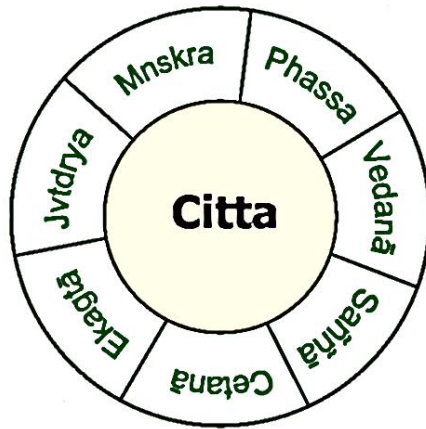




- Zur Weiterleitung nicht geeignet -

Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 16.09.2023 - 14:00 – 16:00

Weisheit und Einsichtspraxis

© Abhidhamma-Förderverein. e.V.



Thema des heutigen Vortrags:

Wir erleben als Menschen viel Glück und Unglück in einem Leben. Es ist immer eine Herausforderung eine **sinnvolle Existenz durch Handlungen (kamma)** zu gestalten.

- Sind wir uns der wahren Dinge bewusst? [citta-samādhi],
- Durchdringen wir unseres Daseinsprobleme, Ziele und Wege richtig? [vimamsa-samādhi]
- Motiviert und der richtige Lebens-Wunsch? [chanda-samādhi],
- Stimmen unsere Bemühungen? [viriya-samādhi],

Der heutige Vortrags ist der letzte Vortrag über Weisheit und Einsichtspraxis. Wir haben bereits über Weisheit und seine Objekte, seine Unterstützer, bezogen auf Realismus und bezogen auf Ethik gesprochen. Jetzt möchte als Abschluss über Weisheit und die Einsichtspraxis zusammenfassend sprechen.

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

- (1) Über den praktischen Bezug von Weisheit zur **Wirklichkeit**
- (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 ...



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)

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

Weisheit zielt auf:



Fester Glaube

Materiellen Lebenserwerb

Kulturelles Wissen

Expertenwissen

Lebenserfahrung

Selbstbestimmung

Weltgewandtheit

Logisches Denken

Urteilsfähigkeit

Einhalten von Regeln

Intelligenz

Fähigkeiten im Umgang
mit Lebensfragen

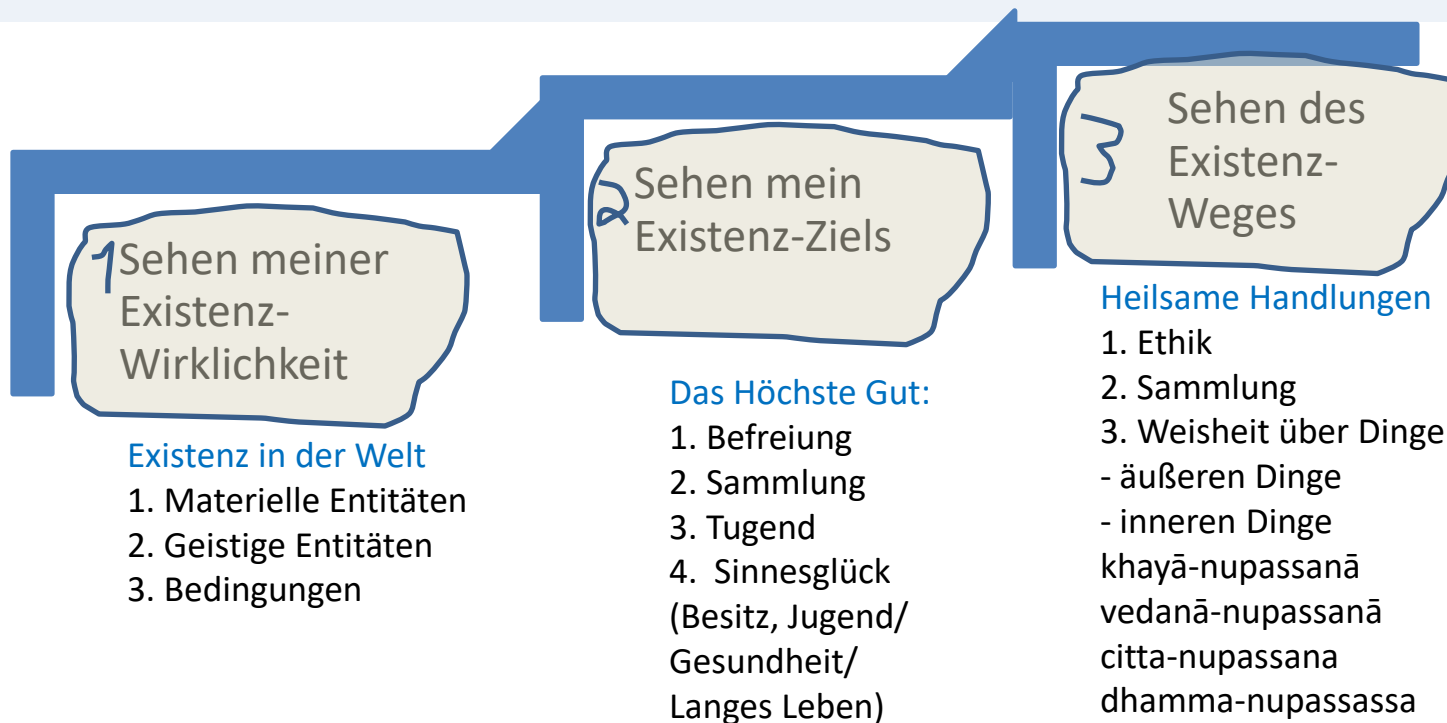
Weisheit bedeutet **praktisches und erfahrbares Wissen** über die realen Probleme der lebendigen Existenz und deren Lösung; etwas was unsere Daseinsbewältigung im innersten berührt!

