

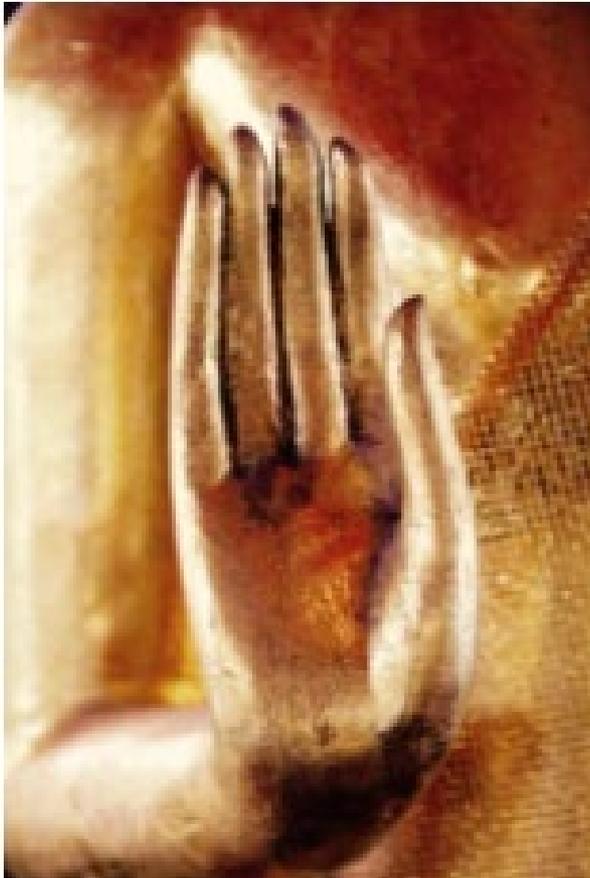
- Zur Weiterleitung nicht geeignet -

Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 11.03.2023 - 14:00 – 16:00

Weisheit und ihre Unterstützer

© 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:

Weisheit besteht in einem grundlegenden Verständnis, was unsere persönliche Existenz im höchsten Sinne ausmacht.

Dazu gehört das Wissen über die Natur aller Objekte unserer Daseinswelt: die Sinnes- und Geistobjekte (1), das Bewusstsein (2) und ein grundlegendes Verständnis der Geistfaktoren (3), die unser Bewusstsein formen und gestalten; diese Elemente oder realen Entitäten in einem tieferen Sinne zu verstehen bildet die Grundlage unserer Erfahrungspraxis

Im heutigen Vortrag zur „**Weisheit und ihre Unterstützer**“ soll aus einer höheren Sicht (abhidhamma-Sicht) bezogen auf die realen Dinge der Wirklichkeit (paramattha dhamma) über die **Geistesfaktoren** gesprochen werden – so wie sie auch über Einsichtsmeditation direkt erfahrbar sind.

Mein Vortrag und meine Reflexion beziehen sich auf **drei Themen**:

- (1) Über die **Wirklichkeit** der Dinge als Sein und Seiendes aus höherer Sicht?
- (2) **Orientierung**: Unterscheidungen spirituell wichtig und unwichtig und wie sieht selbstbestimmter Umgang damit aus.
- (3) **Befähigung**: Was führt aus buddhistischer Sicht zur Befreiung und Furchtlosigkeit und welche Macht-Faktoren stehen im Mittelpunkt ...

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



?

!

Weisheit und Befreiung besteht in einer **umfassenden Sicht der realen Dinge**: materielle und geistige Dinge – dabei insbesondere Bewusstsein und Geistesfaktoren als erfahrbare Größen, die unsere Existenzprobleme bestimmen oder auflösen helfen.

Unter einer **umfassende Sicht** versteht man die umfassende Einsicht in unsere Welt der inneren und äußeren Dinge als Ganzes als Grundlage für die umfassende Orientierung in der Welt. Spiritualität mit umfassender weiser Sicht bedeutet auch die Überwindung der Subjekt-Objekt-Spaltung.

Weisheit bedeutet **praktisches und erfahrbares Wissen** über die realen Probleme der lebendigen Existenz und deren Lösung; etwas was unsere Daseinsbewältigung im innersten berührt!

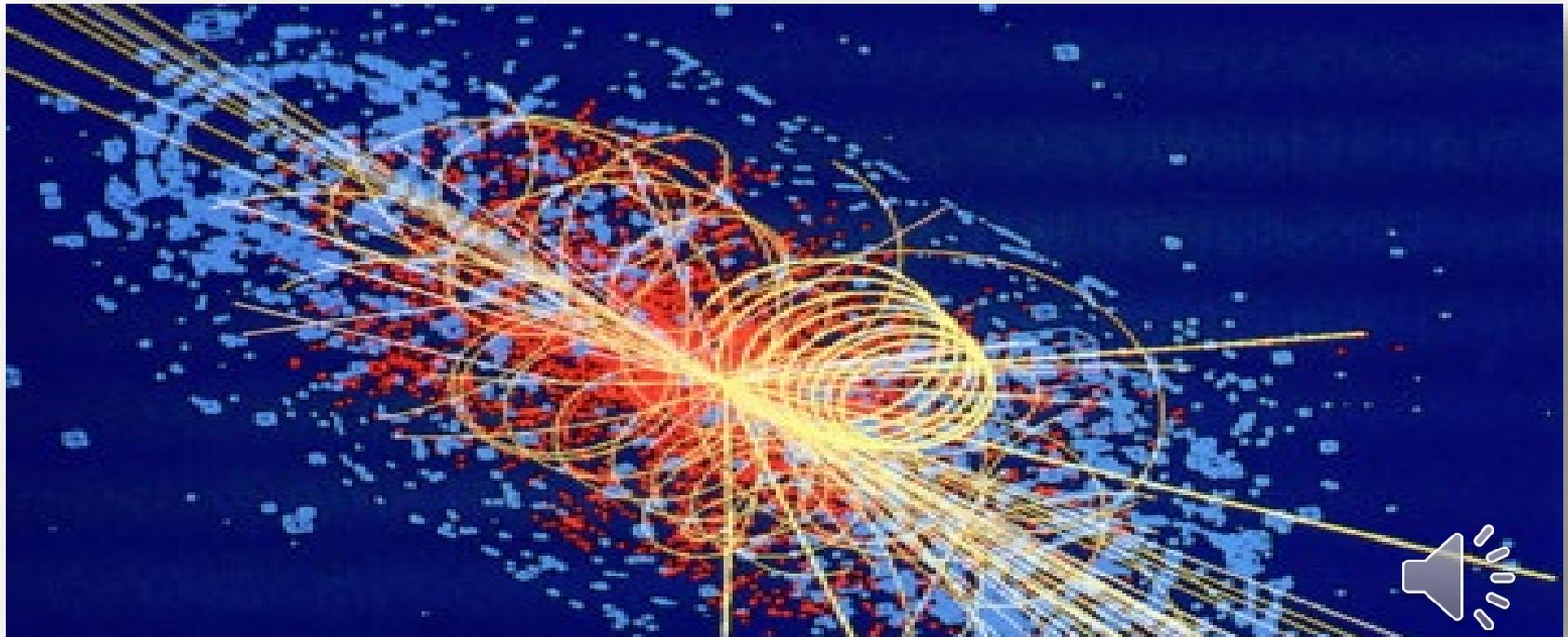
Philosophen und Kulturwissenschaftler legen Wert auf die Feststellung, dass „Weisheit“ wenig mit Wissenschaft zu tun hat - viel dagegen mit Lebenserfahrung, Lebensklugheit und Lebensführung.

Weisheit und Befreiung entwickelt sich aus individueller Erfahrung:

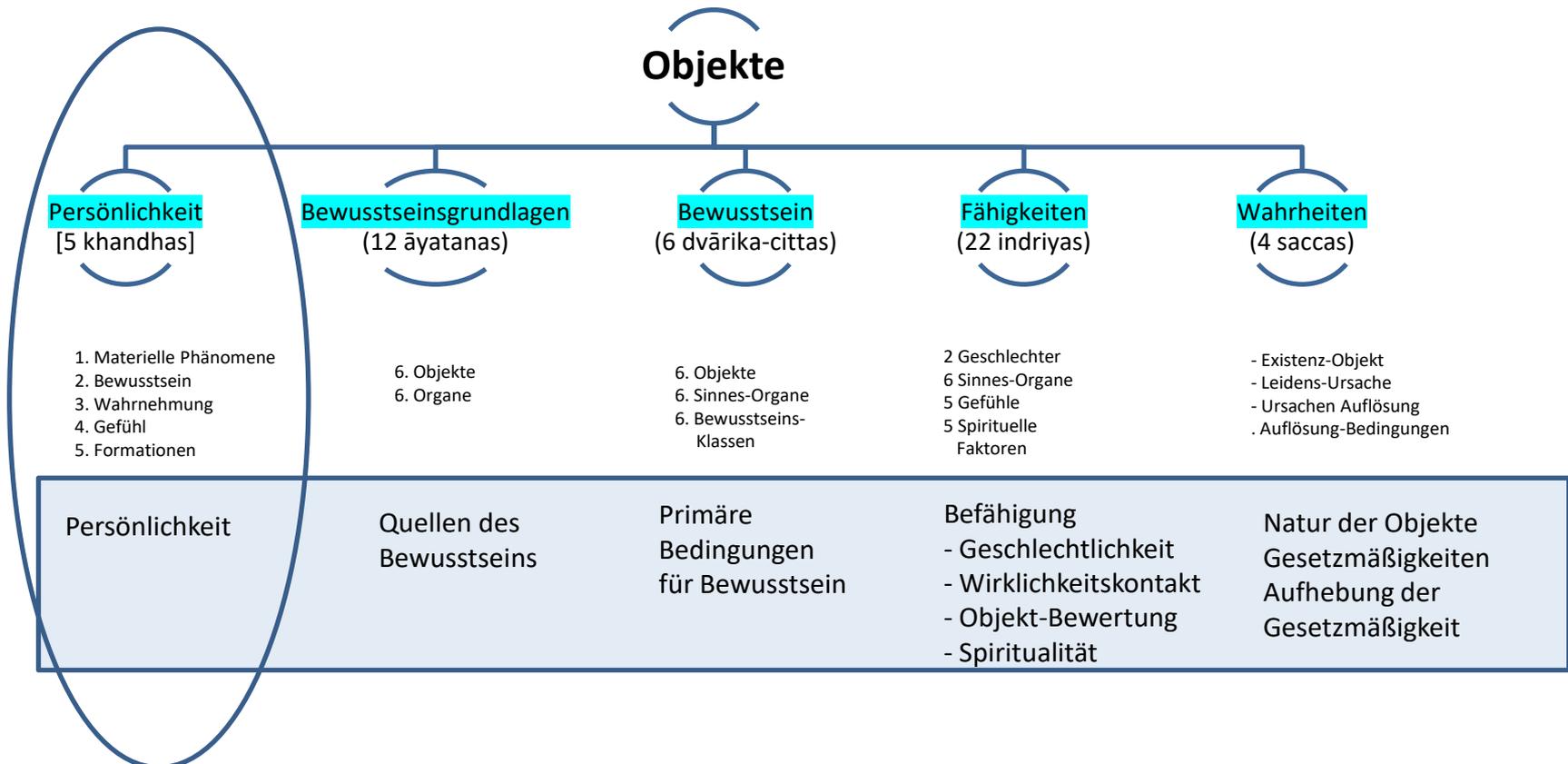
- über die Auseinandersetzung mit der weltlichen Existenz (upādāna-kkhandha=sankhāra), die in weltlichen Dingen der Daseinswirklichkeit verankert ist
- über die Ausrichtung des Bewusstseins auf ein höheres Objekt (Transzendenz = asankhāra) zur Überwindung der weltlichen Existenzprobleme

