

Abhidhamma-Tag

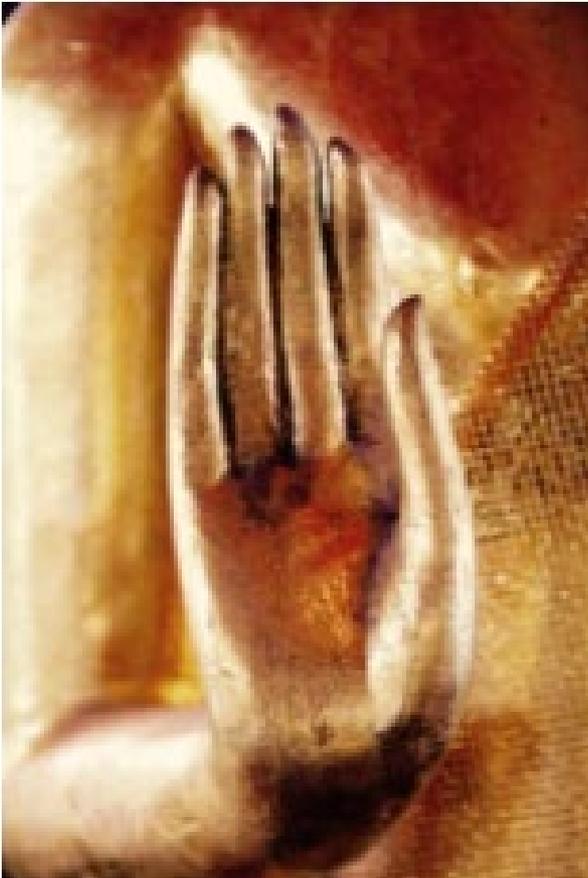
Vortrag R. Koloska

am 11.01.2025 - 14:00 – 16:00

Einführung in die Psychologie 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; der 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 samt Konsequenzen?
- Entwickeln wir den richtigen Wunsch im Leben im Umgang mit Gefühlen?,
- Stimmen unsere daraus folgenden Bemühungen?

Im heutigen Vortrag zur „**Einführung in die Psychologie des Gefühls**“ soll in einer höheren Sicht (abhi-dhamma) über die Wirklichkeit des Gefühls (als paramattha dhamma) gesprochen werden – so wie es in der Einsichtsmeditation direkt erfahrbar ist.

Mein Vortrag über die **Psychologie des Gefühls** nimmt Bezug auf:

- (1) die **Wirklichkeit** der Dinge: aus einer höheren Sicht – ein spiritueller Realismus
- (2) **Orientierung**: was ist praktisch wichtig über Gefühle zu wissen?
- (3) **Befähigung**: Was führt aus buddhistischer Sicht zur Befreiung und Furchtlosigkeit; welche Machtfaktoren wirken im spirituellen Umgang mit den Gefühlen?