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

Weisheit bedeutet **praktisches Wissen** - über die realen Probleme der lebendigen Existenz und deren Lösung, die unser Gefühl zu den Dingen Wirklichkeit im innersten berührt!
„Weisheit“ hat wenig mit Wissen(schaft) zu tun hat - viel dagegen mit Lebenserfahrung, Lebensklugheit und Lebensführung. Weisheit ist die höchste Tugend, um sinnvolles Leben zu führen



Wir fühlen, selbst wenn alle Fragen der Wissenschaften gelöst sind, noch keine existenzielle Frage berührt wurde (Wittgenstein)

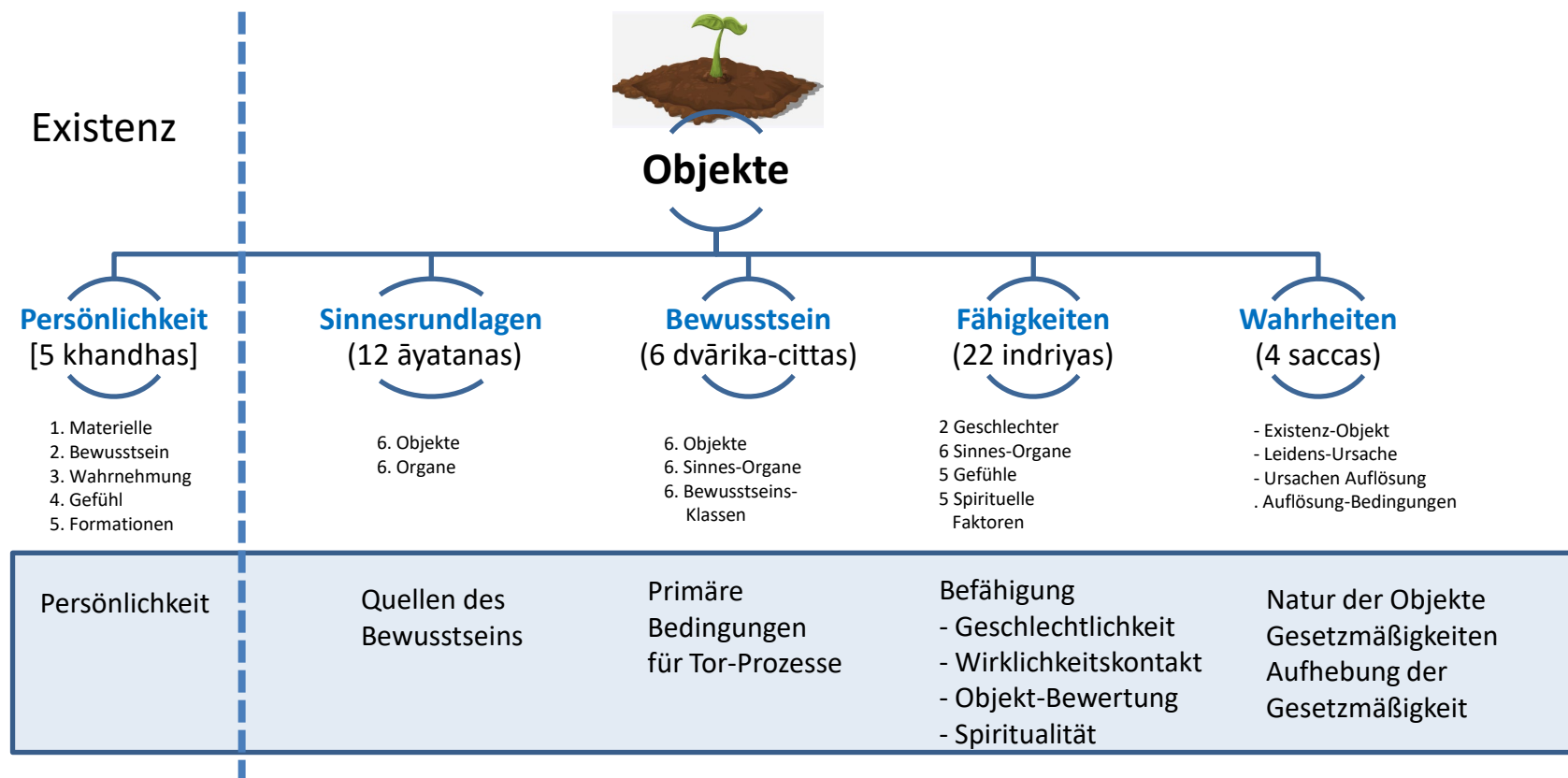
1. Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

