

Abhidhamma-Tag

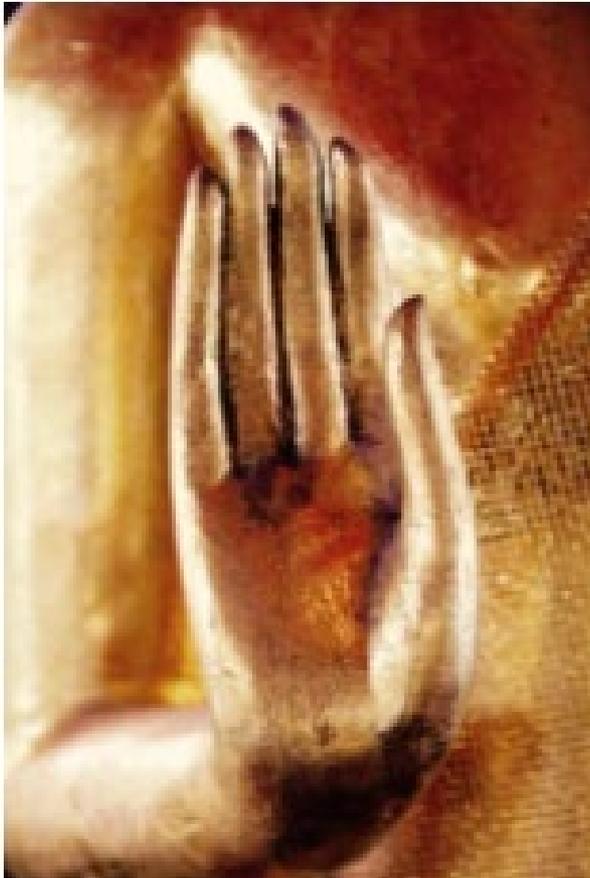
Vortrag R. Koloska

am 8.03.2025 - 14:00 – 16:00

Unterstützer 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:

Gefühle sind ein bedeutsames spirituelles Praxisfeld. Jeden Tag und jeden Moment begegnen wir ihnen als positive oder negative Bewertungen von Dingen in unserem Geistesstrom. Gefühle können in Verbindung mit Anhaftungen an Dingen und Personen zu Abhängigkeit und einem reaktiven bzw. getriebenen Geist führen, der immer Leiden wie Kummer, Ängsten oder Ärger zur Folge hat. Andererseits können sie auch Ausdruck eines friedlichen realisierten Geistes sein, der selbstgenügsam in sich ruht und nicht im Widerstreit mit unserer Daseinswirklichkeit steht.

Im heutigen Vortrag möchte ich über Unterstützer bzw. Verstärker von Gefühlen in unheilsamer und heilsamer Richtung sprechen.

Mein Vortrag über die **Unterstützer 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



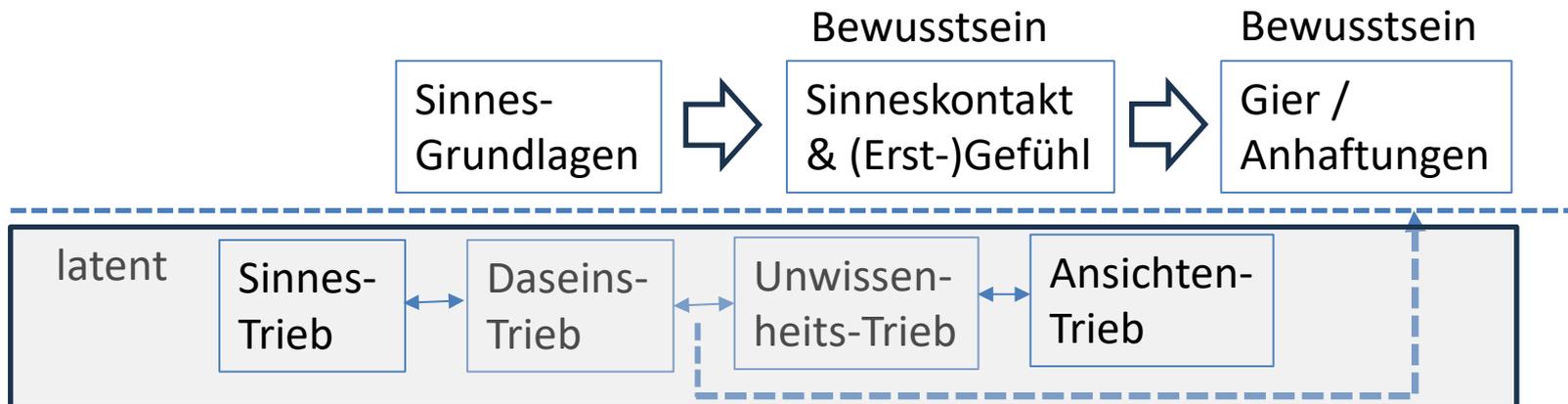
Die psychologische Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Strom individueller Dinge

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

Was treibt uns in diesem Lebensstrom an?

1. In diesen Lebensstrom begegnen uns viele materielle und geistige Dinge, die uns Freude bereiten. Können wir die Dinge festhalten? Können wir den Fluss stoppen? Können wir einzelne **Sinnes-Dinge** festhalten?
2. In diesem Lebensstrom begegnen wir viel Schmerz mit dem Verlust von lieb gewonnenen Lebewesen. Können wir diesem Verlust ausweichen oder vermeiden? Was treibt uns an im Widerstreit mit dem Wandel des Daseinsstrom zu **existieren**?
3. In diesem Strom erfahren wir viel Unsicherheit in dem Wandel, dem Entstehen und Vergehen und dem Verlust an Dingen. Was treibt uns an mit unserem **Willen** uns dem Strom entgegenzustellen, eine persönliche Identität, einen Anker im Daseinsstrom zu suchen?

1. Befreiung und Einsicht entstehen, wenn wir Anfangsursachen unseres Gefühlsstroms erforschen und realisieren.
2. Um Grundtriebe (Sinnes-, Erhaltungs- & Unwissenheitstrieb) zu befriedigen, unterscheiden wir zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen und entwickeln unsere ICH-Ansicht: als zentraler Ankerpunkt der Anhaftung anhand der Dinge, die angenehme Gefühle erzeugen.
3. Die Anhaftung an Sinnes-Dingen und ICH-Anschauungen entwickeln sich insbesondere durch den Unwissenheitstrieb, der unangenehme Gefühle mit ihren Bedingungen verdrängt....