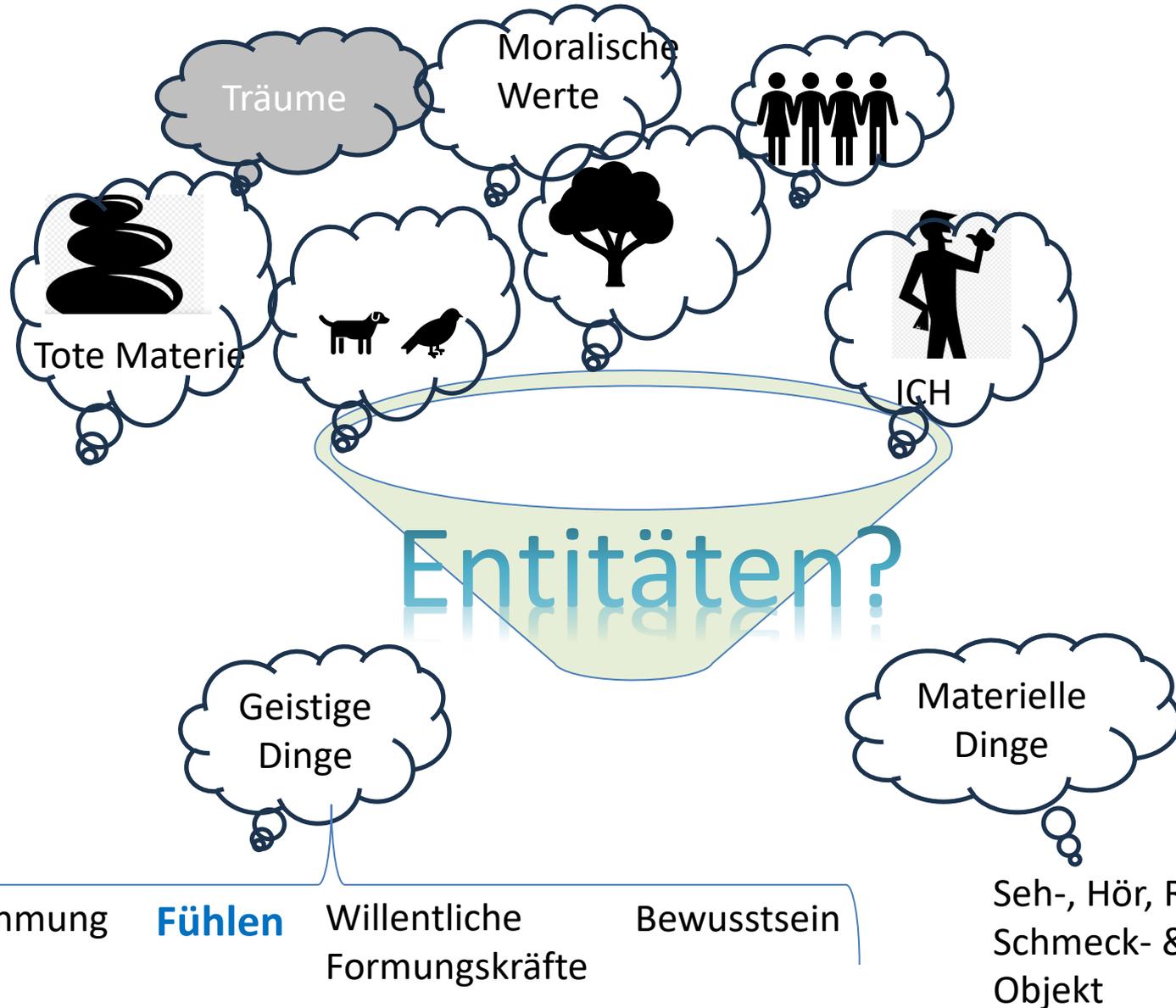
1. Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen



Die Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Fluss von individuellen Dingen

- sie entstehen und vergehen vor unserem Auge immer wieder neu
- ein **Fluss materieller Dinge**, ein Lebens-Fluss, ein **Fluss von Bewusstseinsmomenten** und ein **Fluss gestaltender Dinge**.

1. die unerschöpfliche Zahl der unterschiedlichen erfahrbaren **Teile des Flusses** lassen sich nur mit unterschiedlichen **Namen** versehen (Nominalismus)
2. Betrachten wir unsere **Existenz** als im Fluss befindlicher aber in ihrer Charakteristik gleichartiger Dinge, dann können wir einen Schritt weitergehen und reale Dinge in riesige Anhäufungen geistig fassen (reale Konzepte von erfahrbaren tatsächlichen Dingen):
 - 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 **Gestaltungs-Momente** z.B. mit Gier oder ohne Gier mit Weisheit oder ohne...
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.....

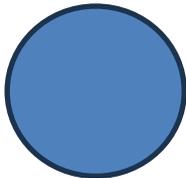


Unterschied zwischen Bewusstsein und Formungskraft und Sinnesobjekt



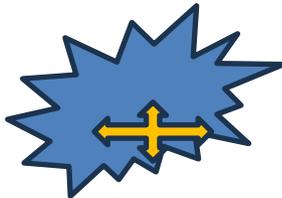
Das Sinnesobjekt erscheint uns über die 6 Tore als etwas Gegebenes und wird durch das Bewusstsein repräsentiert

- kann real und unreal sein
- als reales Objekt wird es unspezifisch nach Toren registriert
- betrifft alle Bereiche der Wirklichkeit – geistige und materielle und überweltliche