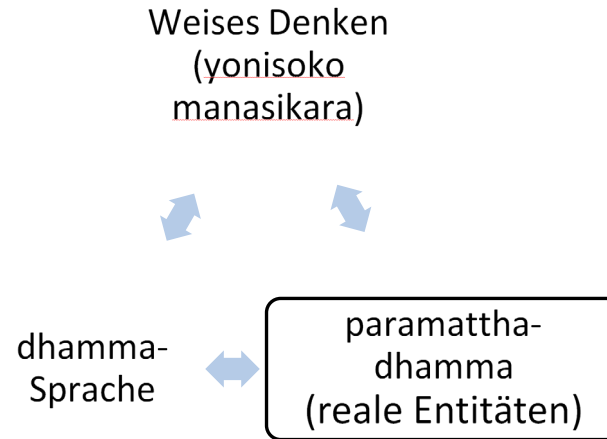
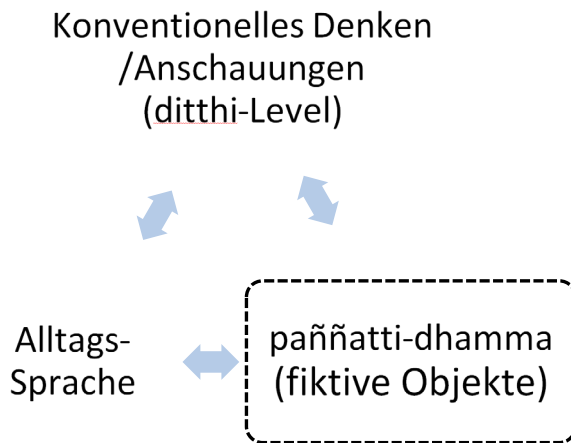
4. Schlussfolgerungen

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).



Die ganze bedingte Wirklichkeit besteht aus bedingten Dingen:

- ❶ Sie lassen sich in **12 Gruppen** (āyatanas) aufteilen, welche Grundlage für die Entstehung von Bewusstsein sind
- ❷ Sie lassen sich in **18 Gruppen** (dhātus) aufteilen; sie erklären sechs Bedingungen für die Entstehung von sechs Bewusstseinsarten
- ❸ 22 Dinge dominieren das Bewusstsein als **Fähigkeiten** (z.B. Sinnesorgane, Gefühle und spirituelle Fähigkeiten)
- ❹ **Fünf Gruppen** (khandas) von Dingen machen die Persönlichkeit aus:
 - Materielle Dinge (1), die Objekt- und Organgrundlage von Bewusstsein sind,
 - Gefühl (2), Wahrnehmung (3) und Formationen (4), die das Bewusstsein formen
 - Bewusstsein (5) als zentrale Entität, welchem Gefühl, Wahrnehmung und Formationen assistieren hat das Materielle als Objekt- und Organ-Grundlage.
- ❺ **Vier Wahrheiten** erklären die Gesetze existentieller bzw. bedingter Wirklichkeit (Leiden, Leidensentstehung, Leidensaufhebung und den Befreiungsweg).
- ❻ Die **Einsicht** in die Objekte und Gesetze existentieller bzw. bedingter Wirklichkeit (Punkt 1 bis 5) ist der Boden zur Entwicklung Weisheit und damit für die Entwicklung der Einsichtserfahrungen.



Die weltbezogene Sicht: motiviert durch die **Freude** an weltlichen Dingen und geleitet durch weltliches Denken sieht man bedingte Dinge als essentiell an und macht weltliche Konventionen zum festen Bezugspunkt von Glück.

Wünschenswerte Dinge:

Weltbezug, Jugend, Leben, Gesundheit, Errungenschaften, Kontinuität, Glück und Kontrolle über Weltliches Glück

Die spirituelle Sicht: motiviert durch **Leiden** und geleitet durch spirituelles Denken durchleuchtet man die geistige und körperliche Natur unser Existenz und macht die innere Erfahrung zum festen Bezugspunkt von Glück.

Wünschenswerte Dinge:

Zurückgezogenheit, Angstfreiheit ggü. Alter, Krankheit, Tod und Verlust, Spirituelles Glück: Freiheit, Loslösung und Todlosigkeit

Mada: 'Rausch, Wahn', ist von dreifacher Art: Jugendrausch, Gesundheitsrausch, Lebensrausch. ([D. 33](#)).

»Betört vom Jugendrausche, vom Gesundheitsrausche und vom Lebensrausche, ihr Mönche, führt der unkundige Weltling einen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken und gelangt dadurch bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, zu einer niederen Welt, auf eine Leidensfährte, in verstoßene Welt, zur Hölle.« ([A.III.39-39b](#)).

