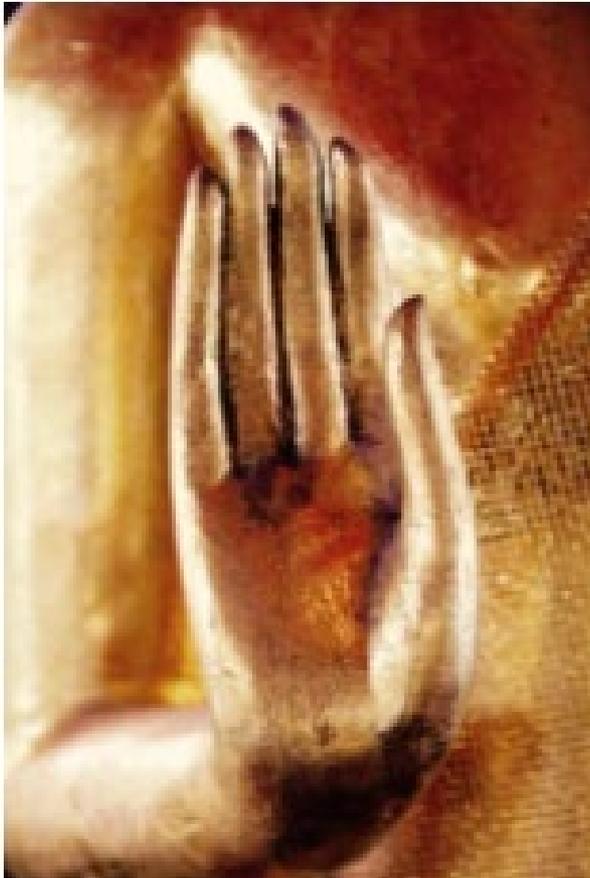


Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 8.02.2025 - 14:00 – 16:00

Kausalität des Gefühls

© 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:

Jeden Tag begegnen wir angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen in unserem Geistesstrom. **Gefühle** stellen Bewertungen von Dingen der Wirklichkeit dar und können Bedingungskräfte für unseren Willen sein; Wir sind oft auf der Suche nach positiven Gefühlen, Abwehr von negativen und Ignoranz von neutralen Gefühlen; so formen sie unseren Willen; der richtige Umgang mit ihnen bestimmt ob Befreiung von Leiden möglich wird. Dies führt zu wichtigen Fragen:

- Sind wir uns der Natur der Gefühle tatsächlich bewusst?,
- Durchdringen wir die leidhafte Natur der Gefühle als Bedingungskraft?
- Entwickeln wir den richtigen Wunsch im Leben im Umgang mit den Gefühlskräften?,
- Stimmen da unsere daraus folgenden Bemühungen?

Im heutigen Vortrag soll über die Bedingungskraft der Gefühle in einer höheren spirituellen Sicht gesprochen werden – so wie es in der Einsichtsmeditation direkt erfahrbar ist.

Mein Vortrag über die **Kausalität des Gefühls** 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 Bewusstseinsmomenten**
- ein **Fluss mit Gefühlen** mit Bewertung von Dingen

1. die unerschöpfliche Zahl existierender Dinge so lassen sich nicht fassen
2. Betrachten wir unsere **Existenz** als im Fluss befindlicher aber in ihrer Charakteristik gleichartiger ähnlicher Dinge so finden wir:
 - in Entstehung und Vergehen bestehende **Körperlichkeit**
 - in Entstehung und Vergehen bestehende **Bewusstseins-Momente**
 - in Entstehung und Vergehen bestehende **Wahrnehmungs-Momente**
 - in Entstehung und Vergehen bestehende **Gefühls-Momente**
 - in Entstehung und Vergehen bestehende willentlicher **Gestaltungs-Momente** mit Anhaftung und Anschauung oder ohne mit durchdringender Weisheit
3. Im Strom der Wirklichkeit gibt es keine Spaltung zwischen Subjekt und Objekt, wir sind immer Teil des Flusses von flüchtigen Momenten der Körperlichkeit, Bewusstsein, Wahrnehmung und Gefühlen und daraus resultierenden Gestaltungen.....

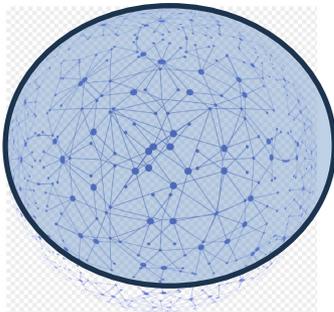
① Falschen Wirklichkeits-Sicht: Subjekt und Objekt-Aufspaltung



Ich und die Wirklichkeits-Welt:

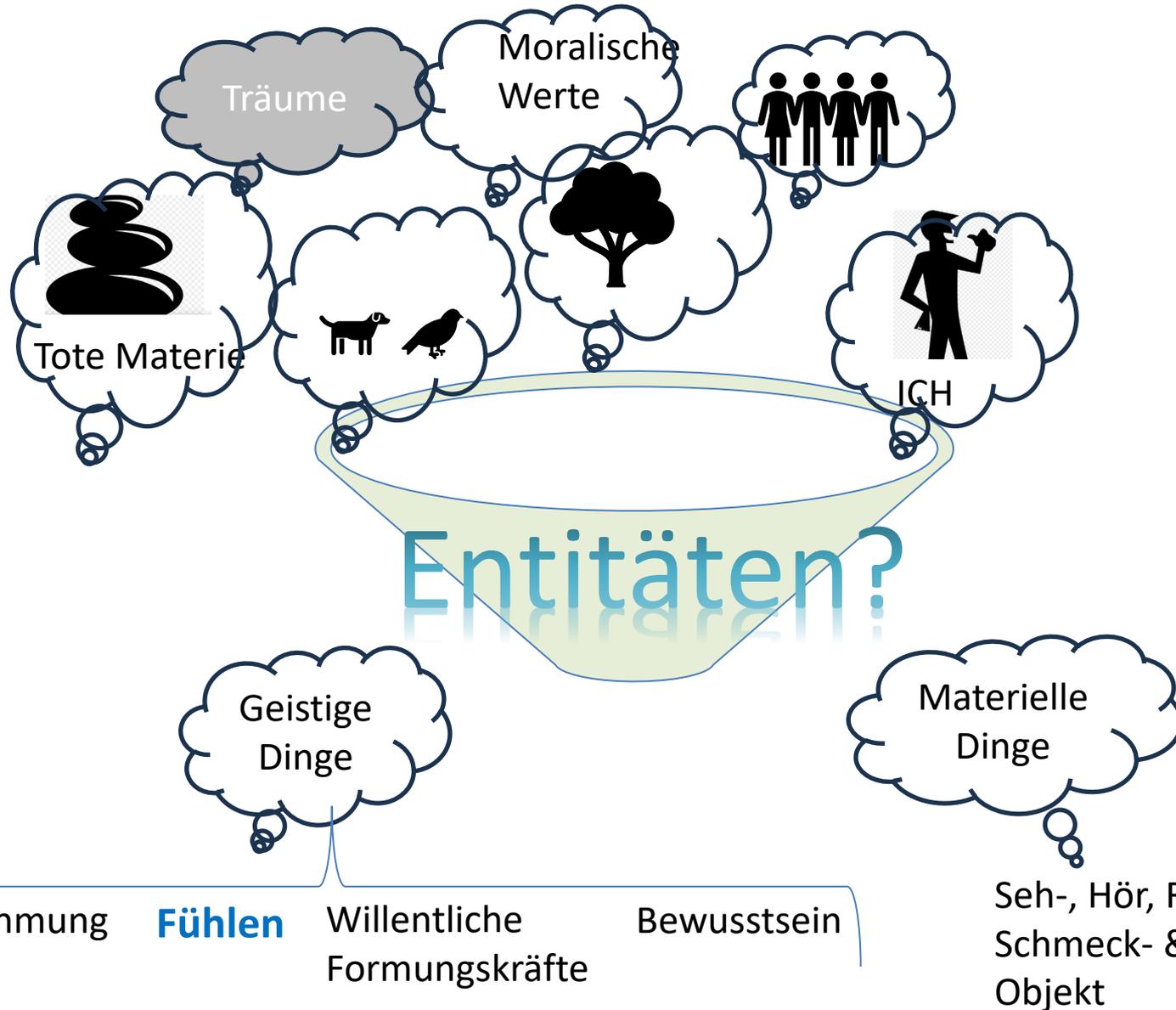
- Ich und meine Körperlichkeit
- Wissender und Bewusstsein
- Wahrnehmender und Wahrnehmung
- Fühlender mit Gefühl
- Handelnder und Handlung

② Wahre Wirklichkeits-Sicht: Welt mit bedingten geistigen und körperlichen Dingen

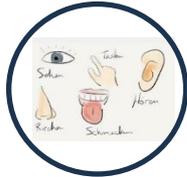


Eine Welt mit vernetzten Entitäten:

- Gefühl, Wahrnehmung, Bewusstsein und Wissen sind Teil einer Wirklichkeit
- Kein Opfer, kein Täter nur Dinge ohne Ich



Unterschied zwischen Sinnesobjekt, Bewusstsein und Formungskraft:



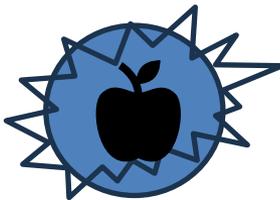
Das Sinnesobjekt erscheint uns an den 6 Toren als etwas Gegebenes

- kann real und unreal sein
- betrifft alle materiellen und geistigen Objekte der Wirklichkeit als Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist- oder Denk-Objekt



Bewusstsein stellt das Objekt bereit bzw. repräsentiert es mit

- Verarbeitungsfunktionen: Aufmerken, Bereitstellen Objektdaten, Rezipieren, Prüfen, Bestimmen, Registrieren am Sinnestor
- Aufmerken am Geist-Tor mit karmisch neutralem Gefühl



Das erfahrende karmische Bewusstsein wird mit Absicht geführte willentliche Geistesfaktoren geformt:

- Durch Absicht geführte Geistesfaktoren Gier, Aversion, Verblendung:
- Haben-Wollen bei positiv gefühltem Objekt
 - Nicht-Haben-Wollen beim negativ gefühlten Objekt
 - Nicht-Sehen-Wollen beim neutral gefühlten Objekt
 - Sehen mit Weisheitsauge mit spirituellem Gefühl

1. Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

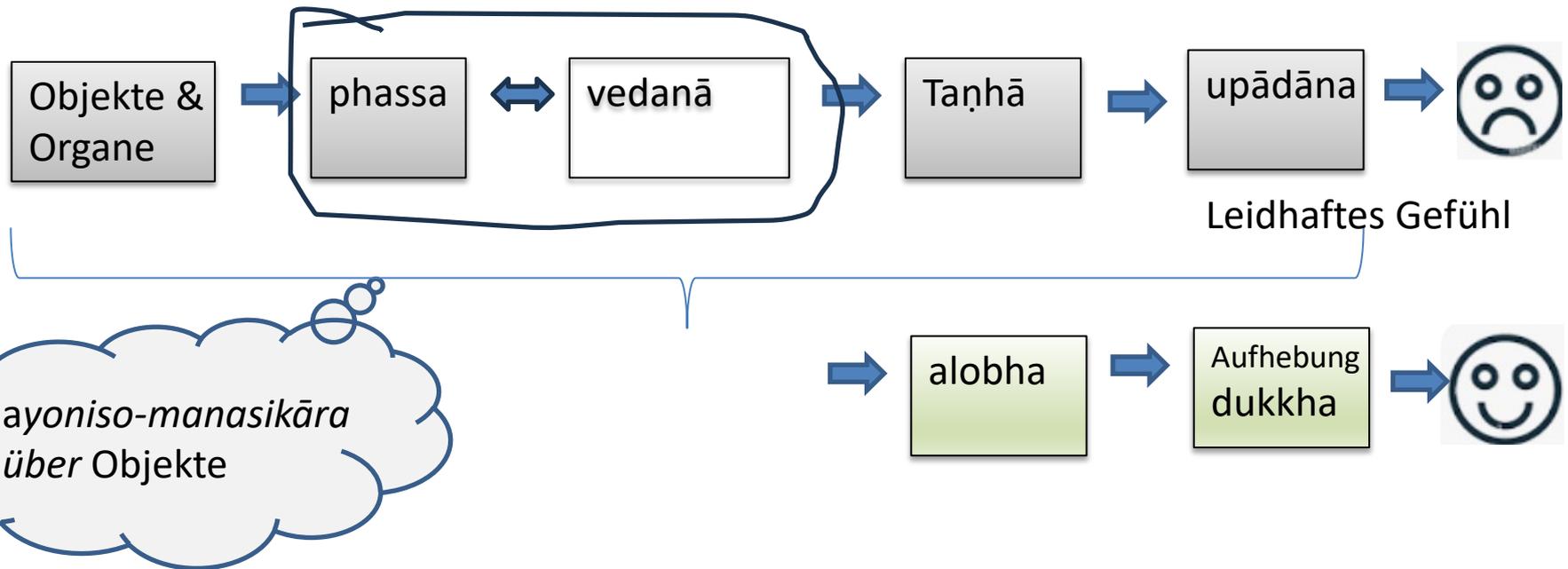
4. Schlussfolgerungen

Jeden Tag begegnen wir angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen in unserem Geistesstrom.

Gefühle befähigen das Bewusstsein Dinge als angenehm, unangenehm oder neutral zu erfahren und dadurch beherrschen sie unseren Geist.

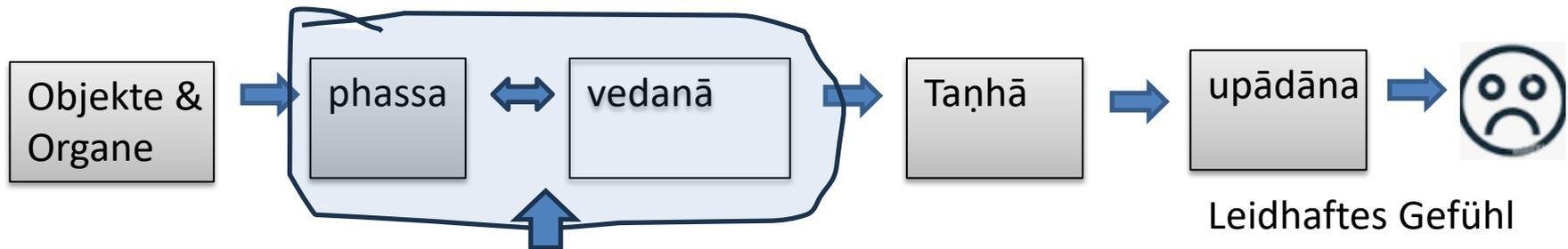
Wir folgen diesen Gefühlen und handeln danach mit karmisch heilsamen und unheilsamen Impulsen. Die Erkenntnis über die Natur der Gefühle bestimmt unseren Daseinsweg. Der Analyse der Gefühle kommt damit in der buddhistischen Praxis auf dem Befreiungsweg von Leiden eine zentrale Bedeutung zu.





Das Gesetz des bedingten Entstehens vermittelt Einsicht in die Bedingungskette zur Entstehung von Leiden.