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

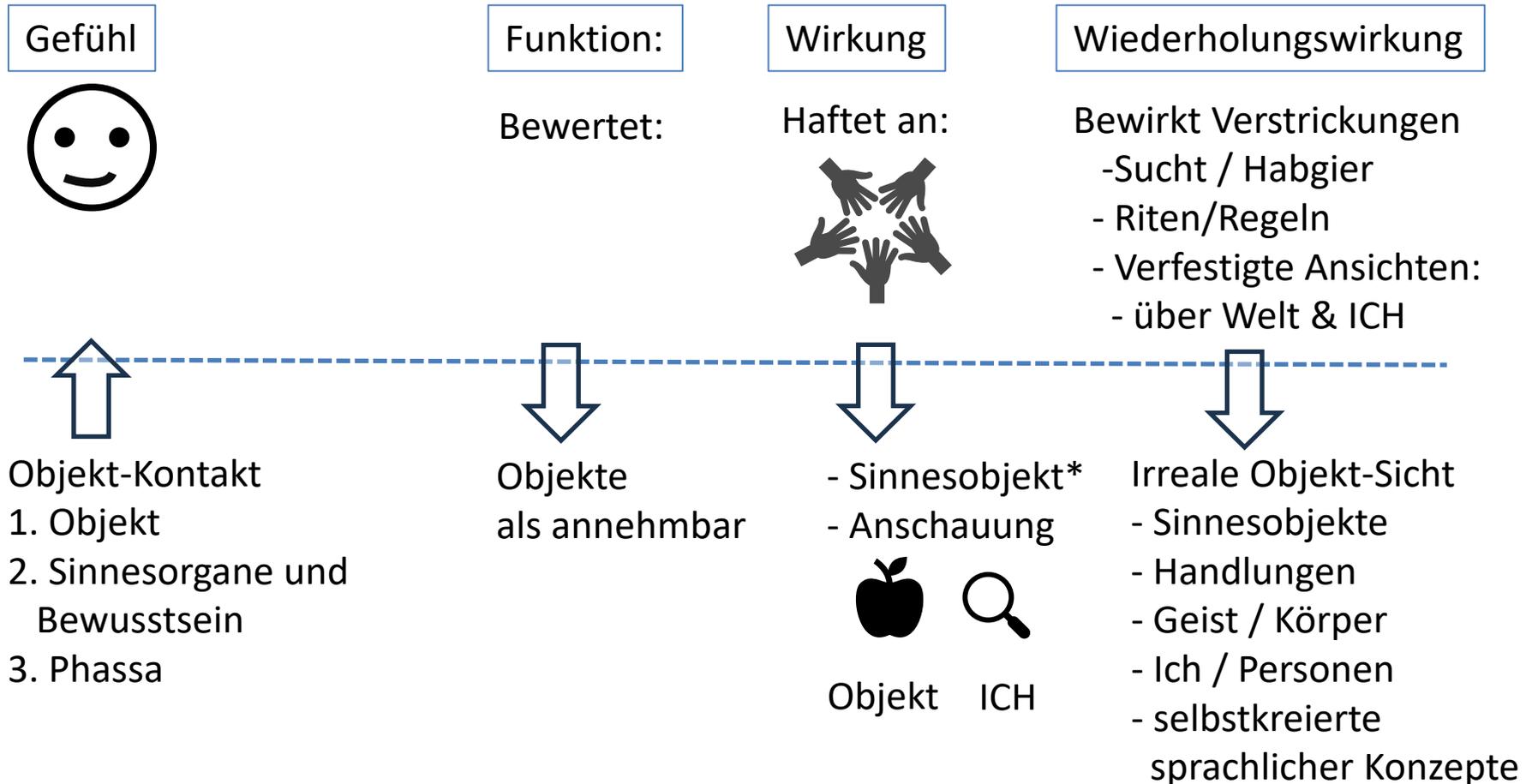
1. Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

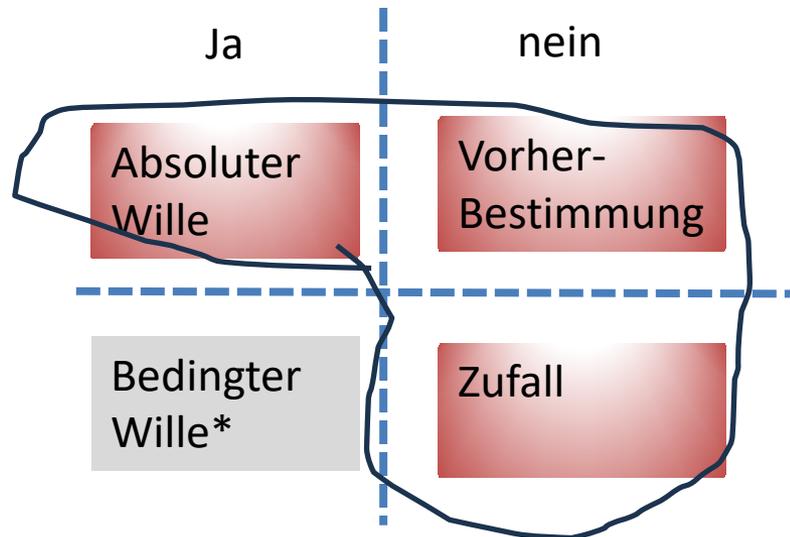
4. Schlussfolgerungen

Die Rolle des Gefühls für die Entwicklung von Anhaftungen und Verstrickungen



Karmische Bewusstsein bestimmt von falscher Anschauung über Willensfreiheit

Willensfreiheit



-
- Wille (cetanā) ist die führende Bedingung wird verabsolutiert oder negiert
- falsche ICH-Anschauung mit Verdrängung (Verblendung) statt Einsicht
 - Subjekt-Objekt-Spaltung der Wirklichkeit
 - Falsche Praxis: Verdrängung des eigenen aktiven heilsamen Teils in der Wirklichkeit (Formationsgruppe (saṅkhāra-khandha; insbesondere spirituelle Fähigkeiten oder Kampf bezogen auf heilsame und unheilsamen Kräfte)

Willensfreiheit

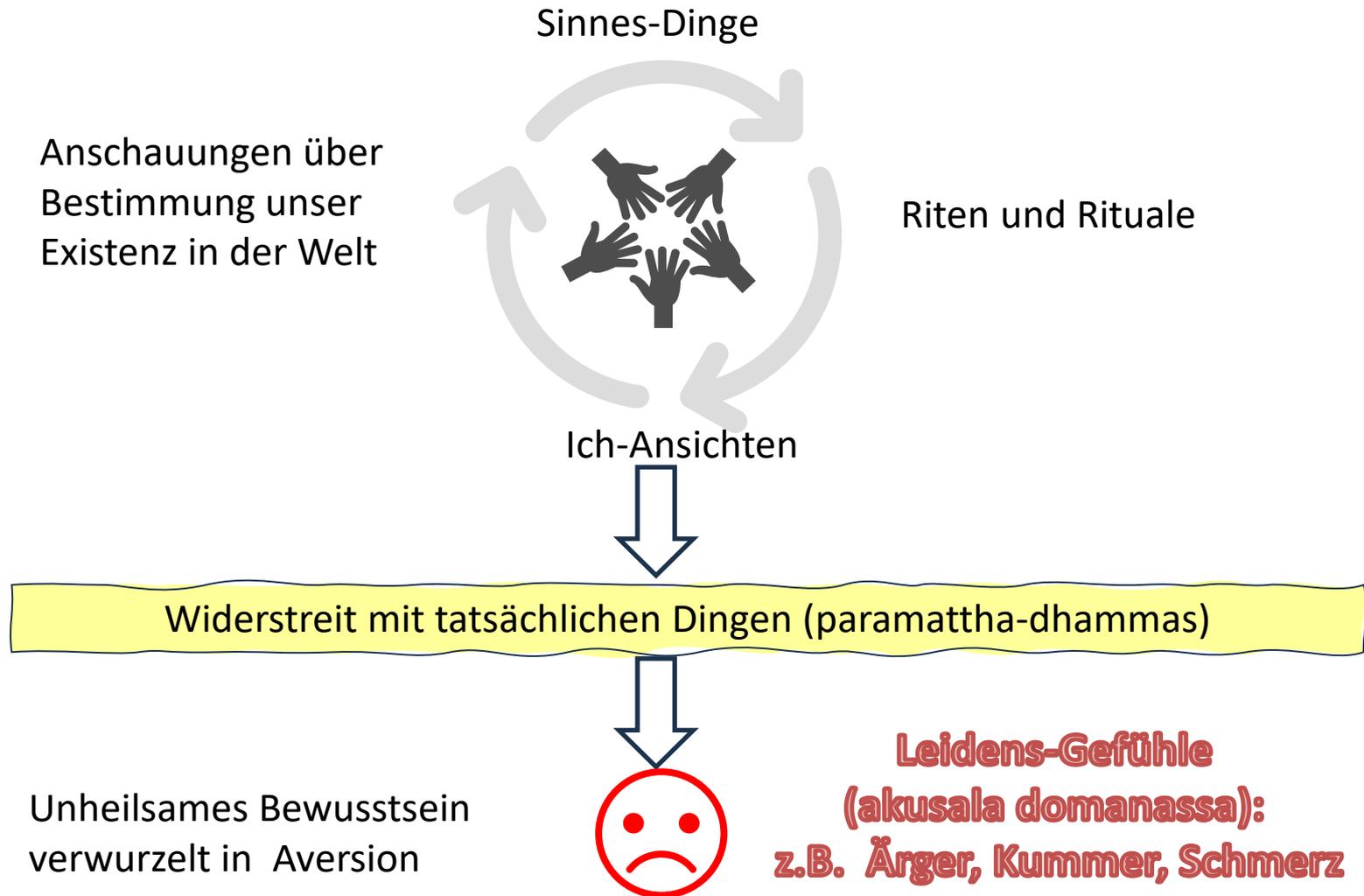
Ja	nein
Absoluter Wille	Vorher-Bestimmung
Bedingter Wille*	Zufall



