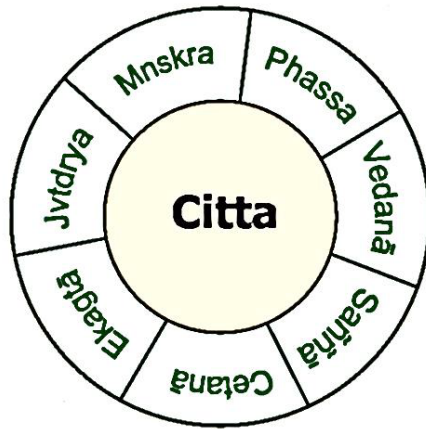




Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 08.08.2026 - 14:00 – 16:00

Betrachtung der Nicht-ICH-Natur

© 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:

Die Betrachtung der menschlichen Existenz als Bezugspunkt von allem was wir erfahren und erkennen ist ein zentrales Thema in Philosophie, Psychologie und Buddhismus; sie behandelt die Frage, ob unsere ICH-Vorstellung eine Täuschung ist und wenn ja, wie sie zu überwinden ist.

- Wer und was sind wir als Teil der Natur und Wirklichkeit?,
- Was ist diese Natur?
- Wie sieht die meditative Praxis der „Betrachtung der Nicht-ICH-Natur“ aus?
- Führt diese Praxis zum Tor der Befreiung?

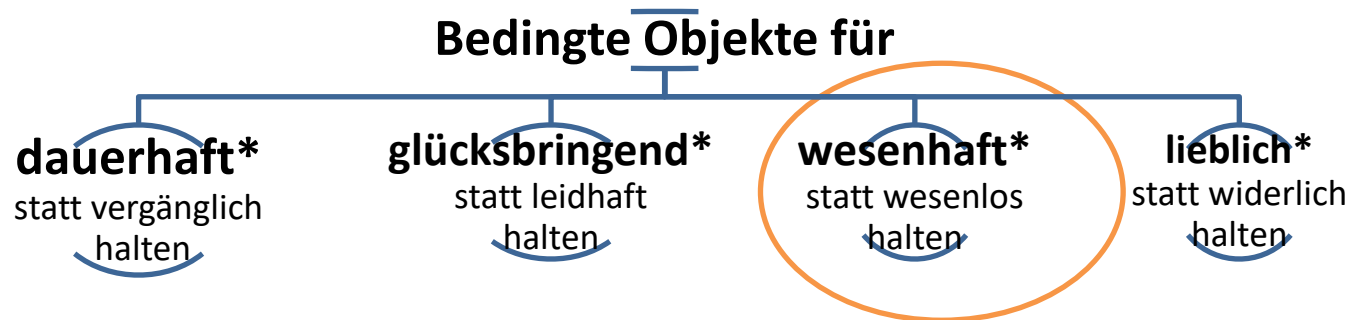
Diesen Fragen möchte ich im Rahmen meines Vortrags nachgehen.

Mein Vortrag behandelt das Thema in drei Teilen:

- (1) über die universelle **Wirklichkeit** leidhafter Dinge und wie wir uns immer wieder täuschen
- (2) gibt **Orientierung** wie hier Nicht-ICH zu verstehen sind
- (3) behandelt die „Betrachtung des Nicht-ICH“ zur Erlangung von **Befähigung**

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

Einer, der die Betrachtung der **Nicht-ICH-Natur** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung auf, die Existenz wesenhaft zu sehen



,‘Verdrehtheiten’, gibt es vier. »Viererlei Verdrehtheiten, ihr Mönche, gibt es (A. IV. 49): in der Vorstellung, im Bewusstsein und in Ansichten. Täuschungen sind die primäre Ursache für eine leidhafte Existenz: (abgeleitet aus dem Gesetz des bedingten Entstehens: Avijjā Paccayā Saṅkhārā vgl. SN12.1)

***Kommantar:** dauerhaft=nicca und vergänglich=anicca, glücksbringend=sukha und leidhaft=dukkha, wesenhaft=atta und wesenlos=anatta, lieblich=subha und widerlich=asubha.

Sukha ist hier ein Gefühl (Freude, Glücksgefühl) und ist als geistiges Gefühl sowohl in der Sinnenwelt als auch in der feinstofflichen Welt vorhanden; das hier mit den bedingten Sinnesobjekten und Gestaltungen verbundene positive Gefühl mit Täuschung ist mit Begierde bzw. Anhaftung verbunden.

Einer, der die Ansicht des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)

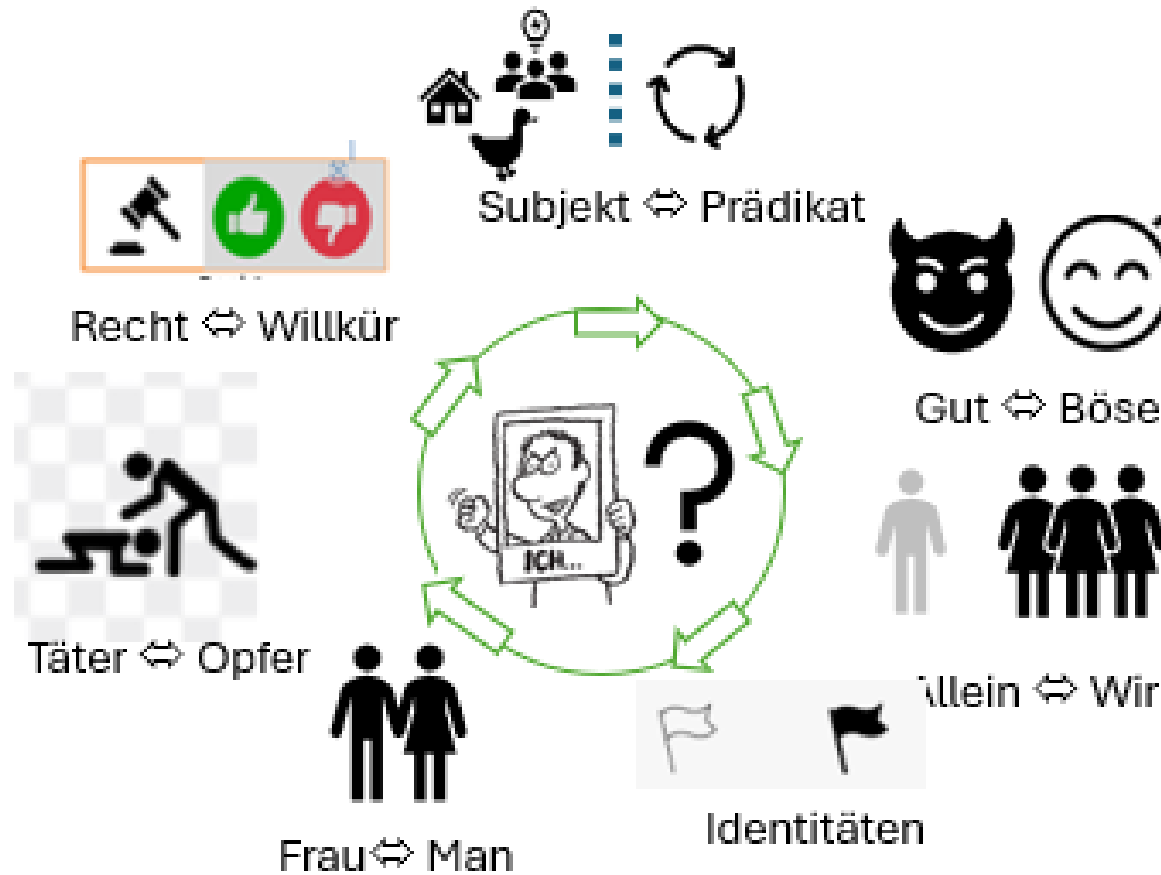


Das Prinzip der Selbsttäuschung: Ein inneres Versteckspiel

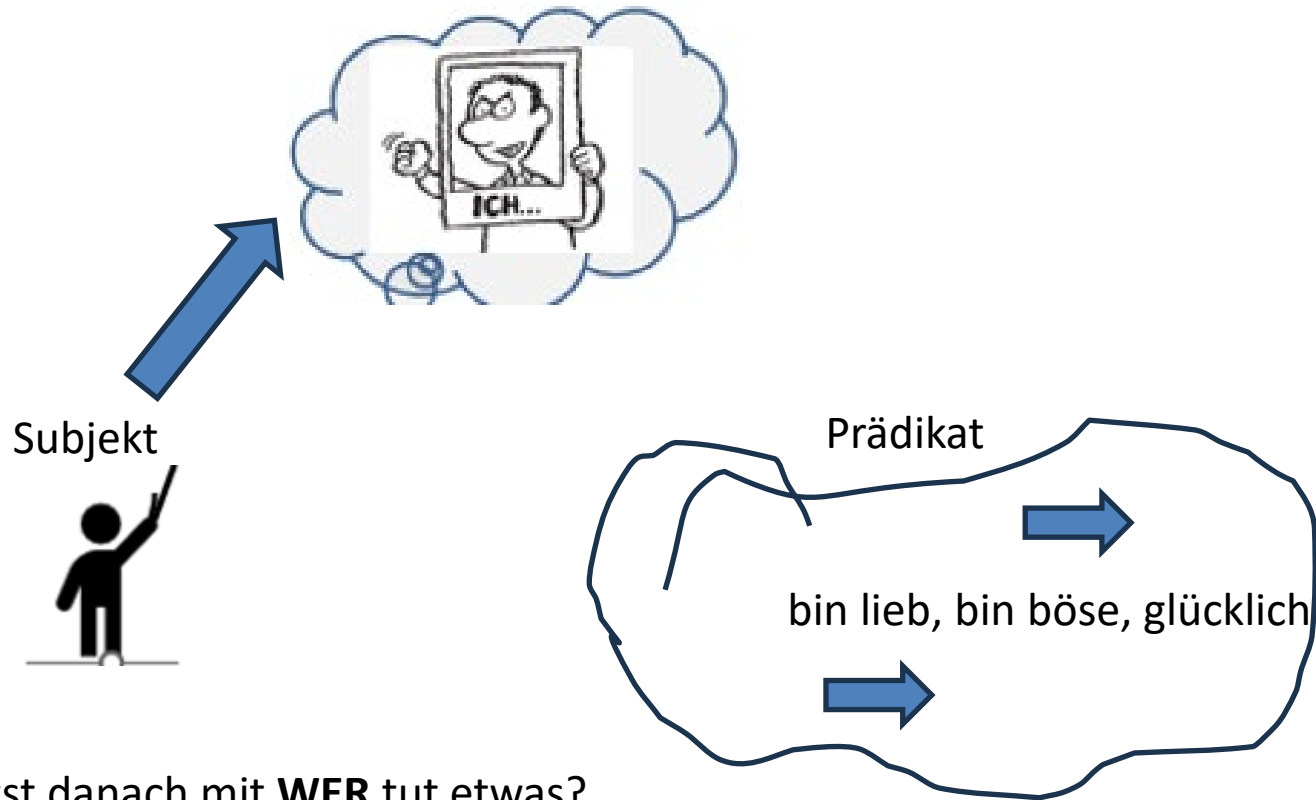
Wenn die Täuschungsabsicht das Fundament ist, bedeutet Selbstlüge: **Ein Teil meines Geistes täuscht absichtlich einen anderen Teil meines Geistes.**

Du hast es perfekt formuliert: Du hast ein „richtiges Bild“ (eine tiefe, intuitive Ahnung oder Erkenntnis), weigerst dich aber, dieses Bild ins helle Scheinwerferlicht deines alltäglichen Bewusstseins zu lassen. Stattdessen konstruiert ein Teil deines Denkens ein Ego eine Nebelkerze, um dein bewusstes Denken zu manipulieren.

Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)

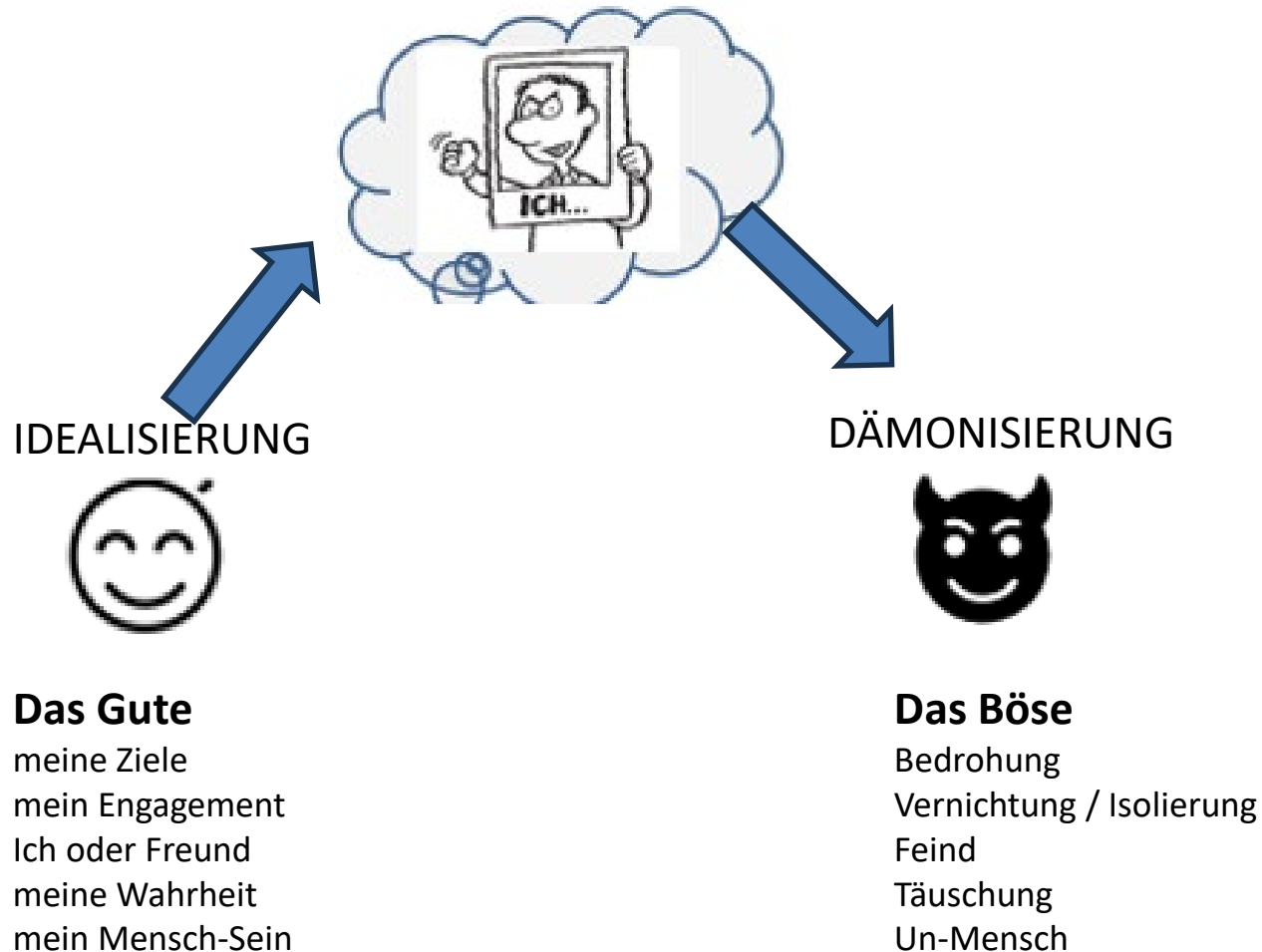


Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



- Du fragst danach mit **WER** tut etwas?
- Du fragst danach mit **WER** oder was tut etwas?
- **WER?** Welches Objekt? Welches Objekt? Mit welcher Qualität?

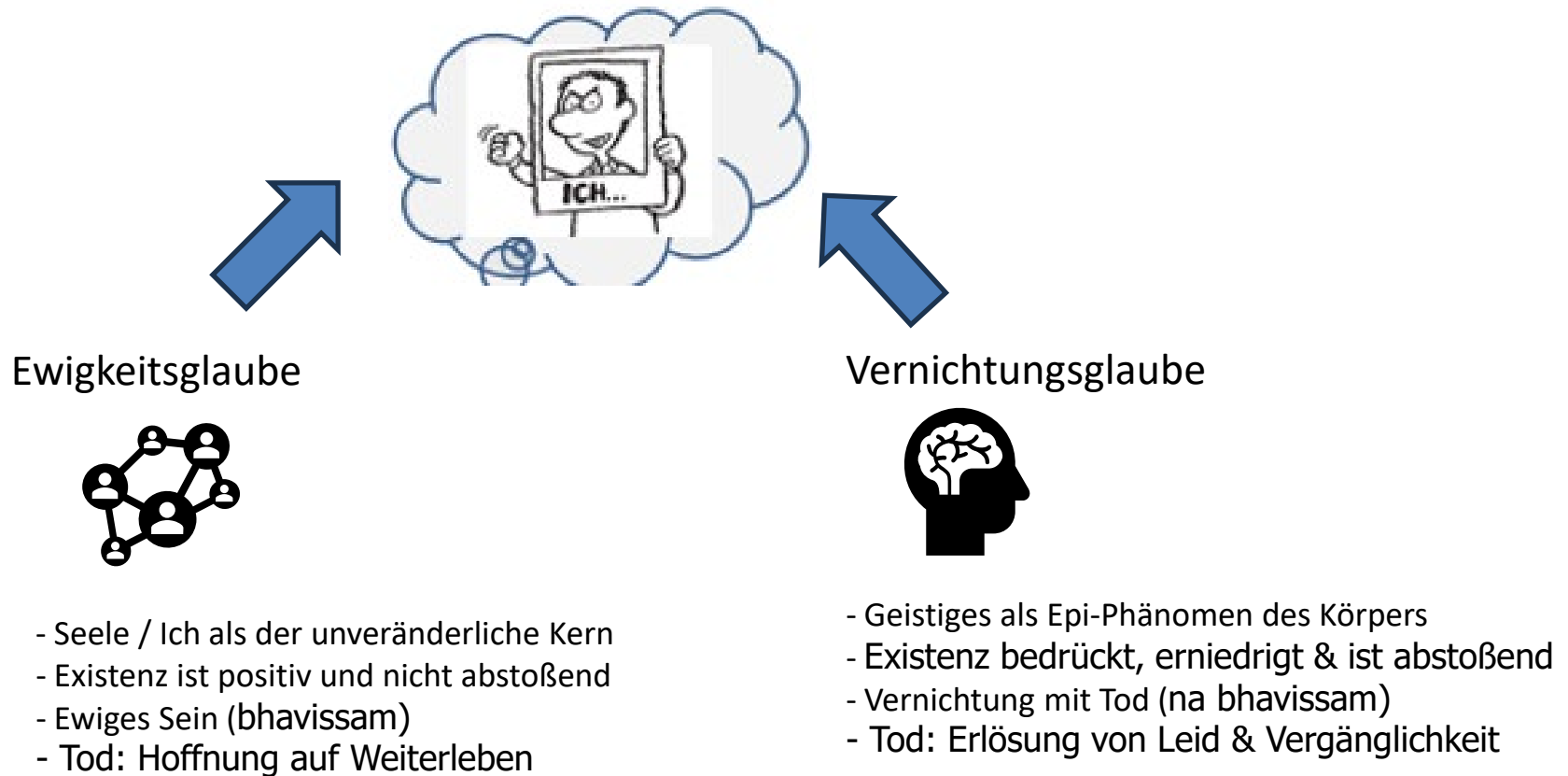
Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