Bewusstsein verarbeitet und erlebt ein Objekt mit den

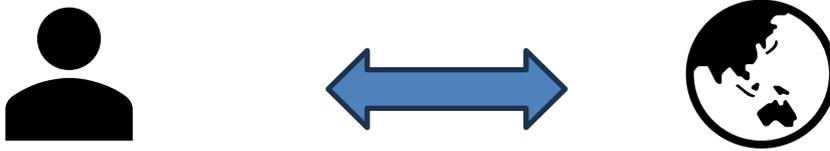
- Verarbeitungsfunktionen: Aufmerken, Bereitstellen Objektdaten, Rezipieren, Prüfen, Bestimmen, Registrieren und Sonderfunktionen: Geburt, Tod und Unbewusstes
- Erleben / Erfahren des Objektes: javana-Funktion



Geistesfaktoren:

- Assistieren dem Bewusstsein in der Verarbeitung
Allg. Kräfte wie z.B. Ausrichten, Wahrnehmung, Sammlung, karmisch neutrales Gefühl
- Formen die Willensgestaltung: karmisches Gefühl, Gier, Hass, Verblendung oder Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

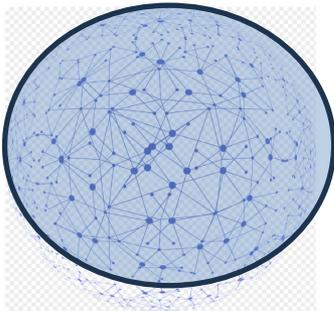
① Falsche Sicht: Subjekt und Objekt-Aufspaltung



Ich und die Welt:

- Gefühl und Fühlender
- Wahrnehmung und Wahrnehmender
- Handlung und Handelnder usw.

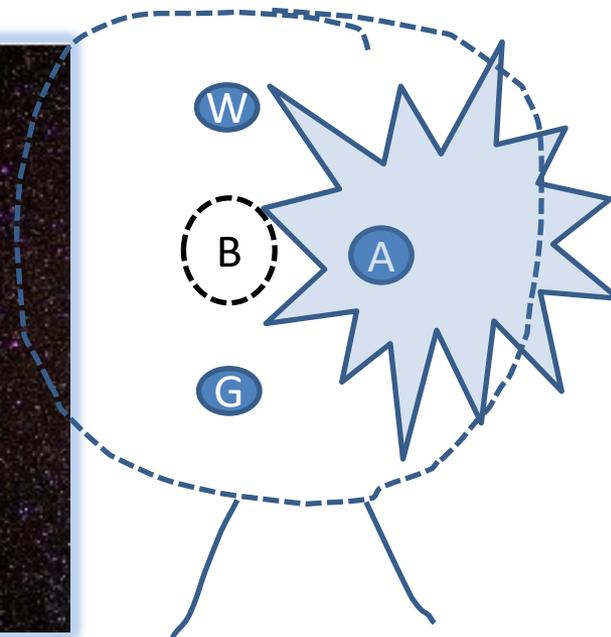
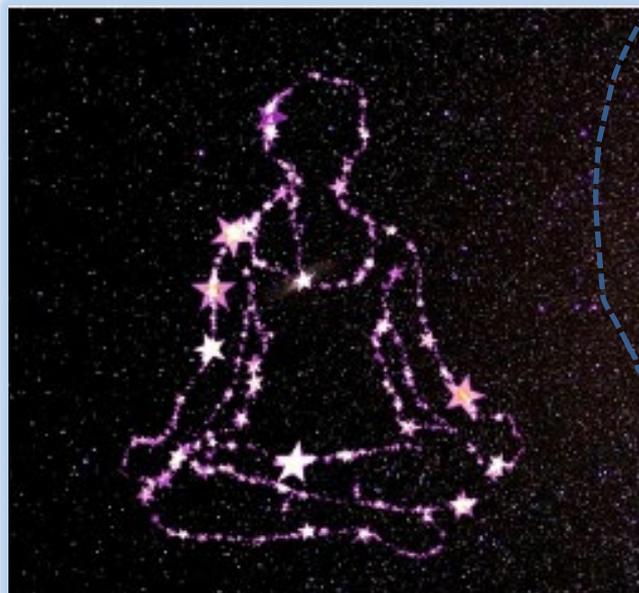
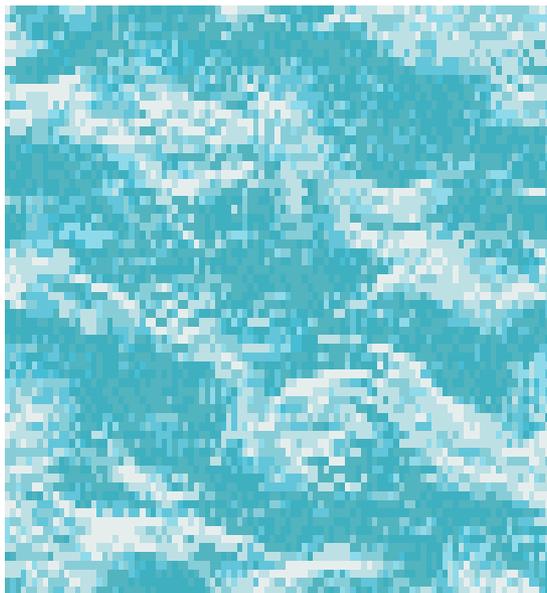
② Wahre Sicht: Eine Welt mit bedingten geistigen und körperlichen Dingen