Wille (cetanā) mit der Entwicklung bedingter Fähigkeit ist die führende Bedingung

- Rechte Anschauung: Ich bin das Produkt meines kamma
- Keine Subjekt-Objekt-Spaltung der Wirklichkeit: Teil der Wirklichkeit sein
- Praxis: Einsicht-Entwicklung in den eigenen aktiven Teil in der Wirklichkeit (Formationsgruppe (saṅkhāra-khandha; insbesondere spirituelle Fähigkeiten oder Kampf um heilsame und Überwindung von unheilsamen Kräften)

Unterstützer des Gefühls - Anhaftungen mit Anschauungen bedingen Widerstreit mit der Wirklichkeit und damit Leidensgefühle





Gefühle wirken
stark aufgrund
von Anhaftungen



Reaktives Bewusstsein
(Radikal-Alternativismus)



Sinnesobjekte

Existenz / Leben

Gemeinschaft

Wille

Gefühl und Personen

Anschauung /
Erkenntnis

Moral

ICH + „positive / negative Dinge“

ICH + „Sein / Nichts“

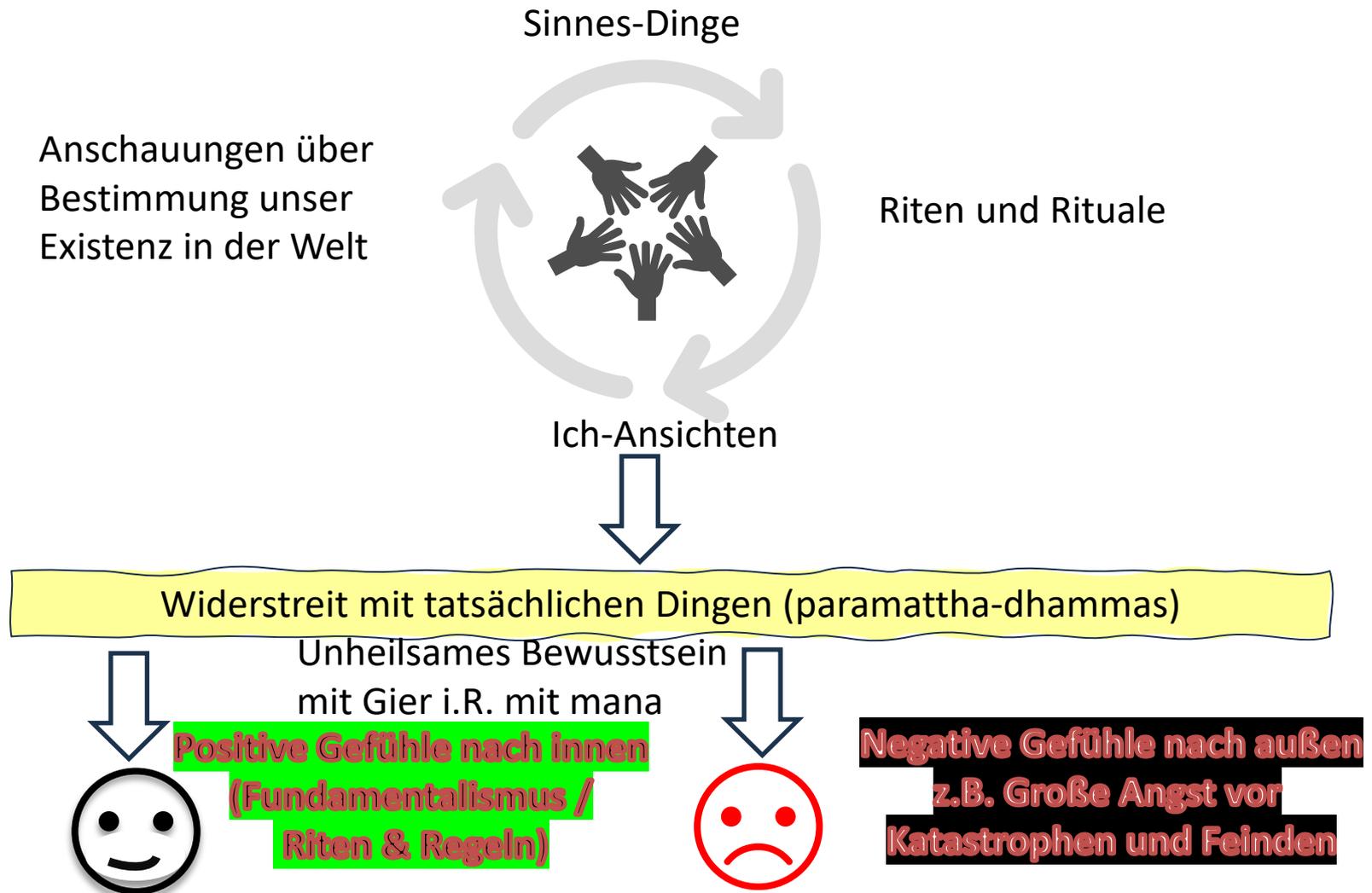
ICH + „Zugehörig / Feind“

ICH + „Kontrolle / Opfer“

ICH + „Sympathie / Ablehnung“

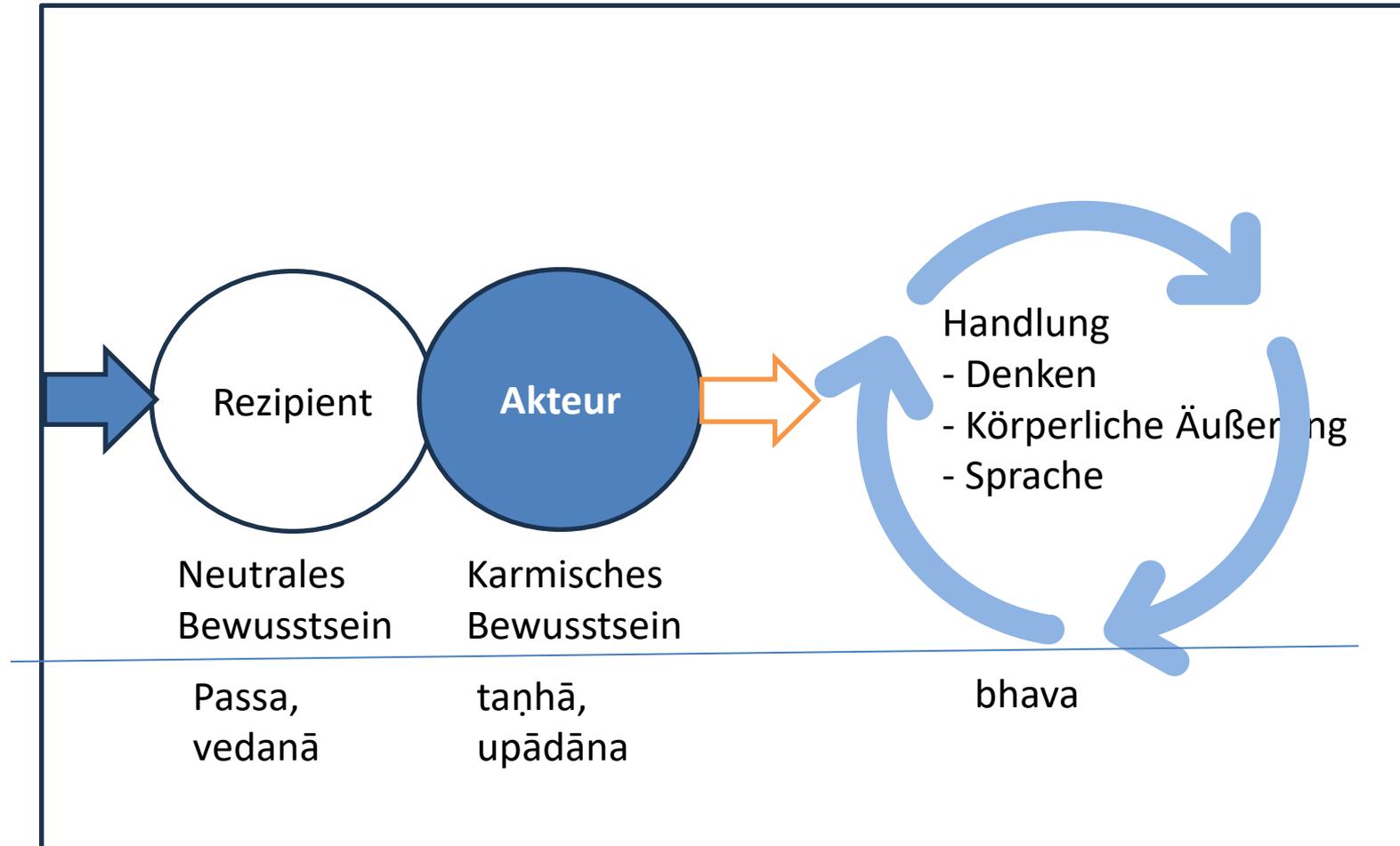
ICH + „sicher „wahr / falsch“

ICH + „absolut gut oder böse“



Anhaftungen führen zur selbstbestimmten Abkehr von der Daseinswirklichkeit und damit zum Widerstreit / Widerstand der Wirklichkeit mit Leiden