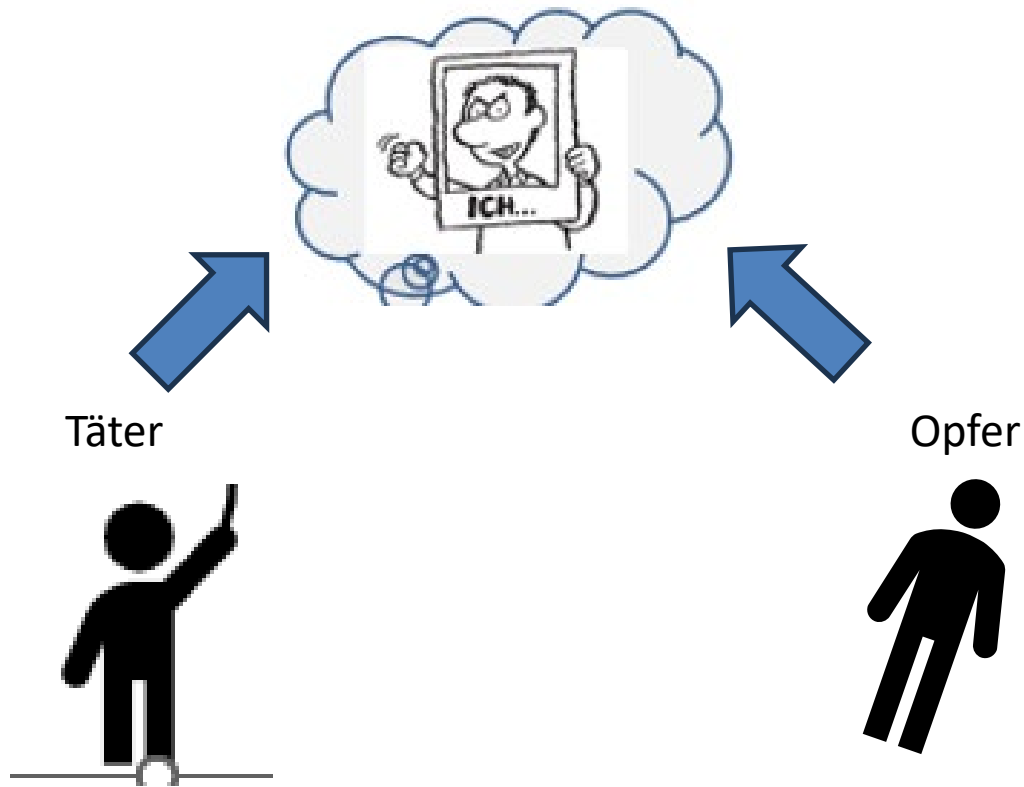
Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)

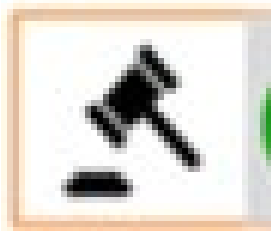


Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)

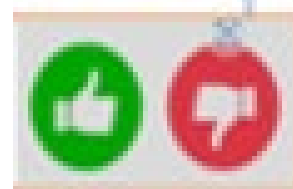
Recht



Menschenrecht als Naturrecht
Recht des Stärken
Recht als Entität

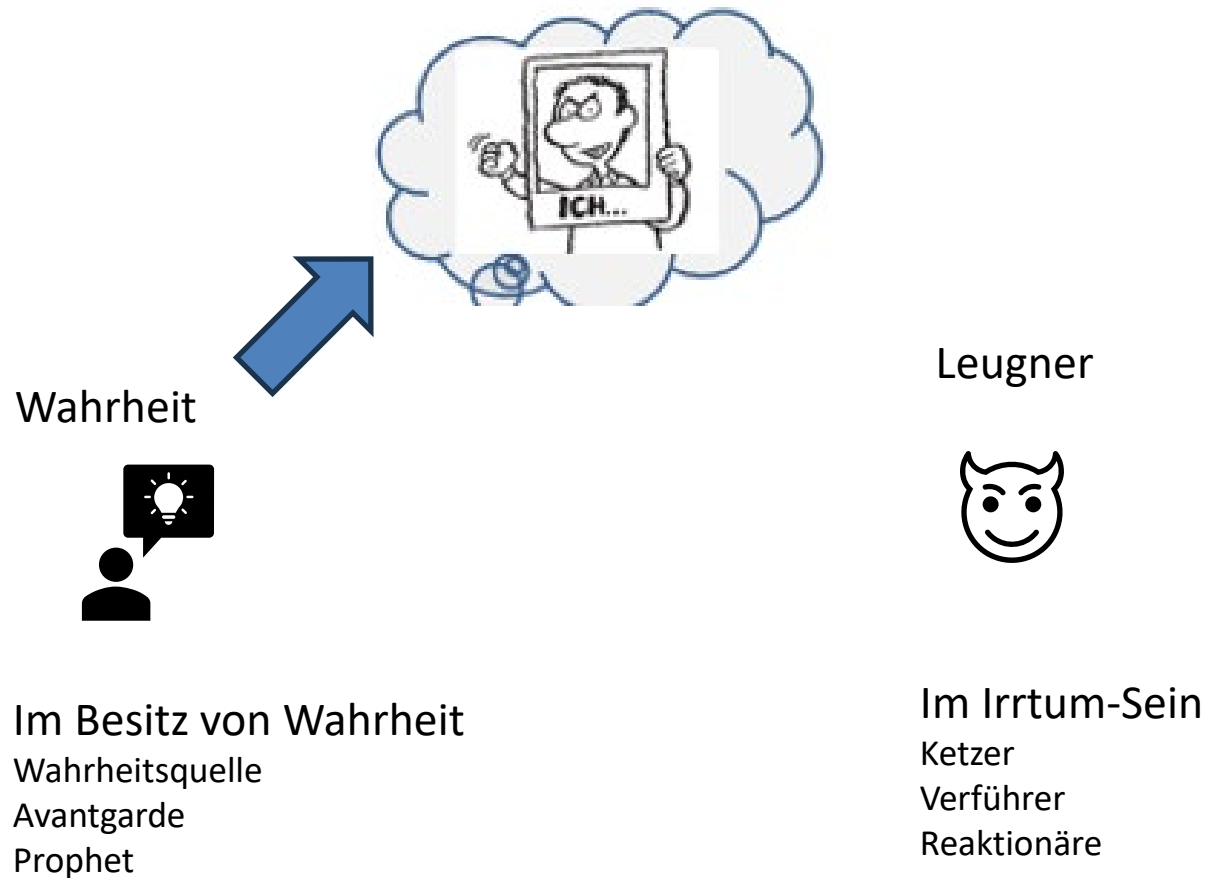


Willkür / Chaos

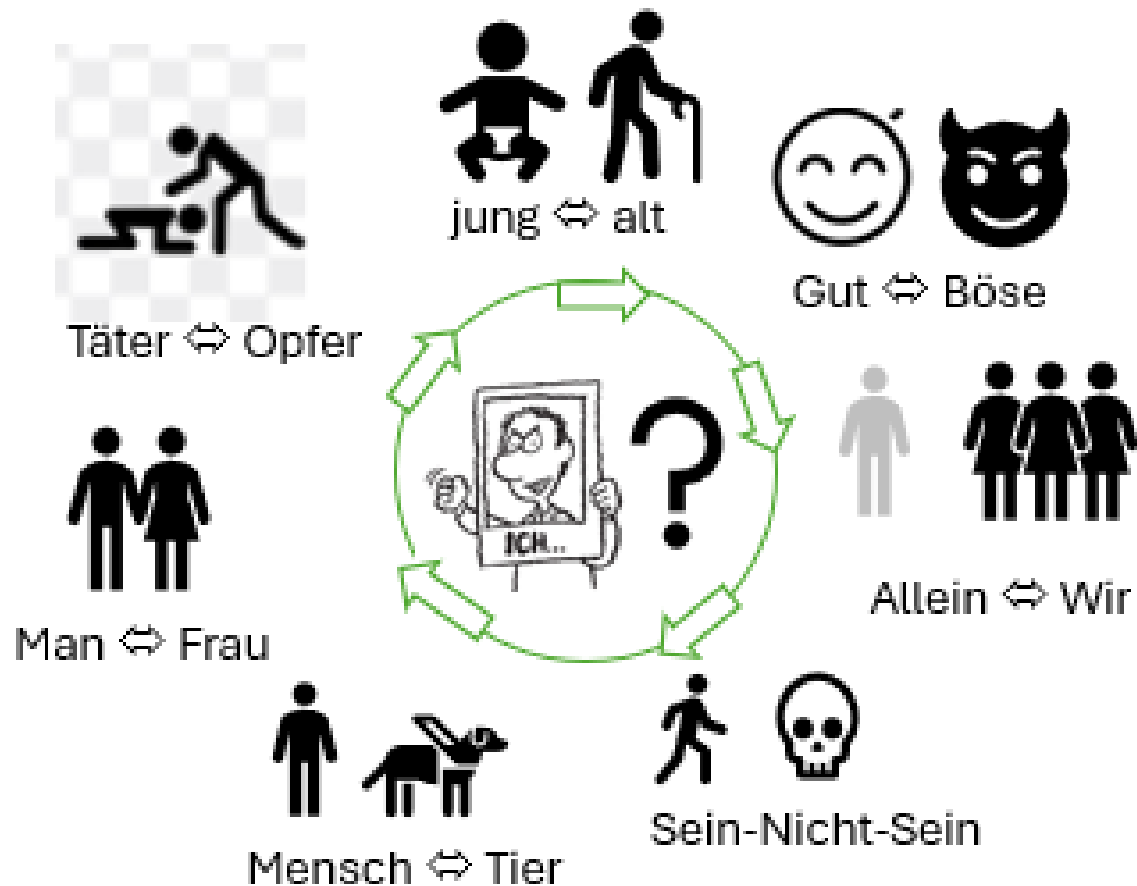


Unmenschlichkeit
Bedingtheit als Chaos
Entfremdung

Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)