Die Welt, die Existenz und der Befreiungsprozess ist durch das Zusammenwirken von Bedingungen und Dingen zu verstehen und zu erklären.

Die bedingte Wirklichkeit gestaltet sich aus Bedingungen (paccaya) und abhängigen Dingen (dhamma).



Den **Boden dieses Wissens** bilden verschiedenerlei Dinge, wie die 5 Gruppen, 12 Grundlagen, 18 Elemente, 22 Fähigkeiten*, 4 Wahrheiten, die Bedingte Entstehung usw. (d. i. die bedingt entstandenen Dinge). Hat man aber durch Lernen und Befragen sein Wissen in jenen den Boden bildenden Dingen geübt, so möge man die beiden die Wurzel bildenden Reinheiten (der Sittlichkeit und des Geistes) zustande bringen und entfalten, darauf die den Rumpf bildenden 5 Reinheiten. Dies ist die kurze Darstellung hiervon (**Vis. S. 503**).





1. Sinnesobjekt oder Geistesobjekte:

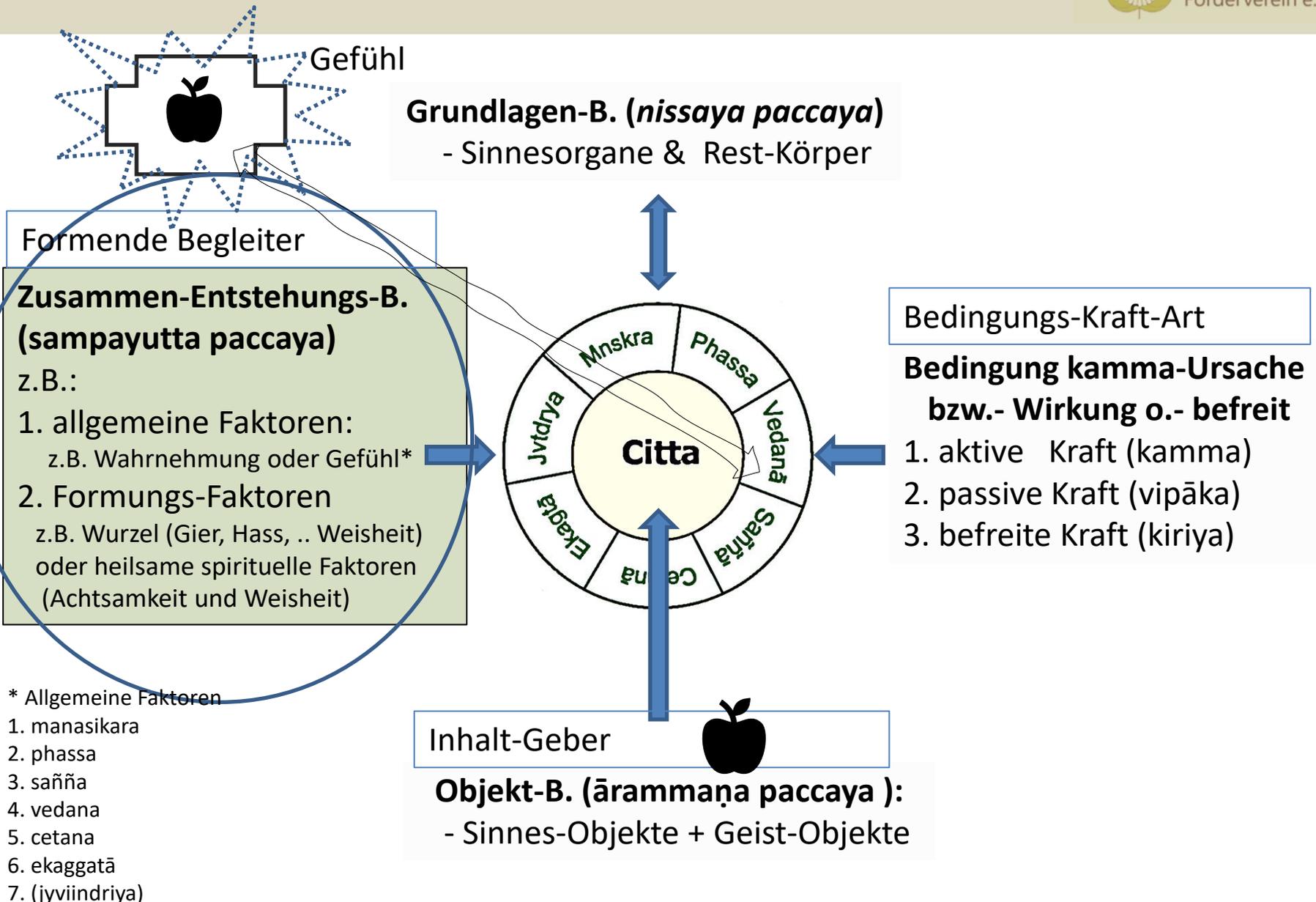
- äußere Objekte: Objekt am Fünf-Sinnes-Tor - durch den Sinnes-Tor-Prozess
- innere Objekte : Objekt am Geist-Tor – durch den Geist-Tor-Prozess

2. Bewusstsein als geistiges Objekt, welches ein Sinnes- oder Geistobjekt hat Etwas was ein Objekt hat oder durch dieses bedingt ist (ārammaṇa-paccaya) oder das Objekt denkt oder erkennt:

z.B. Sehen eines Apfels; dann hat das Seh-Bewusstsein ein Seh-Objekt
oder wird durch das Seh-Objekt bedingt (Objekt-Bedingung);
das Objekt bewirkt den Inhalt des Bewusstsein

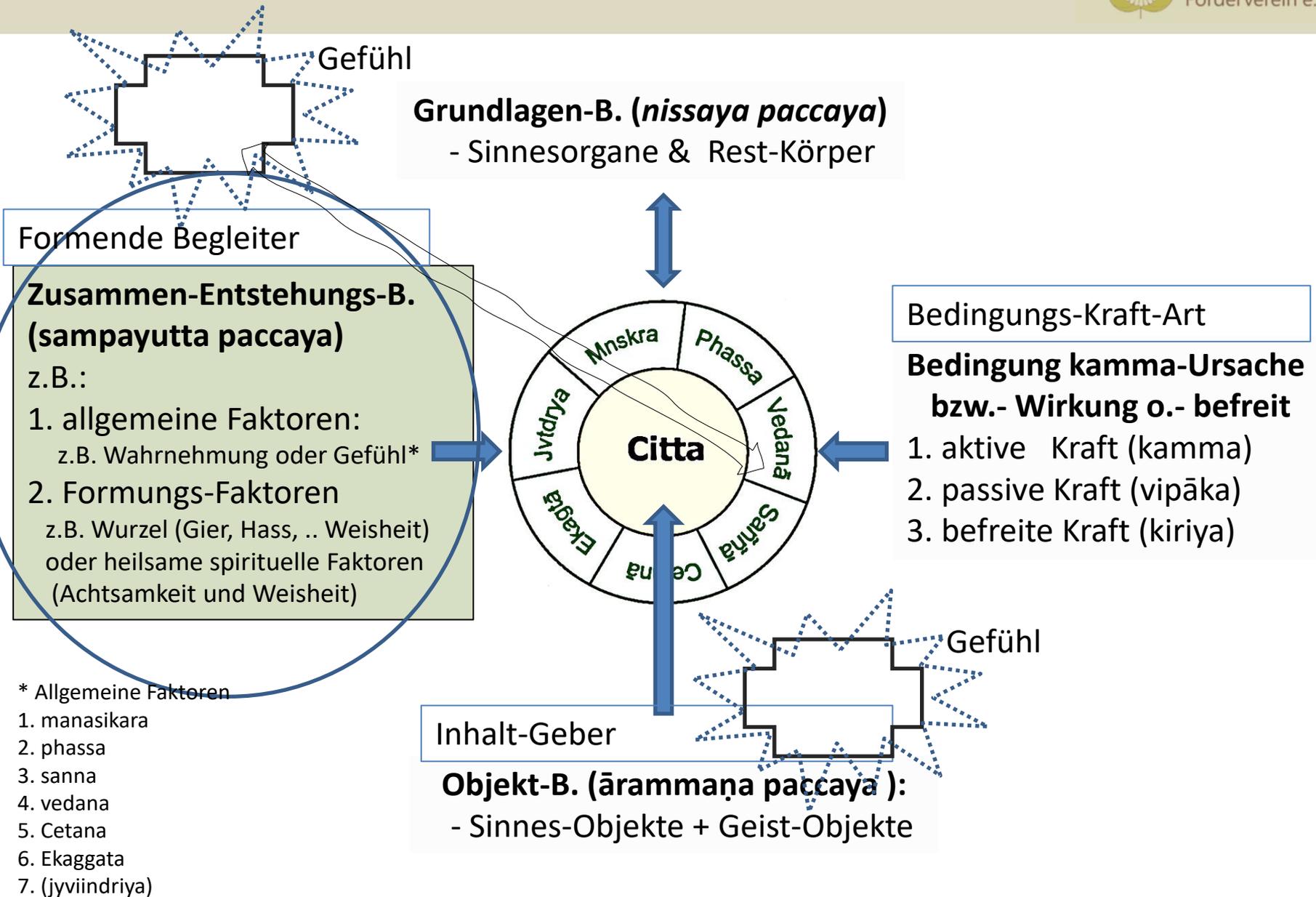
3. Geistfaktor als geistiges Objekt und Unterstützer des Bewusstseins z.B.:

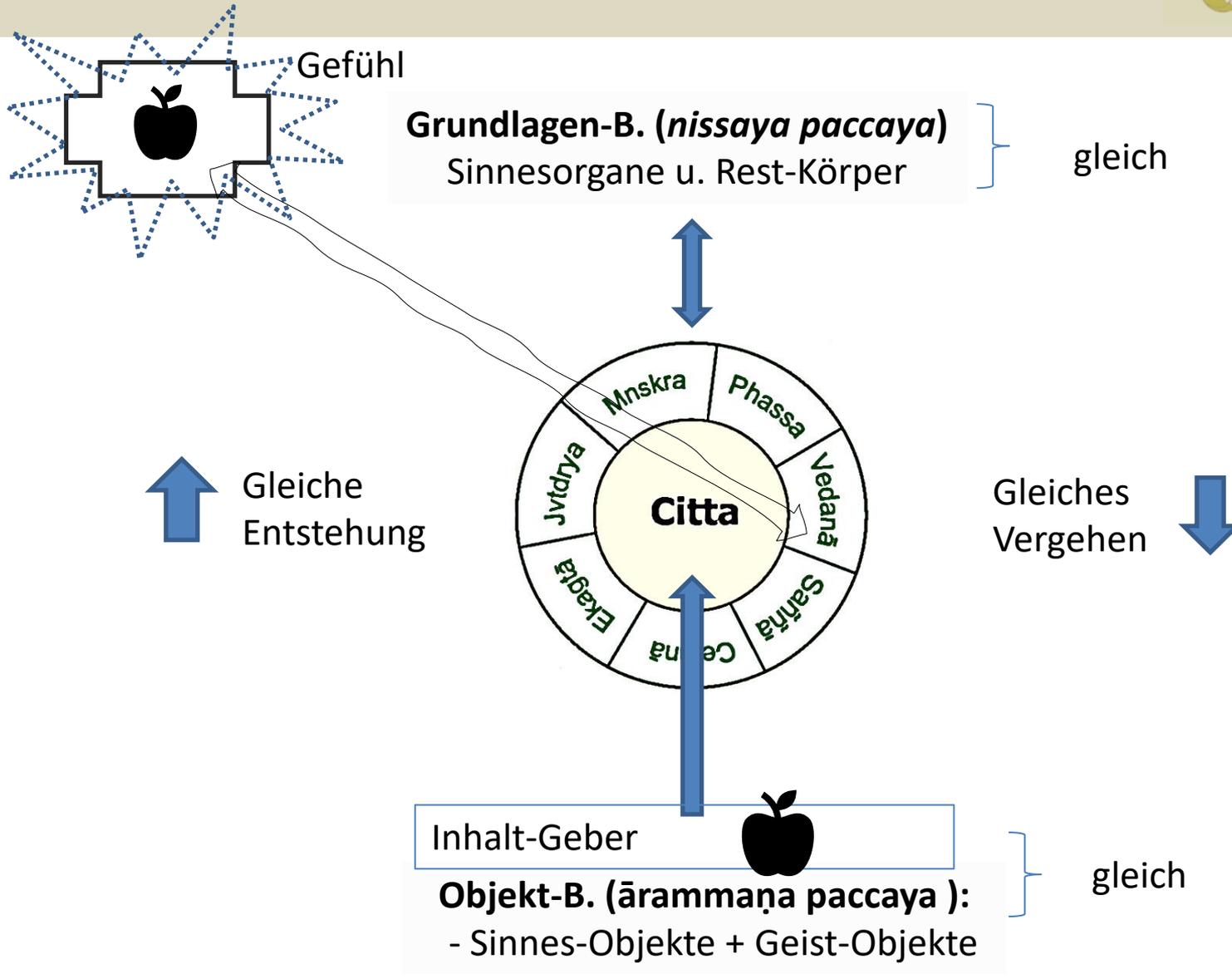
- Wahrnehmung : ein Objekt geistig markieren oder erinnern
- Gefühl: ein Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral bewerten
- Gier, Hass oder Verblendung oder Weisheit: willentliche Formung
des Objekts des Bewusstseinsobjektes nach diesen Qualitäten.



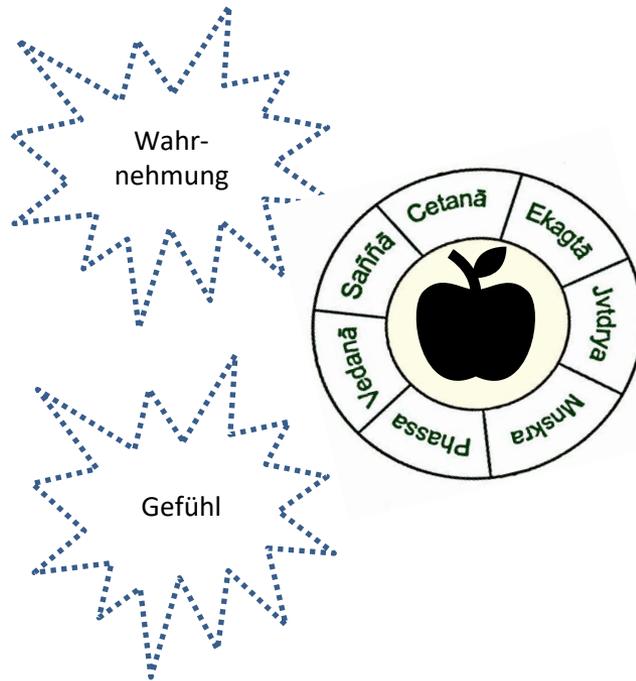
* Allgemeine Faktoren

1. manasikara
2. phassa
3. sañña
4. vedana
5. cetana
6. ekaggatā
7. (jyviindriya)





Allgemeine Geistfaktoren im wurzellosen Bewusstsein



Wurzel - Geistfaktoren im heilsame oder unheilsamen Bewusstsein



Unheilvolles Bewusstsein
- in Gier wurzelnd oder
- Hass wurzelnd oder in
- Verblendung wurzelnd



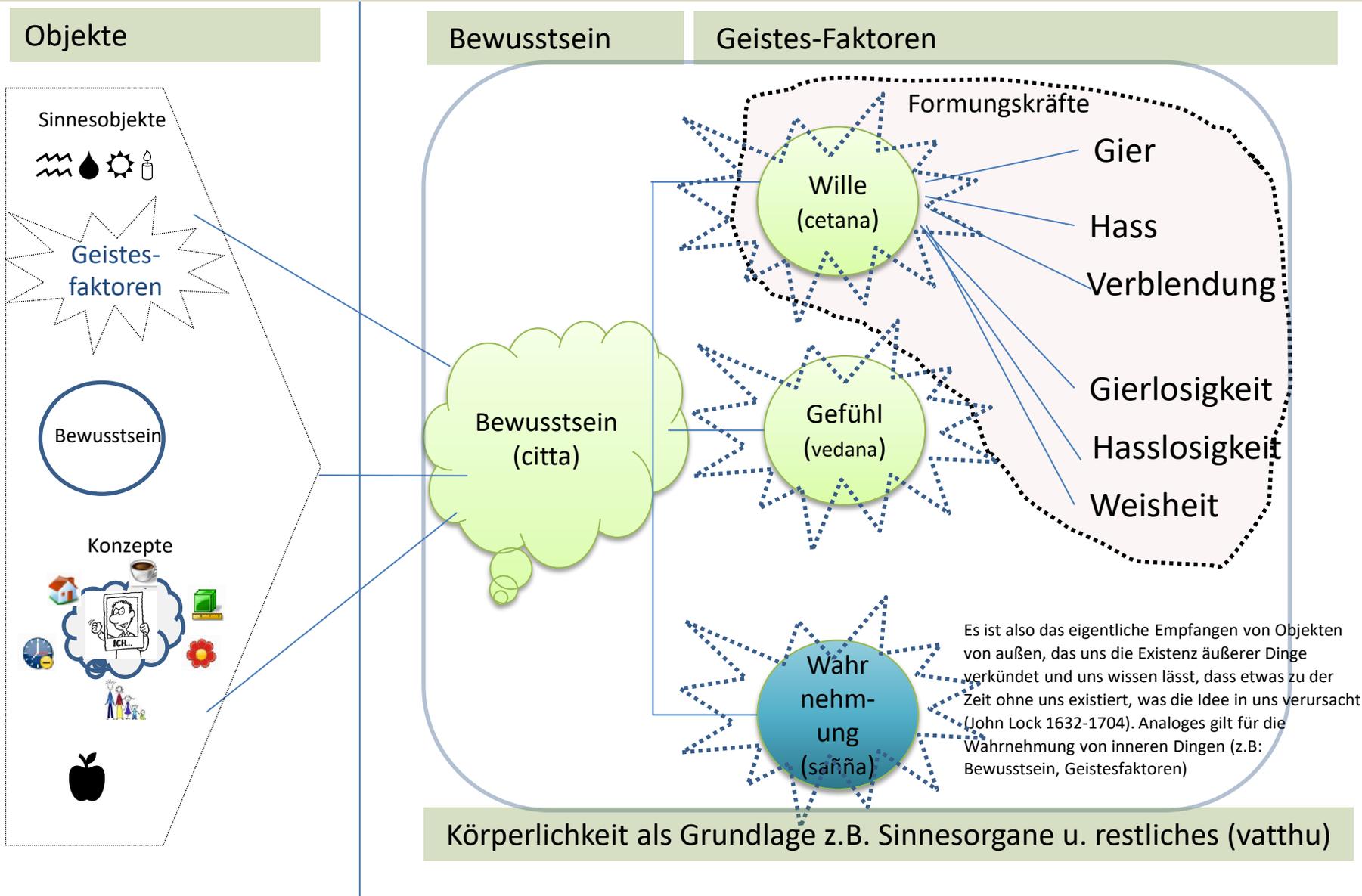
Heilsames Bewusstsein in
- Gierlosigkeit wurzelnd oder
- Hasslosigkeit wurzelnd oder
- Weisheit wurzelnd

Das **wurzellose verarbeitende Bewusstsein*** wird ausschließlich durch allgemeine Geistfaktoren wie z.B. Kontakt, Wahrnehmung und Gefühl bestimmt.