- Die āyatana bedingen den Sinneseindruck (sechs Bewusstseinsarten)
- Mit dem Sinneseindruck entsteht zugleich Gefühl
- Auf Grundlage von Gefühl entsteht taṇhā
- Taṇhā ist die Ursache für Leiden



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



Seh-Tor



Hör-Tor



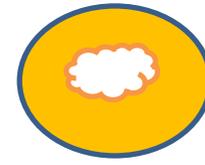
Riech-Tor



Schmeck-Tor

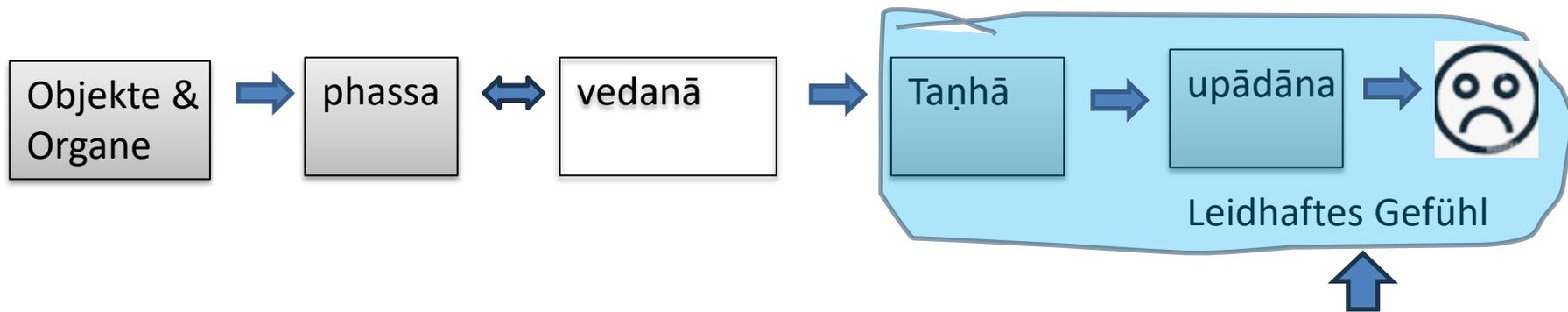


Körper-Tor



Geistes-Tor

Organe



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, dem Sinnesobjekt
- taṇhā ist ein leichtes Begehren, verknüpft mit einem karmischen Bewusstsein
- upādāna ist starkes Begehren verknüpft mit einem objekt-verhafteten karmischen Bewusstsein

Unterscheidung von Bewusstsein nach Abstammung (jāti):

① Phassa ⇔ Vedanā

KARMISCH-NEUTRALES PASSIVES BEWUSSTSEIN MIT SCHWACHEN GEFÜHL
Wahrnehmung des Objekts und Gefühls direkt an den Sinnestoren:
OBJEKT-Bereitstellung ohne unheilsame und ohne heilsame Faktoren

② vedanā => taṇhā => upādāna

KARMISCHES BEWUSSTSEIN MIT STARKEM UND SEHR STARKEM GEFÜHL
Unheilsame Willensregung:
Erfahrung des Objektes als Folge auf die Wahrnehmung mit Gefühl
Objekt-Erfahrung mit unheilsamen Geistesfaktoren

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

Äußere Dinge - ob Formen, Geräusche, Geschmacksobjekte, Gerüche, körperlichen Dinge oder Gedanken treten an die Sinnestore oder an das Geisttor und werden mit Gefühl wahrgenommen.

Welches Gefühl ist damit verbunden? Fühlt es sich angenehm oder unangenehm an? Was empfinde ich körperlich?

② Formende Erfahrung des Objektes nach gefühlter Wahrnehmung

☞ unheilsame Willensregung

Bin ich traurig oder ärgerlich?

Verstehe ich die Motivation meines Gegenübers? 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 Gegenübers? Überträgt sich etwas?

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

Kann ich loslassen? Bin ich offen?

Durch positive Gefühle und Haben-Wollen entstehen Anhaftungen

- 1. Sinnesobjekte**
(kama°) Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körper-Objekt
- 2. Rituale**
(sīlabbata°) irrige Ansicht, dass die Einhaltung von Regeln und Riten ausreicht, um Heiligkeit und Reinheit herbeizuführen.
- 3. Anschauungen**
diṭṭhi° Aufnehmen oder Festhalten an falschen Sichtweisen über die Wirklichkeit: (Wesen/Sein, Kausalität, Entitätsarten, Willensfreiheit)
- 4. Persönlichkeit**
(attavāda°) Die Theorie der Seele oder Ansicht von einem kontrollierenden festen ICH

1. Sinnesobjekte (kama°)

Objekte

TORE

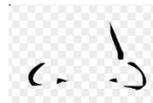
Bewusstsein



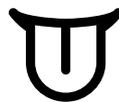
Formen, Farben, Lichtpunkte



Geräusche, Töne



z.B. Gestank



Süß, sauer usw.



Hart, weich, warm, kalt, Bewegung



Gedanken, Objekte, Personen, ICH

2. Rituale (sīlabbata°)

Hängen an Riten und Regeln – Falsche Ansicht (micchādiṭṭhi) dass Riten und Regeln helfen Unheilsamens zu überwinden



»Hängen an Regeln und Riten« (*silabbataparāmāsa*) ist das Gelübde, das man (im Glauben) auf sich genommen hat, man könne durch eine Regel, durch einen Ritus, durch Regeln und Riten geläutert werden. (A. S. 530)



Dazu gehörten:

- Reinigungszeremonien
 - Opfergaben
 - dogmatische Glaubensbekenntnisse
- usw.



falscher Anschauung: Sie hat das Merkmal dogmatischen Sich Festlegens (*abhinivesa*) ohne gründliches Nachdenken; ihr Wesen ist die Voreingenommenheit (*parāmāsa*) (A. S.382)



3. Anschauungen ditṭhi^o

① Alles persönliche ist ohne unser Zutun vorherbestimmt

② Alles persönliche geschieht einfach durch Zufall

③ Alles persönliche geschieht durch ein ICH oder eine Seele

④ ~~Alles persönliche wird durch absichtliches Tun~~
~~—bedingt bestimmt*~~

Nihilismus

Willensfreiheit



* Ist eine richtige Anschauung im Sinne des Buddha; während Punkt 3 eine falsche Anschauung über Willensfreiheit im Sinne des Buddhismus darstellt.