Kollektiv



Identität



Wahrheit



Täter



Opfer

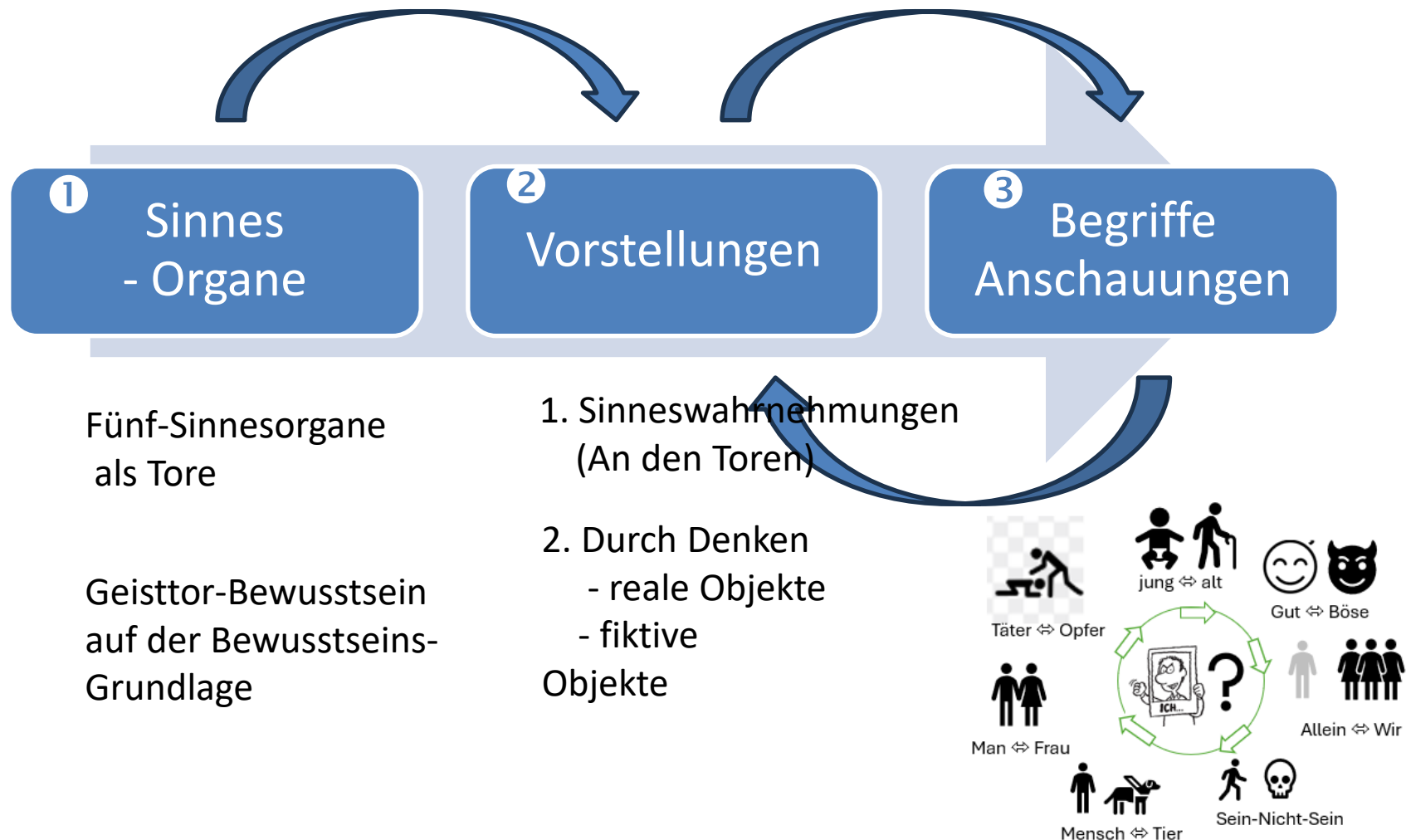


Dämon



Recht

Einer, der die Anschauung des **ICH** (atta) entfaltet, erfindet Wesen (Entitäten)

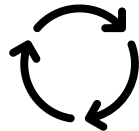


Einer, der die Betrachtung **Nicht-ICH** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung von Wesen auf

ERKENNTNIS

Sachebene - Wirklichkeitsebene

Realistische
Ethik - Befähigung



Moralismus und
ICH-Anschauung



Beziehungsebene (Ausdruck und Steuerung)

- ICH und DU oder ICH und die Welt
- Bekenntnis und / oder Wertehaltung

1. Wenn wir die Ursachen und Wirkungen von Leiden verstanden haben, werden wir entsprechende Regeln finden
2. Wir müssen die absoluten Handlungs-Regeln befolgen, um gute Menschen zu sein.

Einer, der die Betrachtung **Nicht-ICH** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung von Wesen auf

4. Identitäts-Schutzsuche → Befriedigung durch totalitäre Anschauungen mit kollektiven Begriffen

3. Urteilsverlust → Reaktive Schutzsuche

2. Übermäßige Angst → Urteilsverlust

REALTÄTSVELUST – Anschauungen mit kollektiven Begriffen
z.B. Gesellschaft, Solidarität, öffentlicher Friede
kollektive Schutz, Sicherheit, Verantwortung“

Einer, der die Betrachtung **Nicht-ICH** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung von Wesen auf

Nominal-Begriffe (Bezug: Kollektives)

Das Gute oder Böse
ICH und DU

Staat, Linke, Grüne, Rechte

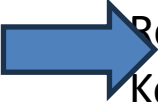
Staatssicherheit, öffentlicher Frieden,
kollektive Verantwortung und Schuld,
Institution, natürliche Menschenrechte

Real-Begriffe (Bezug: Individuelles)

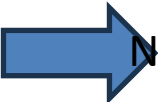
Bewusstsein, Gefühl, Absicht,
Heilsames und Unheilsames

Gruppe von Individuen als
keine geigenständige Entitäten

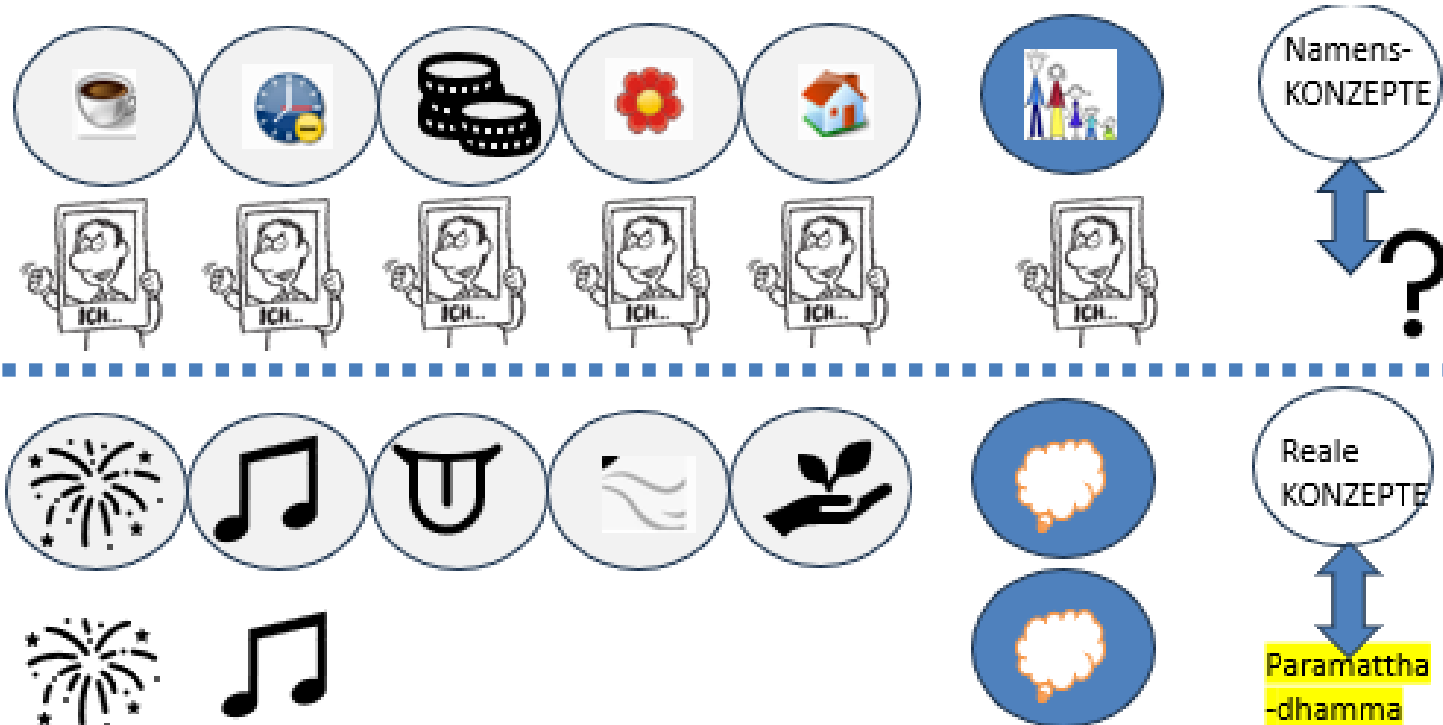
Leere Begriffe - keine reale
Entitäten



Real-Begriffe beziehen sich auf reale Entitäten z.B. auf Individuen mit lebendiger Körperlichkeit, Bewusstsein, Wahrnehmung, Gefühl und anderen Formungskräften;



Nominal-Begriffe: sind nur Namen für etwas, keine echten Entitäten.



Totalitäres Denken

Klimakrise, Finanzkrise, Kriege,
Menschenrechtskrise,
Überlebensfragen

kollektive Verantwortung und
kollektive Schuld und Solidarität
ohne inhaltliche
Begründung und kollektive
Gerechtigkeit

Maßstab: Die Umsetzung
der Ideologie.

Ziel-Bild: Apokalyptische
Endzeitkämpfe Unsicherheit um
die Vision eines sicheren
weltlichen Paradies des ewigen
ICHs.

Realistisches Denken

Unvollkommenes Dasein in einer
bedingten Welt mit Unsicherheit
im Dasein

Überwindung von individueller Angst,
Schaffung von Vertrauen und Energie und
Einsicht; Stärkung der individuellen
Verantwortung; Vermeidung von
individuellen Leiden

Maßstab. Ursachen und Wirkungen von Leiden –
und Leidensminimierung.

Zielbild: Leben in der Unsicherheit des Daseins
mit realistischer Akzeptanz, Mitempfinden,
liebender Güte und Einsicht im Dienst anderer
und zur eigenen Freiheit ohne RETTUNG eines
weltlichen ICHs

Die Schöpfungsgeschichte der ICH-Anschauung

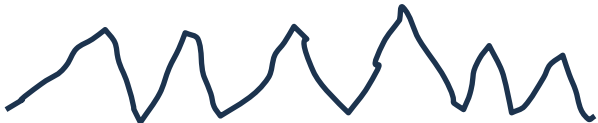
Etablierung eines
ICH- Anschauung
als Herrscher



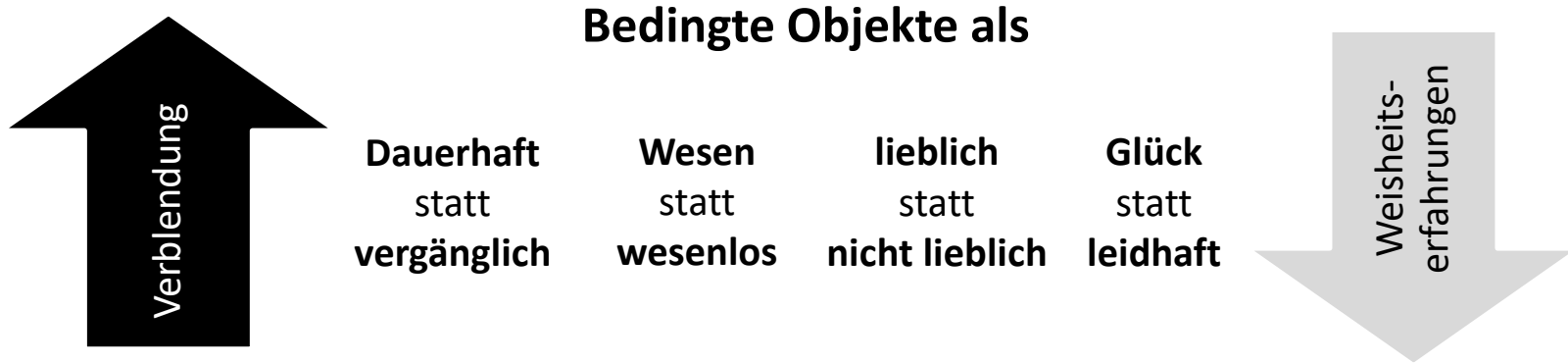
Notfall / Krise

- Unsicherheit
- Alter / Krankheit / Tod
- Verlust

* **Ich-bin-Einbildung (*Asmimāna*)**: Das grundlegende, tiefe Denken von „Ich bin“, das ein festes, unabhängiges herausgehobenen Sein im Vergleich zum Wandel.