Unterstützer des Gefühls - Unterscheidung Ursprung (Tore),
Gestalter (karmische Bewusstsein) und Wirkungspfade (äußere Tore)



Unterstützer des Gefühls - unheilsame Gestaltungen verstärken Gefühle und damit die Abkehr und Widerstreit mit der Wirklichkeit

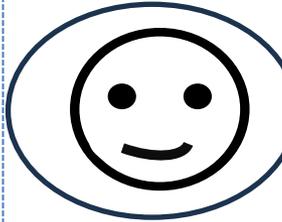
Sinnes-
Grundlagen

karmisch-
neutralem
Bewusstsein

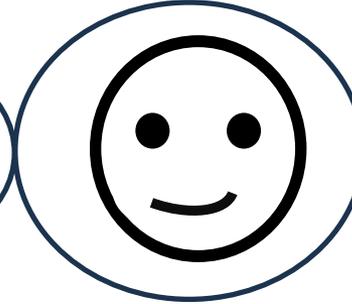
Karmisch unheilsames Bewusstsein - Anhäufung



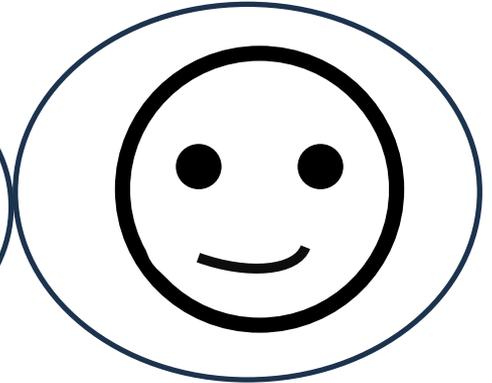
phassa



taṇhā



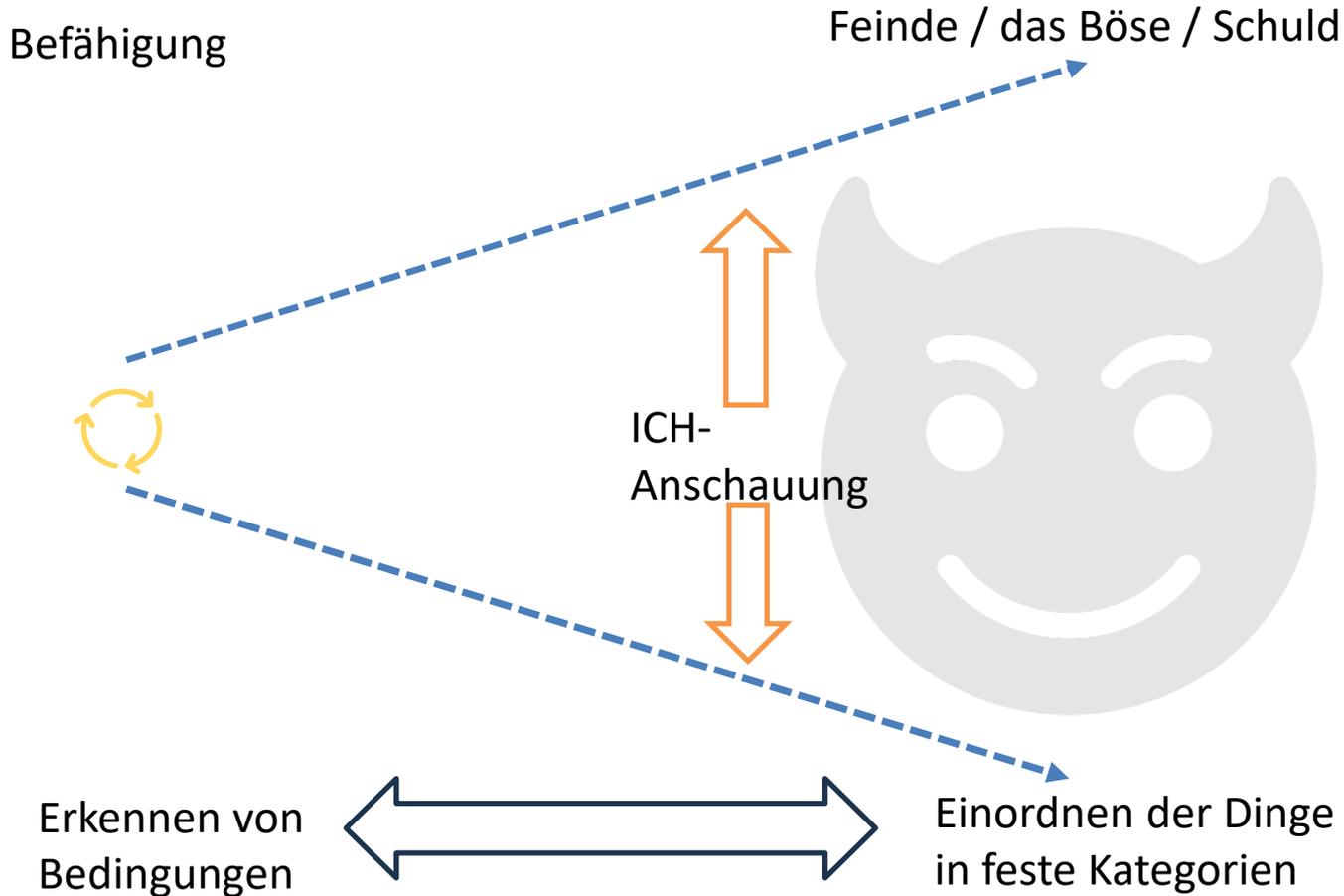
upādāna



bhava

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

Zurück zum Entwicklungs-Fokus der eigenen Befähigungen -
Abbau der Asymmetrie zwischen Befähigung und Ansichten