Handlungen und Wirkungen sind direkt aufeinander bezogen:

Den Handelnden treffen die Wirkungen der Handlung direkt; Handelnder und Wirkung sind auf gleiche ICH-Entität bezogen.

Handlungen und Wirkungen sind getrennt von einander:

Den Handelnden treffen nicht die Wirkungen; die Wirkungen sind nicht durch eigene Handlungen entstanden; Handlung und Wirkung beziehen sich nicht auf die gleiche ICH-Entität.

Beide Auffassungen sind extrem und durch falsche Ansicht bedingt; Die richtige Sicht auf Handlung und Wirkung entsteht durch Einsicht in den mittleren Weg des bedingten Entstehens:

Unwissenheit bedingt Gestaltungen, Bewusstsein,..... ,Werden, Geburt, Leidensmasse

➡ FRAGEN ZUM VERTIEFTEN ERWÄGEN:

- Welche falschen Ansichten liegen dem zugrunde:
 - a) wenn man Handelnden und Wirkung direkt aufeinander bezieht
 - b) voneinander trennt?
- Welche Sicht ergibt aus dem Paṭiccasamuppāda?

Fünf Lehren über das Sein der Dinge (Metaphysikern):

Position über das Sein der Dinge in der Wirklichkeit

(1) Alles ist (*sabbam atthi*)* vs. (2) Alles ist nicht(*sabbam n'atthi*)**

(3) Einheit (*sabbam ekattam*)* vs. (4) Vielheit (*sabbam puthuttam*)**

(Zuflucht Brahmane der Lokāyatika-Schule nachdem er die Lehre des bedingten Entstehens diesen vier Lehren vom Buddha gelehrt bekam)

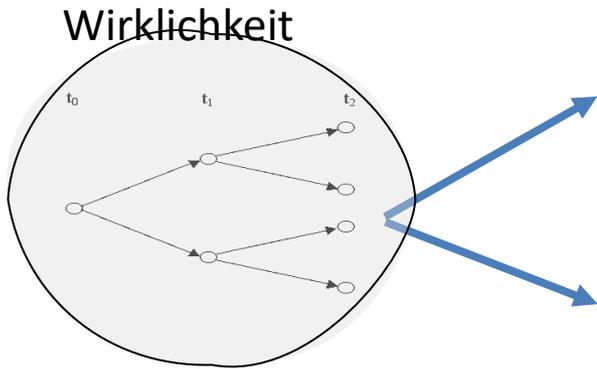


FRAGEN ZUM VERTIEFTEN ERWÄGEN:

- Wo liegen die Probleme dieser Lehren? Gibt es Beispiele für die Lehren?
- Was ist der Unterschied zur Lehre des bedingten Entstehens?

* *Sassatadiṭṭhi* = Ewigkeitsglaube oder Glaube an Fortdauer der Dinge

** *uccheda diṭṭhi* = Vernichtungsglaube oder Glaube an die Vielheit



Weltanschauliche Standpunkte

- ❶ Fatalisten
- ❷ Nihilist
- ❸ Bedingte Willensfreiheit:
Absicht, Neigungen und Fähigkeiten*
- ❹ Absolute Willensfreiheit:
Selbstbestimmung durch ein ICH

Willensfreiheit	Die bedingte Wirklichkeit bestimmt mich	Die bedingte Wirklichkeit bestimmt mich nicht
NEIN	❶ Fatalist (Makkhali Gosala) Alles ist durch die Vergangenheit vorherbestimmt – Fatalist	❷ Nihilist (Ajita Materialismus) Alles ist Zufall: Unabhängig von Handlungen wird unser Schicksal fest bestimmt und endet im Nichts
JA	 ❸ Bedingte Willensfreiheit Alles Bedingte ist durch Gesetze bestimmt; wir haben aber durch unsere Fähigkeiten Einfluss darauf welche Gesetze wirksam werden 	❹ Absolute Willensfreiheit (Ewigkeits-Wahn) Alles persönliche Sein ist - unabhängig von den Bedingungen der Wirklichkeit bin ich und entscheide ich

* Ist eine richtige Ansicht über die Willensfreiheit und ist hier deshalb durchgestrichen

Identitäres Denken: konventionelle Wahrheitssuche

Identitäres Denken – egal, ob linker, liberaler oder rechter Prägung

– heißt eben grundsätzlich, zuerst nicht vom selbstbestimmten Individuum auszugehen, sondern die Identität von in weltlichen Konzepten als Selbst definiert aus

- körperlichen Merkmalen (z.B. Geschlecht, Hautfarbe, Vielfalt),
- Herkunft (Bürger oder Ausländer)
- Religionszugehörigkeit (gläubig oder ungläubig)
- gesellschaftlicher Zugehörigkeit (solidarisch oder unsolidarisch)
- Moral (böse oder gut)
- Parteizugehörigkeit (links oder recht)

usw.

abzuleiten.