Eine Welt mit vernetzten Entitäten:

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

Dinge im Strom des Entstehens und Vergehens



Das was war
existiert nicht mehr



Das zukünftige
existiert noch nicht

1. Alle positiven weltlichen Gefühle existieren nur einen kleinen Moment vergehen sofort wieder
2. nach ihrem Vergehen kommen sie nie wieder in Erscheinung
3. Alle flüchtigen Gefühle werden durch einen bedingten Fluss und Netz der bedingten Dinge getragen
4. Wirklichkeit besteht nicht aus einer Vielzahl von flüchtigen Dingen, keine sichere Grundlage
hohes Glück und Freiheit



Analyse zusammengesetzter Dinge nach Entitäten

- ➔ **1. Dhammasaṅgaṇī** (alle dhamma)
Inventur aller Realien
- 2. Vibhaṅga (Thematische Analyse
z.B. Aggregate, Fähigkeiten usw.)
- 3. Dhātukathā (18. Elemente)
- 4. Puggalapaññatti (Charaktere
z.B. Gier-Typ usw.)
- 5. Kathāvatthu (Kommentierte
Kontroversen)
- 6. Yamaka (Analyse von dhammas
in Gegensatzpaaren)



Synthese Entitäten nach Bedingungen

- ➔ **7. Paṭṭhāna**
alle Bedingungen identifizieren
- Bespiele für Bedingungen
 - Objekt-Bedingung beim Bewusstsein
 - Augensensitivität als Grundlagen-Bedingung beim Sehen usw.
 - Angrenzungsbedingung: z.B. Beim Sinnestorprozess oder Geisttorprozess
 - usw.

➔ Dhammasaṅgaṇī (Nyanaponika) + Paṭṭhāna - Bedingungszusammenhänge. (Agganyani).
Kommentare: Handbuch der buddhistischen Philosophie. Anuruddha.
Atthasālinī (Nyanaponika) – Darlegung der Bedeutung.

1. Illusion oder 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.



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)