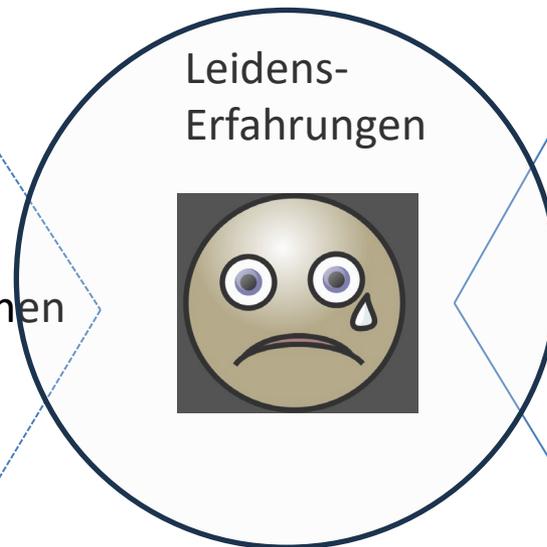


Der Weg zur Wirklichkeit – Konfrontation mit dem Leiden

Leidenserfahrung durch Anhaftungen im Widerstreit mit der Daseinswirklichkeit

Objekte

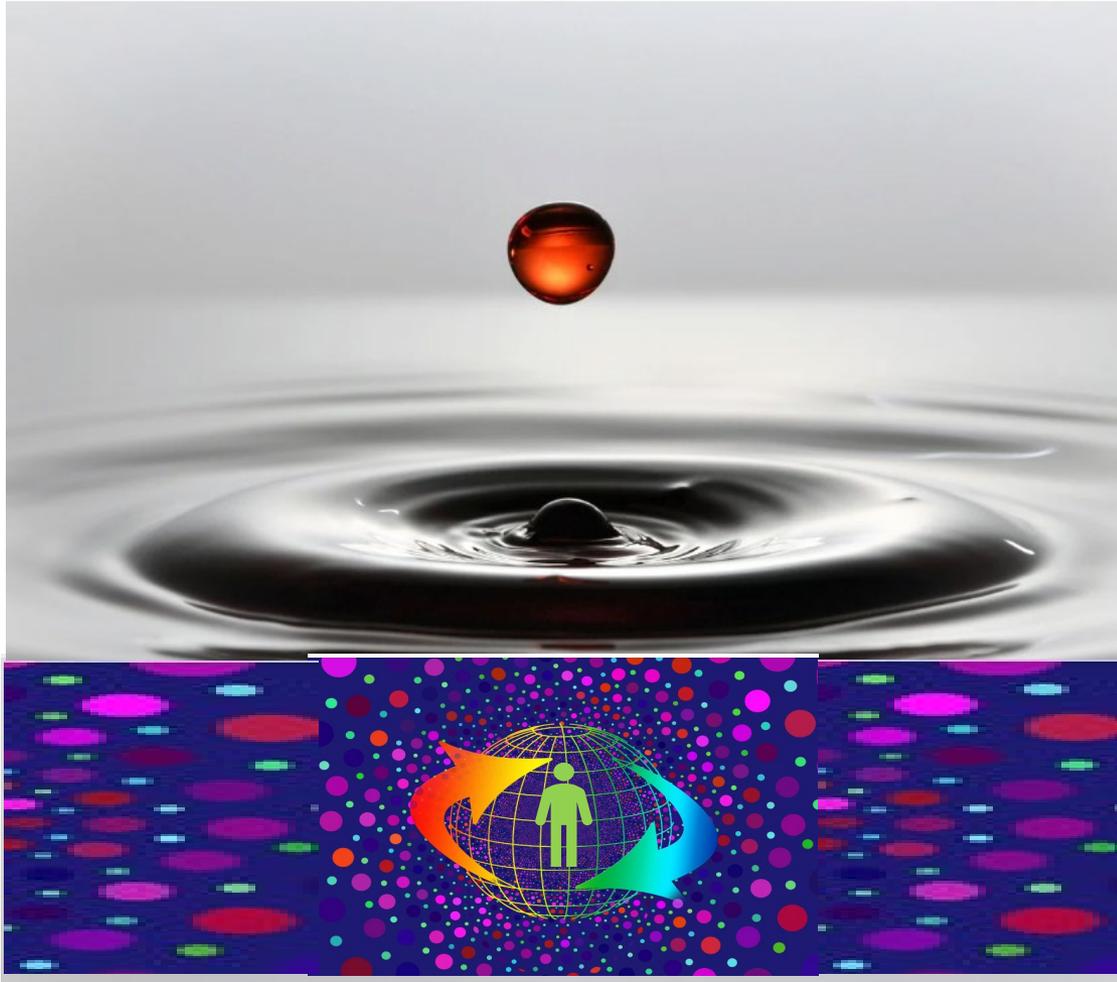
- 1) Sinnesobjekte
 - Materialismus
 - Sinnesobjekte
- 2) Sein
 - Jugend/ Gesundheit
 - Leben (in verschiedenen Welten)
- 3) Anschauungen
 - Weltengesetze
 - Riten & Regeln
 - ICH



Ursachen

- 1) Verlust Gefühl durch Wandel
- 2) Alter, Krankheit & Tod
 - (Existenz-)Ängste bedingt durch ICH-Anschauung
- 3) Keine Kontrolle
 - (Existenz-)Ängste bedingt durch ICH-Anschauung

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



Sinnesobjekte &
Sinnesgrundlagen



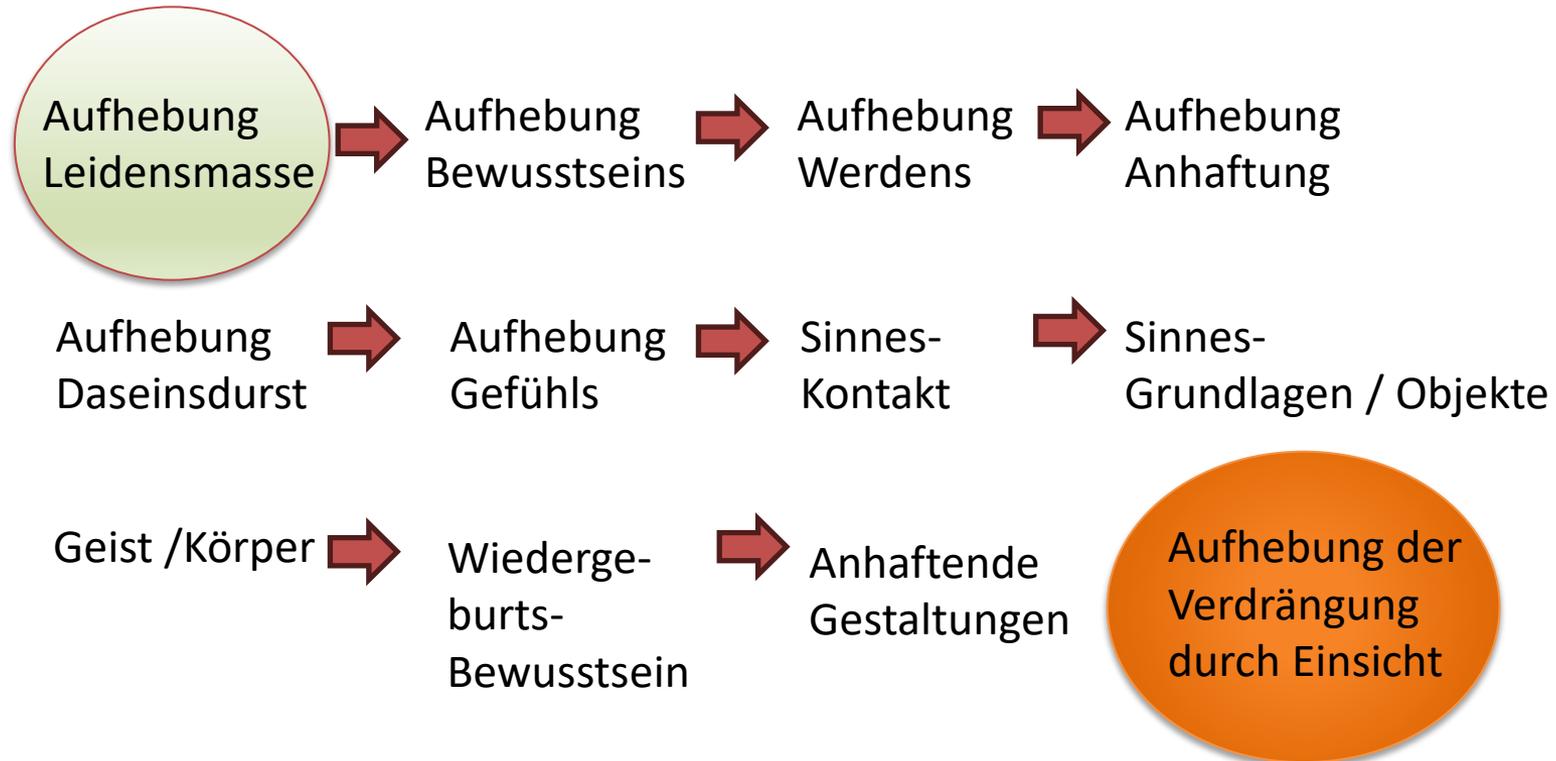
Erfahren im
Karmisch-neutralen
Bewusstsein



