

Abhidhamma-Tag

Vortrag R. Koloska

am 14.03.2026 - 14:00 – 16:00

Betrachtung der Vergänglichkeit der Existenz

© 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:

Einer, der die Betrachtung der Unbeständigkeit (anicca) entfaltet, gibt die Auffassung von Beständigkeit (nicca) auf.

- Sind wir uns der Vergänglichkeit unserer Existenz bewusst?,
- Was bedeutet die Natur der Vergänglichkeit zu durchdringen?
- Was bedeutet Vergänglichkeit am Tor der Befreiung zu praktizieren?
- Wie sieht die Praxis dazu aus?

Der heutige Vortrag zur „**Zur Betrachtungen der Vergänglichkeit**“ handelt über eine Methode, die zur Vorbereitung und Stärkung der Einsichtsmeditation führt.

Mein Vortrag über die **Betrachtungen** nimmt dabei Bezug auf:

- (1) die **Wirklichkeit** vergänglicher Dinge
- (2) gibt **Orientierung**: über die Einordnung in die 7 Betrachtungen
- (3) **Befähigung**: zeigt wie die Betrachtung der Vergänglichkeit

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



Die Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Fluss von realen Dingen

- sie entstehen und vergehen vor unserem Auge immer wieder neu
- ein Fluss körperlichen Dinge, ein Lebens-Fluss, ein Fluss von Wahrnehmung, Gefühlen, Bewusstsein und Bewusstsein formender Dinge.

Der Visuddhimagga (XX,90) erklärt diese sieben folgendermaßen:

1. Einer, der die Betrachtung der Unbeständigkeit (anicca) entfaltet, gibt die Auffassung von Beständigkeit (nicca) auf.
2. Einer, der die Betrachtung des Leidens (dukkha) entfaltet, gibt die Auffassung von Freude (sukha) auf.
3. Einer, der die Betrachtung des Nicht-Selbst (anattā) entfaltet, gibt die Auffassung von einem Selbst (diṭṭhi) auf.
4. Einer, der die Betrachtung der Abwendung (nibbidā) entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) auf.
5. Einer, der die Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit (virāga) entfaltet, gibt die Leidenschaft (rāga) auf.
6. Einer, der die Betrachtung des Aufhörens (nirodha) entfaltet, gibt das Hervorbringen (uppāda) auf.
7. Einer, der die Betrachtung des Loslassens (patinissagga) entfaltet, gibt das Ergreifen auf.

1. Illusion oder Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Der Buddha lehnt Festlegungen vor seinem Tod ab

„Attadīpā viharatha
attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.“

Übersetzung der Einzelbegriffe:

❶ SICH SELBST LICHT SEIN

Atta-dīpā viharatha: : *Atta-dīpā (Selbst-Licht/Insel) + Viharatha: („sein“).*

❷ SICH SELBST ZUM ZUFLICHTSORT NEHMEN - KEINE ANDERE ZUFLUCHT

Atta-saraṇā anañña-saraṇā : *Atta-saraṇā (Selbst-Zuflucht)+ Anaññasaraṇā: Keine andere*

❸ DAS LICHT DER WIRKLICHKEIT ZUR ZUFLUCHT – KEINE ANDERE ZUFLUCHT

Dhamma-dīpā, dhamma-saraṇā, anañña-saraṇā: *Dhamma-dīpā (Wirklichkeits-Licht)
+ dhamma-saraṇā (Wirklichkeits-Zuflucht)+ anaññasaraṇā (keine andere Zufl.)*

in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Aneignung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Gefühlen, in Betrachtung der Gefühle, eifrig, klarbewusst, achtsam,

Träume nicht von der Zukunft

Sammele Dein Bewusstsein
auf den gegenwärtigen
Moment

Lebe nicht in der Vergangenheit

=> Sammele Deinen Geist auf das tatsächlich Gegebene (Phänomene) bzw. Erfahrbare
Vgl. Ananda und Eine glücksverheißende Nacht - Ānandabhaddekaratta Sutta (M132)

1. Stufe der Betrachtung (B.)



Unterscheidung Geist-Körper
Bedingtheit Geist und Körper

2. Stufe des Verstehens (V.)



Vergänglich, unvollkommen
und ohne Selbst-Kontrolle

3. Stufe des Erreichens (E.)



z.B. Beständigkeits-Sicht durch
Sehens des Schwindens der Dinge
(bhanga-ñāna) in der Meditation

z.B. freudige Gier durch Wissen vor
der Furcht über alle auflösende Dinge
(bhaya-ñāna) in der Meditation

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

❶ Reinheit Verhalten
und Geist
=> Temporäre
Schwächung von
Anhaftungen

❷ Reinheit d. Weisheit
durch Ersetzen mit
Weisheitserfahrung
=> Abbau von Anhaftung

