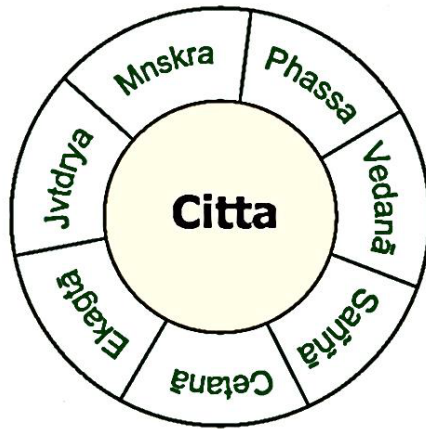




Abhidhamma-Tag

Vortrag R. Koloska

am 13.09.2025 - 14:00 – 16:00

Gefühle und Einsichtspraxis



© 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:

Wir erinnern uns: Gefühle sind ein bedeutsames, spirituelles Praxisfeld zur Einsicht in die Daseinswirklichkeit. Jeden Tag und jeden Moment begegnen wir ihnen als positive oder negative Bewertungen im Geistesstrom und lernen mit weltlichen Themen umzugehen.

Sie sind darüber hinaus auch ein Praxisfeld für spirituelle Entwicklung, welche ein höheres Ziel vor Augen hat – jenseits von weltlichem Kummer zur Überwindung von weltlicher Endlichkeit mündend in Verlust, Alter, Krankheit und Tod. Die weise Einsichtspraxis des Gefühls schafft eine wirklichkeitsverbundene Anschauung unserer Existenz zur Überwindung von Täuschungen, Leiden und Verstrickungen - kurz gesagt zur Befreiung.

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

- (1) Einordnung von Gefühlen als Bedingungskraft in die psychologische **Wirklichkeit**
- (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
- **Sinnes-Objekte:** Seh-, Hör-, Riech-,...Tast-Objekt,
- **Geist-Objekte:** Wahrnehmung, Gefühl und nur Gedacht

Die Betrachtung der Gefühle besteht aus:

1. Betrachtung der drei Aspekte – angenehm, unangenehm und neutral
2. nach 6 Toren
3. weltbezogen und spirituell
4. nach Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft

Was erscheint vor unserem geistigen Auge? Bin ich im Realen oder nur Denken?

Unsere bedingte Existenzwirklichkeit besteht aus einem Bedingungsnetzwerk von inneren und äußeren Objekten, die in der geistigen Welt über sechs Tore ins Bewusstsein eintreten und uns an die bedingte Welt leidvoll binden oder loslösen.

Gefühle als Objekt-Bewertungen mit den Merkmalen angenehm, unangenehm und neutral

Gefühle umfassen die gesamte Daseins- / Existenz-Wirklichkeit

- Alle Objekte erscheinen über 6 Tore, als weltlich oder spirituell und über drei Zeiten

Gefühle sind substanzlos wie Blasen auf dem Wasser

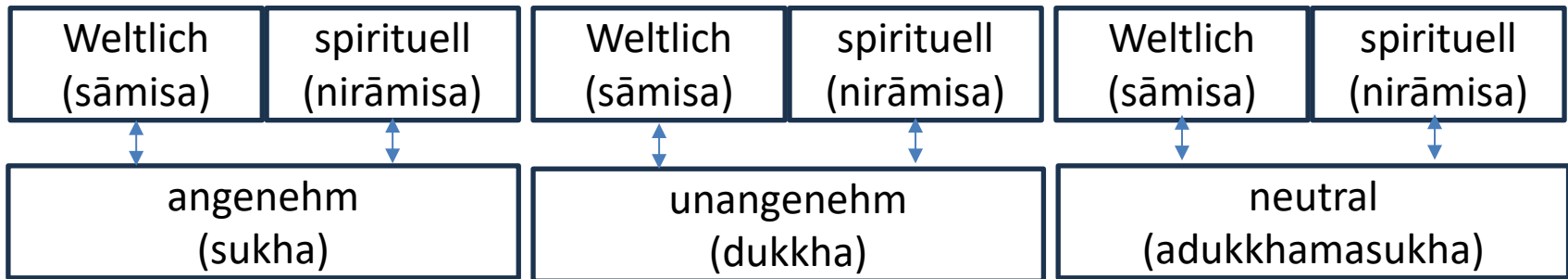
Gefühle sind unkalkulierbar wie Winde (SN36-22 Hundertachtfach, Atthasata Sutta)

Gefühle erzeugen bei unweiser Anschauung Neigungen zu Anhaftung, Aversion und Verblendung (SN 36.3 Überwindung)

Gefühle sind in der Entstehung wie ein Gästehaus (SN 16 Agāra Sutta)

- Entstehung durch Tore und sind nicht persönlich essenziell
und werden mit Besuchern gleichgesetzt

Weltlich und nicht-weltlich (spirituell)

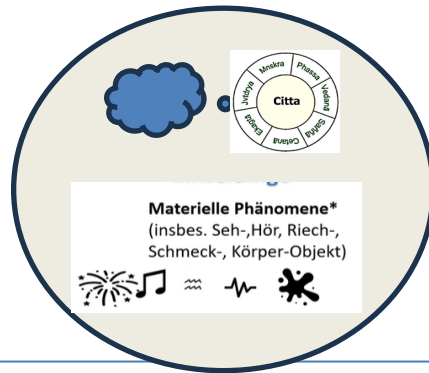


Die Unterscheidung zwischen "weltlichen" ([sāmisa](#)) und "weltfremden" ([nirāmisa](#)) Gefühlen in der obigen Unterweisung befasst sich mit dem spirituellen Wert der Gefühle, gemäß dem *Majjhimanikāya-Kommentar*, dem [Papañcasūdanī](#). Das weltliche Gefühl befasst sich mit den "fünf Fäden des sinnlichen Vergnügens" (*pañcakāmaguṇā*), nämlich den fünf begehrenswerten und sinnlich verlockenden sinnlichen Objekten; Das weltfremde Gefühl ist mit der "[Entsagung](#)" ([nekkhamma](#)) verbunden, d.h. mit den spirituellen Schulungen in der Disziplin des [Buddha](#).^[8]

Der Majjhimanikāya-Kommentar, Papañcasūdanī, verweist uns auf das Saḷāyatanavibhaṅga sutta[9] für eine detaillierte Darstellung dieser sechs Arten von Gefühlen. Im Zusammenhang mit diesem Sutta verstanden, sind weltliche angenehme Gefühle solche, die entweder aus dem Erlangen begehrenswerter Sinnesobjekte oder aus der Erinnerung an sie entstehen; Weltliche unangenehme Gefühle sind solche, die entweder aus dem Verlust begehrenswerter Sinnesobjekte oder aus dem Gedanken an diesen Verlust entstehen; und weltlich neutrale Gefühle sind solche, die in gewöhnlichen Menschen aufsteigen. In ähnlicher Weise sind weltfremde angenehme Gefühle solche, die aus der Erkenntnis der Natur der Vergänglichkeit in geistigen und physischen Phänomenen entstehen; Weltfremde Schmerzgefühle sind solche, die in der Sehnsucht nach der höchsten Befreiung entstehen; Und weltfremde neutrale Gefühle sind solche, die im Wissen um die Vergänglichkeit geistiger und physischer Phänomene entstehen.