[Cancel-Culture: Erst kommt der Moralismus,
und dann die Moral \(nzz.ch\)](#)

Identitäres Denken: Opfer-Täter-Schema



Verantwortlich für
Tausende von Toten

Menschenfeinde

Leugner

'**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**'.

....

(Dhp. 4-5 – Paarenkapitel)

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

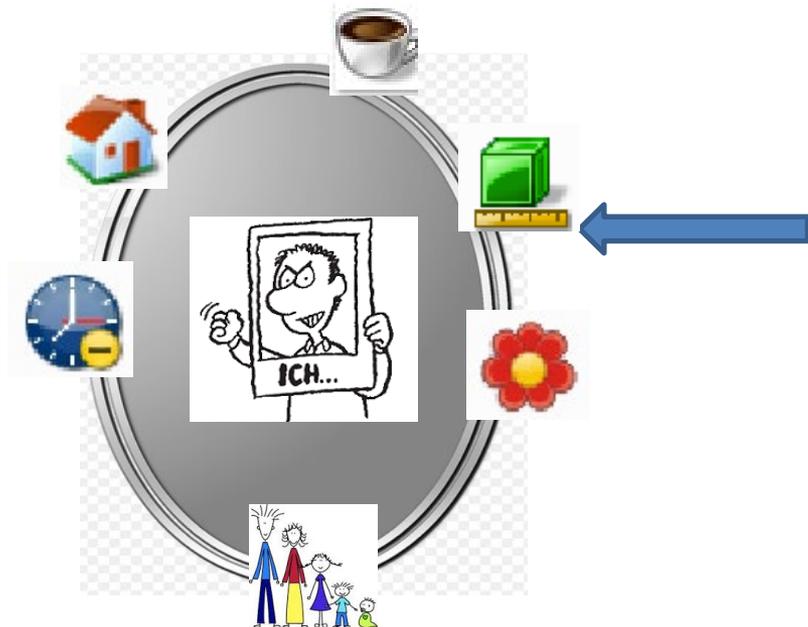
-> **Betrachte Deinen eigenen Geist**

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

4. Persönlichkeit

(attavāda^o)

Verdrehte Anschauung der dhammas



Richtige Anschauung der dhammas

Fünf Gruppen (khandha)

- (1) Materielles (rūpa-khandha),
- (2) Gefühl (vedanā-),
- (3) Wahrnehmung (saññā-)
- (4) Formungskräfte (saṅkhāra-)
- (5) Bewusstsein (viññāṇa-)

Ausgangspunkt sind die fünf KHANDHAS

- Die Vorstellung vom ICH ist in Abhängigkeit von den Dingen der 5 Gruppen entstanden
- Durch AVIJA und ANHAFTUNG an den bedingten Dingen wird die ICH-Annahme (DITTHI) als feste Entität hinter den Dingen gestärkt.
- Die Anschauung eines ICHS verstärkt die Anhaftung und schafft mit Sinnlichkeits-Abicht und Daseins-Absicht KAMMA für die Fort-Existenz



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 Zweifelentrinnung (*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 Karma mit Hinsicht auf Zeit der Reife
5. Vier Aspekte des Karma mit Hinsicht auf das Früherreifen
6. Vier Aspekte des Karma mit Hinsicht auf die Funktionen
7. Unpersönliches Wirken
8. Keine Seelenwanderung
9. Bedingt, vergänglich, elend, unpersönlich



Der Nacktmönch Kassapa stellt die u.g. Fragen in Bezug auf Leiden und Wiedergeburt. Der Bettelmönch Timuruka stellt die u.g. Fragen bezogen auf Gefühle – angenehme und unangenehme.

Fragen:

Ist das Phänomen selbstverursacht?

... fremdverursacht?

... selbst und fremdverursacht?

... nicht selbst und fremdverursacht und damit Zufall?

... oder gibt es dieses Phänomen nicht?

 FRAGEN ZUM VERTIEFTEN ERWÄGEN:

Wo ist der Bezug zur Nahrung? Was ist das Thema?

Wozu führt die Frage nach „selbstverursacht“?

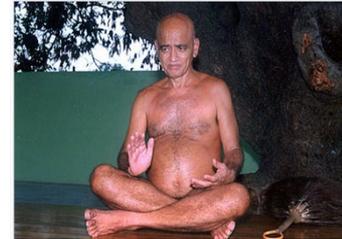
Wozu führt die Frage nach „fremdverursacht“?

Wozu führt die Frage nach „weder noch“?

Wie ist nach „paṭīccasamuppāda“ richtig zu fragen?

Warum gibt es Individualität, wenn es keinen Träger gibt?