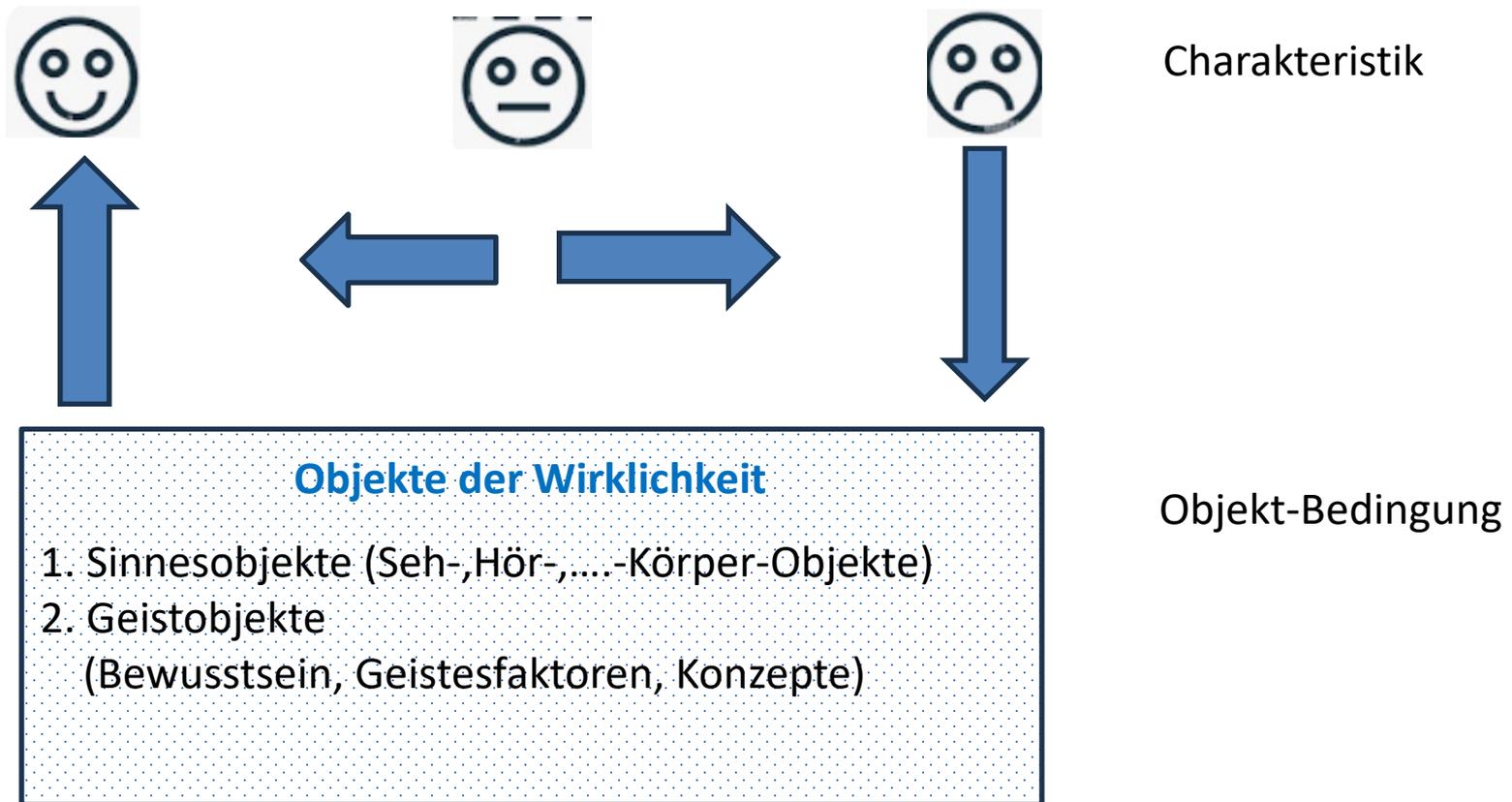
Was ist das einheitliche Merkmal?

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“..



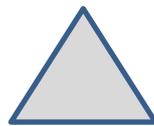
Hinsicht der karmischen Qualität ist es dreifach: heilsam (*kusala*), unheilsam (*akusala*) oder neutral (*avyākata*).

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

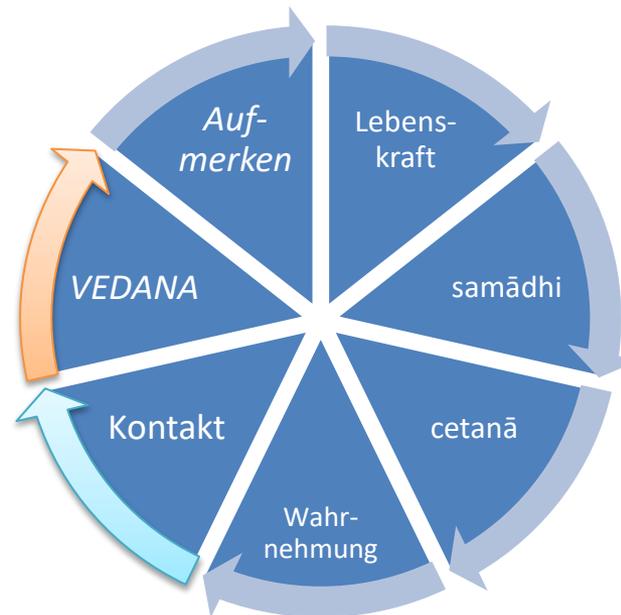
	Gefühl*	vedanā (5)	vedanā (3)
❶	Körperliches Wohlgefühl	kaya-sukha-	sukha-vedanā (+)
❷	Körperlicher Schmerz	kaya-dukkha-	dukkha-vedanā (-)
❸	positives geistiges Gefühl	somanassa	sukha-vedanā (-)
❹	Negatives geistiges Gefühl	domanassa	sukkha-vedanā (+)
❺	Indifferentes Gefühl	upekkhā-vedanā	upekkhā-vedana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

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



Sehen



Hören



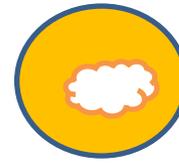
Riechen



Schmecken



Kontakt



Geistiges
Bestimmen

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 (<i>ayoniso 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

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!