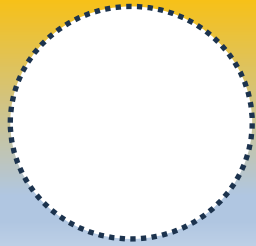


tad-aṅga-pahāna

Durch Weisheitserfahrungen werden Täuschungen (Verblendung mit den Verdrehungen) in der Wahrnehmung, Denken und den Anschauungen abgebaut.



Wirklichkeit– Abbau von Täuschungen durch die Einsichtspraxis führt zur Erkenntnis des Nicht-ICH und deren Überwindung



**Wer etwas mit
ICH-Täuschungen aufbaut,**

wird dieses durch die
Wirklichkeit leidvoll
verlieren

Einsichtspraxis

Sei ehrlich zu dir selbst,
praktiziere Einsichtspraxis,
den Abbau von Täuschungen
durch Weisheitserfahrungen

Der Buddha war ein
Wahrheitssucher:
Er hat die Wirklichkeit gesehen,
mit Weisheit durchdrungen,
alle Täuschungen überwunden

Er hat die volle Erleuchtung
und die Fähigkeit der höchsten
Weisheit erreicht

Die 1 Wahrheit vom Leiden tut nicht mehr weh, wenn alle Illusionen vom ICH zerstört sind [arahat].

1. Illusion oder Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Aufgrund von Täuschungen entstehen anhaftende Gestaltungen an unsere Existenz
Mit der Betrachtung von anatta zerlegen wir die Täuschung in unpersönliche Bestandteile

Nicht-Selbst oder Nicht-Ich oder Unpersönlichkeit,
Selbstlosigkeit.

Die Tatsache, dass allen Dingen jegliche dauerhafte Essenz
oder Substanz fehlt, die man eigentlich als "Selbst"
bezeichnen könnte.

Diese Lehre von *anattā* oder der Unpersönlichkeit besagt,
dass es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen
und geistigen Daseinserscheinungen irgend etwas gibt, das
man im höchsten Sinne als eine für sich bestehende
unabhängige Ich-Wesenheit oder Persönlichkeit bezeichnen
könnte.

*"Sabbe dhammā anattā'ti, yadā paññāya passati, atha nibbindati dukkhe, esa maggo
visuddhiyā."* (Ver. 279 Dhammapada)

anatta

Nicht-Selbst oder Nicht-Ich oder Unpersönlichkeit, Selbstlosigkeit. Die Tatsache, dass allen Dingen jegliche dauerhafte Essenz oder Substanz fehlt, die man eigentlich als "Selbst" bezeichnen könnte.

anatta gilt als universelles Charakteristikum aller Dinge; beschreibt das alle unbeständigen und leidvollen Dinge unpersönlich sind (1. Wahrheit) und das das Ziel der Befreiung nibbāna unpersönlich ist (3. Wahrheit)

1. Alle Gebilde ... sind vergänglich
2. Alle Gebilde ... sind elend
3. »Möchten doch die aufgestiegenen Gebilde (Leiden) keine Dauer erlangen! Möchten doch die zur Dauer gelangten (Freuden) nicht altern! Möchten doch die zu Alter gelangten sich nicht auflösen!': weil in dieser dreifachen Hinsicht Keiner über die Gebilde Gewalt hat und die Gebilde daher leer sind an einem die Macht darüber Ausübenden, darum gelten sie, sofern sie eben leer, herrenlos, machtlos und das Gegenteil einer Persönlichkeit sind, als 'unpersönlich' (*anattā*).« ([Vis. XX](#)).

Das Merkmal von anatta

1. Alle Dinge sind frei von realen Selbst-Bezug.
2. Keine ICH-Instanz als Wirkung oder Erfahrung (Objekt der Wirkung)
3. Keine ICH-Instanz als Handlung (Handelnder als Ursache)

Enthüllung von anatta – Betrachtung zum Alter, Krankheit und Tod

1. **Leerheit:** Infolge des Fehlens einer innewohnenden Seele, eines Handelnden, eines Erfahrenden oder eines Aufsehers innerhalb der fünf Anhäufungen sind sie leer.
2. **Kontrollverlust:** Da niemand die fünf Anhäufungen besitzt, sind sie herrenlos. Es gibt keine Herrschaft oder Gewalt über das Merkmal der Veränderung, das in den fünf Anhäufungen enthalten ist.
3. Schlussfolgerung: Es gibt kein Wesen eines Selbst, was existiert hat, existiert und existieren wird.

Arten von Ich-Einbildung

I. "Ich bin" (asmi):

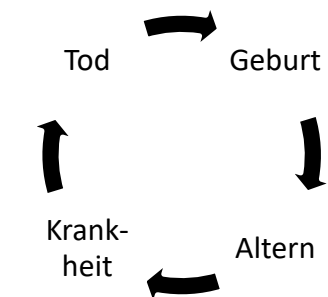
In-Bezug-Setzen mit den Sinnesdingen mit Wesen
inkl. Persönlicher Bewertung (minder-, gleich- o. höherwertig)

II. "Ich bin dies" (ayam aham asmi)

Ich als kontrollierende Instanz der khanddhas
(Ich spüre körperlich, ich fühle, ich nehme wahr,
Ich gestalte und ich denke.)

III. „Ich-werde-ewig-sein (bhavissam, sassata-ditthi):

Objekte



Daseinskreislauf



Anhaftung

Anhaftung
unscharfe
Ich-Vorstellung

Anhaftung
ICH -Kontrolle

Anhaftung
Gruppen
Erhaltung

Enthüllung

Leerheit der
khandha

Betrachtung
Machtlosigkeit

Betrachtung
- nicca
- khandha

Ich und der Zyklus der ICH-Verstärkung

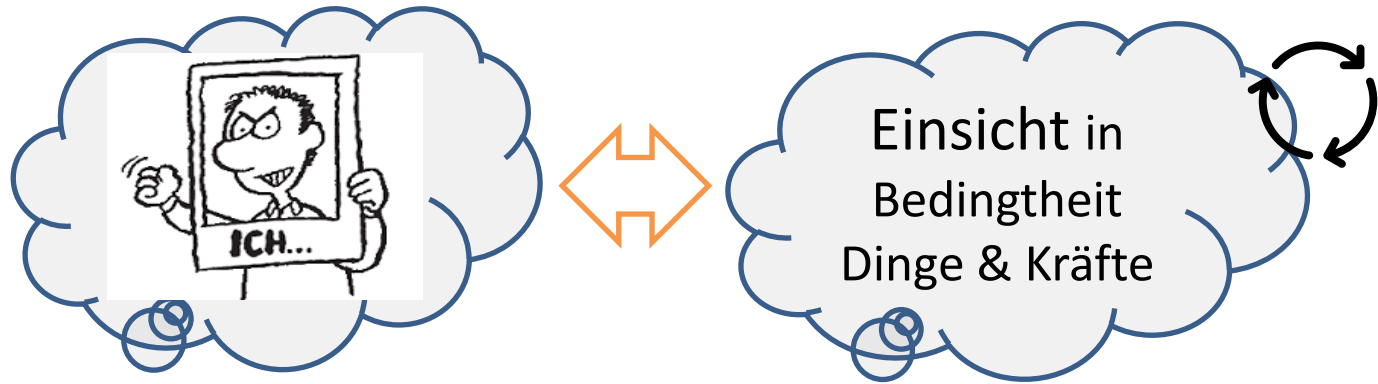


1. Zweifel => Krise => Ich-Anhaftung:

Weil der Geist an der Bedingtheit der Dinge zweifelt, sucht er aus Angst nach Halt. Diesen Halt projiziert er in ein stabiles, kontrollierendes "Ich".

2. Ich-Anhaftung => Krise => Zweifel:

Die konstruierte "Ich-Anschauung" erlebt ständig, dass es die Realität nicht kontrollieren kann. Diese Angst löst sich im Zweifel mit Ignoranz in die Natur der Wirklichkeit auf.



Merkmal	Anschauung situativer Steuerung durch eine Instanz des ICHs	Tiefe Einsicht in die Natur der Dinge (z.B. Bewusstsein)
Quelle	Anmaßung in Form eines ICH-Bin	Kultivierung innerer Kräfte wie Weisheit, Güte und Mitgefühl
Krise	Zusammenbruch mit Zweifeln, oder Ritual oder ICH-oder Wir-Täuschung	Richtig Handeln durch die spirituellen Fähigkeiten
Ziel	Aufwertung einer ICH-Illusion	Realer Schutz und Integrität Freiheit

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

❶ Vertrauen Zuversicht	saddhindriya	Vertrauen (<i>saddha</i>): in die Betrachtung von Nicht-ICH und Fähigkeiten zur Befreiung
❷ Energie, Tatkraft, Anstrengung	viriyindriya	Energie (<i>viriya</i>): Anstrengung zur wiederholten Betrachtung und Stärkung von Weisheit
❸ Achtsamkeit	satindriya	Achtsamkeit (<i>sati</i>): Vergegenwärtigung aller bedingten und leidhaften Dinge an den 6 Sinnes-Toren ohne ICH-Macht
❹ Konzentration Sammlung	samādhindriya	Konzentration (<i>samādhi</i>): Fokus auf analytischen Weisheit der bedingten paramattha-dhammas ohne zentrale Macht
❺ Weisheit Wissen, Erkenntnis 	Paññindriya	Weisheit (<i>pañña</i> – Durchdringung der Gruppen (Körperlichkeit, Bewusstsein, Wahrnehmung Gefühl und Formungen) als stabilisierende & befreiende Fähigkeit