<https://www.wisdomlib.org/buddhism/essay/the-buddhist-path-to-enlightenment-study/d/doc1187760.html>

Grundlegend real



Existenzielle Wirklichkeit

konventionell



Objekte existieren durch Bedingungen

Existenz flüchtig durch Wandel

- ohne Identifikation
- besitzlos
- ohne ICH-Kontrolle

Sinn-Suche: Keine haftende Identifikation,
Aufgeben von Täuschungen, Einsicht

Objekte existieren oder nicht

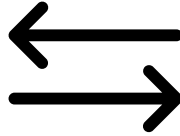
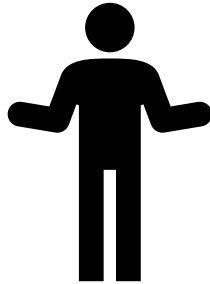
Existenz ist substanzhaft

- Identifikation
- Besitz
- Ich Kontrolle

Sinn-Suche Teilhabe an Dingen:
Identifikation, Anhäufungen und Abwehr

verzerrt

- konventionell
weltbezogen



Besitz

Identifikation

Kontrolle



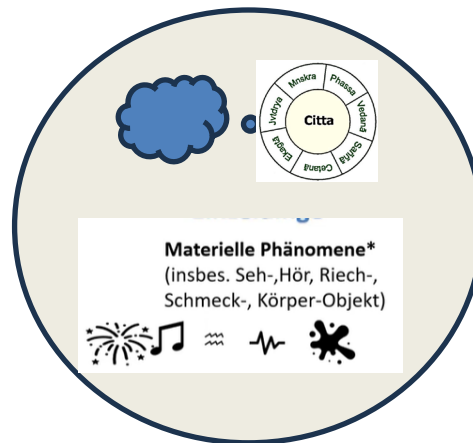
Subjekt als Akteur ggü. der Welt

- Selbst-Gefühle
- Leidgefühle:
 - Unerfüllte Wünsche
 - Verlust von Angenehmen
 - Unangenehmes
 - Kontroll-Verlust

Gefühle sind Teil unseres Selbst
ggü. den Objekten der Außen-Welt.

realistisch

- paramattha
weltabgewandt



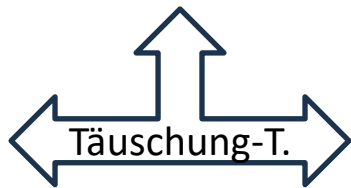
Einsicht und Akzeptanz einer Welt:

- Materielle Phänomene
- Geistige Phänomene
 - * Denken in Übereinstimmung
 - * Täuschung
 - * Geistfaktoren
 - * Bewusstsein

Gefühle sind Teil in der Welt
die mit den flüchtigen Objekten
entstehen und vergehen

Gefühle und Einsichtspraxis – Geformte Gefühle stärken die Triebe durch Unwissenheit

Objekte	Gefühle	Funktion
Sinnesobjekte	Lust- & Unlust	Befriedigung - Kontakt
Lebendiges Sein	Angst / Sicherheit	Erhaltung
Subjekt-Objekt- Beziehung	Minderwertigkeit- Gleichheit/ Überlegenheit	Kontrolle
Alle Triebe	Neutrales Gefühl	Ignoranz



Alle bed. Objekte	Spirituelles Gefühl	Befreiung: Fesseln
Alle bed. Objekte	Spirituelles Gefühl	Akzeptanz: dukkha
Alle bedingten Objekte und nibbāna	Spirituelles Gefühl	Realisation weltlicher und höherer Wirklichkeit

😊 Positives Gefühl

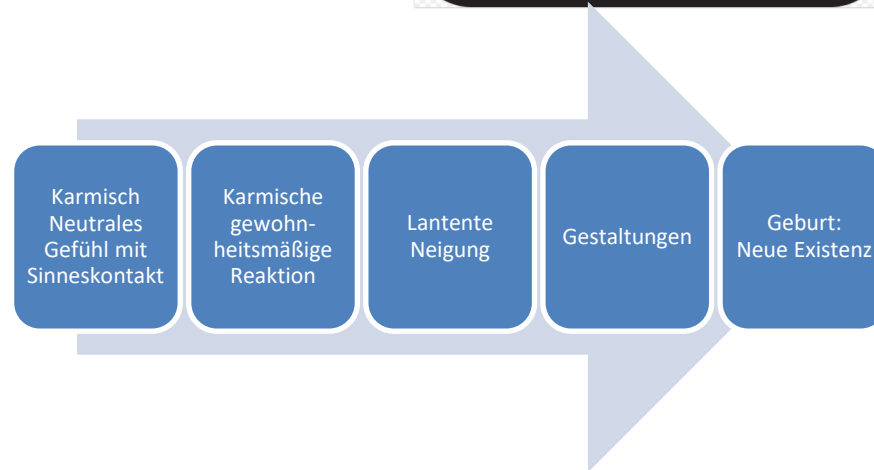
1. Sinnesgier (Gier nach Sinnesdingen)
2. Daseinsgier (Planvolle Gier nach Fortexistenz)
3. Ansichten (ICH, Kausalität, Handlungen)
4. Dünkel (selbstbezogenes Messen)

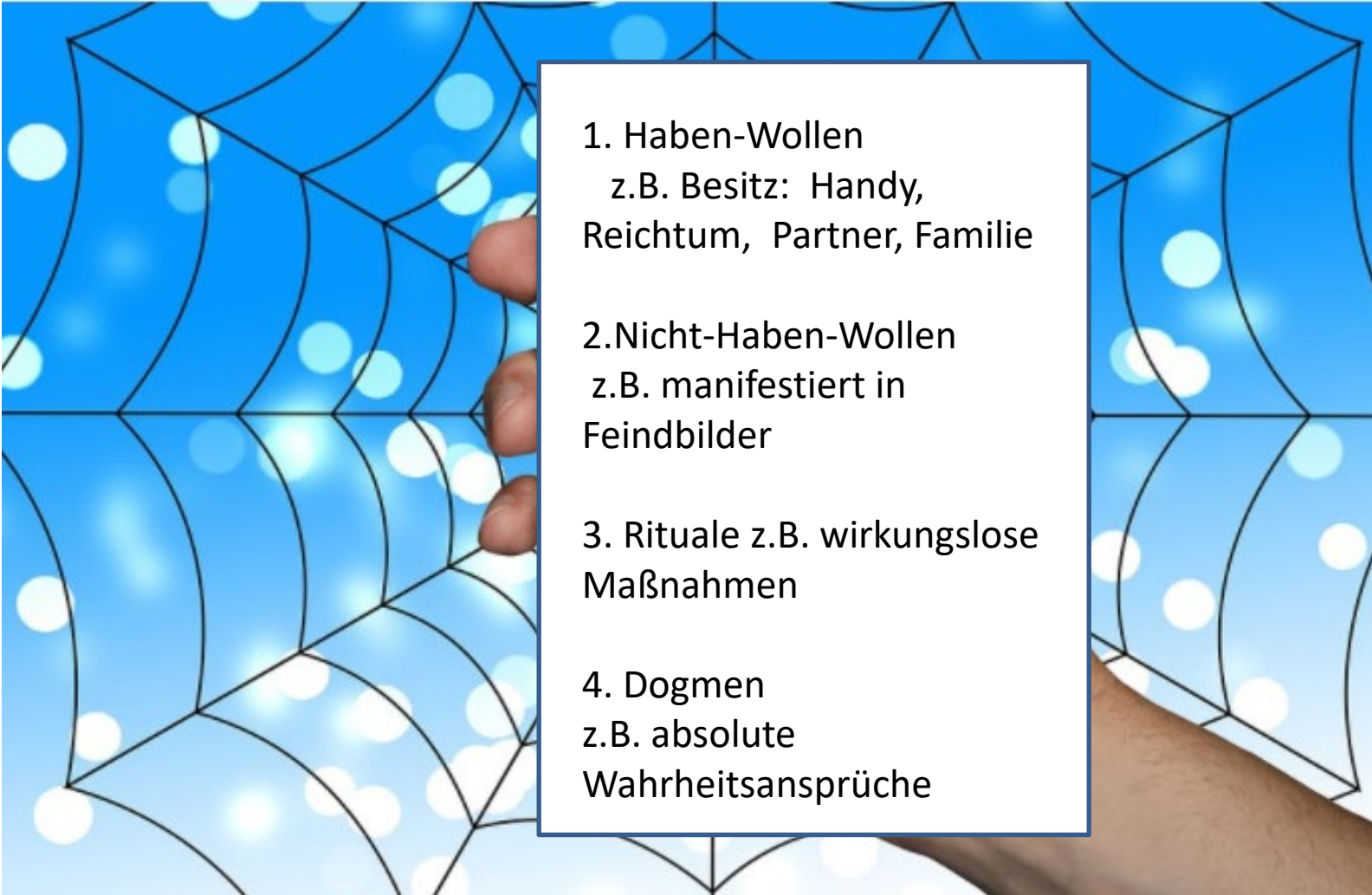
😞 Negatives Gefühl

5. Hass (Aversion)

😐 Neutrales Gefühl

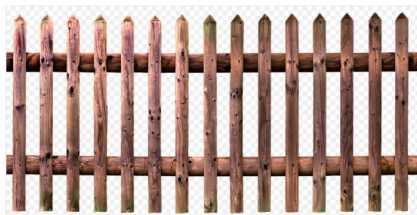
6. Zweifel
7. Verblendung



- 
1. Haben-Wollen
z.B. Besitz: Handy, Reichtum, Partner, Familie
 2. Nicht-Haben-Wollen
z.B. manifestiert in Feindbilder
 3. Rituale z.B. wirkungslose Maßnahmen
 4. Dogmen
z.B. absolute Wahrheitsansprüche