Vier Wirklichkeiten

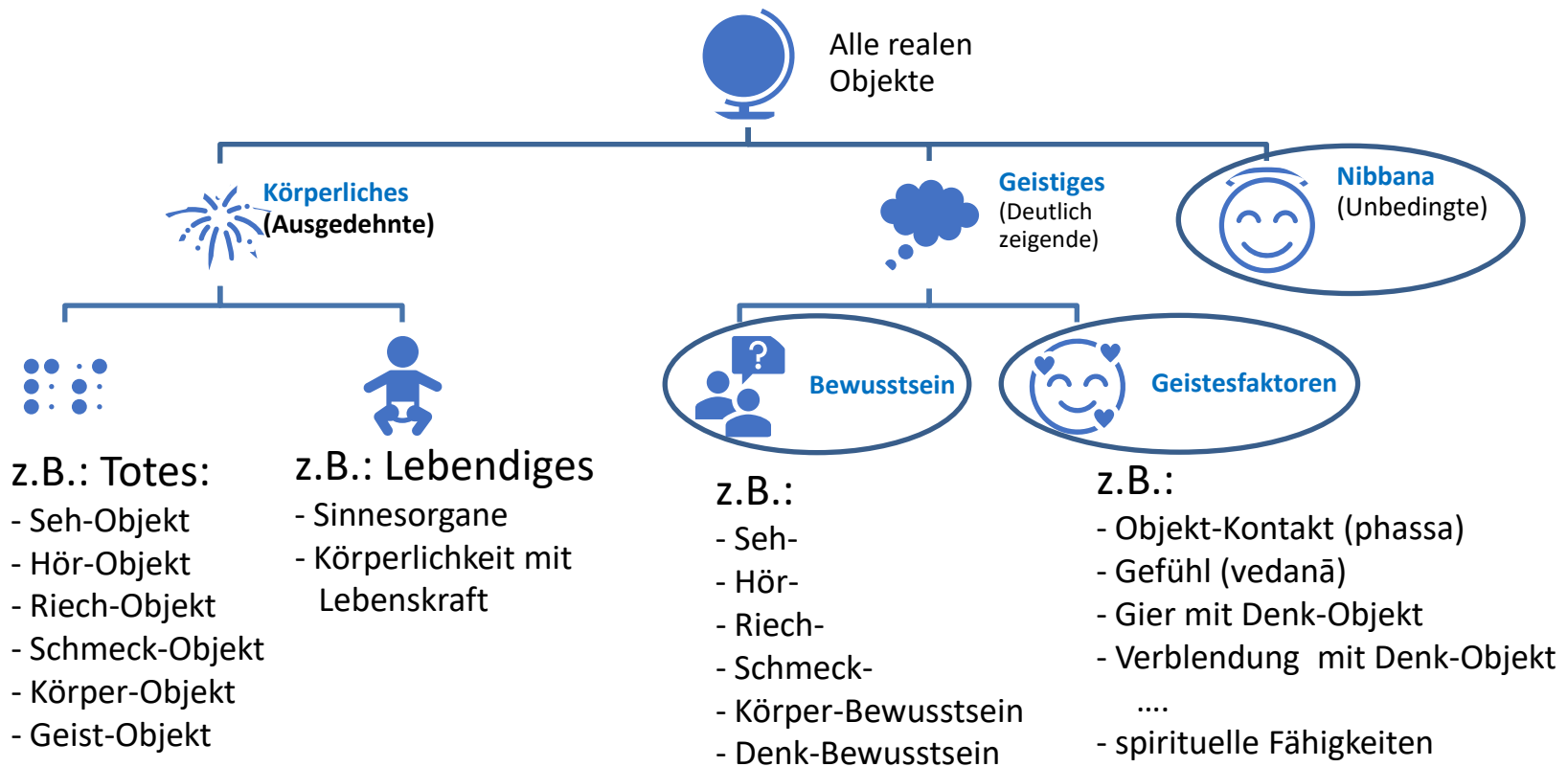
Abhidhamma:

Die da erklärten Wirklichkeiten
Im höchsten Sinne vierfach sind:
Bewusstsein, geistige Faktoren,
Das Körperliche und das Nibbana
(vgl. Abhidhammaṭṭha-saṅgaha Vers. 1)

Kommentar:

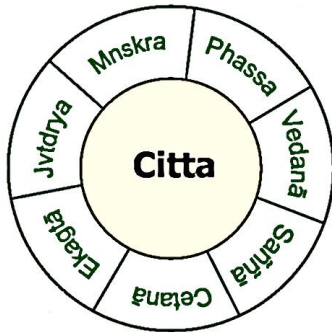
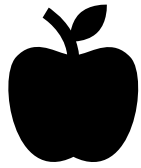
Bewusstsein kann alle Objekte der
Wirklichkeit zum Objekt der Einsicht
haben.





➡ Analyse der dhammas (reale Entitäten)

➡ Analyse der Bedingungen (paccaya)



1. Sinnesobjekt oder Geistesobjekte:

- a) äußere Objekte: Objekt am Fünf-Sinnes-Tor - durch den Sinnes-Tor-Prozess
- b) 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

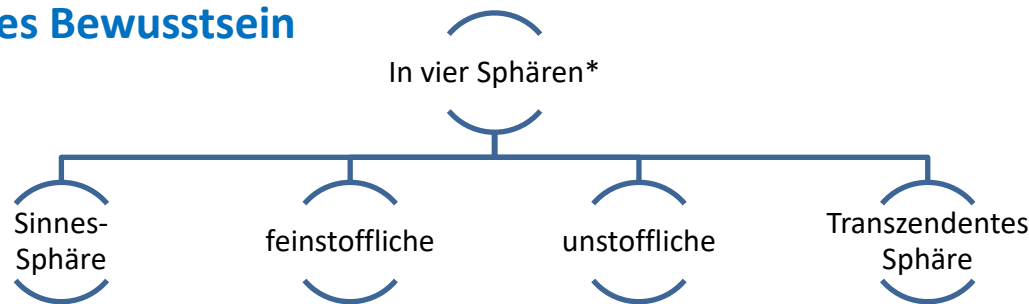
3. Geistfaktor als geistiges Objekt und Unterstützer des Bewusstseins z.B.:

- 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.

