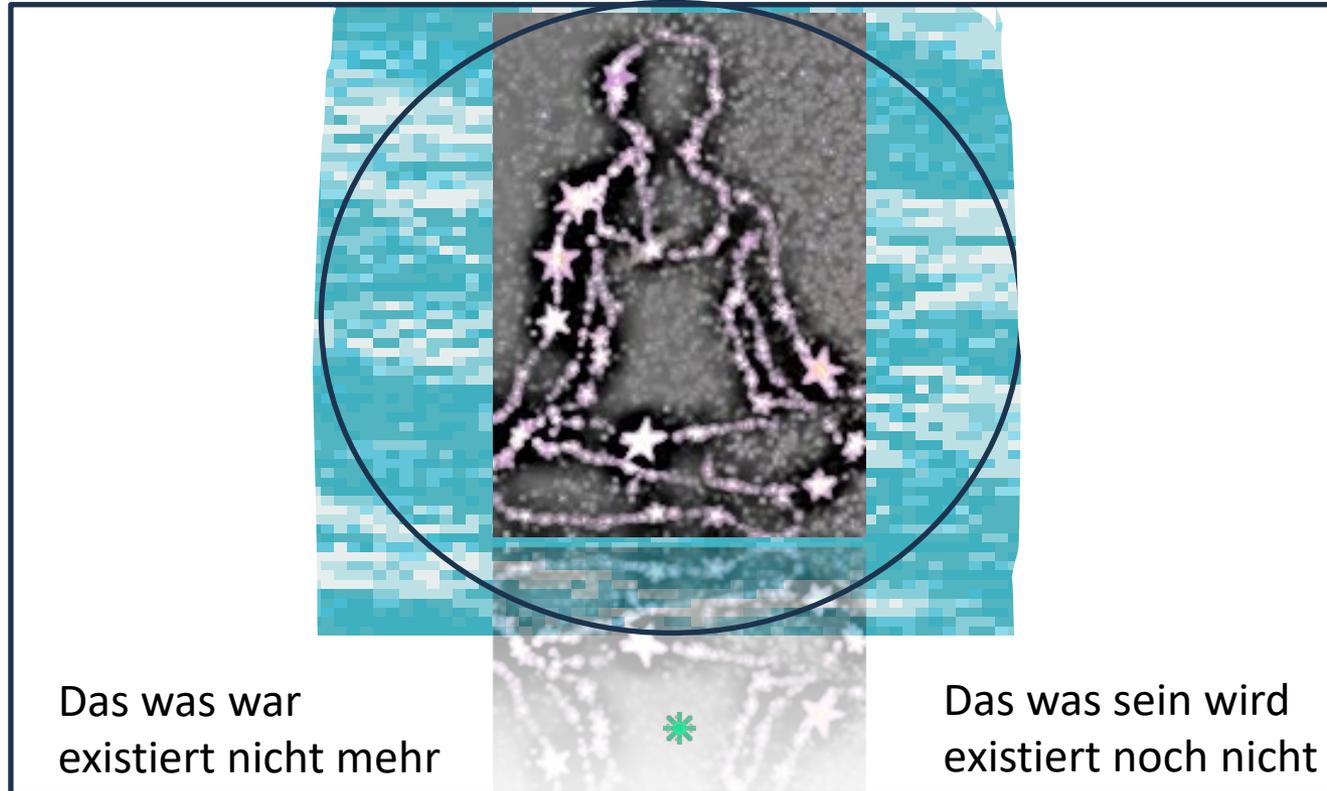


Anhaftung an
Sinnes-Dingen



Dünkel

Dinge im Strom des Entstehens und Vergehens



1. Alle bedingten dhammas existieren nur einen kleinen Moment vergehen sofort wieder
2. nach ihrem Vergehen kommen sie nie wieder in Erscheinung
3. Und doch wirken sie im bedingten Fluss und Netz der bedingten Dinge
4. Wirklichkeit besteht nicht aus einer Vielzahl von separaten Dingen (Atomismus) oder durch eine Ursache (Monismus); die Dinge werden durch ein Netz von Bedingungen getragen.