Sich nicht in falsche Denkmuster und Abhängigkeiten verstricken:

- **Körperliches:** wir glauben uns im festen Besitz von materiellen Dingen z.B. unseres Körpers und verstricken uns im unrealistischen Festhalten .. Wir bilden Sucht-Verhalten aus.
- **Aversion:** wir sehen in der Welt Feinde, die besiegt werden müssen und verstricken uns in Aversion; Wir sehen darin eine Lösung der Probleme. Wir sind abhängig von dem Feind-Bild.
- **Ansichten:** wir verstricken uns in Glaubensfanatismus: „Nur-dieses ist richtig alles andere ist falsch“, „es gibt keine Alternativen“, „nur ich sage die Wahrheit“; gefolgt von einem Feindbild: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich“. Wir werden abhängig von diesen Ansichten.
- **Rituale:** wir verstricken uns in Zwangshandlungen z.B. durch restriktive Verbote und Anweisungen, die zur Spaltungen und Sanktionierungen führen im Glauben einen fiktiven „Feind“ durch Rituale bekämpfen und die Angst besiegen zu können. Wir werden abhängig von den Ritualen.



🕒 In Gier wurzelnde Bewusstseinsklassen

1. Sinnesgier
2. Starrheit / Mattigkeit



🕒 In Hass wurzelnde Bewusstseinsklassen

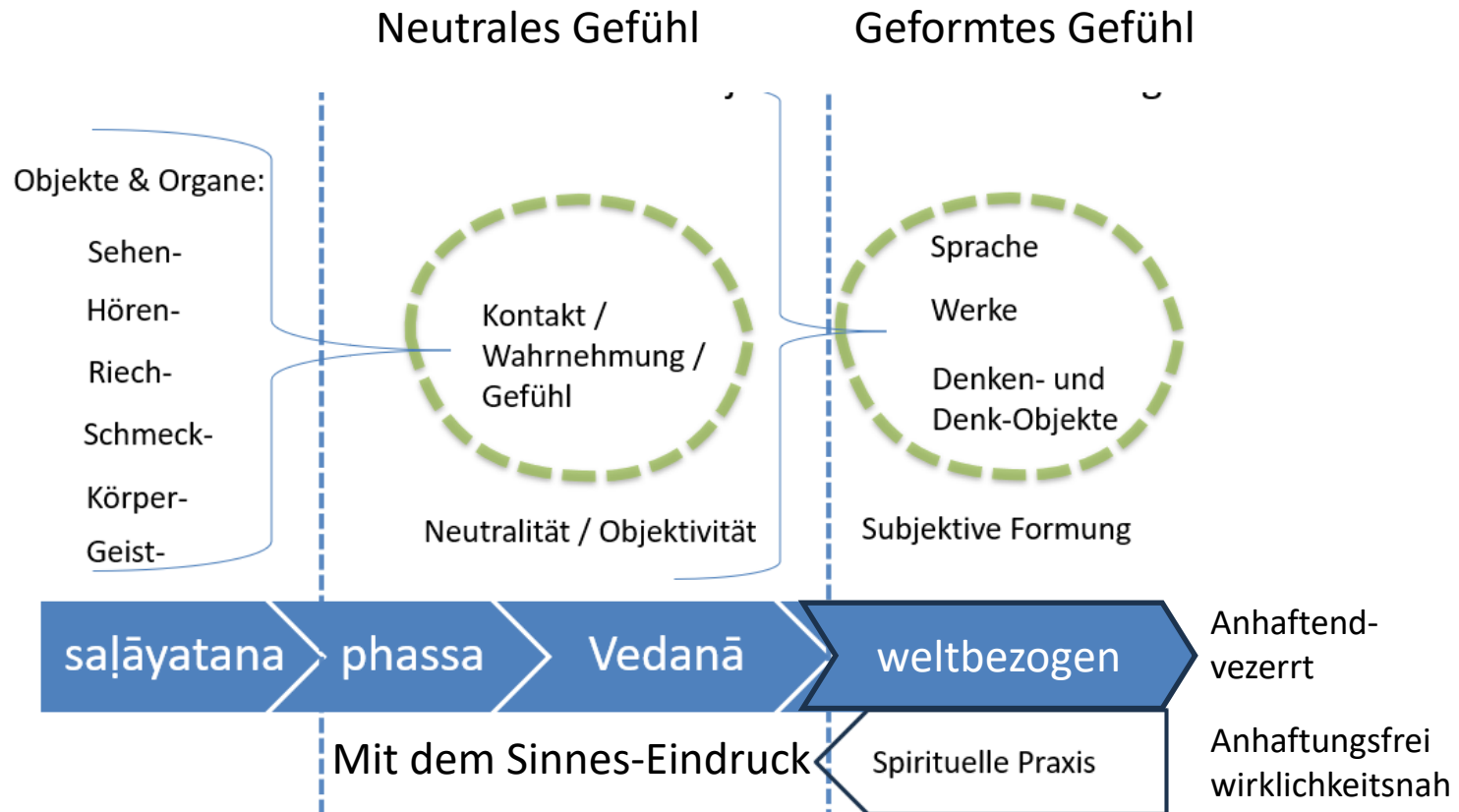
3. Hass (Aversion)

⇔ In Verblendung wurzelnde Bewusstseinsklassen

4. Aufregung / Gewissensunruhe
5. Zweifel
- (6. Verblendung)



5 den Geist hemmende und den klaren Blick trübende Eigenschaften, bei deren Anwesenheit man weder die Angrenzende (upacāra-samādhī) und Volle Sammlung (appanā-samādhī, siehe samādhī) zu erreichen, noch die Wahrheit klar zu erkennen imstande ist





Überwindung von Geistesfaktoren durch Einsicht-Erfahrungen (nibbāna)

[illegible]



1. Was hat er erreicht:
Entfremdet-sein von unheilsamen Geisteskräften,
(verbunden mit anhaften Gefühlen an die Welt)
und in Harmonie mit der Sinnen- und höheren
Realität
2. Wodurch hat er es erreicht?:
Überwindung der Triebe und Neigungen
durch Einsicht in die Natur der Gefühle und
Dinge der Welt
3. Wie hat er es erreicht?:
Vervollkommnung des 8-fachen Pfads
4. Welchen Wert hat es?
Höchsten Wertschätzung und Opfergaben
5. Wie offenbart sich die Arahatschaft?
Nicht-Heimlichkeit (a-haro) und
Furchtlosigkeit

1. Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Was sind Gefühle

Gefühl (vedanā) ist das was fühlt (Definition nach Merkmal).