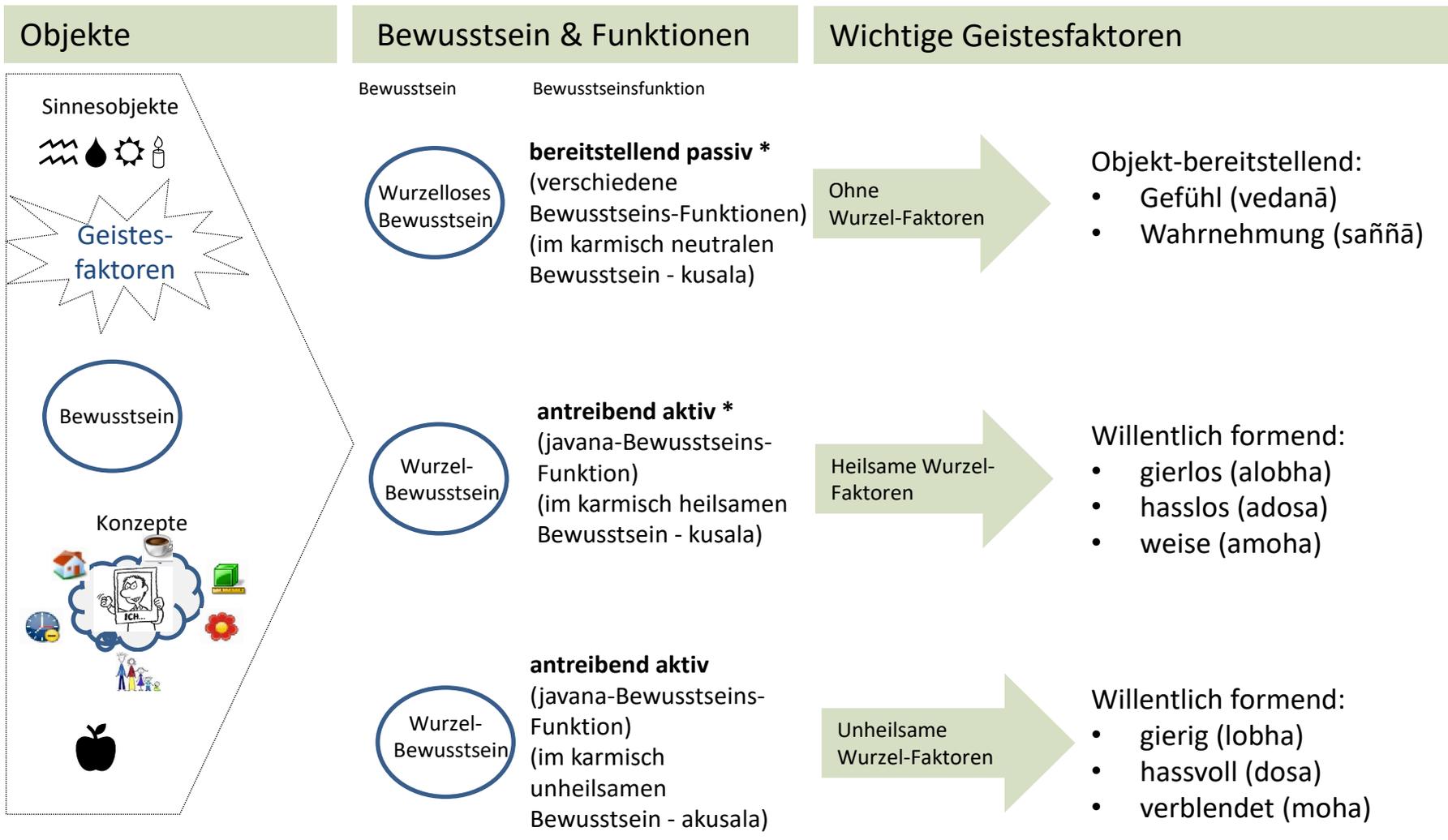
Das **unheilsame und heilsame antreibende bzw. erfahrende Bewusstsein** - mit der Bewusstseinsfunktion Impulsion (javana) wird durch allgemeine und Wurzelfaktoren geformt.

* Das verarbeitende Bewusstsein wird durch eine Reihe von Bewusstseinsfunktionen unterstützt wie Aufmerken am Sinnestor, Fünf-Sinnesfunktionen, Rezeption, Prüfen, Feststellen bei der Verarbeitung eines Fünf-Sinnesobjekt oder Aufmerken am Geist-Tor bei einem Geistobjekt (Siehe auch Glossar zum Thema Bewusstsein mit Bewusstseinsfunktionen).

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



Weisheit und Unterstützer – Objekte, Bewusstsein mit Bewusstseins-Funktionen und Geistesfaktoren (2)



Bewusstseinsfunktion sind Funktionsteile des Bewusstseins, welche bestimmte Aufgaben bei Sinnes- und Geist-Tor-Prozessen verrichten:

a) Objekt-bereitstellende Aufgaben mit verschiedenen Funktionen: Aufmerken am Sinnes- oder Geist-Tor, Fünffache Sinnesfunktion (z.B. Sehen, Hören usw.), Rezeption des Objekt, Prüfen und Bestimmen des Sinnesobjektes (Näheres zu den Bewusstseins-Funktionen Siehe Glossar)

b) Objekt-antreibende Funktion (javana): Das Objekt erlebend bzw. durch das Objekt antreibend. (Näheres zu den Bewusstseins-Funktionen Siehe Glossar)

Verrichtendes passives Bewusstsein

Wahrnehmen als passive
Kennzeichnung oder Wiedererkennung

- a) **Aufmerken 5-Sinnes-Tor,**
Sinneswahrnehmung,
Rezeptieren, Prüfen,
Feststellen und
Registrieren nach Erleben
- b) **Aufmerken am Geist-Tor** und
Registrieren nach Erleben

Antreibendes aktives Bewusstsein

Wahrnehmen als aktives
Wiederkennen (javana) eines

- a) Sinnesobjekts
- b) Geist-Objekts

Sinnesobjekte: „Es ist also das eigentliche Empfangen von Objekten von außen, das uns die Existenz äußerer Dinge verkündet und uns wissen lässt, dass etwas zu der Zeit ohne uns existiert, was die Idee in uns verursacht“ (John Lock 1632-1704); analoges gilt auch für Geistobjekte

Wahrnehmen ist das, was geistig kennzeichnet oder etwas bereits Gekennzeichnetes erinnert

- Was ist das einheitliche Merkmal?



- Was wird erfahren?

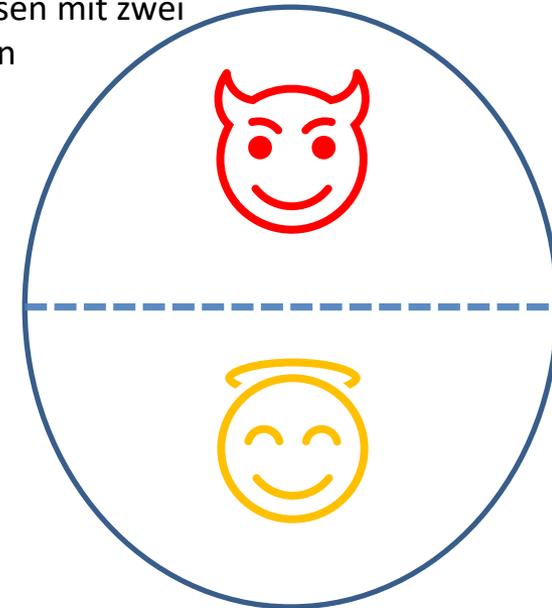


- Wer nimmt etwas war?

a) Definition nach Merkmal

b) Definition nach Subjekt (Ich, Du, Er, Sie oder es)

Lebewesen mit zwei Entitäten



Legende:



Symbol für heilsame Geistesfaktoren



Symbol für unheilsame Geistesfaktoren

Verrichtendes
passives Bewusstsein

Antreibendes
aktives Bewusstsein



a) Wahrnehmen
unerwünschtes Objekt

b) Wahrnehmen
neutrales Objekt

c) Wahrnehmen
erwünschtes Objekt

😊 Reagieren
auf positives Gefühl



😐 Reagieren
auf neutrales Gefühl



😡 Reagieren
auf negatives Gefühl



Passives Gefühl



Aktives Gefühl



Gefühl (vedana) ist der geistige Faktor, der das Objekt fühlt: es ist der Geschmack (d.i. Gefühlswert; rasa) des Objektes, indem das Objekt erlebt wird (vgl. Atthasālinī, S. 97)

- Was ist das einheitliche Merkmal?

Fühlen oder genauer Fühlen von einem Objekt oder Objekt-Geschmack

- Was wird erfahren?

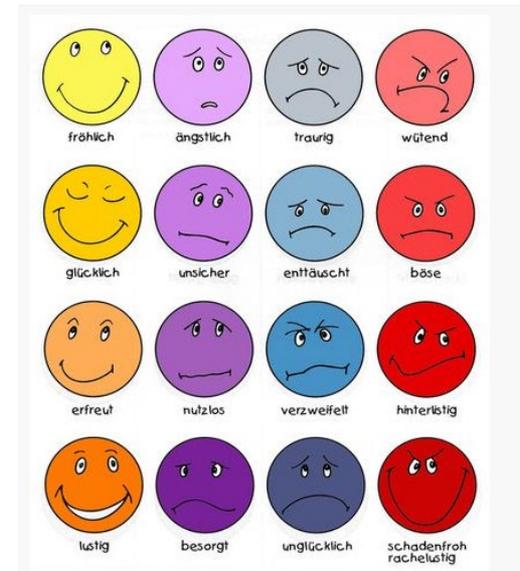
Gefühlt wird das Objekt.

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

Keine Person fühlt, kein Täter fühlt oder kein Opfer fühlt sondern „es fühlt“..