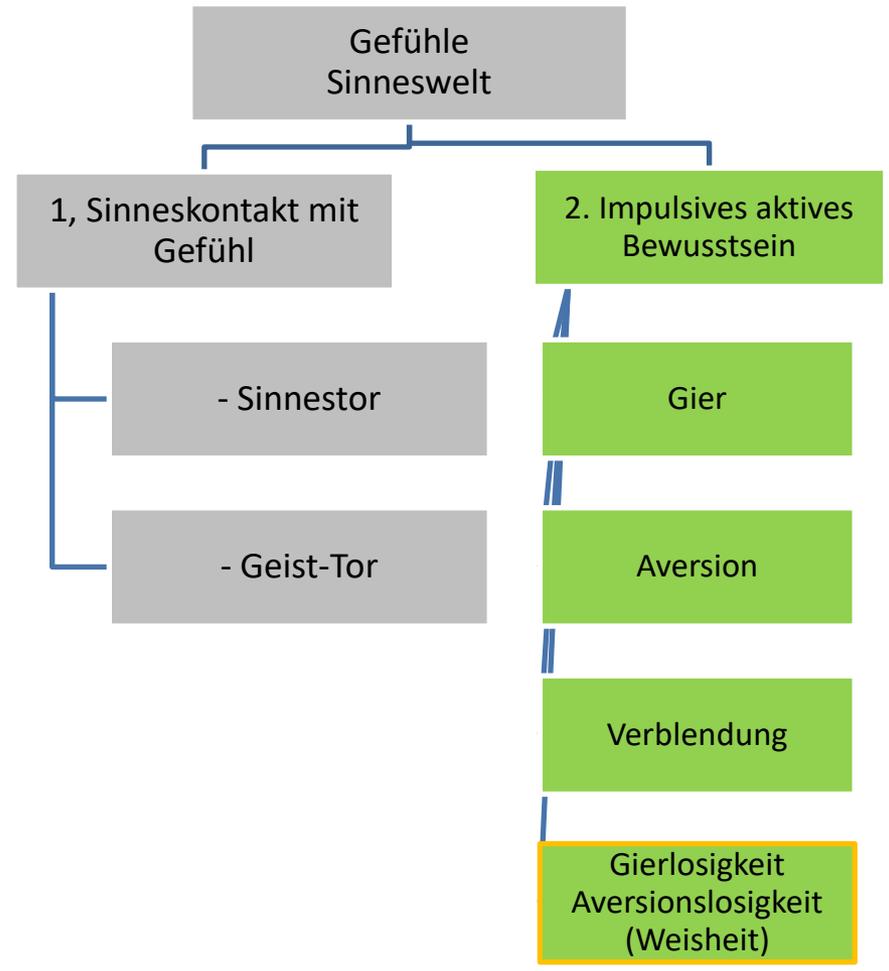
1. Sein und Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

- ➔ Sukha-vedanā soll als Schmerz gesehen werden
- ➔ dukkha-vedanā soll als Stachel gesehen werden
- ➔ upekkhā-vedanā soll als vergänglich oder bedingt 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:

Befähigung - Betrachtung von Gefühlen nach Sinnes-Tore (Gesetz des bedingten Entstehens)