"Weil es fühlt, o Bruder, weil es fühlt, darum nennt man es das ‚Gefühl‘."
(S. XXII. 79)

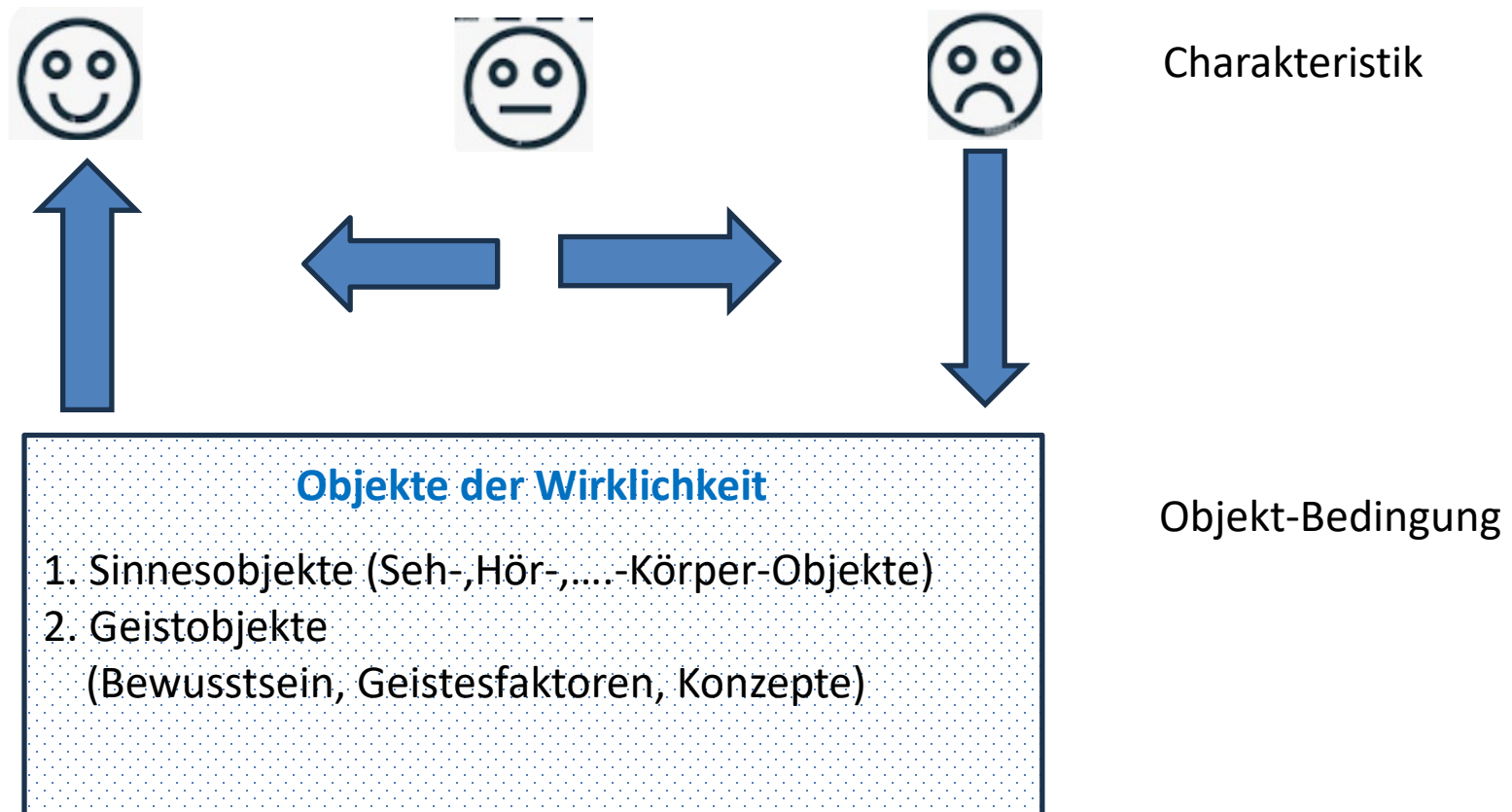
Was ist das einheitliche Merkmal?

Fühlen oder genauer „Fühlen von einem Objekt“ oder „Objekt-Geschmack“

Was wird gefühlt? Das Objekt-Eindruck des Bewusstseins, bedingt durch die Objekt-Bedingung.

Wer fühlt?

- In dieser Definition nach Merkmal wird zum Ausdruck gebracht, das Fühlen eine Tätigkeit ohne ICH oder Agent ist.
- Gefühl ist **nicht** etwas, was ein Subjekt oder eine Person fühlt, sondern Gefühl ist etwas was fühlt bzw. „es fühlt“....
- Keine Person fühlt, kein Täter fühlt oder kein Opfer fühlt sondern „es fühlt“..



Hinsicht der karmischen Qualität ist es dreifach: heilsam (*kusala*), unheilsam (*akusala*) oder neutral (*avyākata*).

Der Einheilung der Art nach dreifach oder fünffach (Unterscheidung: Körper und Geist-Objekt):

	Gefühl*	vedanā (5)	vedanā (3)
❶	Körperliches Wohlgefühl	kaya-sukha-	sukha-vedanā (+)
❷	Körperlicher Schmerz	kaya-dukkha-	dukkha-vedanā (-)
❸	positives geistiges Gefühl	somanassa	sukha-vedanā (-)
❹	Negatives geistiges Gefühl	domanassa	sukkha-vedanā (+)
❺	Indifferentes Gefühl	upekkhā-vedanā	upekkhā-vedana (+)

Gefühle lassen sich von dem Bewusstsein nicht trennen,
sind feste Begleiter, entstehen und vergehen mit dem Bewusstsein
und sind in jedem Bewusstsein

gleiche Basis wie citta

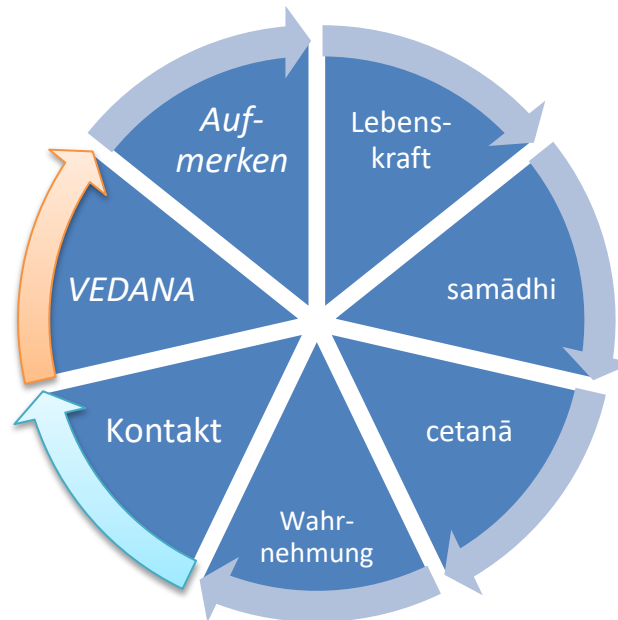
↗ entsteht mit citta

➔ Hat das gleiche Objekt

↘ vergeht mit citta



Objekt



Schwache Gefühle im passiven karmisch-neutralen Bewusstsein:

- Verarbeitendes Bewusstsein mit der Verarbeitung und Bereitstellung des Sinnesobjekts in Verbindung mit den Sinnestoren oder dem Geisttor
- als **Grundlage** für unser aktives Tun

=> Dies ist mir gegeben und entzieht sich meiner direkten Kontrolle.
Das Bewusstsein ist sehr nahe an dem Objekt der Wirklichkeit



***Anmerkung:**

Hier nicht physisch durch das Gehirn
sondern durch die Geistesfähigkeit

Starke Gefühle im aktiven karmischen Bewusstsein:

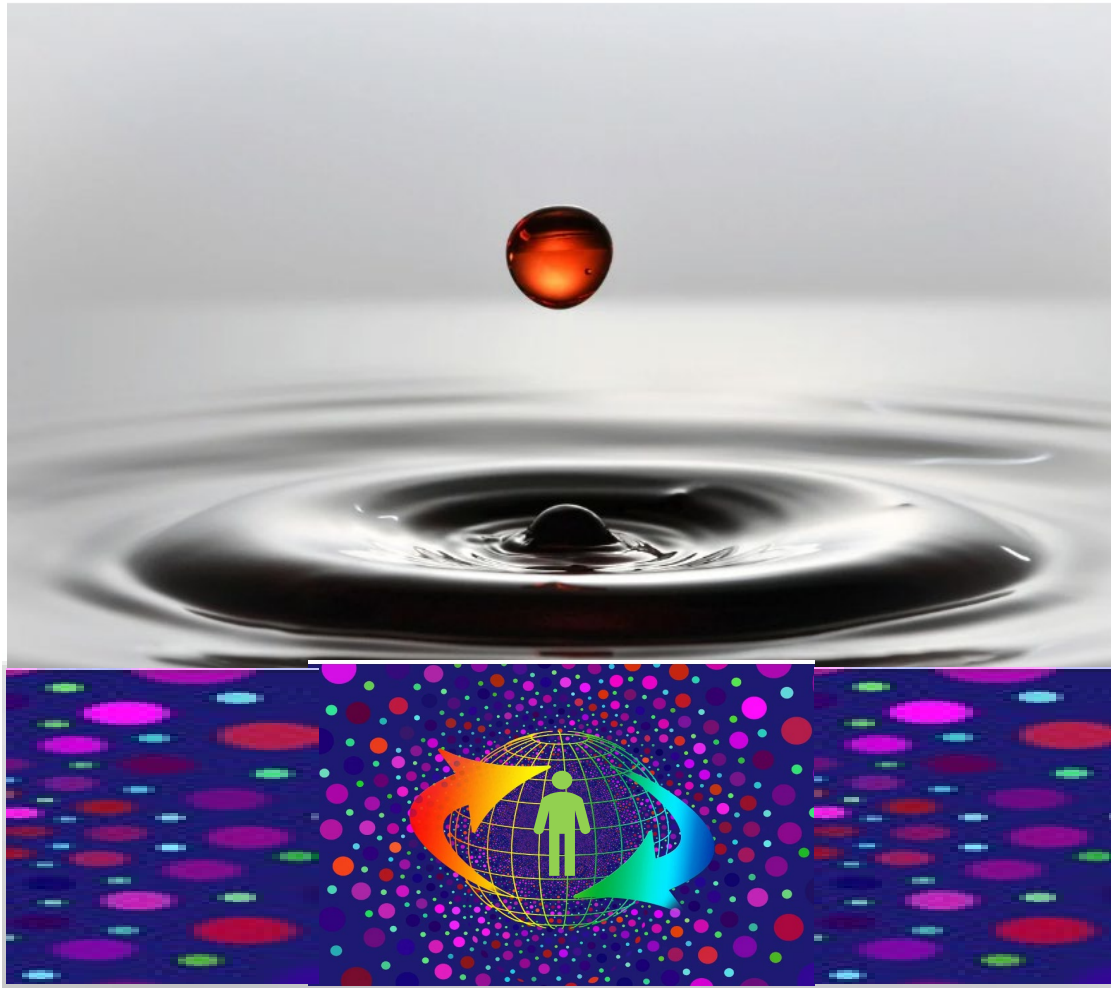
- das was wir absichtlich aktiv tun auf Basis der Grundlagen unseres Seins
- Eine Ursache für etwas in der Zukunft liegendes
- als wirkendes Sein
- als aufschichtendes Bewusstsein
- Reaktion / Impuls / Erfahren auf etwas passiv bereitgestelltes Sinnesobjekt

anusaya*	Bedingte Wirkung
Sinnengier	Gier führt zu noch mehr Gier. Objekte sind aber flüchtig und müssen immer neu gesucht werden.... diṭṭhi & māṇa ist mit Gier verbunden und stärkt die Gier....
Aversion	Unangenehme Gefühle führen zur Suche nach angenehmen Gefühlen bei unweiser Betrachtung der Gefühle und damit zur Sinnengier (Gleichnis vom Pfeil (S. 36.3) .
Verblendung	Unweises Hinwenden (ayoniso <i>manasikāra</i>) zu Gefühlen als Objekt oder erwünschten und unerwünschten Objekten führt zum Entstehen von Gier ...S. XL VI. 32



Spirituelle Fähigkeiten (Vertrauen, Sammlung, Achtsamkeit, Energie und Weisheit führen zur Sinneskontrolle der Gefühle und schwächen den unkontrollierten Einfluss von Gefühlen

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



Sinnesobjekte &
Sinnesgrundlagen



Erfahren im
Karmisch-neutralen
Bewusstsein



Karmisches
Bewusstsein

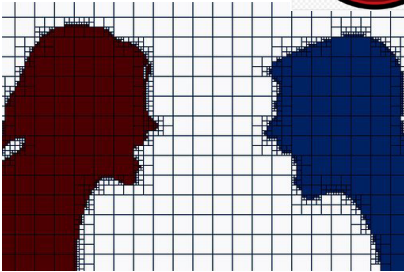


Weises Erwägen
der Bedingungen
=> Befähigung

	weltlich	spirituell
Ethik (Rede, Handeln Lebenserwerb)	Absolute Werte - Leben, Sicherheit, Menschenrechte als Naturrechte*	Mittlerer Weg bedingte Faktoren: * Regeln gegen unheilsame Handlungen * Konsequenzenethik (Kalama-Sutta) * Tugenden (z.B. Mitgefühl) als heilsame GF.
Sammlung	weltliche Fähigkeiten	Spirituelle Fähigkeiten
Einsichtspraxis	Weltbezogen - weltliches Glück - physische Gesundheit - Jugend - Lebenserhaltung	Weltabgewandt - losgelöstes Glück durch Einsichtspraxis - geistige Gesundheit - Überwindung Alter, Krankheit, Tod

Menschenrechte werden als Naturrecht verstanden, weil sie als universelle, unveräußerliche Rechte gelten, die jedem Menschen aufgrund seiner menschlichen Natur und der Vernunft zustehen, unabhängig von staatlichen Gesetzen oder kulturellen Bedingungen.

Äußere Feinde – Wie entstehen sie?



'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,
(Dp. 4-5 – Paarenkapitel)

**ES GIBT KEINEN FEIND OHNE AVERSION IN
MIR**

-> Betrachte Deinen eigenen Geist

Schaue nicht auf die auslösenden Objekte der Außenwelt sondern auf
die formenden Geistesfaktoren deines Gefühls.

Indriyabhāvanā Sutta-M152: In dieser Rede, die der Buddha dem Ehrwürdigen Ānanda hielt, zeigt er, dass Sinneskontrolle und Kontrolle von Gefühlen

- nicht durch Vermeidung von Sinneskontakten
- sondern in der Entwicklung als Kampf mit den unvollkommenen Sinnesobjekten und
- in der vollkommenen Realisierung mit Gleichmut und im freien Umgang mit Sinnesobjekten.

Der Buddha erklärte, dass das Gefühl der Zuneigung, Abneigung oder der Indifferenz, das aus den bedingten Phänomenen entsteht, durch die Praxis der Einsicht bald ausgelöscht werden können.

- 1) Vermeidung von Sinneskontakten ist nicht möglich
- 2) Betrachtung der Natur der Gefühle ist immer noch Kampf, wenn wir noch nicht voll realisiert sind.
- 3) Als Befreiter verlieren Gefühle die Bedingungskraft durch Objekte



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)

A.V.57 Fünf Betrachtungen für jedermann - 7. Abhiṇhapaccavekkhitabbāṭhāna 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.

A.III.36 Die drei Götterboten - 6. Devadūta Sutta

Da führt einer einen schlechten Wandel in Werken, einen schlechten Wandel in Worten, einen schlechten Wandel in Gedanken. Solch schlechten Wandel führend, gerät er Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt, auf eine Leidensfährte, in Daseinsabgründe, in die Hölle.....

Und König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann im Alter von achtzig, neunzig oder hundert Jahren, abgelebt, gekrümmt wie Dachsparren, gebückt, auf eine Krücke gestützt, schlotternden Ganges dahinschleichend, siech, mit verwelkter Jugend, mit abgebrochenen Zähnen und ergrautem Haar, oder kahl, mit wackelndem Kopfe, voller Runzeln, die Glieder mit Flecken bedeckt?'