PROLOG: **M2 - Sabbāsava Sutta**

Ich habe keine absolute Kontrolle über die bedingten Dinge; alle Dinge sind durch wandelnde Bedingungen getragen und nicht durch ein festes ICH (anicca- und anatta-Doktrin):

Methoden	Objekte	Bedingung	Überwinden
1. Sehen (dassana)	Alle Dinge im bedingten Entstehen	Weise Betrachtung an den Sinnes- und Wirkungstoren.	Ich-Ansicht, Ritual-Ansicht, Zweifel und Schwächen von Anmaßung (māṇa)
2. Kontrolle (indriya-saṃvara)	Sinnes-Tore und Geist-Tor 5-Sinnesobjekte Geist-Objekte	5 Fähigkeiten: insbesondere Achtsamkeit & Weisheit	- Unweises Denken Begriffs-Denken - Unheilsame Macht des Gefühls
3. Gebrauch (Utensilien)	Utensilien bzw. materielle Dinge	Sammlung auf nötige Objekte	Gier nach materiellen Dingen; heilsame Stätte
4. Dulden (khanti)	Unerwünschte Objekte bzw. Situationen	Adosa, alobha und upekhā durch Weisheit	Aversion durch Stärken von adosa (Akzeptanz,)
5. Ersetzen	Gier, Aversion, Ansichten, Verblendung	Achtsamkeit, Weisheit, Mitgefühl..	Durch Ersetzen: Gierlosigkeit, usw.
6. Entwickeln	Heilsame Dinge i.R. Fähigkeiten	Erleuchtungsglieder	Befreiung

Sabbāsava Sutta (M2) := 16 Fragen zur Existenz – ayoniso manasikāra)

Vergangenheit

Bin ich gewesen? / Bin ich nicht gewesen?
Was war ich? Wie war ich?
Wo kam ich her?

Gegenwart

Bin ich? / Bin ich nicht?
Was bin ich? Wie bin ich?
Wo komme ich her? /Wo gehe ich hin?

Zukunft

Werde ich sein? / Werde ich nicht sein?
Was werde ich sein? Wie werde ich sein?
Wie geht es weiter?



Yoniso manasikāra

Vis. XIX. Reinheit der Zweifelsentrinnung (*kankhāvitarana-visuddhi*)

1. Ursachen und Bedingungen des Geistigen und Körperlichen
2. Schwinden des 16fachen Zweifels (*vicikicchā*)
3. Die vier Bedingungen für das Körperliche
4. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf Zeit der Reife
5. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf das Früherreifen
6. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf die Funktionen
7. Unpersönliches Wirken
8. Keine Seelenwanderung
9. Bedingt, vergänglich, elend, unpersönlich



Befähigung – Überwindung von Zweifeln über die Existenz in allen Zeiten - Tod, Geburt, Kreislauf, dhamma und Kamma



In Vis. XVII heißt es:

„Wer da hinsichtlich des ‚**ABSCHIEDENS**‘ der Wesen im Unklaren ist und das Abscheiden nicht begreift - dass nämlich der Tod nichts weiter ist als die Auflösung der Daseinsgruppen - der denkt, dass es ein Wesen (satta) sei, was da stirbt; oder dass das Wesen in einen anderen Körper übergehe u. dgl.“

„Wer sich aber über die ‚**WIEDERGEURT**‘ im Unklaren ist und die Wiedergeburt nicht begreift - dass nämlich die Geburt nichts weiter ist als das Erscheinen der Daseinsgruppen - der denkt, dass es ein Wesen sei, was da wiedergeboren wird, oder dass es in einem neuen Körper wiedererscheint.“

„Wer sich aber über diesen ‚**KREISLAUF DES DASEINS**‘ (saṃsāra) im Unklaren ist, der denkt: ‚Dieses Wesen wandert von dieser Welt zu einer anderen Welt, kommt von jener 'zu dieser Welt' u. dgl.“

„Wer sich aber über die ‚**MERKMALE DER ,ERSCHEINUNGEN**‘ im Unklaren ist, der hält die Erscheinungen für das Ich oder für etwas ‚dem Ich Angehörendes‘, für etwas Beharrendes, Freudvolles und Liebliches.“

„Wer sich aber über die ‚**BEDINGT ENTSTANDENEN DINGE**‘ im Unklaren ist, die Entstehung der (heilsamen wie unheilsamen) Karmaformationen aus der Unwissenheit (avijjā) nicht begreift, der denkt, dass es das Ich sei, das da erkennt oder nicht erkennt, das handeln oder handeln lässt, das bei der Wiedergeburt entsteht. und dass es dieses Ich sei, das da den Bewusstseinsdruck hat, fühlt, begehrt, anhaftet, fort dauert und wieder in einem anderen Dasein zum Entstehen kommt. Oder er denkt, dass alle Wesen durch Schicksal oder Zufall entstanden seien.“

“Ein bloßes Phänomen ist's, ein bedingtes Ding, Was da ins Leben tritt im spätern Dasein. Nicht wandert es aus früh'rem Dasein dort hinüber,

Und doch ist's nicht entstanden ohne früh'ren Grund.“

A.V.57 Fünf Betrachtungen für jedermann - 7. Abhiṇhapaccavekkhitabbāḥāna Sutta
Fünf Tatsachen, ihr Mönche, sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser. Welches sind diese fünf Tatsachen?