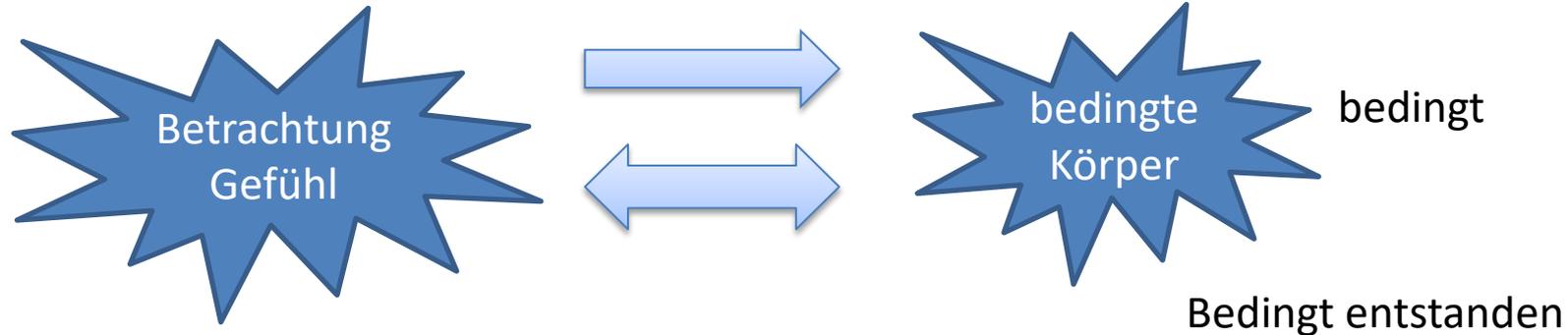
Objekte ➡ Sinneskontakt mit Gefühl ➡ formendes Bewusstsein



* 3 Sinnestor-cittas wie z.B. Sehen, Rezipieren und Prüfen Objekt

Betrachtung der 3 Gefühle beim Körper bei einer Krankheit

Wodurch ist das Gefühl entstanden?

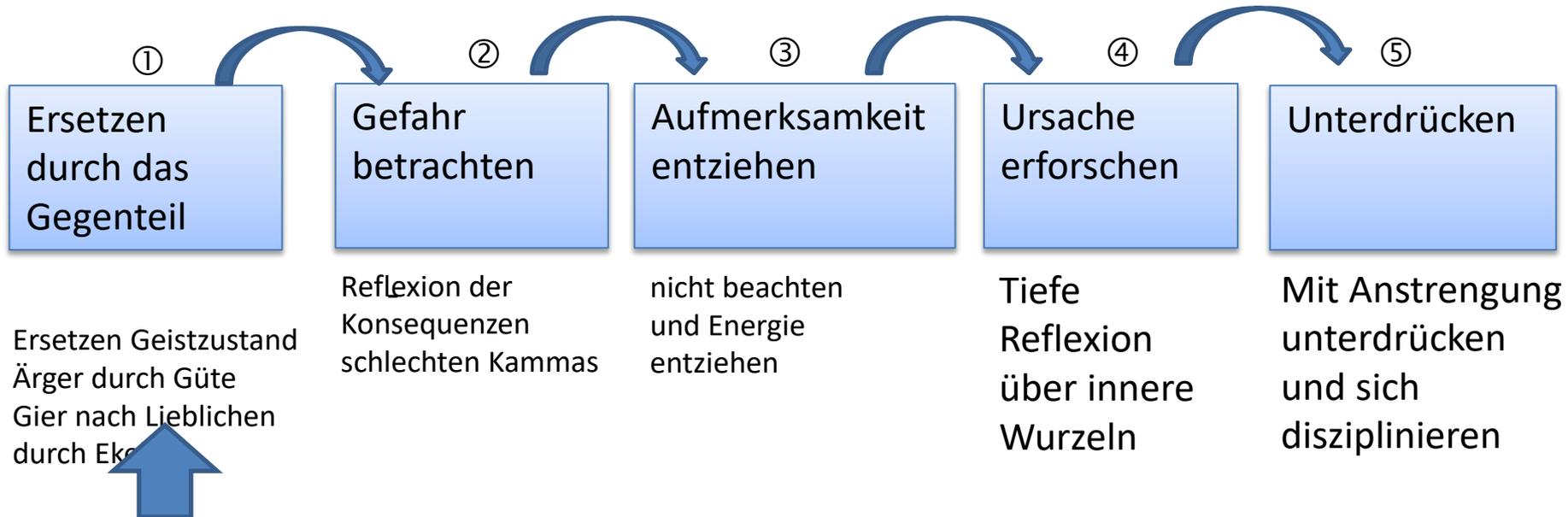


- Betrachtung Körper und Gefühl
- Betrachtung Unbeständigkeit
 - Betrachtung der Auflösung
 - Betrachtung der Entreizung
 - Betrachtung der Auflösung
 - Betrachtung der Loslösung