Ja ich sah solche und aus Leichtsinn habe ich nichts getan

Und der König Yama sprach: 'O Mensch, aus Leichtsinn hast du weder in Werken, noch Worten, noch Gedanken Gutes getan. Wahrlich, gemäß deinem Leichtsinn wird man's dir vergelten.

Und der König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann, krank, elend, schwer leidend, sich im eigenen Kot und Urin herumwälzend, die von dem einen aufgerichtet, von einem anderen wieder ins Bett gelegt wurden?'

.....

Und der König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann einen oder zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgeschwollen, von blauschwarzer Farbe, mit Eiter bedeckt?'.....

Daṭṭhabba-sutta – Betrachtung von Gefühlen ohne Triebe

- ➡ Sukha-vedana soll als Schmerz gesehen werden
- ➡ dukkha-vedana soll als Stachel* gesehen werden
- ➡ upekka-vedana soll als vergänglich angesehen werden

Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch das Wohlgefühl als leidvoll gesehen, das Wehgefühl als Pfeil gesehen, das Weder-weh-noch-wohl-Gefühl als unbeständig gesehen, dann nennt man ihn, ihr Mönche, einen Mönch, der recht gesehen hat, der den Durst abgeschnitten, die Fessel gesprengt, durch vollkommene Dünkel-Eroberung dem Leiden ein Ende gemacht hat.

* Der Begriff "Stachel" hat im Kontext des Buddhismus keine direkte Entsprechung als einzelnes Symbol oder Konzept, kann aber metaphorisch für Hindernisse oder Leid stehen, die man überwinden muss, um Erleuchtung zu erlangen

Körperliche Schmerzen im wurzellosen Bewusstsein

Wir lesen im Samyutta Nikāya (Sagātha Vagga, Māra-Sutten Kapitel II, Teil 3, der Splitter):

'So habe ich gehört: Der Erhabene hielt sich in Rajagaha auf, in der Madda Kucci, im Rehgehege. Zu jener Zeit wurde sein Fuß von einem Splitter verletzt. Der Erhabene fühlte tatsächlich den Schmerz. Bedrückend waren die körperlichen Leiden, scharf und stechend, brennend, qualvoll und unwillkommen. Er aber ertrug sie mit Geduld, Achtsamkeit und völliger Überlegenheit. Und so war er nicht niedergeschlagen...'



mit angenehmen Objekt		mit unangenehmen Objekt	
Sehen (±)	●	Sehen (±)	●
Hören (±)	●	Hören (±)	●
Riechen (±)	●	Riechen (±)	●
Schmecken (±)	●	Schmecken (±)	●
Körpersinn (+)	●	Körpersinn (-)	●

Der Wanderasket Dighanakha vertritt den Nihilismus (Position 1) und wird vom Buddha belehrt das seine bzw. zwei andere Anschauungen nicht zur Befreiung, sondern zu Widerstreit und Verwirrung führen:

❶ ‚Für mich sind weltliche Dinge nicht annehmbar‘ (Nihilismus)

diese Ansicht ist nahe der Nicht-Begierde, nahe dem Nicht-Gefesseltsein, nahe dem Nicht-Ergötzen, nahe dem Nicht-Festhalten, nahe dem Nicht-Anhaften.“)

❷ ‚Für mich sind weltliche Dinge voll annehmbar‘ (Ewigkeitswahn oder Fundamentalismus)

diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhaften.

❸ ‚Für mich ist teils etwas annehmbar und teils nicht annehmbar ‘

diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhaften (Teilweiser Ewigkeitswahn)

❹ Ein Weiser betrachtet alle 3 Ansichten als nicht annehmbar,

weil sie bei einer Wahrheitssuche einen in Widerstreit mit anderen und sich selber bringen und dukkha erzeugen; einmalige Dinge sind nicht festzuhalten und erlauben deshalb keine realistische Positionierung.

➔ Deshalb entwickelt man keine Position zu den Dingen und enthält sich der Identifikation mit den weltlichen Dingen.

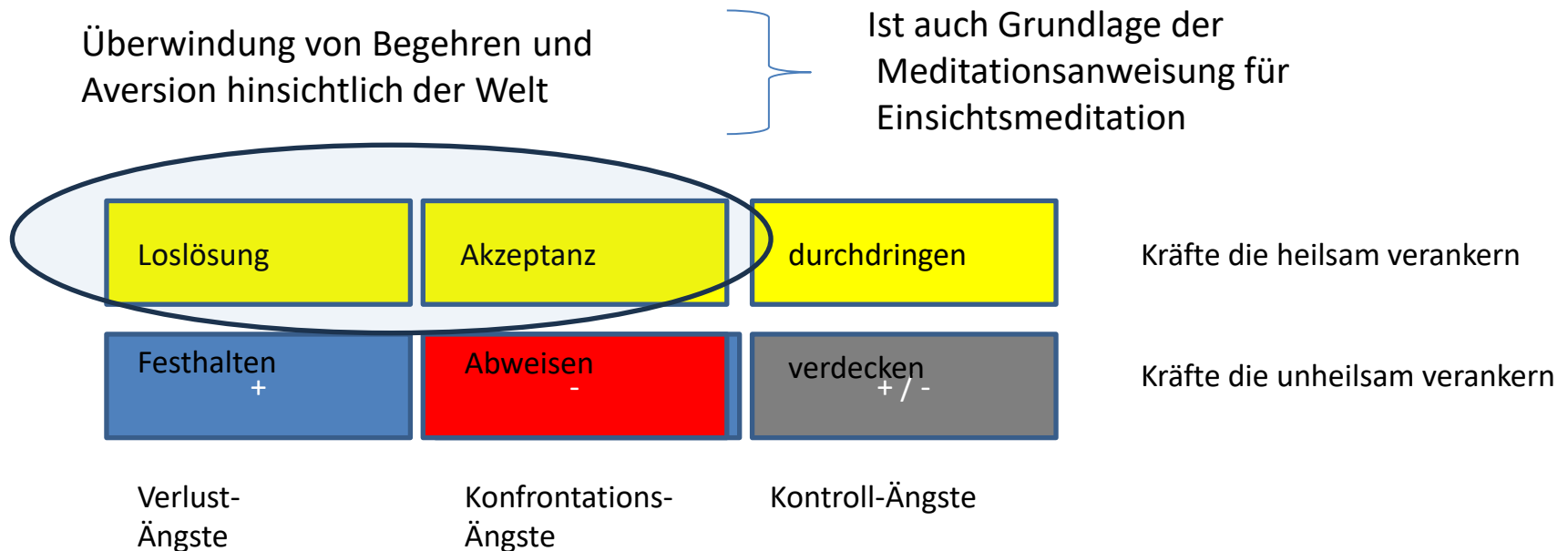
Danach hält der Buddha einen Vortrag über die Vergänglichkeit des Körpers und Gefühl

=> Dīghanakha erreicht den Stromeintritt und Sariputta, welcher der Lehrrede des Buddha zugehört hat erreicht die Arahatschaft.

Die Wirklichkeit ist jederzeit da, verfügbar und lädt jeden ein sie anzusehen.