1. Reale Objekte

Körperliche Phänomene, Bewusstsein, Gefühl, Geistesfaktoren und Bedingungen

2. Weises Bewusstsein



* immer dreifach verwurzelt: in Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

3. Geistesfaktoren im Fokus

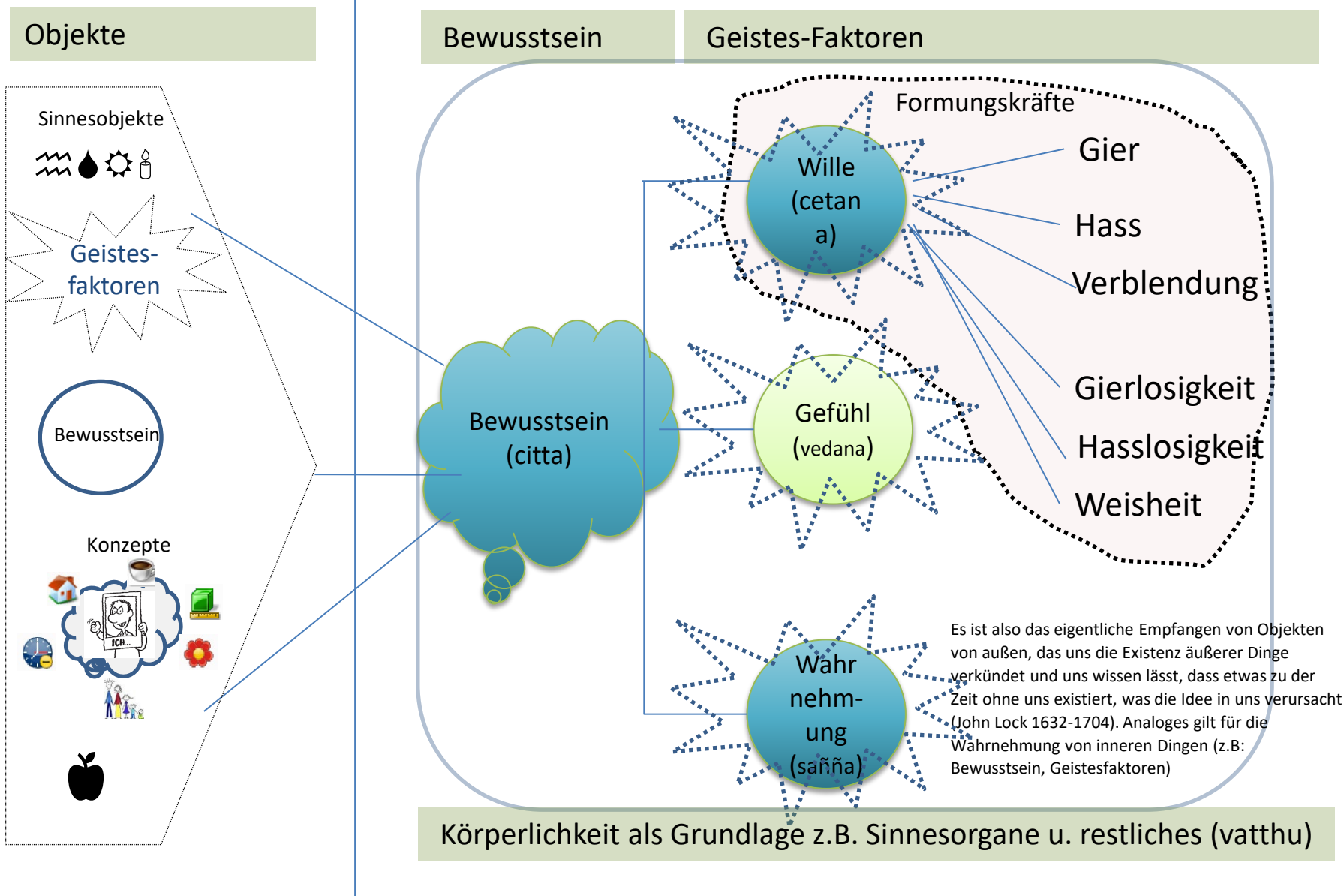
Leidenschaften bzw. Trübungen** und Weisheitsunterstützende Faktoren