Verrichtendes
passives Bewusstsein

Antreibendes
aktives Bewusstsein



a) Wahrnehmen
unerwünschtes Objekt

b) Wahrnehmen
neutrales Objekt

c) Wahrnehmen
erwünschtes Objekt

1. Reagieren mit Gier

2. Reagieren mit Verblendung

3. Reagieren mit Aversion

4. Reagieren mit Gierlosigkeit

5. Reagieren mit Hasslosigkeit

6. Reagieren mit Weisheit

unheilsam

heilsam

Wahrnehmen
Objekt



Gier / Hass / Verblendung ist das was (Definition nach Merkmal).

Gier => Objekt-haben wollen => Objekt nicht haben wollen

Verblendung => Nicht Sehen wollen

- Was ist das einheitliche Merkmal?



- Was wird gefühlt?

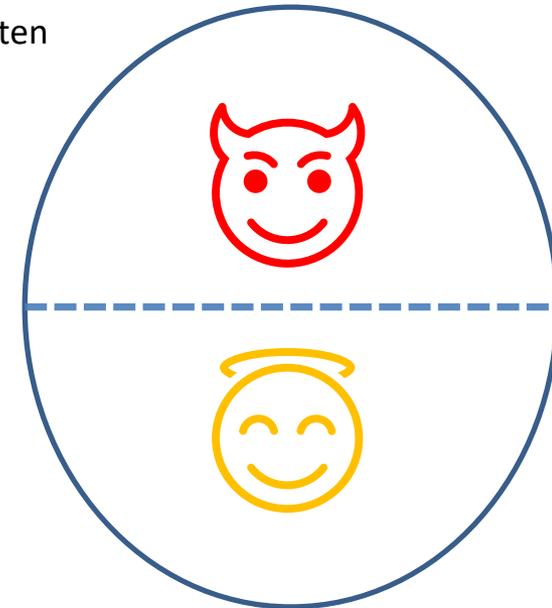


- Wer will etwas, will etwas nicht oder sieht nicht?

a) Definition nach Merkmal

b) Definition nach Subjekt (Ich, Du, Er, Sie oder es)

Lebewesen mit zwei
Entitäten



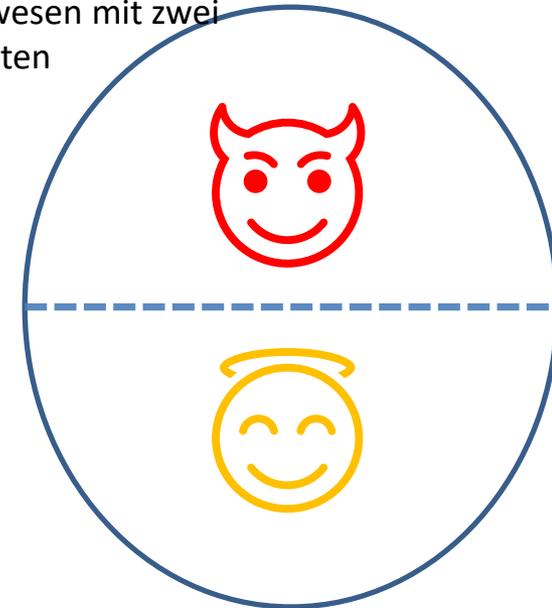
Gier: Objekt- haben-wollen, Objekt haften, Objekt-Anziehung:

Z.B.: Begierde, Machtgier, Sucht, Ruhmsucht, Habsucht, Trunksucht, Begierde nach den fünf Sinnesobjekten, Verlangen, Sehnsucht, Neigung, Zuneigung, Anhänglichkeit, Vorliebe, Verliebtheit, usw..

 Warum wirkt der Faktor unheilsam und leidvoll?

 Welcher Geistesfaktor ist der direkte Gegenspieler?

Lebewesen mit zwei
Entitäten



Hass: Objekt-nicht haben-wollen, Objekt widersetzen, Objekt-Abstoßung
Angst, Wut, Zorn, Rachsucht, Abscheu, Ärger, Übelwollen, Unwillen,
Widersetzlichkeit, Abneigung, schlechte Laune, Widerwillen, Verdruss,
Depression usw..

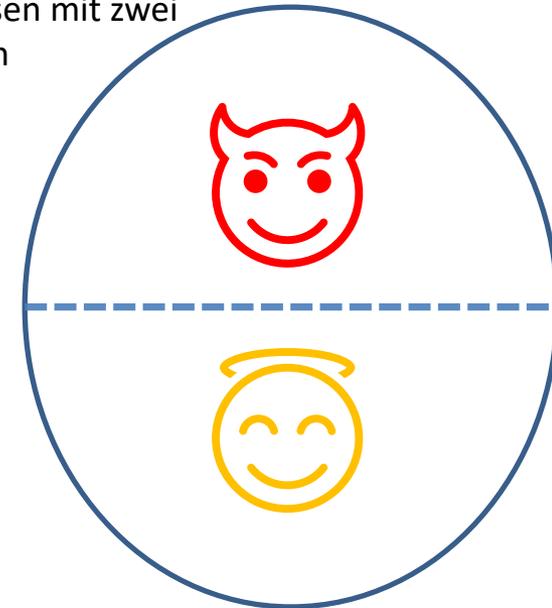
Lebewesen mit zwei
Entitäten



Warum wirkt der Faktor unheilsam und leidvoll?



Welcher Geistesfaktor ist der direkte Gegenspieler?

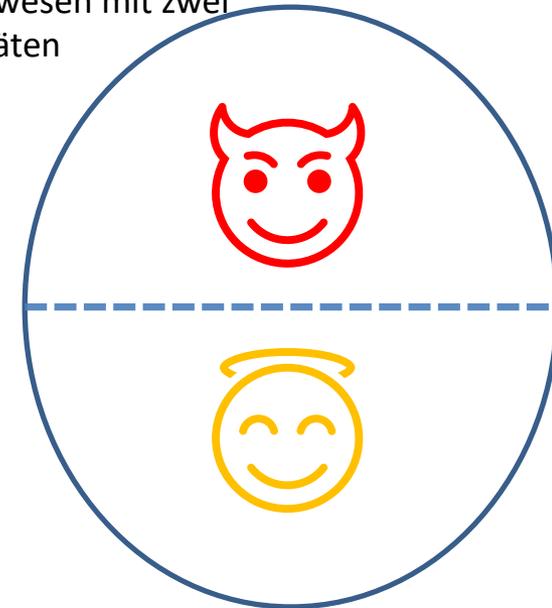


Verblendung: Objekt-nicht sehen wollen oder können, verfälschen, z.B. Unwissenheit (von wesentlichen Dingen, z. B. den vier edlen Wahrheiten), verdrehte Sicht gegenüber Natur der Dinge, Verwirrung, Ignoranz, Vermindertes Durchdringungsvermögen

- ❓ Warum wirkt der Faktor unheilsam und leidvoll?
- ❓ Welche Bedeutung hat er beim gier-verwurzelten Bewusstsein, hass-verwurzelten und in Verblendung verwurzeltem Bewusstsein
- ❓ Welcher Geistesfaktor ist der direkte Gegenspieler?

Wer etwas durch Lügen erreicht hat wird es durch die Wahrheit verlieren

Lebewesen mit zwei Entitäten



Weisheit: Objekt-sehen können, durchdringen und Klarheit erlangen
z.B. Einsicht (von wesentlichen Dingen, z. B. den vier edlen Wahrheiten), wahre
Sicht gegenüber Natur der Dinge, Klarheit, Offenheit, Durchdringungsvermögen

Lebewesen mit zwei
Entitäten



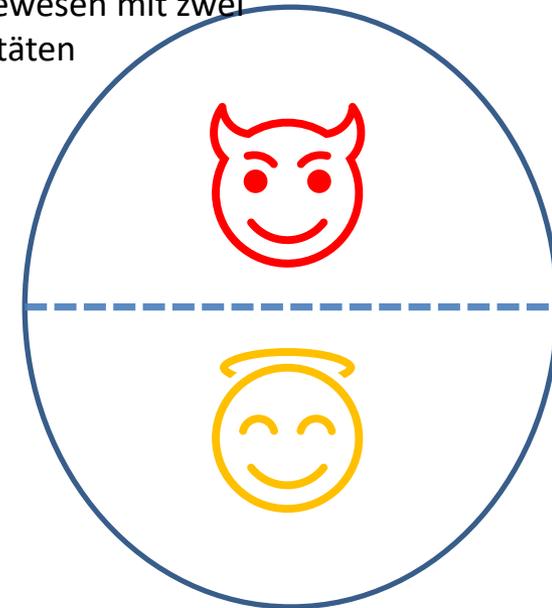
Warum wirkt der Faktor unheilsam und leidvoll?



Welche Bedeutung hat er beim gier-verwurzelten
Bewusstsein, hass-verwurzelten und in Verblendung
verwurzeltem Bewusstsein



Welcher Geistesfaktor ist der direkte Gegenspieler?



Weisheit und seine Unterstüztzer (bodhipakkhiya-sangaha)

37 Faktoren
unterstüztzen
Erleuchtung:

- ❶ 4 Grundlagen Achtsamkeit
- ❷ 4 Kämpfe
- ❸ 4 Machtfährten
- ❹ 5 Spirituelle Fähigkeiten
- ❺ 5 Spirituelle Kräfte
- ❻ 7 Erleuchtungsfaktoren
- ❼ 8 Pfadfaktoren

13 Begleiter

Davon sind:
Fünf spirituelle
Fähigkeiten
der Kern

1 mal: Wunsch, Bewusstsein, Gleichmut, Gestilltheit,
Interessen, Gesinnung, Rede, Lebenserwerb

2. Mal: Vertrauen (Fähigkeiten & Kräfte)

4. mal: Sammlung (Fähigkeiten, Kräfte,
Erleuchtungsglieder, Pfad)

5. mal: Wissen (Fähigkeiten, Kräfte, Machtfährten
Erleuchtungsglieder, Pfad)

8. mal: Achtsamkeit (4 Grundlagen, Fähigkeiten, Kräfte,
Erleuchtungsglieder, Pfad)

9. Mal Anstrengung (4 Kämpfe, Fähigkeiten, Kräfte,
Machtfährten, Erleuchtungsglieder, Pfad)

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

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*).



1. Wie sollte die Sinneswahrnehmung sein?
2. Was ist Sinnes-Objekt, was Geistesfaktor und was ist Bewusstsein?
3. Wer sieht, hört...?
4. Was ist das Ende des Leidens?