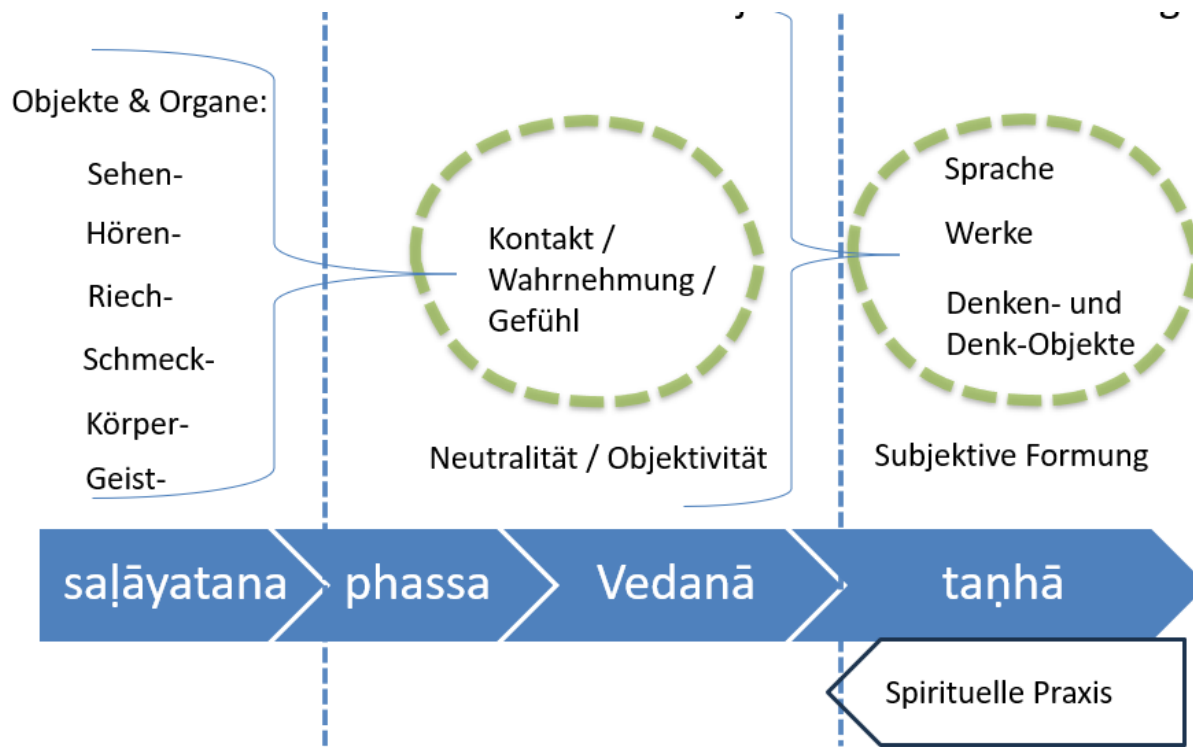
Der Weise betrachtet die Dinge so wie sie sind:

- löst sich von ihnen los; alle bedingten Dinge sind der Veränderung unterworfen
- Akzeptiert die Dinge so wie sie sind; alle bedingten Dinge sind in ihrer Natur nach unvollkommen
- Hat die Dinge vollständig durchdrungen und realisiert; ist nicht mehr von ihnen abhängig und frei



Gefühle und Einsichtspraxis – Einsichtspraxis (2) Sinneskontrolle am Sechser-Sinnes-Tor

In einem anderen Gleichnis werden Gefühle mit verschiedenen Besuchern verglichen, die, aus jeder der vier Richtungen kommend, ein Gasthaus aufsuchen (SN IV 219). Die Gefühle sind so wie die Besucher, sie kommen und gehen. Daher gibt es keinen Grund, sich über ein bestimmtes Gefühl aufzuregen, das sich im Augenblick manifestiert haben könnte, da auch dieser innere „Besucher“ schon bald wieder gehen wird.

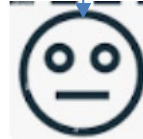


Gefühlsbetrachtung (vedanā - anupassanā) mit Beispielen



**welt-
lich***

- Körperliches Wohlgefühl
- Freude Formen, Musik, Essen usw.
- weltlichen Konzepten
Beruf, Politik



- Zweifel
- umherschweifender
unklarer Geist



- Opfer-Gefühle
- Angst vor Verlust
- Neid/Hass/Aggression
usw

**nicht
welt-
lich****

- Losgelöste Akzeptanz
- losgelöste Bedürfnislosigkeit
- Weisheitsmomente mit
 - a) Vertiefungen
 - b) weisem Erwägen

- Losgelöste Akzeptanz
- losgelöste Bedürfnislosigkeit
- Weisheitsmomente mit
 - a) Vertiefungen (Gleichmut)
 - b) weises Erwägen (Gleichmut)

- Weisheitsmomente:
- Überdrüssigkeit der
Sinnesobjekte (nibbida)
 - Ergriffensein von
dukkha-Natur (samvega)
 - Angst vor negativem
kamma

* **weltlich**: Dinge mit anhaften Weltbezug betrachten meist mit weltlichen Konzepten

** **nicht weltlich**: Dinge mit losgelösten Weltbezug betrachten mit spirituellen Konzepten wie den Anhaftungsgruppen und dem bedingten Entstehen; auf Befreiung ausgerichtet sein.

Meditationsplatz entlegene
Lagerstätten, im Dschungeldickicht in
Abgeschiedenheit und Einsamkeit

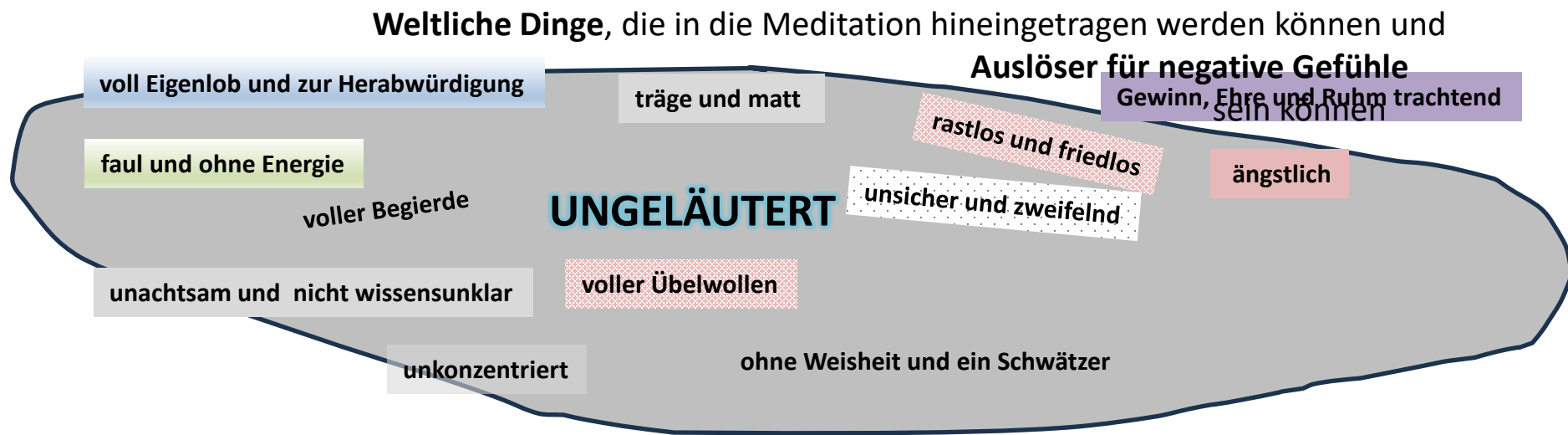
Wie wäre es, wenn ich mich in glücksverheißenden Nächten mit Halbmonat an so
ehrfurchtseinflößenden, schreckenerregenden Plätzen, wie Obstgartenschreinen, Waldschreinen und
Baumschreinen aufhielte?

Gelegentlich kommt ein wildes Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind
raschelte in den Blättern.

Wie wäre es wenn ich mich der Furcht und dem Schrecken unterwürfe, und die Stellung in Meditation
beibehielte während die Schrecken über mich kommen...im Liegen, im Sitzen, im Gehen und im Stehen...



Bedrohende Gefühle entstehen nicht durch äußere sondern innere Dinge, die wir mitbringen
Bhayabheravasutta - Sutta über Angst und Schrecken (M4)



(1) Meditationsplatz entlegene Lagerstätten, im Dschungeldickicht in Abgeschiedenheit und Einsamkeit

(2) Wie wäre es, wenn ich mich in glücksverheißenden Nächten des Halbmonats an so ehrfurchtseinflößenden, schreckenerregenden Plätzen, wie Obstgartenschreinen, Waldschreinen und Baumschreinen aufhielte? Gelegentlich kommt ein wildes Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind raschelte in den Blättern.