** Leidenschaften und weisheitsunterstützende Faktoren:

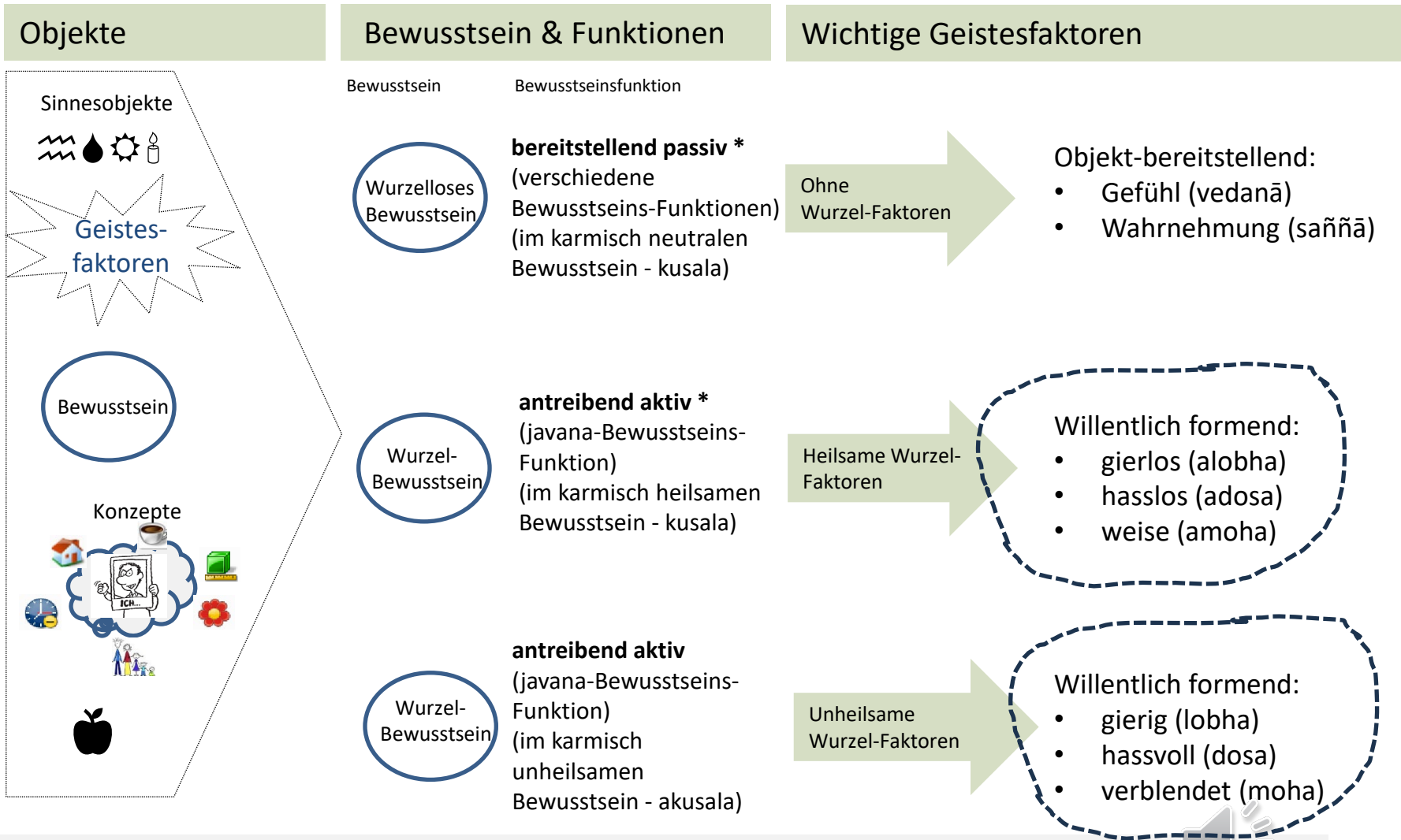
kilesas (10): (lobha, dosa, moha, māṇa, diṭṭhi, vicikicchā, thīna, uddhacca, ahirika, anottappa)

bodhipakkhiya-dhamma (14): z.B. in den Kraftfeldern Grundlagen der Achtsamkeit, Kämpfe, Machtfahrten, Erleuchtungsglieder, Pfad-Faktoren und insbesondere in dem Kraftfeld „Fünf spirituellen Fähigkeiten“)

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



Weisheit und Einsichtspraxis – Objekte, Bewusstsein mit Bewusstsein- 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)

1. Gier

2. Hass

3. Verblendung,

4. Dünkel,

5. Ansicht,

6. Zweifelsucht,

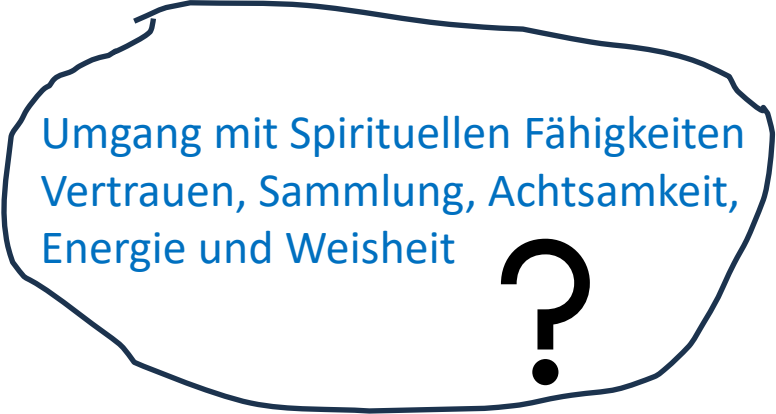
7. Starrheit,

8. Aufgeregtheit,

9. Schamlosigkeit,

10. Gewissenlosigkeit

(lobha, dosa, moha, māṇa, diṭṭhi, vicikicchā, thīna, uddhacca, ahirika, anottappa).



Umgang mit Spirituellen Fähigkeiten
Vertrauen, Sammlung, Achtsamkeit,
Energie und Weisheit



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

Aktives impulsives Reagieren
(javana) auf ein

- a) Sinnesobjekts
 - b) Geist-Objekts
- mit Geistesfaktoren: Z.B. Gier,
Hass, Verbendung, Gierlosigkeit,
Hasslosigkeit, Dünkel, Ansicht und
Weisheit

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

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.