M119 Achtsamkeit auf den Körper - Kāyagatāsati Sutta

(Ein- und Ausatmung): ...und nachdem er seine Beine kreuzweise untergeschlagen, seinen Körper gerade aufgerichtet hat und seine Achtsamkeit vor sich gewärtig hält, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus. Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘, lang ausatmend: ‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘, kurz ausatmend: ‚Ich atme kurz aus.‘ ‚Den ganzen (Atem-)Körper klar empfindend, werde ich einatmen‘, so übt er sich;

(Die 4 Körperstellungen): Ferner, ihr Mönche, weiß der Mönch beim Gehen: ‚Ich gehe‘, beim Stehen: ‚Ich stehe‘, beim Sitzen: ‚Ich sitze‘, beim Liegen: ‚Ich liege‘; und wie auch immer sein Körper gerichtet ist, so erkennt er ihn jedesmal.
So verweilt er beim eigenen Körper . . . beim fremden Körper . . . beim eigenen wie beim fremden Körper in der Betrachtung des Körpers . . .

(Körperteile): Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Fett, Milz, Lunge, Gedärm, Darmgekröse, Mageninhalt, Kot, Gehirn
Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Harn'

(Die vier Elemente): ‚An diesem Körper finden sich das Erdelement, Wasserelement, Feuerelement und Windelement.‘

(Leichenbetrachtung):,



Wie gehen wir damit um? Warum kann das nur ein Heiliger?

A.V.144 Die Betrachtung über Widerliches und Nichtwiderliches - Tikaṇḍakī Sutta

Fünf Betrachtungsweisen der Gefühle werden als *ariya-iddhi*, die 'heilige Magie' oder 'Macht der Heiligen',

""Gut ist es, ihr Mönche, wenn der Mönch von Zeit zu Zeit

1. Nichtwiderliches als widerlich betrachtet;
2. wenn er Widerliches als nicht widerlich betrachtet;
3. wenn er Nichtwiderliches und Widerliches als widerlich betrachtet;
4. wenn er Widerliches und Nichtwiderliches als nicht widerlich betrachtet;
5. wenn er beides, Widerliches und Nichtwiderliches, verwerfend, gleichmütig verweilt, achtsam und wissensklar. „

Objekte	Als widerlich	Als Nicht widerlich	verwerfend
1. Anziehende Objekte - Lebewesen - materielle Objekte	- asubha-B. - anicca-B.		
2. Abstoßende Objekte - Lebewesen - materielle Objekte		- metta-B. - Element-B.	
3. Teilweise anziehende	asubha-B. + anicca-B.		
4. Teilweise abstoßende		metta-B. + Element-B.	
5. Alle Objekte			Sechsfache Gleichmütigkeit



Wie gehen wir damit um? Warum kann das nur ein Heiliger?

Satipatthāna Methode der reinen Achtsamkeit (vgl. M10 Satipatthāna-Sutta)

"Und wie, ihr Mönche, weilt der Mönch, beim Geist in der Betrachtung des Geistes?

Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: 'Lustbehaftet ist der Geist'; er weiß vom lustfreien Geist: 'Lustfrei ist der Geist'; er weiß vom hassbehafteten Geist: 'Hassbehaftet ist der Geist'; er weiß vom hassfreien Geist: 'Hassfrei ist der Geist'; er weiß vom verblendeten Geist: 'Verblendet ist der Geist'; er weiß vom unverblendeten Geist: 'Unverblendet ist der Geist'. ...

So weilt er nach innen beim Geist in der Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in der Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in der Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. 'Geist ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen."



Was ist die unheilsame Form des Umgangs

Satipatthāna Methode der reinen Achtsamkeit

Gier
Hass
Verblendung

Gierlosigkeit
Hasslosigkeit
Weisheit

Nyanatiloka (Wörterbuch zu dhammanupassana):

Im Suttentexte wird nach jeder einzelnen Übung gezeigt, wie diese schließlich in der Hellblickbetrachtung endet:

So betrachtet er hinsichtlich seiner eigenen Person das Körperliche, Gefühle, Bewusstsein und Geistobjekte:

- nach Außen hin das jeweilige Objekt, beiderseits das Objekt
- Das Entstehen des Objekts betrachtend verweilt er,
- das Hinschwinden des Objekts betrachtend verweilt er,
- das Entstehen und Hinschwinden des Objekts betrachtend verweile er.
- , Das Objekt ist da' (aber kein Ich, keine Persönlichkeit usw.!):
- diese Achtsamkeit hält er sich gewärtig,
- so weit sie zur Erkenntnis und Geistesklarheit führt;
- und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt haftet er an.



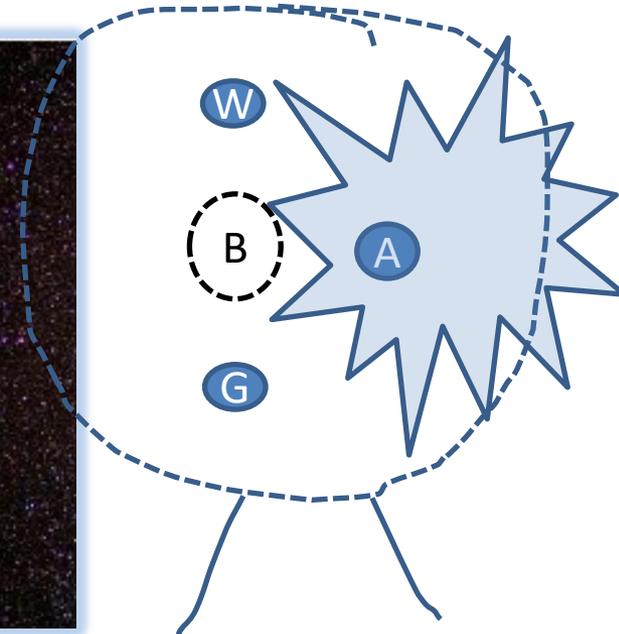
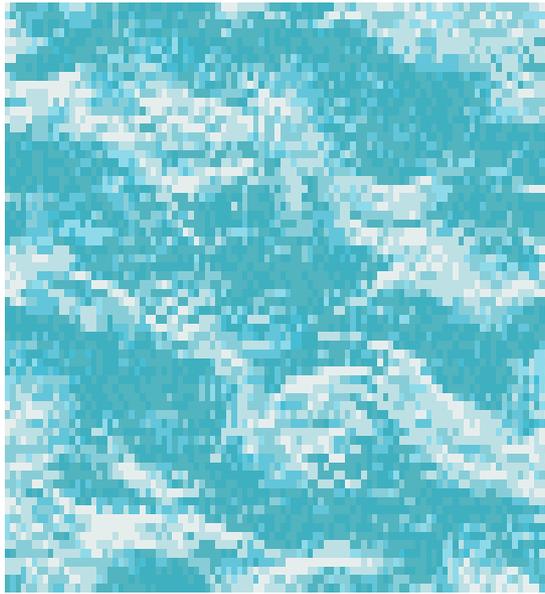
Was ist Existenz?

1. Wahrheit über die Dinge als reale Existenz-Probleme
2. Wahrheit über diese Dinge als Ursache

Was ist Transzendenz?

3. Wahrheit über das richtige Lebensziel
4. Wahrheit über die Bedingungen zur Ziel-Erreichung

Dinge im Strom des Entstehens und Vergehens



Das was war
existiert nicht mehr



Das zukünftige
existiert noch nicht

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

Es ist also das eigentliche Empfangen von Objekten von außen, das uns die Existenz äußerer Dinge verkündet und uns wissen lässt, dass etwas zu der Zeit ohne uns existiert, was die Idee in uns verursacht (John Lock 1632-1704).



Wahrheitssucher die vom nahen Ufer zum fernen Ufer gehen, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigenen 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** Einsicht zu gewinnen [chanda-samādhi],
2. ..sie lenken die **Energie** in die richtige Richtung von Meditation [viriya-samādhi],
3. .. sie entwickeln klares **Bewusstsein** über die Natur der Dinge [citta-samādhi],
4. .. sie entwickeln **Weisheit** durch ständige eigene Prüfung mit Einsicht [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

Khandha-samyutta. – devadaha-sutta (Auszug)

Mönche wollen in die westliche Region reisen, um dort unkundige Menschen über den dhamma des Buddhas zu belehren. Sariputta gibt ihnen eine Kurzdarstellung der Buddha-Lehre mit auf den Weg.



1. Was lehrt der Erhabene?

Überwindung der Gier nach Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Bewusstsein, welche die bedingten Dingen der Wirklichkeit ausmachen.

Ergebnis: Unerschütterliches friedvolles und von den Dingen unabhängiges Glück

2 Welche Vorteil hat das?

Durch die volle Einsicht in die Natur der Dinge der fünf khandhas -die die Dinge der Welt ausmachen - werden wir nicht durch den Wandel der Dinge erschüttert.

3. Welchen falschen Sichtweisen müssen sie begegnen:

1. These: Die Entwicklung von unheilsamen Dingen kann auch zu Lebzeiten und nach dem Tode zu Glück führen
2. These: Die Entwicklung von heilsamen Dingen kann auch zu Lebzeiten und nach dem Tode zu Unglück führen

Vom Geiste gehen die Dinge aus, sind geistgeformt:

Verstricken wir uns nicht in Unheilbares (weltlichen Schein, statt spirituellen Sein) - achtet auf die wechselnden geistigen **Begleiter** des Bewusstseins.

1. Schauen wir offen nach **innen** und **außen** und werden wir die Natur der „**geistigen Begleiter**“ (Wahrnehmung, Gefühle, Gestaltungen) gewahr
2. Stärken wir uns durch eigene Erfahrung mit weisen Schauen der realen Dinge nach innen und außen
3. Lassen wir uns nicht durch die Schrecken der Existenz in der Welt mitreißen mit Gleichmut und Weisheit

Durch „reines Wahrnehmen“ bleiben wir in Kontakt mit dem was ist und darauf aufbauend: durch das „Bemühen um Weisheit“ schaffen wir die Harmonie zur Wirklichkeit.