Karmisches
Bewusstsein



Weises Erwägen
der Bedingungen



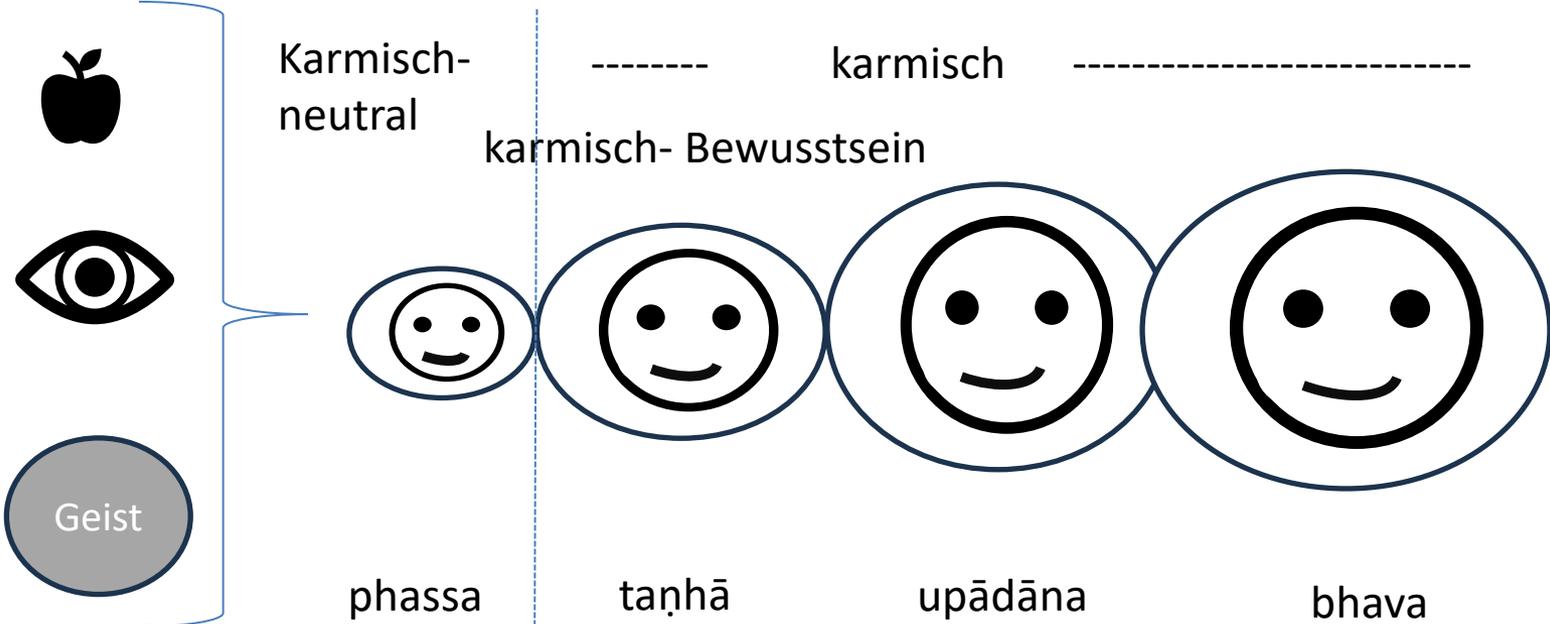
Anuloma-paṭīcasamuppāda (Abhängigen Entstehens vorwärts)

Sinnes-
Grundlagen

samsarischer Strom - Aufschichten



BEWUSTSEINSSTROM

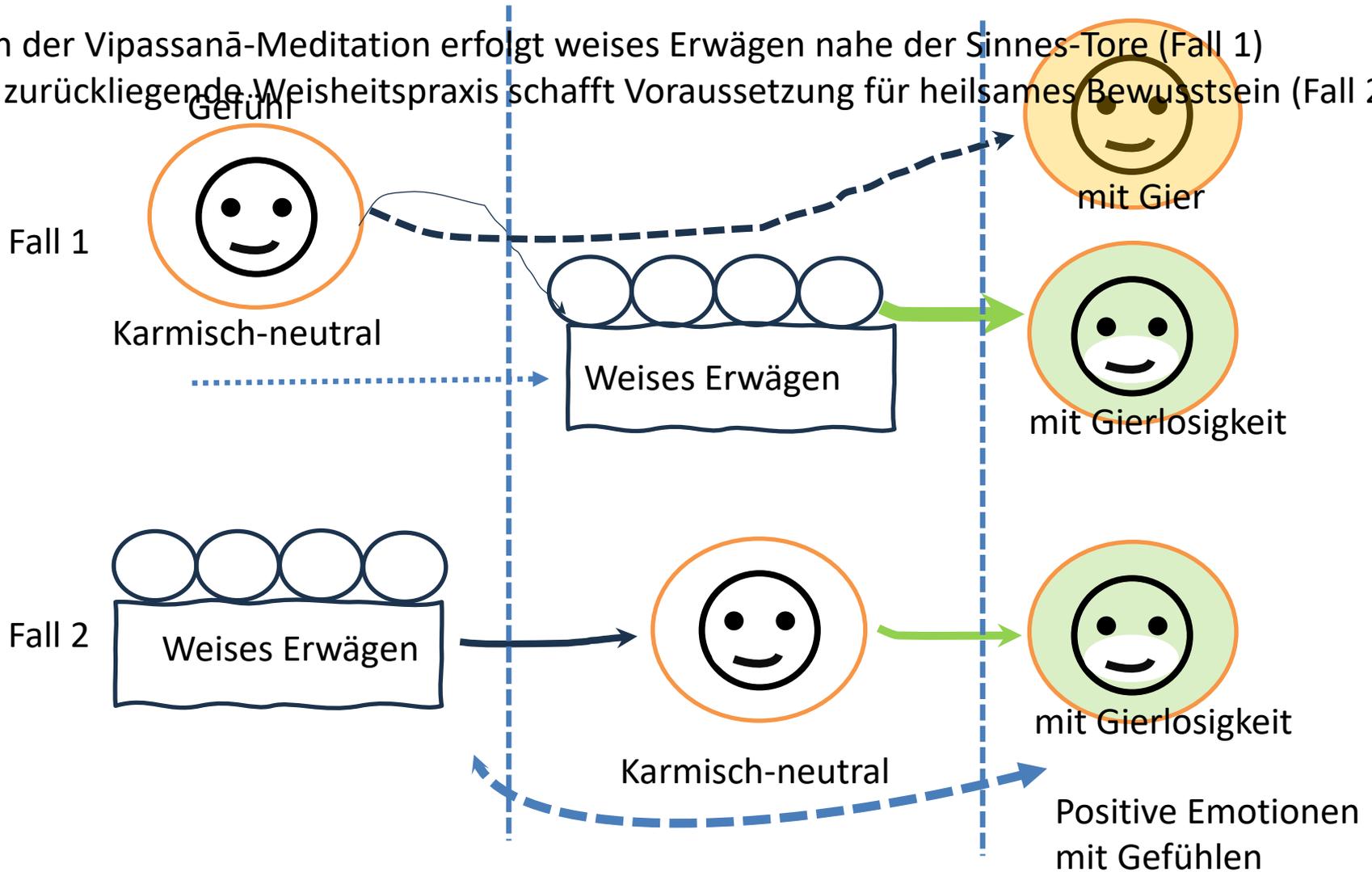


Patiloma-paticcasamuppada (Abhängigen Entstehens rückwärts)