1. Persönlichkeitsglaube« (sakkāya-diṭṭhi) oder Ich-Ansicht (atta-diṭṭhi) ist von zweierlei Art:
 - Ewigkeitsglaube (sassata-diṭṭhi) / Substanz-Anschauung:
es gibt eine Ichheit e, die ewig sei und unabhängig von den sog. Daseinsgruppen (siehe [khandha](#)), also auch nach dem Tode noch weiter fortbestehe.
 - Vernichtungsglaube (uccheda-diṭṭhi).
Es gibt eine Ichheit, die von den fünf Daseinsgruppen abhängig sei und daher auch bei der Auflösung der Gruppen beim Tode der Vernichtung anheimfalle.
2. Ansichten, die das Karma-Gesetz bzw. 10-fache Wirkungsfährte* bestreiten:
 - Fatalistische Ansicht von der Ursachlosigkeit des Daseins (ahetuka-diṭṭhi)
(Makkhali Gosala): Karma-Ursache wird bestritten: Alles ist durch die Vergangenheit vorherbestimmt
 - Wirkungslosigkeit der Taten (akiriya-diṭṭhi),
(Pūrana-Kassapa) Karma-Wirkung wird bestritten: »Wer tötet, stiehlt, raubt usw., dem widerfährt nichts Böses. Für Edelmut, Selbstbeherrschung und Wahrheitsliebe usw. steht kein Lohn zu erwarten.
 - Nihilismus (natthika-diṭṭhi).
Ajita Kesakambali (Materialismus): Es gibt ein Ich jedoch: „Alles ist Zufall“; unabhängig von Handlungen wird unser Schicksal fest bestimmt und endet im Nichts
3. Spekulative Ansichten: Ewig ist die Welt' oder 'Zeitlich ist die Welt', 'Endlich ist die Welt' oder 'Unendlich ist die Welt' . . . , Leib und Seele sind Eines' oder 'Leib und Seele sind etwas Verschiedenes'.
4. D1: 62 Ansichten

*10fache unheilsame Wirkensfährte ist:- 3fach in Werken: Töten, Stehlen, Ehebrechen; 4fach in Worten: Lüge, Hinterbringung, rohe Rede, törichte Rede, 3fach in Gedanken: Habgier, Übelwollen, Üble Ansichten.

(Mana)

Es gibt noch eine weitere Art des Glaubens bezüglich eines Selbst, welche sich vom Halten einer Anschauung unterscheidet (diṭṭhi). Diṭṭhi ist hier der Glaube, dass man ein Selbst besitzt oder als Selbst existiert, indem man sich z.B. mit etwas identifiziert oder das Selbst als permanent ansieht. Die andere Art des Glaubens bezüglich Selbst besteht in einer **Wertschätzung**. Es ist die Überzeugung in Vergleiche von sich selbst mit Anderen, in Selbstabschätzungen und Selbsturteile, wie z.B.: `Ich bin so`, `dies ist eben, wer ich bin`, `ich bin besser`, `ich bin schlechter`, `wir sind unterlegen`, oder `wir sind gleichrangig`. Der ganz spezifische Begriff mana wird für diesen Glauben benutzt, was übersetzt werden kann mit **Stolz, Arroganz, Dünkel und der Selbsteinschätzung** als entweder besser, schlechter oder gleich im Vergleich mit Anderen.

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 (yathāsabhāvaapaṭivedha).

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).

- ❶ Reinheit im Verhalten
1. Verhaltenskontrolle
 2. Sinneskontrolle
 3. Rechter Lebenserwerb
 4. Bedarfsgegenstände

- ❷ Reinheit im Geist
1. Vertiefungszustände
 2. Heilsames vertiefen

❸ Reinheit durch Weisheit

1. Anschauung (des Geistigen und Körperlichen)
 - Das Feststellen des Geistigen und Körperlichen
 - ... nach vier Elemente und dem Rest als Geistiges
 - ... nach 18 Elemente
 - ... nach 12 Grundlagen
 - ... nach 5 Daseinsgruppen
 - ... das Körperliche an der Persönlichkeit
2. Zweifel – Befreiung
(Erkennen des Geistigen & Körperlichen
hins. Der Zeiten)
 - Ursachen des Geistigen/Körperlichen
 - Überwindung ICH-Zweifel durch Erkenntnis
 - Bewusstsein entsteht durch Bedingungen
 - Körper entsteht durch Bedingungen
 - Die Daseinsgruppen entstehen durch Bedingungen
 - Keine Seelenwanderung
3. Pfad und Nicht-Pfad
4. Erkenntnisblick Fortschritt
5. Erkenntnisblick (vier Pfade)



Weisheit und seine Unterstützer (bodhipakkhiya-sangaha)

37 Faktoren
unterstützen
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. Achtsam und klar (4-fach)

1. Körperlichkeit
2. Bewusstseinszustände
3. Gefühle
4. Gesetze der Daseinswirklichkeit - über Geist + Körper

2. kampf-beendet (4-fach)

- a. Unheilsames vermeidend (1)
und bewältigend (2)
- b. Heilsames entwickelnd (3)
und bewahrend (4)

3.-4. Fähig (5-fach) mit Geisteskräften

- (1. Vertrauen, 2. Achtsamkeit, 3. Anstrengung, 4. Sammlung 5. Weisheit
- 5 Kräfte entsprechend den Fähigkeiten ausprägen)



5. gesammelt willensstark (4-fach)

1. Wunsch erfüllt
2. Anstrengungsfrei (Leichtigkeit)
3. Bewusstsein
4. Weisheit

6. Richtig entwickelt (7-fach)

(7 Erleuchtungsglieder:
Achtsamkeit, Wahrheitsergründung,
Anstrengung, Verzückt, Gestilltheit,
Sammlung, Gleichmut)

7. Weg-gegangen (8-fach)

(Ansicht, Denken, Rede, Tat, Erwerb,
Anstrengung, Achtsamkeit & Sammlung)

Mögen alle Lebewesen durch Weisheit frei und glücklich sein

- (1) Was unbeständig ist, das ist unvollkommen,
- (2) was unvollkommen ist, das ist nicht das Ich.
- (3) 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 sehend, ihr Mönche, findet der erfahrene edle Jünger nichts daran. Weil er nichts daran findet, wird er entreizt. Weil er entreizt ist, wird er erlöst:

- (1) 'Im Erlösten ist die Erlösung',
- (2) ,er erkennt:
 - Versiegt ist die Geburt,
 - vollendet der Brahmawandel, gewirkt das Werk,
 - nichts Höheres gibt es über dieses hier versteht er ".