- ❶ Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen.
- ❷ Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen.
- ❸ Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen.
- ❹ Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen.
- ❺ Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben« -

das sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser.

Wir alle werden uns aus dem weltlichen Leben mehr und mehr zurückziehen müssen
z.B. ins Altenpflegeheim; Weltliche Dinge sind nicht mehr von Belang:

- weltliche Fähigkeiten
- Geld:
- Wissen veraltet, interessiert nicht mehr
- Kinder sind erwachsen und unabhängig

Sind wir aufs Blut verbittert? Haben wir daneben gelebt mit:

- Geld verdienen,
- guten Job haben,
- etwas weltliches zu lernen

Kann das allein tragen?

Lass uns nicht daran festhalten und uns vertraut mit allem machen:

- unserem Atem wie er entsteht und vergeht
- und den Gefühlen wie sie entstehen und vergehen
- unsern Gedanken wie sie entstehen und vergehen
- Lass uns vertraut werden mit dem Entstehen und Vergehen
- Nichts ist es wert zu haben und zu sein – alles nur flüchtige Dinge
- Loslassen ist innerer Frieden

Wir alle sind dem Alter unterworfen und können dem nicht entgehen. Das die Natur der Vergänglichkeit aller Existenz – auch ich bin dem unterworfen.

- ❶ **Unvermeidlichkeit:** Wir alle sind der Krankheit unterworfen und können ihr nicht entgehen

- ❷ **Grundlegende Bedingungen des Körperlichen**
 - Karma, (kamma)
 - Geist, (citta)
 - Temperatur, (utu)
 - Nahrung, (āhāra)

- ❸ **Abhängiger Körper** (Bestandteile und Abhängigkeit):
bestehend aus vielen Lebewesen (Bakterien, Mikroben, Viren usw.)
abhängig sonstigen Bedingungen (z.B. Alter)

- ❹ **Körperliche und geistige Krankheit:**
Tun wir viel heilsames und unterlassen unheilsames als entscheidende angesammelte Gewohnheits-Kraft zur Befreiung im letzten Todesmoment.

Betrachten wir unsere Existenz als einen Strom, ein Strom von bewussten Momenten, der sich in den Tod mündet:

- ① **Geburt und Tod:** Alles was geboren wird muss sterben, alles was einen Anfang hat ein Ende mit der Geburt steht der Tod unsere Existenz fest
- ② **als-Zerstörer:** Alle bewussten Momente mit Erfolgen, Glück, Zufriedenheit sind flüchtig und enden im Tod-Moment
- ③ **alle Lebewesen:** Alles bewusste Dasein, welche Form es auch hat (mächtig einflussreich, stark, weise oder heilig) endet im Tod-Moment
- ④ **lebendiger abhängiger Körper** (Bestandteile und Abhängigkeit): bestehend aus vielen Lebewesen (Bakterien, Mikroben, Viren usw.) abhängig von Bedingungen
Verletzlichkeit ggü. Krankheit u. anderen Dingen
endet im Todes-Moment
- ⑤ **Kürze des Lebens:** Die Lebenskraft endet bald im Todes-Moment
- ⑥ **Wirkung von kamma auf den Todesmoment:**
Tun wir viel heilsames und unterlassen unheilsames als entscheidende angesammelte Gewohnheits-Kraft zur Befreiung im letzten Todesmoment.

Alles, was mir angenehm und lieb ist, ist der Veränderung unterworfen. Es gibt keine Möglichkeit, dem Getrenntsein von Liebem zu entgehen

S.35.1 Unbeständig, leidig, Nicht-Ich - 1-6. Ajjhattānicca

"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 [immer wieder] sehend, ihr Mönche, wird der erfahrene edle Jünger den Gegenständen überdrüssig. Weil er nichts [positives] 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".

Ich bin das Produkt meines eigenen kamma, habe mein kamma zur Zuflucht...
Lass uns zu Lebzeiten immer wieder die spirituellen Kräfte entwickeln:

<p>❶ Vertrauen Glaube, Zuversicht</p>	<p>saddhindriya</p>	<p>Vertrauen (<i>saddha</i>), kontrolliert insb. das äußerliche Verhalten und den manifesten Wandel</p>
<p>❷ Energie, Tatkraft, Anstrengung</p>	<p>viriyindriya</p>	<p>Energie (<i>viriya</i>), kontrolliert den Kampf um heilsame und unheilsame Objekte</p>
<p>❸ Achtsamkeit</p>	<p>satindriya</p>	<p>Achtsamkeit (<i>sati</i>), kontrolliert die Dinge an den Sinnestoren und die Wirkungstoren</p>
<p>❹ Konzentration Sammlung</p>	<p>samādhindriya</p>	<p>Konzentration (samādhi) kontrolliert Aufregung und hält den Gegenstand-Fokus</p>
<p>❺ Weisheit  Wissen, Erkenntnis</p>	<p>paññindriya</p>	<p>Weisheit (<i>paññā</i>), kontrolliert die wahren Anschauungen und schafft die Grundlage zur vollkommenen Leidensbewältigung</p>

Welt-Anschauung und Einsichtsentwicklung in der Weisheitspraxis

1. Geist-Materie

- Ablehnung Reduktion:
- Materialismus
 - Idealismus

2. Zweifelbefreiung

- Bedingungen
- Bedingtheit
(Geist, Körper,
Gruppen, Fort-
Existenz ohne Seele)

- Pfad-Nicht-Pfad
Erkenntnisblick
- Fortschritt
Erkenntnisblick
- vier Pfade

-
- Keine körperliche Identität
 - Keine materielle Identität
 - Keine materielle Substanz als Ursache
 - keine geistige Substanz als Ursache
 - Nichts Absolutes:
Vernichtung, Ewigkeit, Vernunft,
Glück, Körper und Geist in der Welt usw.

=> Flüchtige geistige & körperliche
Dinge, durch Bedingungen getragen

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



Wahrheitssucher die vom nahen Ufer zum fernen Ufer gehen, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigene 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 Rückbesinnung auf den eigenen Geist, die Gefühle und deren Bedingungen in der Daseinswirklichkeit [vimaṃsa-samādhi]

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

PRAXIS IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER LEHRE und WIRKLICHKEIT (imāya)

Durch diese mit der Lehre übereinstimmende Praxis

- ❶ verehere ich den Buddha.
- ❷ verehere ich den Dhamma
- ❸ verehere ich den Saṅgha

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

=====

WÜNSCHE (patthanā):

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen

Mögen meine Verdienste zu Erleuchtungs-Wissen führen

Mögen ich durch meine Verdienste nibbāna erlangen

Mögen alle Wesen an diesen Verdiensten teilhaben und glücklich sein.

1. Agganyani 2015. Paṭṭhāna - Bedingungsbeziehungen. Abhidhamma-Förderverein 2015
- Objekt-Bedingung (ārammaṇa paccaya), Grundlagen-Bedingung (nissaya paccaya),
und Zusammenentstehungs-Bedingung (sahajāta paccaya)
2. Agganyani. Bewusstsein aus buddhistischer Sicht.
3. Karunadasa 2015. The Theravada Abhidhamma. Kapitel 1 bis 6.
4. Karunadasa. 1996. The Dhamma Theory: Philosophical Cornerstone of the Abhidhamma, Wheel Publications No. 412/413, Buddhist Publication Society, Kandy, 1996.
5. Nandamālābhivamsa Sayadaw. Eine Analyse von Gefühl (Vedanā).
6. Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Handbuch der buddhistischen Philosophie. Abhidhammaṭṭha-Saṅgaha
- Kompendium besonderer Kategorien (u.a. Gefühl, Wurzel, Funktionen, Bewusstseinstore, Objekte
- Kompendium des Ganzen (sabba-saṅgaha)
- Kompendium der Bedingungen
7. Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Visuddhimagga.
Kapitel: Daseinsgruppen, Grundlagen und Elemente und Fähigkeiten und Wahrheiten.
8. Nyanaponika 2005. Darlegung der Bedeutung (Atthasālinī).
9. Saṃyutta Nikāya (www.suttacentral.net)
- Nidāna-Saṃyutta (Bedingtes Entstehen oder Paṭiccasamuppāda
- Dhātu Saṃyutta (Bedingtes Entstehen von Bewusstsein und Gefühl)
- Khandha Saṃyutta
- Vedanā-Saṃyutta (über Gefühle)
- Saḷāyatana Saṃyutta (über die Grundlagen der Gefühle)
- Indriya Saṃyutta (über Kontrolle der Gefühle)
- Sacca Saṃyutta (über Wirklichkeit und Befähigung)
10. Shwe Zan Aung 1995. Abhidhammaṭṭha-saṅgaha. Abschnitt: An introductory essay to the
compendium of buddhist Philosophy.
11. Māna (Dünkel): Definition, Kontext und Lehrreden im Palikanon. <https://schatztruhe-palikanon.net/begriffe-konzepte/10-fesseln-dasa-sa%E1%B9%83yojanani/8-duenkel-mana/>