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

1. Agganyani 2015. Paṭṭhāna - Bedingungszusammenhänge. Abhidhamma-Förderverein 2015
 - Objekt-Bedingung (ārammaṇa paccaya), Grundlagen-Bedingung (nissaya paccaya),
und Zusammenentstehungs-Bedingung (sahajāta paccaya)

2. Karunadasa 2015. The Theravada Abhidhamma. Kapitel 1 bis 6.

3. Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Handbuch der buddhistischen Philosophie.
Abhidhammaṭṭha-Saṅgaha; insbesondere:
 - Kompendium der besonderen Kategorien
 - Kompendium der Geistesfaktoren
 - Kompendium des Ganzen (sabba-saṅgaha)
 - Kompendium der Bedingungen

4. Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Visuddhimagga.
Kapitel: Daseinsgruppen, Grundlagen und Elemente, Fähigkeiten und Wahrheiten.

5. Nyāṇapoṇika 2005. Darlegung der Bedeutung (Atthasālinī).

6. Saṃyutta Nikāya (www.suttacentral.net)
 - Nidāna-Saṃyutta (Bedingtes Entstehen oder Paṭiccasamuppāda)
 - Dhātu Saṃyutta
 - Khandha Saṃyutta
 - Saḷāyatana Saṃyutta
 - Indriya Saṃyutta
 - Sacca Saṃyutta

Glossar

'Gruppen' oder 'Daseinsgruppen', nennt man die 5 Gruppen, in die der Buddha die dem oberflächlichen Beobachter eine Persönlichkeit vortäuschenden gesamten körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen eingeordnet hat, nämlich:

- die Körperlichkeitsgruppe (*rūpa-kkhandha*),
- die Gefühlsgruppe (*vedanā-kkhandha*),
- die Wahrnehmungsgruppe (*saññā-kkhandha*),
- die Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandha*)
- die Bewusstseinsgruppe (*viññāna-kkhandha*)

»Was immer es gibt an körperlichen Dingen, ob eigen oder fremd, grob oder fein, erhaben oder gemein, fern oder nahe, das alles gehört zur Körperlichkeitsgruppe. Was immer es gibt an Gefühl . . . an Wahrnehmung . . . an Geistesformationen . . . an Bewusstsein, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, eigen oder fremd, grob oder fein, erhaben oder gemein, fern oder nahe, das alles gehört zur Bewusstseinsgruppe.« ([S.22.48](#)).

Im Abhidhamma werden die khandha in drei Gruppen eingeteilt:

- Bewusstsein
- Geistesfaktoren (Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen)
- Körperlichkeit

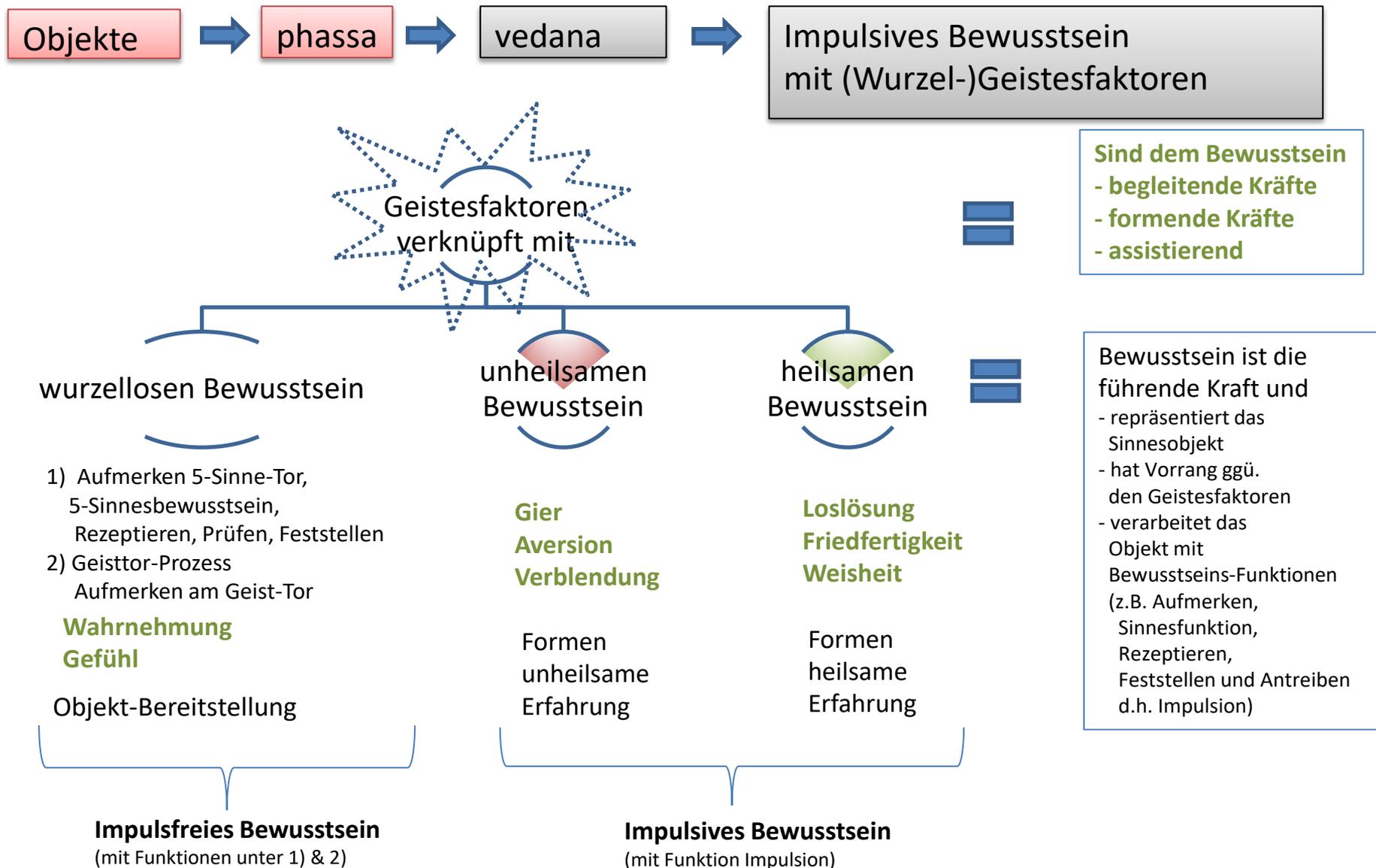
Bewusstsein ist das geistige Objekt, welches ein Objekt denkt im Sinne von repräsentieren und reflektieren, der Geistesfaktor „Gefühl“ ist das geistige Objekt, welche empfangende Objekte als angenehm, unangenehm oder neutral bewertet und die Geistesformationen sind die willentlichen Formungen des Objektes insbesondere durch die Wurzel-Geistesfaktoren wie Gier, Hass, Verblendung, Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit.

Unter Körperlichkeit werden allen materiellen Phänomene verstanden; dazu gehören die fünf Sinnesobjekte oder die Sinnesorgane (siehe Objekt der Wirklichkeit im Glossar)

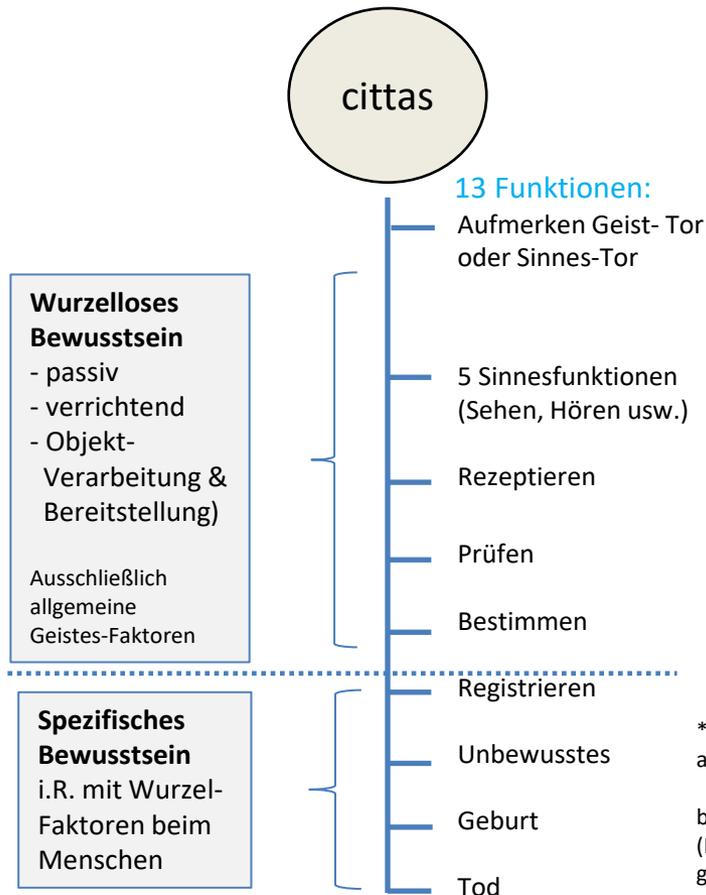
Persönliche Existenz kann also als etwas aus bedingten Dingen zusammengesetztes verstanden werden: aus Denken, Fühlen, Wahrnehmen und willentlichen Gestalten mit den 50 Formungskräften.