Beispiel Nacktmönch



Der Digambara-Mönch Acharya Vidyasagar als Beispiel für einen asketischen Mönch
(Quelle: wikipedia
<https://de.wikipedia.org/wiki/Digambara>)

Bsp. Bettelmönch



Zweifel über Existenz in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

- 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. Oder er denkt, dass es die Atome oder der Weltschöpfer seien, die, mit Hilfe des embryonalen Prozesses, den Körper gestalten, die Fähigkeiten verleihen, und dass es dieses Ich sei, das da den Bewusstseinsindruck 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, 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.“

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

Lehrrede über Selbst-Ansicht und vedanā-nupassanā nach Sayadaw U Nandamala

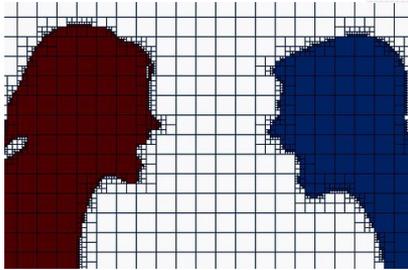


Sinnesobjekte		Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körper-Objekt
Sinnesorgane	befähigt	Bewusstsein (mano-āyatana) mittels Grundlagen-Bedingung Sinnes-Bewusstsein auszulösen
Bewusstseinsorgan (mano-āyatana)	befähigt	Objekte - bereitzustellen mittels Bewusstseinsfunktionen - zu kennzeichnen/Interpretation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

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) kontrolliert werden. Es sei das ICH, welches die Früchte guter Taten genieße und die Folgen schlechter Taten erleide. Der Buddha widerlegte seine Theorie und wies darauf hin, dass keiner der khandhas ICH sei, da jeder den Gesetzen von anicca, dukkha und anatta unterworfen sei und niemand Kontrolle über sie haben könne.

Buddha gibt das Beispiel eines Königs der nur durch ein Netzwerk von Mitwirkenden Kontrolle über seine Königsreich hat. Der König selbst hat keine direkte Kontrolle!

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

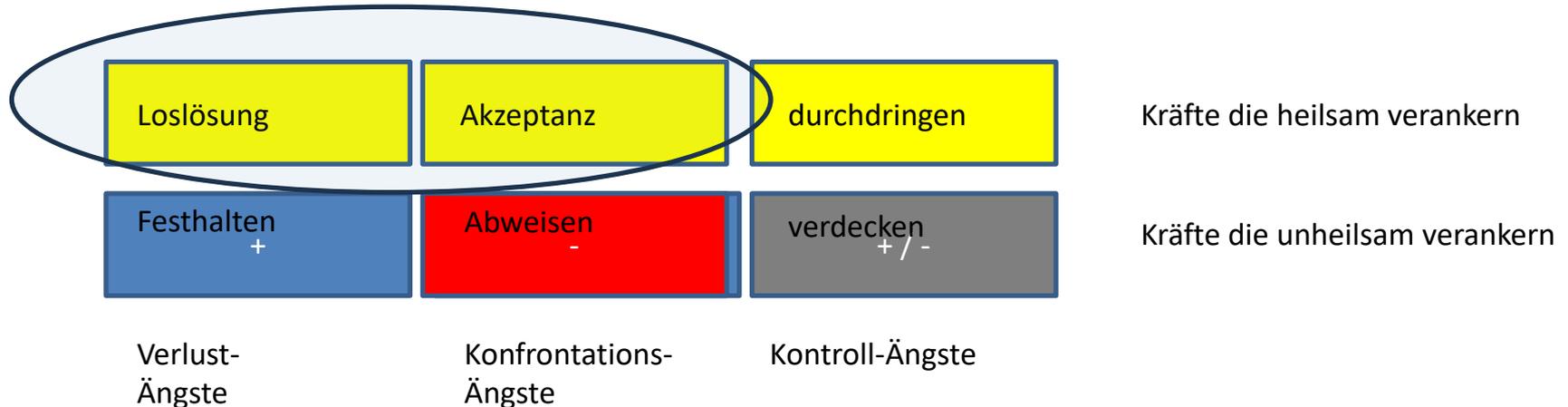
Die Wirklichkeit ist jederzeit da, verfügbar und lädt jeden ein sie anzusehen.

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

Überwindung von Begehren und
Aversion hinsichtlich der Welt

Ist auch Grundlage der
Meditationsanweisung für
Einsichtsmeditation



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

- 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

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.



(1) Meditationsplatz entlegene Lagerstätten, im Dschungeldickicht in Abgeschlossenheit 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...

**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?

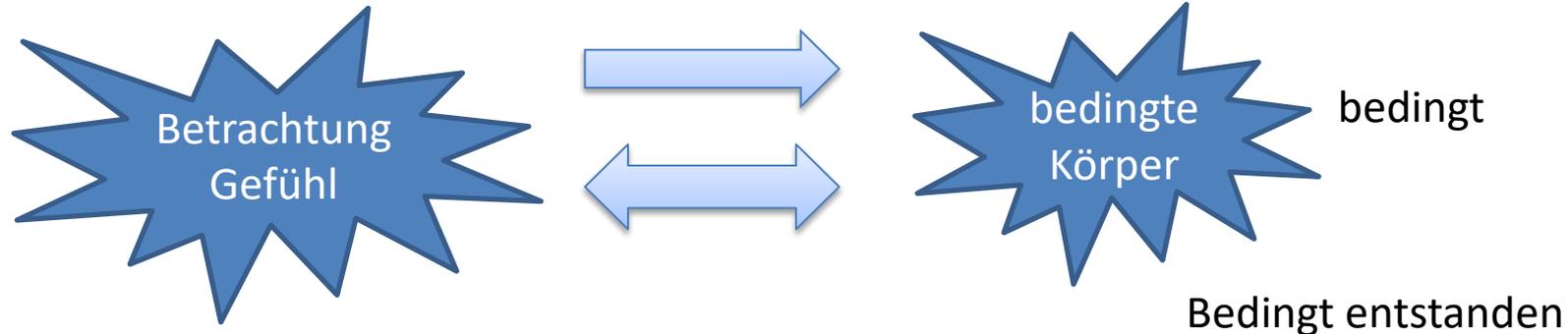
Gelegentlich kommt ein wildes Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind raschelte in den Blättern.