1. Stufe der Betrachtung (B.) (Bewusstheit über Ggs.)



Unterscheidung Geist-Körper
Natur **geistiger + körperlicher Objekte**
und deren Interaktion

2. Stufe des Verstehens (V.) (Bewusstheit über allg. Charakteristik)



Alle bedingten Dinge ohne ICH-Bezug
verstehen (Kein Täter/Opfer leer)
Läuterung Ansicht (diṭṭhi-visuddhi)

3. Stufe des Erreichens (E.) (Bewusstheit über Weisheitserfahrungen)

Ersetzen



Täuschung
durch
Weisheits-
Erfahrung

Ersetzen **ICH-Anschauung** durch

- Wissen von der Auflösung,
- Furcht, Bewusstheit von Gefahr,
- Ernüchterung,
- einen Befreiungswunsch,
- Gleichmut und der Anpassung

➡ Täuschung vom ICH wird
ersetzt durch Weisheitserfahrung

(1) Abgeschiedenheit

Auf die eigene Körperlichkeit und Geistigkeit gesammelt

(2) Durch Beibehaltung der Nicht-ICH-Betrachtung aller Dinge an den Sinnestoren

(3) Entwicklung von Weisheit – Abbau von Täuschung und Anhaftung

Ersetzen



z.B. **ICH-Vorstellung** durch

- **Wissen von der Auflösung der bedingten Dinge,**
- Wissen von der realen Furcht, der realen Gefahr,
- Wissen von der Ernüchterung über die bedingten Dinge,
- Wissen vom Befreiungswunsch,
- Wissen vom Gleichmut und
der Anpassung: das wunschlos Höchste zu besitzen
(die höchsten Weisheitserfahrung)

➡ Täuschung der ICH-Vorstellung wird
mit Weisheit ersetzt

S.22.22. Die Last - 1. Bhāra Sutta

"Die **LAST** will ich euch zeigen, ihr Mönche, den **TRÄGER** der Last, der Last **AUFLADEN** und der Last **ABWERFEN** der Last.

Was nun, ihr Mönche, ist die **LAST**? 'Die fünf Gruppen des Anhaftens', so wäre zu antworten. ...

[verbunden mit dem ganzen Leiden: Schmerz, Kummer, Sorgen, Ärger sind direkt leidvoll und bedrängen uns direkt und sind mit negativem Gefühl schwer zu ertragen sind.]

Und was, ihr Mönche, ist der **TRÄGER** der Last? Das ‚bedingte Individuum‘,*[Fünf Gruppen mit den latenten Neigungen; Siehe Backup Kommentar zum Bhāra Sutta]*

Und was, ihr Mönche, ist das **AUFLADEN DER LAST**? Anhaftung an Ansichten und Sinnesobjekten.

Und was, ihr Mönche, ist das **ABWERFEN DER LAST**? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlösung, die Haftensfreiheit.
[Das Loslassen von ICH-Denken]

Lew Tolstoi Erzählung aus dem Jahr 1885; die Handlung in Kürze

Auslöser: Ein kleiner, **harmloser Streit** zwischen zwei Nachbarn (Iwan und Gawrilo) beginnt mit einer Nichtigkeit – einem Ei, das versehentlich auf den Hof des anderen rollt.

Eskalation: Anstatt die Sache friedlich zu klären, beleidigen sich die Frauen der Familien. Die Männer mischen sich ein, **schaukeln die Emotionen ich-bezogen** hoch und es kommt zu Handgreiflichkeiten und Diebstahl.

Konsequenz: Über Jahre hinweg schaukeln sich die **Feindseligkeiten** hoch. Sie gipfeln schließlich darin, dass sein Feind ganze Höfe niederbrennt und sein Vater lebensgefährlich verletzt wird.

Erkenntnis: Als sein Vater im **Sterben** mahnende letzte Worte spricht und er alles **verloren** hat, erkennt er seine Verblendung. Er versöhnt sich mit seinem Nachbarn & schwört den Hass ab, zeigt ihn nicht an und baut das Dorf mit dem Nachbarn wieder auf.

Die Götter-Botschaft: Tolstoi warnt davor, Konflikte und kleine menschliche Schwächen (den "Funken") zu ignorieren oder **ich-bezogen anzufeuern**. Wenn man Streitigkeiten nicht sofort beilegt, können sie sich zu einem zerstörerischen Hass (der "Flamme") entwickeln, der unschuldiges Leben und Eigentum vernichtet.

Yavakalāpī-Sutta (auch *Yavakalāpi-Sutta*, SN 35.248)

Das Gleichnis von der Gerstengarbe

- **Ausgangslage:** Eine Garbe Gerste (*Yavakalāpī*) liegt an einer großen Kreuzung.
- **Ein-Schläge:** Sechs Männer kommen mit Dreschflegeln und dreschen unaufhörlich auf diese eine Garbe ein. Sie wird dadurch völlig zertrümmert.
- **Der finale Stoß:** Schließlich kommt ein siebter Mann mit einem weiteren Dreschflegel hinzu und versetzt der bereits dreschten Garbe den restlichen, zerstörerischen Schlag.

Die spirituelle Bedeutung

Das Sutta (SN 35.248) erklärt die Zuordnung sehr präzise:

- **Gerstenbündel** = Der Körper und Geist des Menschen (die *Khandhas*).
- **Dreschflegel** = Sinnesobjekte (Formen, Töne,..., Gedanken).
- **Dreschen (Ein- Schläge)** = Sinneskontakt (*Phassa*) [Getroffen-Werde v. Objekten]
- **Der siebte Dreschflegel:** Dieser steht für das **Verlangen nach zukünftiger Wiedergeburt** (*Ponobhavika Taṇhā*). Klammert („Ich werde sein“, „Ich werde nicht sein“), versetzt sich selbst den finalen, leidvollen Schlag für Geburt, Alter, Krankheit, Tod

Pesakāradhītā Vatthu (die *Geschichte von der Webers Tochter*); Vers 174

Die vier Fragen des Buddha

Der Buddha hielt drei Jahre zuvor eine Lehrrede über die Vergänglichkeit: „*Das Leben ist unsicher, der Tod ist sicher.*“ Als einziger Mensch nahm sich die 16-jährige Webers Tochter diese Worte zu Herzen und meditierte ununterbrochen darüber. Bei seiner Rückkehr stellte der Buddha ihr vor einer verständnislosen Menge **vier philosophische Fragen**, die sie fehlerfrei beantwortete:

- 1. Frage:** „Woher kommst du?“ – **Antwort:** „Ich weiß es nicht.“
(*Kein Wissen über früheren Existenz*)
- 2. Frage:** „Wohin gehst du?“ – **Antwort:** „Ich weiß es nicht.“
(*Kein Wissen über zukünftige Existenz*)
- 3. Frage:** „Weißt du es nicht?“ – **Antwort:** „Ich weiß es.“
(*sicheres Wissen über Tod*)
- 4. Frage:** „Weißt du es?“ – **Antwort:** „Ich weiß es nicht.“
(*Kein Wissen über Zeitpunkt, Art und Weise*)

Die Quintessenz

Während die Menge dachte, das Mädchen würde den Buddha verspotten, lobte dieser ihre tiefe Weisheit. Wer die Unausweichlichkeit des Todes vollkommen begreift, verliert die Illusion weltlicher Sicherheiten und erlangt innere Freiheit. Direkt nach diesem Dialog erlangte das Mädchen den Zustand des *Sotapanna* (Stromeintritt / erste Stufe der Erleuchtung). Tragischerweise verunglückte sie noch am selben Tag in der Werkstatt ihres Vaters tödlich.

Anāthapiṇḍikovāda Sutta (M143)

Sterbebett: Ehrwürdiger Sāriputta, es ist nicht auszuhalten, ich überstehe das nicht. Meine schmerzhaften Gefühle nehmen zu und lassen nicht nach; ihre Zunahme zeigt sich, nicht ihr Nachlassen. So als ob ein starker Mann meinen Kopf mit einem scharfen Schwert aufspaltete, so schneiden ungestüme Winde durch meinen Kopf. und Eigentum vernichtet.

Kerninhalte der Lehrrede

- **Aufforderung zum Loslassen von der ICH-Vorstellung:** Sāriputta rät ihm, nicht an den Sinnen (Auge, Ohr etc.), den Sinnesobjekten, dem Bewusstsein oder den Gefühlen zu haften.

- **Kein Greifen nach der Welt:** Der Geist soll sich von allem Sichtbaren, Hörbaren und Gedachten lösen, um frei von Verblendung zu bleiben.

Ergebnis: Anāthapiṇḍika ist tief bewegt und stirbt kurz darauf friedlich, woraufhin er als Geistwesen (*Deva*) im Himmel wiedererwacht

Die Formel des Nicht-Ichs: „*Das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*“

Dekonstruktion der Persönlichkeit: (Sinnesgrundlagen, Kontakt, Gefühl, Anhaftung).

Anzeichen im Sterbeprozess:

- Atmung: Die Atmung wird flacher, unregelmäßiger und es treten längere Pausen auf
- Haut & Temperatur: Hände, Füße und Beine fühlen sich kalt an
- Gesichtsausdruck: Der Mund steht offen, Wangen und Augen sinken ein.
- Rückzug aus der Sinnen-Welt: Sehen, Geschmack und Geruch als nächste und dann Tastsinn Hören bleibt bis zum Schluss.