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

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



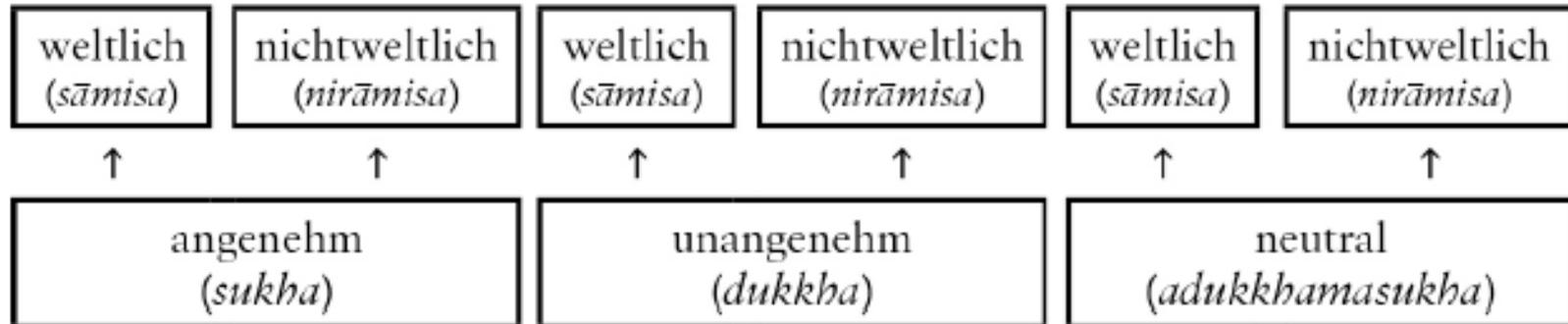
Gegengifte Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

=> 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.

Weltlich und nicht-weltlich (spirituell)



Weltliche Objekte: ICH, Du, Beruf, Gesellschaft, Medien

spirituelle Objekte: z.B. eigene Körperlichkeit oder Sinnesobjekte

oder Geistobjekte: Gefühl, Wahrnehmung, Geistesfaktor

spiritueller Gedanke

Befähigung – Betrachtung der Sinnesobjekte

Bāhiya-Sutta (Ud 1.10), Bhikkhu Anālayo:

"Wenn in dem Gesehenen nur das ist, was gesehen wird,
im Gehörten nur das, was gehört wird,
im Gefühlten nur das, was gefühlt wird,
im Erkannten nur das, was erkannt wird,
dann bist du nicht "durch dieses";
wenn du nicht "darin" bist,
dann bist du weder "hier" noch "dort" noch "dazwischen".
Dies ist das Ende des Leidens (*dukkha*).

Schlussfolgerung:

1. Achtsamkeit (reines Gewahrsein) hindert den Geist daran, die rohen Daten der Sinneswahrnehmung zu bewerten und mit Konzepten anzureichern.

=> Nur die bedingten paramattha-dhamma sehen

2. Dann bist du nicht "durch dieses"; oder: "nicht dort", "durch dies nicht beeinflusst,, nicht durch Konzeptualisierung, Vorlieben... forttragen zu lassen und die Wahrnehmung verzerren lassen

wenn du nicht "darin" bist,
kein Ich dabei, keine Identifikation. Da ist kein "wahrnehmendes Selbst"! Kein ICH,

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 - NEIN
- 2) Betrachtung der Natur der Gefühle
durch den noch nicht voll Realisierten mit Kampf
- 3) Betrachtung der Gefühle in allen Aspekten ohne Kampf durch den Befreiten

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)

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 ist weltliche Dinge annehmbar‘ (Ewigkeitswahn)

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.

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 des 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

DINGE

Welche Gefühle sind mit weltlichen Dingen verbunden?

Existenz		Jede Geburt endet im Tod
Erfolge		Alle Erfolge bleiben nicht und enden im Tod
Körper		Ist verletzlich und ist unheilbar krank
Leben		Hält nicht an; Jedes Leben endet mit dem Verlust der Lebenskraft
Lebensplan		Wird sicher durchkreuzt, wenn er weltlich ist.
Dasein		Nichts von Dauer; Veränderung von Moment zu Moment => ein Lebensstrom, ein körperlicher und geistiger Strom
Befreiung		Ich nehme Zuflucht zum Buddha der die Befreiung vollkommen erfahren hat, zum dhamma, der zur Befreiung führt und zum Saṅgha der Realisierten, die Befreiung durch den dhamma erfahren ha



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. Sein und Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

Alle **bedingten Dinge** sind immer wieder **Objekt der Täuschungen**. **Verstrickt** euch nicht in **Gefühlen**, die ihre Grundlagenbedingung in 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.