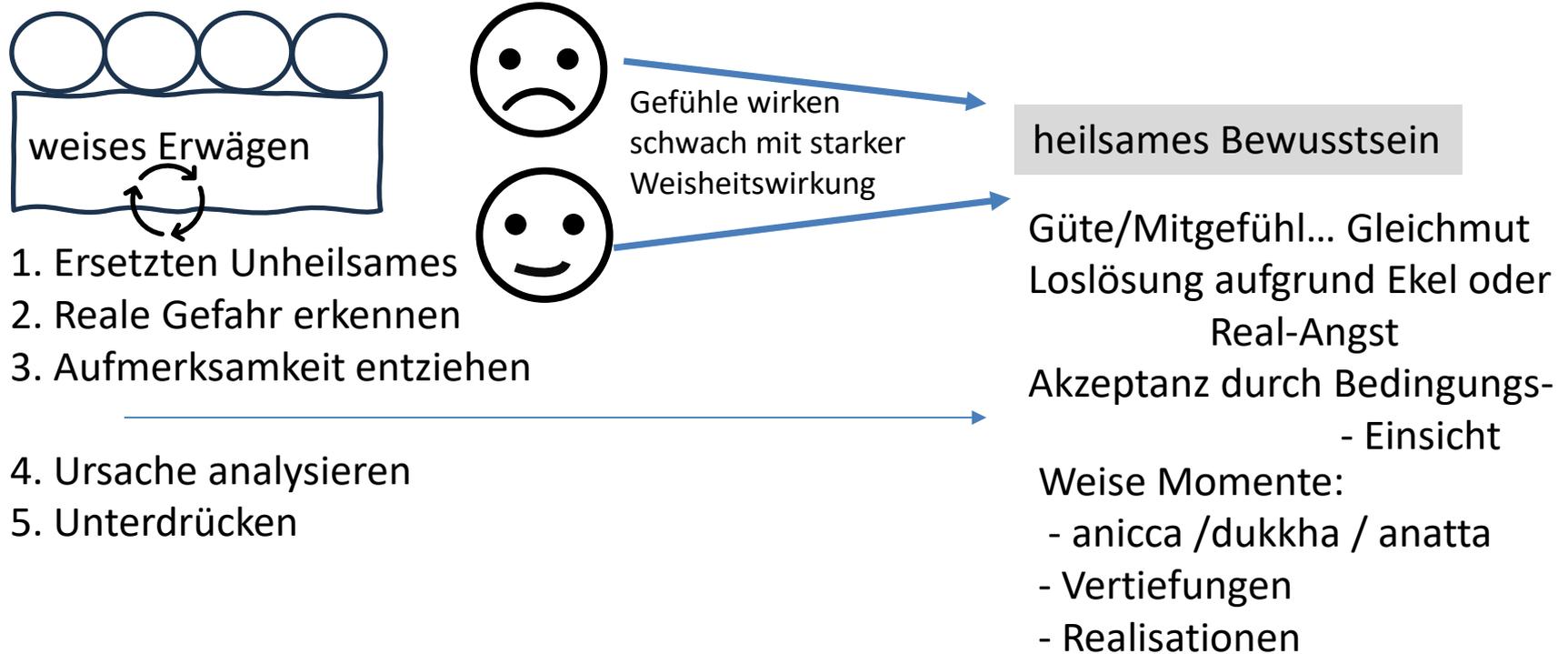
Gegen den Strom gehen (paṭiloma) - Abschichten



In der Vipassanā-Meditation erfolgt weises Erwägen nahe der Sinnes-Tore (Fall 1)
- zurückliegende Weisheitspraxis schafft Voraussetzung für heilsames Bewusstsein (Fall 2)



In der Vipassanā-Meditation erfolgt weises Erwägen durch Ersetzen des Gegenteils



Befähigung gegen Manipulation und Verhüllungstendenzen

Objekte der inneren Betrachtung 	Fragen zur Befähigung 
Unheilsame Gefühle	Bemühe ich mich um eine unparteiische Haltung (ohne Anhaftung / Widerwillen)?
Ansichten: Rituale?	Bediene ich mich unreflektierte, gewohnheitsmäßiger Lösungsansätze?
Energie / Bemühen?	Strenge ich mich an die Wahrheit zu erfahren? Wirkt der Verblendungs-Trieb mit Vermeidung von unangenehmen Gefühlen?
Sammlung?	Habe ich einen inneren Fokus?

Unterstützer des Gefühls: Weisheit als Kraft gegen die Verhüllung von heilsamen spirituellen Leidensgefühlen

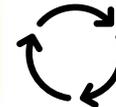
dukkha-Gefühle nicht zur Existenz zugehörig sehen
Subjekt-Objekt-Spaltung
Äußere Bedingungen sehen
Äußere Bedingungen mit Anhaftungen formen