Objekte des Bewusstseins	rūpa-/ dhamma- ārammana	Zeitliche Einordnung	real/ nicht real	Sechser-Tor- Bewusstsein
I. Materielles (rūpa) 1. Sinnes-Objekte Seh-Objekt Hör-Objekt Riech-Objekt Geschmacks-Objekt Körper-Objekt (alle Sinnesobjekte) 2. (innere) Körperlichkeit a, Sensitive Körperlichkeit (Seh-, Hör-, Riech, Schmeck- und Körperorgan) b, Sublime Körperlichkeit (z.B. Geschlecht, Herz, Lebenskraft, Nahrung, Wasserelement)	panca-ārammana (Sinnes-Objekte) dhamma- ārammana (Geist-Objekte)	gegenwärtig	paramattha- dhamma (dhātu)	1. Sehbewusstsein 2. Hörbewusstsein 3. Riechbewusstsein 4. Schmeckbewusstsein 5. Körperbewusstsein
		vergangen, gegenwärtig zukünftig		6. Geistbewusstsein
II. Geistiges (nāma) 1. Bewusstsein 2. Bewusstseinsfaktoren 3, Nibbāna 4. Begriff oder Konzept (paññatti)		zeitlos	nicht real	

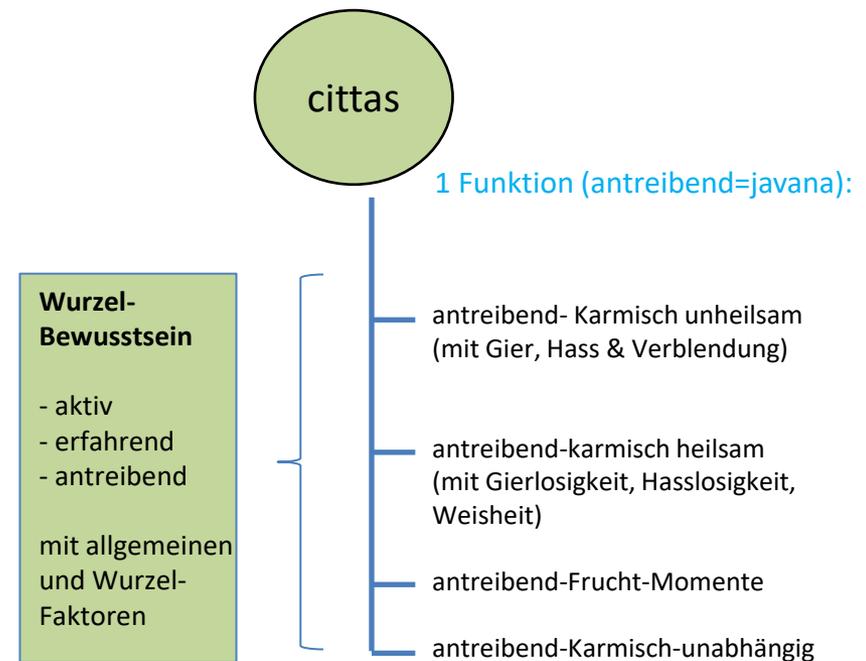
 **Objekte des Bewusstseins** in der Sechser-Aufteilung des Bewusstsein; Einsichtsmeditation bezieht sich auf die bedingten paramattha-dhamma. Sie stellen die Gesamtheit der bedingten Wirklichkeit dar.



Bewusstseinsarten mit verschiedenen verrichtenden Funktionen¹



Bewusstseinsarten mit einer erlebend antreibender Funktion



*Bewusstseins-Funktionen sind Bestandteile des Bewusstseins, die verrichtende Aufgaben ausführen:
a) Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesdaten
oder Sonderfunktionen wie z.B. Unbewusstseins, Geburt und Tod
b) Bereitstellen des Objekt zum Erleben, Antreiben oder Regieren
(Funktionen (kicca) als Bestandteile des Bewusstseins haben eine vorrangige Rolle ggü. den Geistesfaktoren und dienen insbesondere der Objekt-Bereitstellung)

Bewusstseins-Funktionen sind als Bestandteile des Bewusstseins gegenüber den Geistesfaktoren vorrangig und dienen der Objekt-Bereitstellung oder – Verarbeitung auf deren Grundlage die Objekt-Formung durch Geistesfaktoren erfolgen kann.

Kraftfelder	Wirkung	Unterstützende Kräfte für Weisheit (Boden)
4 Grundlagen der Achtsamkeit	Gegenwärtigkeit sein bzgl. Sinnes-Tore und Wirkungs-Tore	Boden für die Entwicklung von Weisheit ggü. körperlichen und geistigen Phänomenen
4 Kämpfe	Schwächung der unheilsamen Wurzeln u. Stärkung der heilsamen	Boden für die Entwicklung von Weisheit zur Schwächung unheilsame Geistesfaktoren und zur Stärkung heilsamer Geistesfaktoren
5 Fähigkeit und 5 Kräfte	Stärkung zu Kräften	Boden zur Entwicklung von mehr Weisheit durch spirituelle Kräfte
4 Machtfährten	Stärkung rechten Sammlung durch: Wunsch, Energie, gestaltendes Bewusstsein & Weisheit	Boden für zur Entwicklung von mehr Weisheit durch Stärkung der Sammlung-Kraft auf Befreiung
7 Erleuchtungsglieder	Systematische Stärkung der Faktoren zur Erleuchtung	Boden für zur Entwicklung von mehr Weisheit durch Entwicklung von Faktoren, die Erleuchtung fördern
8 Pfadglieder	Systematische Entwicklung von Reinheiten	Systematische Entwicklung der Weisheit durch Stärkung von Geistesfaktoren nach praktischen Handlungsfeldern der Ethik, Sammlung und Weisheit

Weisheitsbezogene Kräfte: Gemeint sind die zur Weisheit bzw. - im höchsten Fall - zur Erleuchtung führende Kräfte (bodhipakkhiya-sangaha). Hierzu gehören 37 Kräfte.

Weisheitsbezogenes Kraftfeld: Abgeleitet aus der Psychologie wird hier ein Feld verstanden, in welchen mehre Kräfte auf eine Zielgröße hinwirken; Ein weisheitsbezogenes Kraftfeld ist ein Feld, in welchen verschieden Geistesfaktoren zur Stärkung von Weisheit führen. Kraftfelder in diesem Sinne sind die Grundlagen der Achtsamkeit, die vier Kämpfe, 5 Fähigkeiten, 5 Kräfte, 4 Machtfährten, 7 Erleuchtungsglieder und die 8 Pfad-Faktoren.

Grundlagen der Achtsamkeit	Khandhas
kaya-nupassana	kaya-kkhaṇḍa
citta-anupassanā	saṅkhāra-kkhandha
citta-nupassana	saññā-kkhandha
vedana-nupassana	vedanā-kkhandha
dhamma-nupassana	alle khandhas

Wahrnehmung (saññā):

Das Merkmal der Wahrnehmung ist das Wahrnehmen bzw. Wiedererkennen der Qualitäten des Objekts.

Seine Funktion ist es, ein Zeichen zu setzen als Bedingung dafür, wieder wahrzunehmen, dass „dies dasselbe ist“, oder seine Funktion ist das Wiedererkennen von zuvor Wahrgenommenem.

Es manifestiert sich als Interpretation des Objekts (abhinivesa) durch die erfassten Merkmale.

Seine unmittelbare Ursache ist das Objekt, wie es erscheint. Sein Verfahren wird mit der Erkennung bestimmter Holzarten durch einen Zimmermann anhand der Markierung verglichen, die er auf jeder angebracht hat (Vgl. Atthasālinī Seite 206f).

Gefühl (vedanā):

Gefühl ist der geistige Faktor, der das Objekt fühlt: es ist der Geschmack (d.i. Gefühlswert; rasa) des Objektes, indem das Objekt erlebt wird (vgl. Atthasālinī, S. 97)

Das Pāli-Wort vedanā bedeutet nicht „Emotion“ (was ein komplexes Phänomen zu sein scheint, das eine Vielzahl begleitender mentaler Faktoren beinhaltet), sondern die bloße affektive Qualität einer Erfahrung, die entweder angenehm (sukha-vedanā), unangenehm (dukkha -vedanā) oder neutral (adukkha-masukhā-vedanā).

Dem Gefühl wird die Eigenschaft zugeschrieben, gefühlt zu werden (vedayita). Seine Funktion ist das Erleben, oder seine Funktion ist es, den begehrenswerten Aspekt des Objekts zu genießen. Seine Manifestation ist das Genießen der damit verbundenen mentalen Faktoren. Seine unmittelbare Ursache ist Ruhe.

Während die anderen mentalen Faktoren das Objekt nur abgeleitet erfahren, erlebt das Gefühl es direkt und vollständig. Insofern werden die anderen Faktoren mit einem Koch verglichen, der ein Gericht für einen König zubereitet und nur während der Zubereitung probiert, während das Gefühl mit dem König verglichen wird, der das Essen nach Belieben genießt.

Gier (lobha):

Gier, die erste unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von selbstsüchtigem Verlangen, Verlangen, Anhaften und Festhalten nach dem Objekt.

Sein Merkmal ist das Greifen eines Objekts.

Seine Funktion ist das Anhaften, wie Fleisch an einer heißen Pfanne kleben bleibt. Es manifestiert sich als schwer loslösbar vergleichbar mit der Ölfarbe auf der Kleidung. Seine unmittelbare Ursache ist es, Freude an Dingen zu sehen, die zu Bindung führen bzw. fesseln. (Vgl. Atthasālinī Seite 383).

Hass (dosa):

Hass, die zweite unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von Widerstand (Aversion) ggü. dem Objekt.

Er hat das Merkmal der Heftigkeit, wie eine geschlagene Giftschlange. Sein Wesen ist, dass er sich weiterfrisst wie eine Vergiftung; oder dass er die eigene Stütze verzehrt, wie ein Waldbrand. Seine Äußerung ist, dass er Verderben bringt, wie ein Feind, wenn er eine Gelegenheit dazu hat. Seine Grundlage sind die »Anlässe des Grolls«. Wie mit Gift gemischte Jauche hat man den Hass zu betrachten. (Vgl. Atthasālinī Seite 392).

Verblendung (moha)

Verblendung, die dritte unheilsame Wurzel, umfasst alle Grade von geistiger Blindheit wie z.B. verdrehter Sicht, Verwirrung ggü. dem Objekt.

Es hat als Merkmal die Blindheit oder Unwissenheit des Geistes. Ihr Wesen ist mangelnde Durchdringungsfähigkeit oder das Verhüllen der wahren Natur der Objekte. Ihre Äußerung (Mt: im Sinne von Ergebnis) ist schlechter Lebenswandel oder (im Sinne von Manifestation): Blindheit (des Geistes). Ihre Grundlage ist nicht gründliches Nachdenken.

Weisheit (paññā oder vijjā):

Die Weisheitsfähigkeit: Paññā ist Weisheit oder die Dinge so zu wissen bzw. zu sehen oder erkennen, wie sie wirklich sind. Es wird hier eine Fähigkeit genannt, weil es die Vorherrschaft darin ausübt, die Dinge so zu verstehen, wie sie wirklich sind. Im Abhidhamma werden die drei Begriffe „Weisheit“ (paññā), „Wissen“ (ñāṇa) und „Nichttäuschung“ (amoha) als Synonyme behandelt. Weisheit hat die Eigenschaft, Dinge entsprechend ihrer inneren Natur zu durchdringen (yathāsabhāvapaṭivedha). Seine Funktion besteht darin, das Objekt wie eine Lampe zu beleuchten. Es manifestiert sich als Nicht-Verwirrung. Seine unmittelbare Ursache ist weise Aufmerksamkeit (yoniso manasikāra). (Vgl. Bhikkhu Bodhi. Comprehensive Manual of Abhidhamma, S. 84).