Unweise Reaktion auf Auflösung:

- Machtlosigkeit: Nichts hilft mehr, keine Medizin, keine Arzt, der Körper versagt, der Geist löst sich auf
- Ansicht: unkontrollierbares Leid kontrollieren zu wollen, etwas tun wollen, mit etwas helfen wollen,
Suche nach medizinischer Hilfe, aufgeregt sein über das Wesen das ins Nichts fällt
- māṇa: Sich selbst in den Mittelpunkt der Bewertung stellen – und nicht den Sterbenden
- Zweifel: Was wird aus mir, wenn du nicht mehr bist?
- nicht akzeptieren können was ist, zum Durchhalten motivieren wollen



Weise Reaktion auf Auflösung:

- Einfach da sein in der Gegenwart, nicht im Widerstreit mit dem sein was real ist.....
- Den Sterbenden als Teil einer veränderlichen Geist-Körper-Prozess sehen
 - nicht als Wesen, das vernichtet wird.
- Den Schrecken und die Gefahr aller unpersönlichen Gestaltungen sehen, die im Tod enden,
[wenn wir daran haften, kontrollieren wollen, nicht das Entstehen und Vergehen akzeptieren]
- Nüchtern die Auflösung begleiten, friedlich in Ruhe sein – akzeptieren was ist, loslassen können
- Dem Sterben Befreiung vom weltlichen Dasein wünschen
- Ihn gehen zu lassen als das BESTE, selbst dabei loslassen => Alles Gute wünschend



*Es gibt, ihr Mönche, jene Dimension, wo weder Erde ist, noch Wasser, noch Feuer, noch Wind; **weder die Sphäre der Raumunendlichkeit**, noch die Sphäre der Bewusstseinsunendlichkeit [...] **weder ein Kommen, noch ein Gehen, noch ein Stehen (keine Zeit)**, weder Vergehen noch Entstehen. Ohne Stütze, ohne Fortdauer, ohne Objekt ist dies. Dies allein ist das Ende des Leidens.“*
Udāna 8.1 (Ajāta Sutta – Das Ungeborene)

Das Bedingungslose und Grenzenlose
ohne Raum und Zeit:
Leer von bedingtem flüchtiges Entstehen
und Vergehen der Phänomenen,
ohne persönliche Macht.

Unendliche Weite :

- ohne Bedrückung der Gruppen
- die Gruppen überschreitend
- Gewissheit des Besitzes von höchster Weisheit:
Nichts Höhere gibt es,
alle Werke sind getan
nichts ist mehr zu tun



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



Echte Wahrheitssucher realisieren zunehmend, dass dies nicht wahr ist; sie machen sich auf vom nahen Ufer zum anderen Ufer - zum Höheren...(vgl. S.51.1-86; Iddhipāda Saṃyutta - Machtfährten): Dadurch haben sie den richtigen Fokus:

1. .. entwickeln den richtigen **Wunsch** nach Befreiung von der Ich-Fessel an begrenzenden Anhäufungen bedingter Dinge ohne Macht
2. .. lenken die **Energie** auf die Betrachtung der Nicht-ICH-Natur aller Dinge,
3. . entwickeln ein klares **Bewusstsein** über diese Natur
4. . entwickeln **Weisheit**, die über die weltliche Existenz hinausgeht, bis zur Gewissheit, das Höchste erreicht zu haben mit Gleichmut über die Erkenntnis aller Dinge als leer von ICH zu sehen – eintreten in das Tor der Leerheit von ICH-Vorstellung; einem befreiten **GRENZENLOSEN** ohne Raum und Zeit



1. **Ñāṇarāma. Die sieben Betrachtungen der Einsicht**
2. **Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Handbuch der buddhistischen Philosophie. Abhidhammaṭṭha-Saṅgaha**
 - Kompendium des Ganzen (sabba-saṅgaha)
 - Kompendium der Bedingungen
 - **Kompendium der Übungsgebiete – Abschnitt Entfaltung des Hellblicks**
3. **Nyāṇatiloka Mahāthera 2014. Visuddhimagga.**

Kapitel: Daseinsgruppen, Grundlagen und Elemente und Fähigkeiten und Wahrheiten.
4. Nyanaponika 2005. Darlegung der Bedeutung (Atthasālinī).
5. Saṃyutta Nikāya (www.suttacentral.net)
 - Nidāna-Saṃyutta (Bedingtes Entstehen oder Paṭiccasamuppāda)
 - Dhātu Saṃyutta (Bedingtes Entstehen von Bewusstsein und Gefühl)
 - Khandha Saṃyutta
 - Indriya Saṃyutta (über Kontrolle der Gefühle)
 - Sacca Saṃyutta (über Wirklichkeit und Befähigung)
6. Shwe Zan Aung 1995. Abhidhammaṭṭha-saṅgaha. Abschnitt: An introductory essay to the compendium of buddhist Philosophy.
7. **Lehrreden zum Thema dukkha**
 - S.12.1. Die Verkündigung - Paṭiccasamuppāda Sutta
 - A.IV.49. - Die vier Verkehrtheiten - Vipallāsa Sutta
 - M4. Angst und Socken - Bhayabherava Sutta
 - SN35-13-14. Mit der Erwachung - Paṭhamapubbesambodha Sutta
 - S.22.22. Die Last - Bhāra Sutta
 - SN15.3. Tränen – Assu Sutta

Backup

15 Das Khemaka-Sutta (S.III,126-32) erklärt, dass der Nichtwiederkehrer (anāgāmin) - der die Persönlichkeitsansicht (sakkāya-ditthi) und die sinnliche Leidenschaft (kāmarāga) ausgemerzt hat - trotzdem einen subtilen Rest der Einbildung "Ich bin" (asmimāna), des Verlangens "Ich bin" (asmichanda) und der zugrundeliegenden Tendenz (anusaya) zu egoistischem Denken beibehält. Obwohl die egoistische Ansicht "Dies bin ich" (ayam aham asmi) bezogen auf die fünf Anhäufungen nicht in ihm entsteht, hegt er dennoch eine subtile Vorstellung "Ich bin" in bezüglich der fünf Anhäufungen als Ganzes (samūhato pañcasu pi asmī ti adhigato: SA.II,231). Diese Vorstellung "Ich bin", erzeugt durch extrem feine Wirksamkeiten der Unwissenheit (avijjā), Werdenssehnsucht (bhava-rāga) und des Dünkels (māna), kann als die subtilste, grundlegendste Form der Einbildung "Ich bin" betrachtet werden, welche auf einer gröberen Ebene für die Selbst-Ansicht (atta-ditthi) des unerleuchteten Weltlings verantwortlich ist

(1) Abgeschiedenheit

Meditationsplatz entlegene Lagerstätten, im Dschungeldickicht in Abgeschiedenheit und Einsamkeit Gelegentlich kommt ein wildes Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind raschelte in den Blättern.

(2) Durch Beibehaltung von dukkha-dukkha

Wie wäre es wenn ich mich der Furcht und dem Schrecken unterwürfe, und die Stellung in Meditation beibehielte während die Schrecken über mich kommen...im Liegen, im Sitzen, im Gehen und im Stehen...

Entwicklung ein weisen konzentrierten Geist

trat ich in die erste Vertiefung ein,... die zweite Vertiefung,... die dritte Vertiefung,... die vierte Vertiefung

(3) Entwicklung von Weisheit

- **Erinnerung an frühere Leben (*Pubbenivāsānussati-ñāṇa*)**
- **Das göttliche Auge (*Dibbacakkhu*):** Er sah das Vergehen und Wiedererscheinen aller Wesen entsprechend ihren guten und schlechten Taten (*Kamma*).
- **Die Zerstörung der Triebe (*Āsavakkhaya-ñāṇa*):** Er erlangte die direkte, durchdringende Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten und vernichtete die tiefsitzenden „Triebe“

Wirklichkeit – Verzernte Wahrnehmung führt zu verzerrtem Denken,
und beides führt zu verzerrten **Ansichten**.

Starke Ansichten werden durch unweise Wahrnehmung und Denken aufgebaut:

Wahrnehmung: Vergängliches als dauerhaft, Leidvolles als Glück,
Wesenloses als Wesen, Widerliches als lieblich **sehen**

Denken: Dauerhafte Objekte, Glück, Wesen, und Liebliches
als angenehme Bezugs-Objekte denken

Ansicht: Dauerhafte Objekte, Glück, Wesen, und Liebliches als
**reale Ursachen bzw. Entitäten in unserem persönlichen
Dasein ansehen**, die wir besitzen, die Teil von uns sind
und an denen wir anhaften.



Zeitgenössischer Kommentar (Vajiranāna Mahā-Nāyakathera):

»Ein Mann sieht, daß sich etwas in einem Gebüsch bewegt, und glaubt, dass dies ein böser Geist sei; dies ist verkehrte (oder illusorische) Wahrnehmung (*saññā-vipallāsa*).

•Der Geisteszustand der in ihm dabei aufsteigenden Furcht ist verkehrtes Denken (oder Bewusstsein; *citta-v.*).

•Er veranstaltet eine Beschwörungszereemonie, um jenen bösen Geist zu bannen; dies ist Verkehrtheit in Ansichten (*diṭṭhi-v.*).



Drei Arten der Überwindung (pahāna): Unterdrückung, Ersetzen und Beseitigen

❶ Reinheit in Verhalten
und Geist
=> Temporäre
Überwindung von Leid
zum Wohl anderer
und dem eigenen Wohl

❷ Reinheit d. Weisheit
durch Ersetzen mit
Weisheitserfahrung

=> Abbau von Täuschung
und Anhaftungen
mit Realisation der
Leidhaftigkeit
der weltlichen
Gestaltungen

❸ Reinheit durch Weisheit
durch Pfad-Faktoren

=> Beseitigung von Täuschung
- Stromeintritt: Vollständige
Realisation des Leidens
als unpersönliche Gestaltung
- Anāgāmī: vollständige Realisation
des Leidens in der Sinnenwelt
- Arahāt: vollständige Realisation
des Leidens in allen
bedingten Welten

BESEITIGUNG von Täuschungen durch Pfad

Stromeintritt	Vollständig*	Täuschungen über Dauerhaftigkeit und Wesen
	Teilweise*	Täuschung über Glück & Lieblichkeit - nur in der Ansicht
Nie- Wiederkehrer	Vollständig	Täuschungen über Dauerhaftigkeit, Wesen und Lieblichkeit
	teilweise	Täuschung über Glück – nur in Ansicht
Arahat	Vollständig	Täuschungen über Dauerhaftigkeit, Wesen, Lieblichkeit und Glück in der Wahrnehmung, im Denken und in der Ansicht

vollständig = Beseitigung in der Wahrnehmung, im Denken und der Ansicht

teilweise = Beseitigung in der Ansicht – nicht jedoch im Denken und der Wahrnehmung

Wahrnehmung mit Weisheit:	Dauerhaftes als Vergängliches, Glück als Leidvolles, Wesen als Wesenloses, Liebliches als Widerliches sehen
------------------------------	---

Denken mit Weisheit:	Vergängliches, Leidvolles, Wesenloses, Widerliches denken und kontemplieren
-------------------------	---