Weltliche Praxis mit Unwissenheits- & Ansichtstrieb

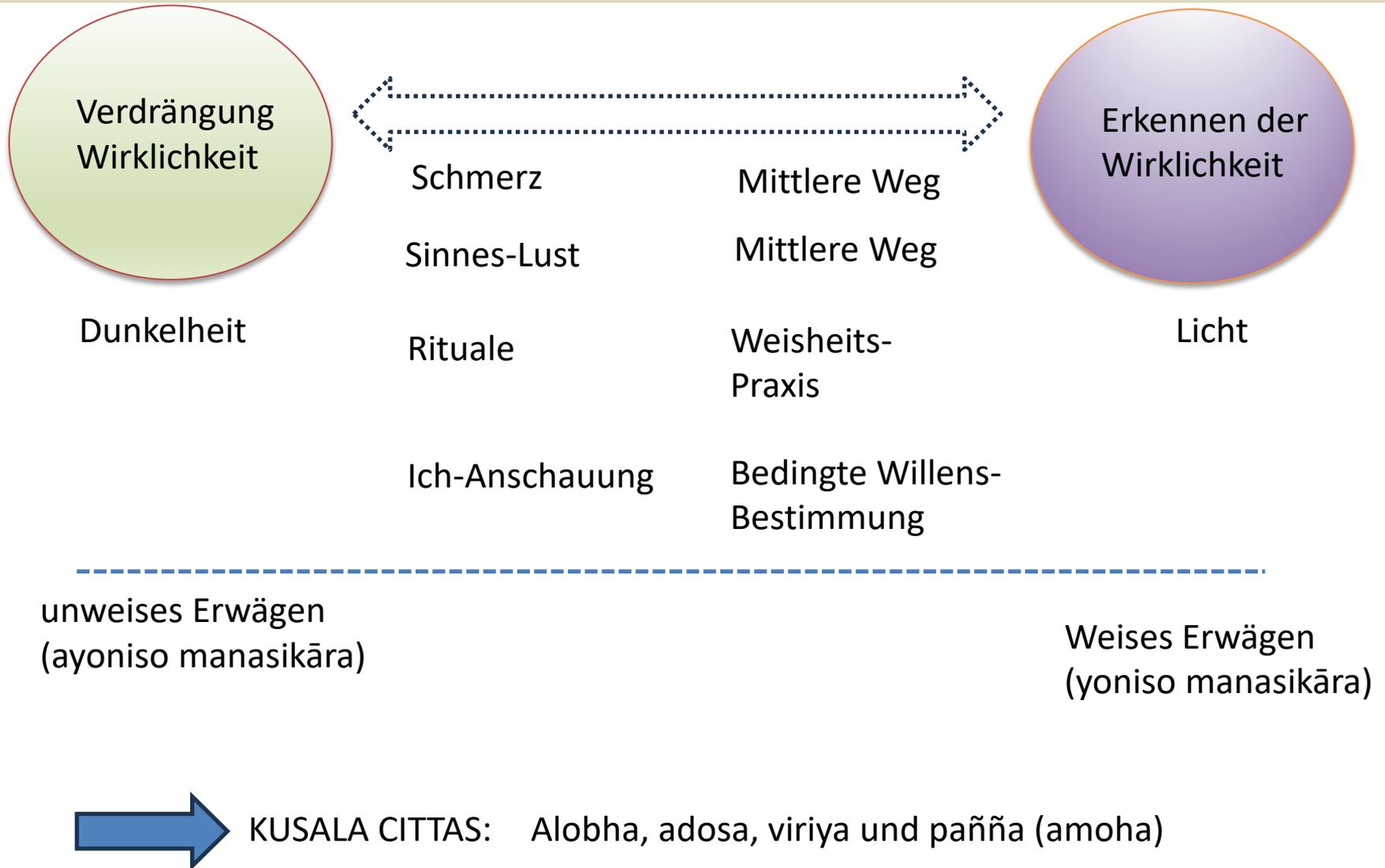


Einsichtspraxis

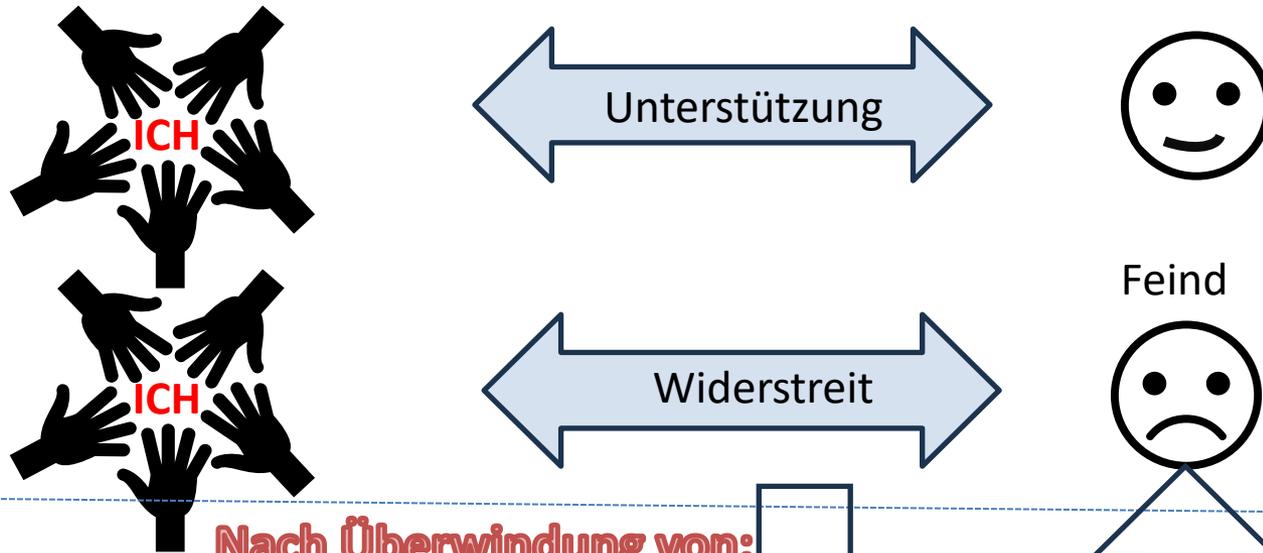


dukkha-Gefühle als Wesensmerkmal der Existenz sehen
Sie als Teil der inneren & äußeren Wirklichkeit sehen
Innere Bedingungen sehen
Innere Bedingungen mit Weisheit formen

Unterstützer des Gefühls: Weisheit als Kraft gegen die Verhüllung unheilsamer Gefühle



Betrachtung des Bewusstseins (citta-nupassanā) mit Klarblick über Gefühle



Nach Überwindung von:
Begehren & Widerstreits
hinsichtlich
der Welt

Feststellen:

1. In Gier wurzelndes Bewusstsein mit Ansicht und positivem Gefühl
2. in Aversion wurzelndes Bewusstsein mit negativem Gefühl bedingt durch gier-wurzelndes Bewusstsein mit Ansicht.

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

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

Was unbeständig ist, das ist leidvoll, was leidvoll ist, das ist nicht das Ich. Was nicht das Ich ist: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst'. So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen.

So [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".



Die Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Fluss von individuellen Dingen

sie entstehen und vergehen vor unserem Auge
immer wieder neu

- ein Lebens-Fluss, ein Fluss von Sinnes-Dingen
- ein Fluss von Geist-Momenten und
- ein Fluss von Gefühlen

Was hat Heraklit gesagt?

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ (Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.)
Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen

Betrachtet Eure Gefühle, wie sie flüchtig entstehen und vergehen, ohne Substanz,
Bedingung nur flüchtige Objekte

Wirkung nur flüchtige Objekte

kein Anker, keine Zuflucht.....

Loslassen von Objekten die mit Gefühlen entstanden sind:

- Existenz, Erfolge, Körperlichkeit, materielle Dinge,.....

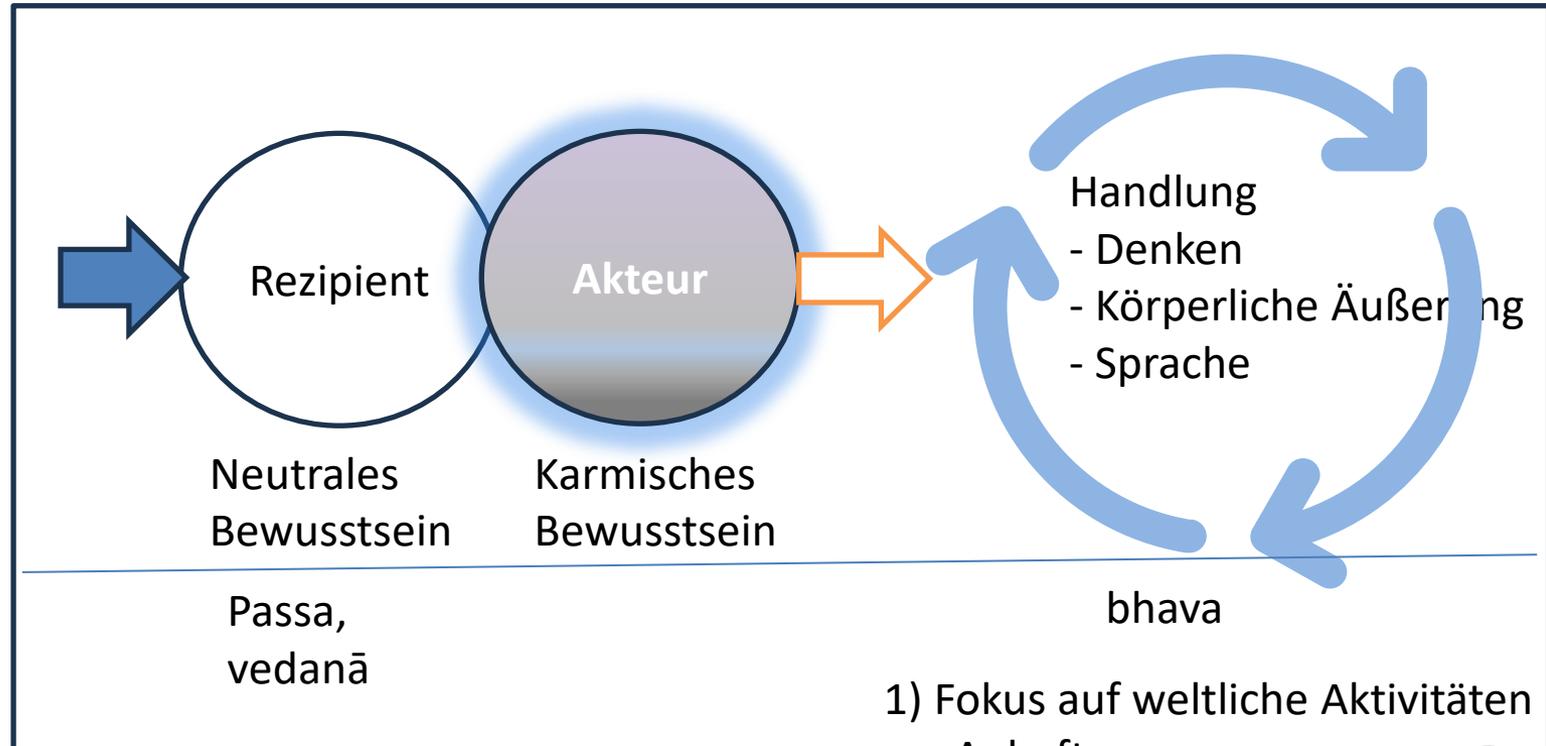
Durch tiefe Einsicht entdeckte der Buddha, dass das entscheidende Bindeglied das Vedanā ist. Im Anuloma-paṭiccasamuppāda sagt er:

'Vedanā-paccaya-taṇhā'.

Vedanā ist die Ursache des Taṇhā, aus dem Dukkha entsteht. Um die Ursache von Dukkha oder Taṇhā zu beseitigen, darf man nicht zulassen, dass sich Vedanā mit Taṇhā verbindet; mit anderen Worten, man muss die Vipassanā-Meditation an diesem Punkt praktizieren, damit Avijjā zu Vijjā oder Panna (Weisheit) wird.



Mit dieser ersten Einsicht beginnt die Praxis der Betrachtung der Gefühle, der Bedingungen und Ursachen im eigenen Geist



1) Fokus auf weltliche Aktivitäten

- Anhaftungen
- Sich ärgern



2) Fokus auf Befähigung:

- Nicht anhaften
- Nicht ärgern
- Kräfte entwickeln



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 [vimaṃsa-samādhi]

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

Teilen der Verdienste

PRAXIS IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER LEHRE (imāya)

Durch diese mit der Lehre übereinstimmende Praxis

verehre ich den Buddha.

- verehere ich den Dhamma

- 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 Nibbana 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.