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 angehängen."



Was ist die unheilsame Form des Umgangs

Satipatthāna Methode der reinen Achtsamkeit

Gier
Hass
Verblendung

Gierlosigkeit
Hasslosigkeit
Weisheit

Anāthapiṇḍika auf dessen Sterbebett:

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zerhämmerte, ebenso nun auch, werter Sāriputto, schlagen mir überheftige Strömungen auf die Schädeldecke auf: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen

Der Ehrwürdige Sāriputta ermahnte ihn,

- weder nach den sechs inneren Sinnesgrundlagen zu greifen,
- noch nach den sechs äußeren Sinnesgrundlagen,
- weder nach den Gefühlen, die diesbezüglich entstehen,
- noch nach den sechs Elementen (einschließlich Raum und Bewusstsein),
- noch nach den fünf Aggregaten, noch nach den Bereichen unbegrenzten Raums, grenzenlosen Bewusstseins, des Nichts, der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung .

Ohne Anhaftung an irgendetwas von ihnen würde Befreiung kommen.

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



Wahrheitssucher die vom nahen Ufer zum fernen Ufer gehen, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigenen Willensbildung und Weisheitsentwicklung (vgl. S.51.1-86; Iddhipāda Saṃyutta - Machtfährten):

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 [vimamsa-samādhi]

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

Teilen wir die Verdienste mit allen Lebewesen. Mögen alle Lebewesen Weisheit entwickeln und glücklich sein.

Backup

Stoffsammlung

Was ist Weisheit? (Definition, Analyse und Synthese)

- Objekte, Wahrnehmung, Bewusstsein und Weisheit
- Objekte der Wirklichkeit: konventionelle und letztendliche Wahrheit
- Objekte der Wirklichkeit: Sinneskontakt (āyatana und Wirklichkeitskontakt)
- Objekte der Wirklichkeit: Persönliches (khandhas und kamma-Gesetz)
- Objekte der Wirklichkeit Bedingungen (dhātus und Bedingtes Entstehen
- Hindernisse (Anschauungen (Fatalist, Nihilist, Essentialist, Realist) , Mana, Gier, Hass und Trägheit)

Was ist Einsichtspraxis? (Definition, Beispiele)

- Stadien der Praxis (Lernen, Praktizieren und Realisieren)
- Weltliches Wissen und spirituelles Wissen
- Unterstützer der Einsicht

Persönliche und individuelle bzw. persönliche Entwicklung (Vipassanā)

- Sila-visuddhi
- samādhi-visuddhi
- diṭṭhivisuddhi

-
- (1) learning the wording of the doctrine (pariyatti),
 - (2) practising it (paṭipatti),
 - (3) penetrating it (paṭivedha) and realizing its goal. (App.).

Alle **bedingten Dinge** sind immer wieder **Objekt der Täuschungen**. **Verstrickt** euch nicht im **weltlichen Denken / Begriffen** - von scheinbar selbstverständlichen **bestehenden** und **kontrollierbaren Dingen**.

Wenn wir offen nach **innen** und **außen schauen** und die Natur der „**körperlichen** und **geistigen Dinge**“ (Vergänglichkeit unserer Existenz bzw. deren Bedingtheit mit **karmischen Wirkungen** wie Alter, Krankheit, Tod) gewahr werden, dann mögen wir durch **eigene Erfahrungen** gestärkt **ohne Anhaftung** durch die Angst hindurchgehen und nicht durch den Schrecken des Alters, der Krankheit und des Todes mitgerissen werden.

Wir können **körperlich krank** und **geistig gesund** bleiben:
durch eine durch eigene Erfahrung verinnerlichten höheren Sicht - mit Gleichmut in Weisheit - und bei existenziellen Krisen wie der Fels in der Brandung sein.

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

1. Abhidhammatṭha-saṅgaha
 - Vierfache Wirklichkeiten – Prolog Abhidhammatṭha-saṅgaha
https://www.abhidhamma.de/txt_abhiS_00.html
 - Kompendium der Kategorien – 72 Kategorien
https://www.abhidhamma.de/txt_abhiS_00.html
2. Zur Geschichte der Dhammatheorie. H v. Glasenapp - Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen ..., 1938 - JSTOR
<https://www.jstor.org/stable/43381617>
3. Nyanaponika Thera 2005. ABHIDHAMMA STUDIEN – Einleitung des Hrsg. von B. Bodhi
<https://abhidhamma.de/abhidhammastudien.pdf>
4. A.III.39a Dreierlei Rausch - I - 9. Sukhumāla Sutta
https://www.palikanon.com/angutt/a03_031-040.html#a_iii39a
5. Ñāṇārāma Mahāthera. Die Sieben Betrachtungen - Einleitung
https://www.theravadanetz.de/studium/txt_7betr_Kap0e.html
6. Willensfreiheit
[Willensfreiheit - Philoclopedia](#)