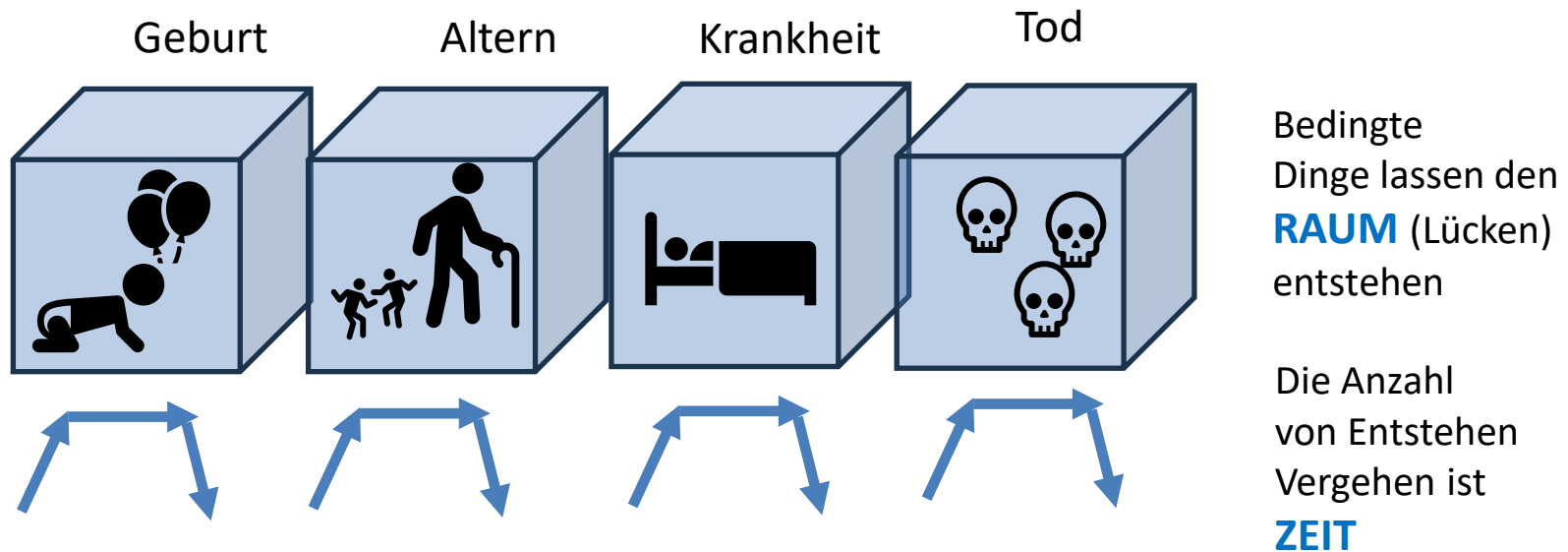
Ansicht mit Loslösung:	Vergängliche, leidvolle, wesenloses, und widerliche Objekte als bedingte Bestandteile unserer weltlichen Existenz ansehen
---------------------------	---

Fazit: *Täuschungen sind Ursachen für alle **Anhaftungen*** an bedingte Objekte.
Meditation nimmt Bezug zur inneren Wirklichkeit und löst uns vom ICH-DENKEN*

*Anhaftungen an: Ansichten , liebliche Objekte der Sinnenwelt, glücksbringende Objekte der Sinnes-, feinstofflichen und unstofflichen Welt

Einer, der die Betrachtung **Nicht-ICH** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung Wesen auf

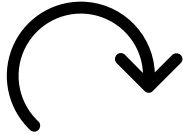
Einer, der die Betrachtung **Nicht-ICH** (anatta) entfaltet, gibt die Täuschung Wesen auf



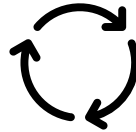
Wir nehmen die Beziehungen zwischen den Dingen, abstrahieren daraus ein geometrisches Netz (den Raum) und stülpen dieses Netz als Werkzeug über die Wirklichkeit – analoges mit der Zeit.

Wir beobachten **bedingte Prozesse**. Unser Geist abstrahiert daraus **Abstände (Raum)** und **Veränderungen (Zeit)**. Mehr ist da nicht.

Demut



Hasslosigkeit



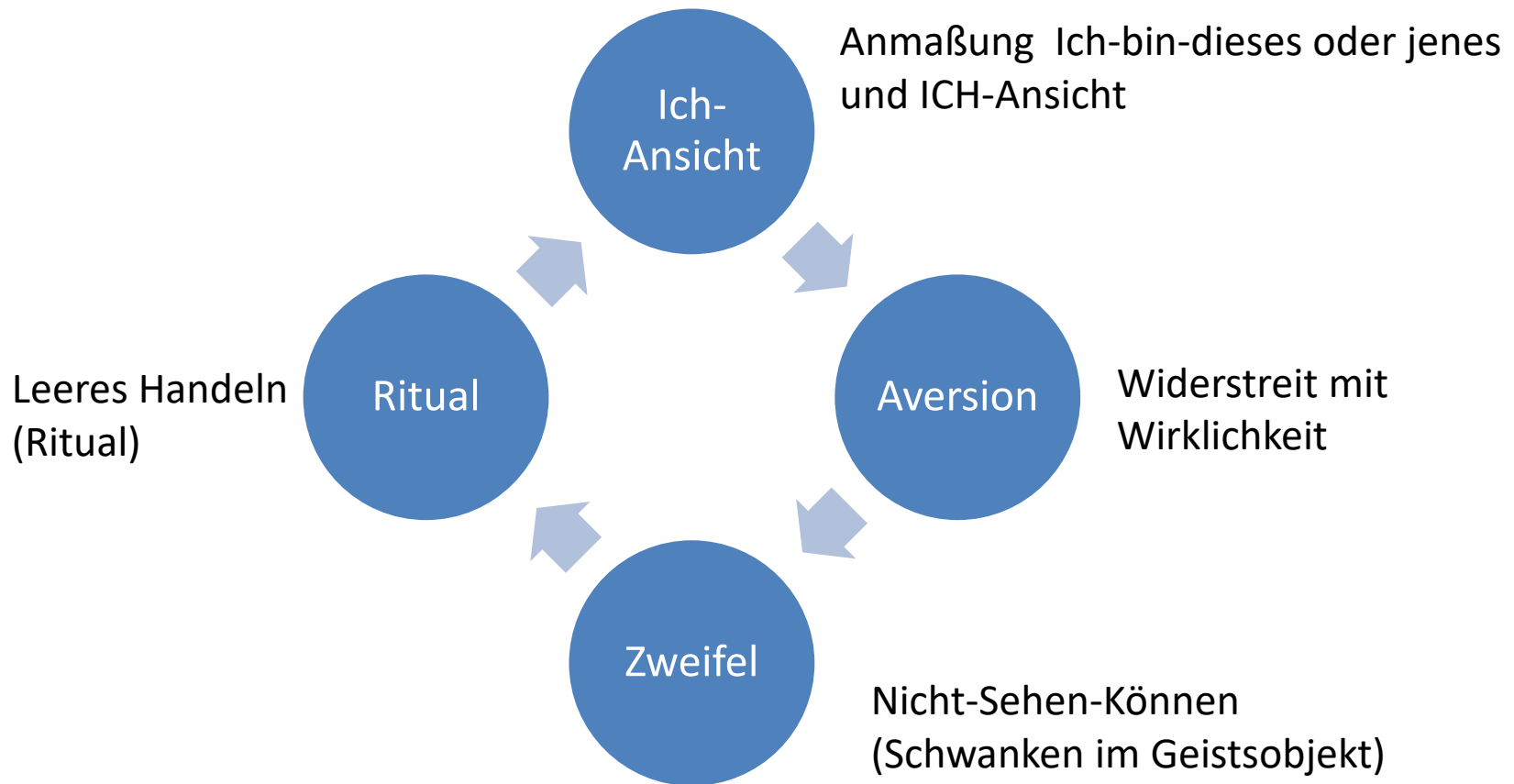
Idealisieren



Dämonisieren



Ersten drei Fesseln (Ich-Ansicht, Zweifel und Ritual-Ansicht)



Ersten drei Fesseln (Ich-Ansicht, Zweifel und Ritual-Ansicht)

Der Mechanismus der Kette

1. Diṭṭhi (Die falsche Ansicht / Schablone): Der Geist operiert mit einer Verzerrung – beispielsweise dem tief sitzenden Glauben an ein permanentes Ich (*sakkāya-diṭṭhi*) oder an ein vermeintliches „So-Sollte-Es-Sein“. [

2. Dosa (Der Widerstreit / Hass / Abstoßung): Diese falsche Schablone prallt unweigerlich frontal auf die Realität. Die Wirklichkeit ist jedoch unbeständig (*anicca*) und nicht dem eigenen Willen unterworfen (*anattā*). Aus dieser Reibung entsteht augenblicklich *Dosa* – Frustration, Unzufriedenheit, Ärger oder Abneigung darüber, dass die Realität nicht der falschen Erwartung entspricht.

3. Vicikicchā (Der Zweifel): Wenn der Geist durch den Widerstreit kollabiert, verliert er sein Fundament. Er versteht nicht mehr, warum die Dinge geschehen, wie sie geschehen (Ignoranz gegenüber *Kamma* und Ursache-Wirkung). Der Geist verfällt in Ratlosigkeit und beginnt richtungslos zwischen Extremen hin und her zu schwanken.

4. Das leere Ritual: Man flüchtet sich in starre Verhaltensregeln, magisches Denken oder mechanisch ausgeführte Rituale, in der Hoffnung, dass diese „äußere Ordnung“ das innere Chaos beseitigt. Man glaubt fälschlicherweise, allein die korrekte Ausführung einer Handlung führe zur spirituellen Reinigung oder zum Glück. [[1](#), [2](#), [3](#)]

Fessel	Zustand vor der Einsicht	Was passiert bei der Einsicht in die Bedingtheit?
1. Sakkāya-diṭṭhi (Ich-Ansicht)	Phänomene (Gedanken, Taten) werden fälschlicherweise als „Mein“, „Ich“ oder „Mein Selbst“ identifiziert.	Zerstört. Es wird erkannt, dass Körper und Geist ein unpersönlicher, fließender Prozess aus Ursache und Wirkung sind
2. Vicikicchā (Zweifel)	Geist schwankt: „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Wer erntet das Karma?“	Zerstört. Da es kein „Ich“ gibt, entfallen diese Fragen. Der Zweifel weicht der absoluten Klarheit über das Gesetz von Ursache und Wirkung (<i>Kamma-niyāma</i>).
3. Sīlabbata-parāmāsa (Ritualglaube)	Das „Ich“ versucht durch magische oder mechanische Handlungen Kontrolle über das Dasein zu erlangen.	Zerstört. Wenn man sieht, dass Befreiung rein von der Reinigung der mentalen Ursachen abhängt, verliert jedes leere äußere Ritual seine Scheinwirkung.