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...



Betrachtung der 3 Gefühle beim Körper bei einer Krankheit

Wodurch ist das Gefühl entstanden?



- Betrachtung Körper und Gefühl
- Betrachtung Unbeständigkeit
 - Betrachtung der Auflösung
 - Betrachtung der Entreizung
 - Betrachtung der Auflösung
 - Betrachtung der Loslösung

Betrachtung der Gefühle (2) – bei Krankheit

Wohlgefühl	=> Neigung zur Sinnesgier	=> Fessel Wohlgefühl
Wehgefühl	=> Neigung zur Aversion	=> Fessel Wehgefühl
Neutrales Gefühl	=> Neigung zur Verblendung	=> Fessel Verblendung

Befähigung – Falsche Anschauung und Gefühle (Dighanakkha-sutta, M74)

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)
- ❷ ‚Für mich ist weltliche Dinge annehmbar‘ (Ewigkeitswahn)
- ❸ ‚Für mich ist teils etwas annehmbar und teils nicht annehmbar ‘
- ❹ Ein Weiser betrachtet alle 3 Ansichten als nicht annehmbar, weil sie zum Widerstreit mit der Wirklichkeit führen
 - ➔ Deshalb entwickelt man keine anhaftende 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 des Gefühls, die zur Überwindung falscher Ansichten führt.

=> Dīghanakha erreicht den Stromeintritt und Sariputta erreicht die Arahatschaft.

I. Reinheit der Erkenntnis (**diṭṭhi-visuddhi**)

Jenseits von weltlichen unbedingten Konzepten

(5 Gruppen, 4 Elemente, 18 Elemente, 12 Grundlagen usw.)



II. Reinheit in Existenz-Zweifel (**kankhāvitarana-visuddhi**)

Ursachen im Körperlichen und Geistigem kennen (Verblendung, Gier, Anhaftung, Kamma Nahrung)

1. Überwindung der Existenz-Zweifel (Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft)
2. Vier Bedingung des Körperlichen (Temp., Nahrung, Bewusstsein & Kamma)
3. Karma verstehen (Wirkungszeit, Wirkungsgewicht, Funktion)
 - Wirkungszeit: Gegenwart, nächsten Leben, irgendwann & wirkungslos
 - Sofort, Übung, sterbensnah, zu Lebezeiten kumuliert
 - produzierend im Lebensvorgang oder W., unterstützend, zerstörend
4. Unpersönliches Wirken (Täter & Opfer)
5. Keine Seelenwanderung sondern nur Kamma-Wirkung



Sotāpanna bedeutet die Fessel der ICH-Ansicht, den Existenz-Zweifel und das Hängen an Riten und Regeln überwunden zu haben!

Oder als Cula-Sotapanna (Saraṇānisakka Sutta S55.24):

- 1) Einer der die 5 Fähigkeiten praktiziert hat und einen Weisheitsfokus hat
- 2) Einer der die 5 Fähigkeiten praktiziert hat und einen Vertrauensfokus hat

Betrachten wir unsere Existenz als einen Strom von Einzel-Dingen und als einen Strom von bewussten Momenten:

1) Leidhaftigkeit der weltlichen Existenz:

- Alles was geboren wird muss sterben
- Alles Sein ob mächtig einflussreich, stark
wird durch wechselnde Bedingungen getragen, entsteht und vergeht
- Alles Sein ob erfolgreich, glücklich, zufrieden
wird durch wechselnde Bedingungen getragen, entsteht und vergeht
- Alles Sein ob körperliches oder geistiges
wird durch wechselnde Bedingungen getragen, entsteht und vergeht

2) Befreiung von weltlicher Existenz - Todlosigkeit:

Alle bedingten Dinge sind immer wieder Gegenstand von Täuschung

- Entwickeln wir Klarblick über Natur der weltlichen Dinge
- Sehen wir die Bedingtheit unseres Körpers und Geistes
- Entwickeln wir Loslassen und sehen wir die Frucht des Loslassen
 - Frieden ohne Kommen und Gehen
- Ein Bewusstsein in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Daseinswirklichkeit



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 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.

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

Alle **bedingten Dinge** sind immer wieder Objekt der **Täuschungen**. Verstrickt euch nicht in **Gefühlen**, die ihre Ursache in der **Anhaftung von weltlichen Dingen** haben.

Wenn wir offen nach **innen** und **außen schauen** und die Natur der „**körperlichen** und **geistigen Dinge** gewahr werden, dann mögen wir durch **eigene Erfahrungen** gestärkt **ohne Anhaftung** vor den geistigen schmerzhaften Gefühlen - verbunden mit Alter, Krankheit und Todes - geschützt sein.

Wir können **körperlich krank** und **geistig gesund** bleiben:
mit spiritueller Ausrichtung auf etwas Höheres, mit Gleichmut in Weisheit wie der Fels in der Brandung.

Seid Euch **selber eine Zuflucht**, nehmt den **dhamma** zur Zuflucht und nehmt keine andere Zuflucht.

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.