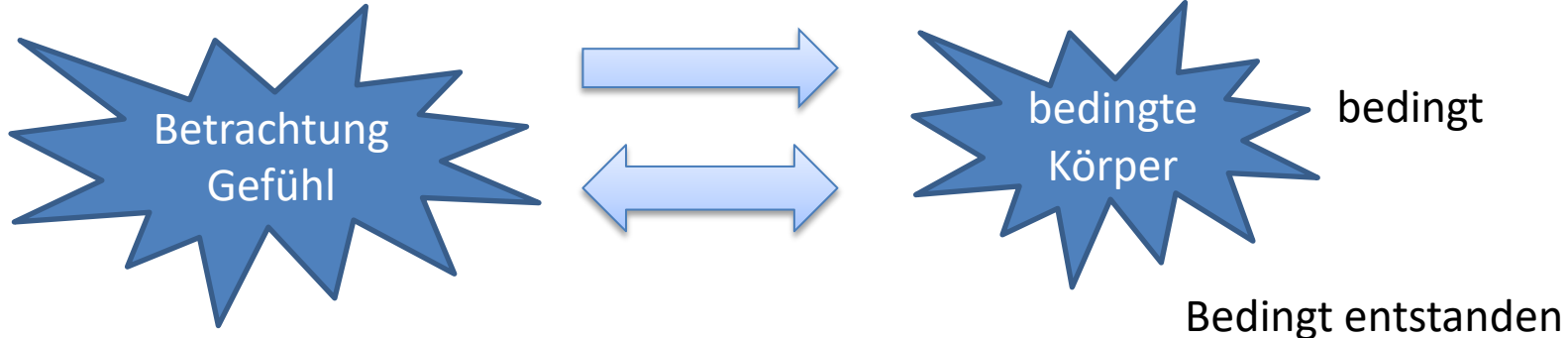
(3) Wie wäre es wenn ich mich der Furcht und dem Schrecken unterwürfe, und die Stellung in Meditation beibehielte, während die Schrecken über mich kommen...im Liegen, im Sitzen, im Gehen und im Stehen...

Betrachtung der 3 Gefühle beim Körper bei einer Krankheit

Wodurch ist das Gefühl entstanden?

Unbeständig

gestaltet

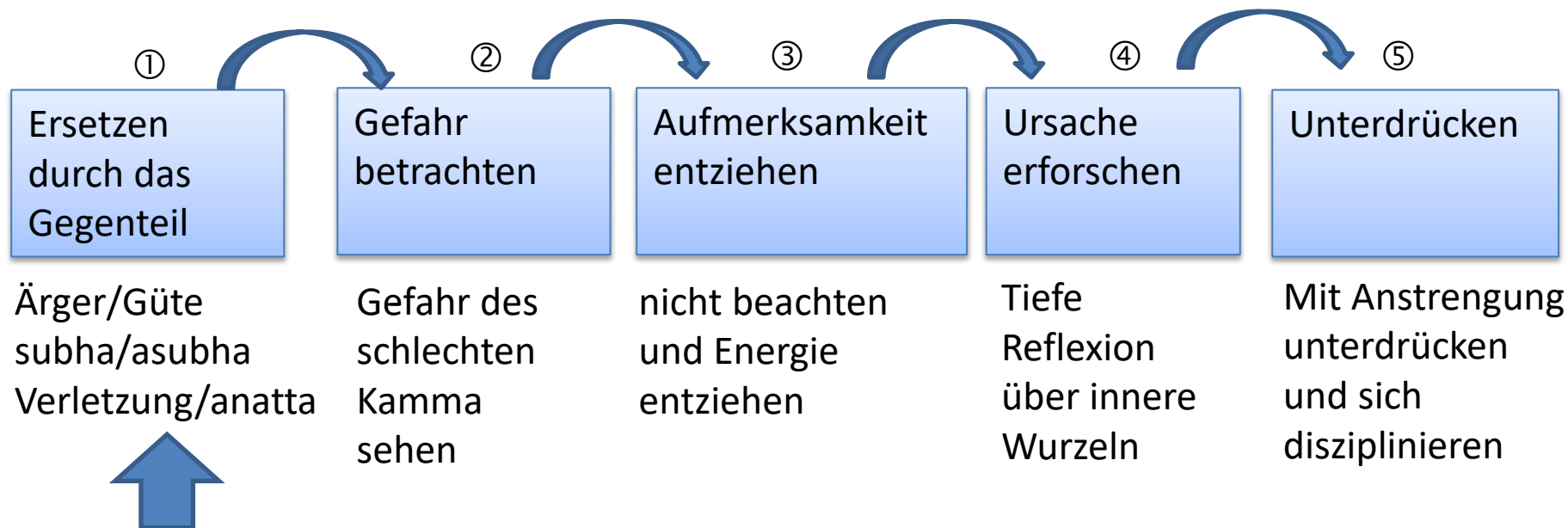


Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewusst, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wohlgefühl auf, so weiß er: 'Aufgestiegen ist mir dieses Wohlgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wohlgefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist - wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz.

Analoges beim Weh-Gefühl

Fünf Methoden zur Beseitigung von unheilsamen Gefühlen

abgeleitet aus Majjhima Nikaya, Nr. 20: "Die Beseitigung der unheilsamen Gedanken" ([Vitakka-santhāna Sutta](#))



Gegengifte Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

=> Gierlosigkeit sollte durch selbstloses und großmütiges Handeln und Akte des Verzichts gefördert werden;

=> Hasslosigkeit durch Güte, Mitempfinden und Gleichmut;

=> Unverblendung durch Gedankenklarheit und ein wachsendes Verständnis der Wirklichkeit und der ICH-Losigkeit allen Seins.

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-Fördereverein 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)
 - Satipaṭṭhāna Saṃyutta - (S.47.49. Gefühl - Vedanā Sutta und S.47.50. Triebe - Āsava Sutta)
10. Satipaṭṭhāna Sutta (M10 und D22) und Kommentar NYANAPONIKA
<https://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satikom.html>
11. Shwe Zan Aung 1995. Abhidhammaṭṭha-saṅgaha. Abschnitt: An introductory essay to the compendium of buddhist Philosophy.

Spezielle Quellen Lehrreden:

1. Satipaṭṭhāna Sutta (M10 und D22)
2. S47. Satipaṭṭhāna Saṃyutta - Pfeiler der Achtsamkeit (Pali)
(S.47.49. Gefühl - Vedanā Sutta und S.47.50. Triebe - Āsava Sutta)
3. Kommentar zum Satipatthāna-Sutta

Backup

Objekte:	weltlich	Spirituell
Existenz	Objekte-Essenz bestimmt Existenz	Reale Objekte sind nur flüchtige Phänomene; und wir sind ein Teil davon.
Altern	Jugendwahn	Leidvolles, Gottesbotschaft
Krankheit	Gesundheitswahn	Gesundheitswahn
Tod	Alles oder Nichts	Vergehen von Bedingten
Körper	Besitz / Kontrolle /	gedrängt: Kamma, Temp., Nahr. , Citta
Geist	persönliche Kontrolle	Bewusstsein und Geistesfaktoren
Gefühl	persönliche Kontrolle	Bedingt entstanden: Objekt, Sinnesobjekt und Bewusstsein

Sinnes-Dinge

*Essen, Trinken, ICH, Du,
Haus, Beruf, , reine Konzepte*

*Ersetzen: Sehen, Hören,
Riechen,
Schmecken, Druck/Temperatur*



Denken

*Unweises Denken
... ICH bin, ICH fühle
Bedrohung: Abschneiden*

Handlungen:

*Ich fühle mich schlecht nicht zu handeln:
Ersetzen: Fühlen am Wirkungstor,
Loslassen: (Alles geschieht ohne mein
Zutun, Nicht lohnt es zu haben & zu sein*

Weltliche Gefühle

- mit unrealen Sinnes-Objekt

Gefühl über Gedachtes

- mit realen Geist-Objekt

*Sinnesobjekt, Wahrnehmen,
Fühlen*

Spirituelle Gefühle

- Erkennen Natur Sinnesobjekt

*Gefühl über gedachtes Sinnesobjekt
entsteht und vergeht*

- Erkennen Natur Geist-Objekt

*Gefühl mit Sinnesobjekt entsteht und
vergeht
Angenehm, unangenehm entsteht und
vergeht*