❸ Reinheit durch Weisheit
durch Pfad-Faktoren
Beseitigung von Fesseln
=> Transformation des
Bewusstseins

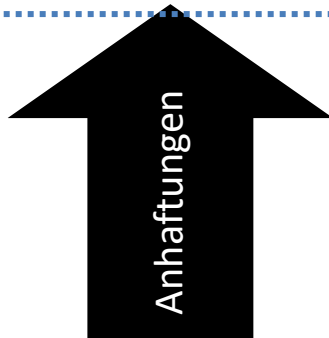
Anhaftung (upādāna)

Objekte (1)

- Sinnes-Objekte (kama-)
- feinstoffliche Objekte
- unstoffliche Objekte
- Geistesobjekte
Gefühl, Wahrnehmungen
oder Gestaltungsfaktoren
- Konzepte

Ansichten (2)

- Ritual-Ansicht (sīlabbata-u.)
- Persönlichkeits-Ansicht (attavāda-u.)
- Sonstige Ansichten (diṭṭhi-u.)
 - Ursachen-/Wirkungslosigkeit
 - Spekulative Ansichten
 - Materialismus oder Idealismus
 - Substanz, weltliches Glück
und ICH



tad-aṅga-pahāna

Orientierung– Überwindung der Anhaftungen nach Erleuchtungserfahrungen

| Stufen | Wieder- geburt | Überwindung von Anhaftungen | Besondere Geistesfaktoren |
|------------------------------|--------------------------------|---|---|
| Strom- Eintritt | 7 - mal (max.) | Anschauungen (ICH, Rituale,..) | - Zweifel (Rest: unheilbares Denken und Wahrnehmung über sinnliche u. übersinnliche Objekte) |
| Einmal- Wieder- kehrer | 1 - mal (Sinnes- sphäre) | (Anschauungen) Sinnesobjekte - teilweise | (- Zweifel) - Aversion teilweise (Rest: unheilbares Denken und Wahrnehmung über sinnliche u. übersinnliche Objekte) |
| Nie- Wieder- kehrer | 0 - mal (Sinnes- sphäre) | (Anschauungen) Sinnesobjekte - vollständig | (- Zweifel) - Aversion vollständig (Rest: unheilbares Denken und Wahrnehmung über übernormale Objekte) |
| Heiliger | Keine (alle Sphären) | (Anschauungen) (Sinnesobjekte) Feinstoffliche Objekte Unstoffliche Objekte | (- Zweifel) (- Aversion) - Anmaßung - Aufgeregtheit und Verblendung |

Sabbāsava Sutta (M2) := 16 Fragen zur Existenz – ayoniso manasikāra)

Vergangenheit

Bin ich gewesen? / Bin ich nicht gewesen?
Was war ich? Wie war ich?
Wo kam ich her?

Gegenwart

Bin ich? / Bin ich nicht?
Was bin ich? Wie bin ich?
Wo komme ich her? /Wo gehe ich hin?

Zukunft

Werde ich sein? / Werde ich nicht sein?
Was werde ich sein? Wie werde ich sein?
Wie geht es weiter?



Yoniso manasikāra

Vis. XIX. Reinheit der Zweifelsentrinnung (*kankhāvitarana-visuddhi*)

1. Ursachen und Bedingungen des Geistigen und Körperlichen
2. Schwinden des 16fachen Zweifels (*vicikicchā*)
3. Die vier Bedingungen für das Körperliche
4. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf Zeit der Reife
5. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf das Früherreifen
6. Vier Aspekte des Karmas mit Hinsicht auf die Funktionen
7. Unpersönliches Wirken
8. Keine Seelenwanderung
9. Bedingt, vergänglich, elend, unpersönlich



Vacchagotta befragt Buddha über die Welt:

Ist sie ewig, vergänglich, begrenzt, unbegrenzt,

Seele und Körper das gleiche oder verschieden,

besteht der Vollendete nach dem Tod, besteht nicht oder beides?????

- ist das allein das wahr und alles andere irrig?

Buddha verneint alle Merkmals-Zuschreibung der Welt mit Nein

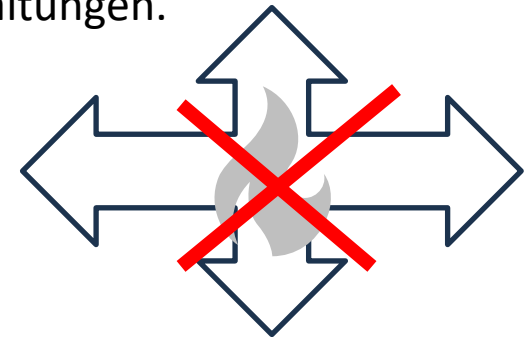
und sagt das diese Anschauungen – egal mit dem Merkmal oder den Gegenteil ein Dickicht, Wildnis, Krampf von Ansicht sind und eine Fessel voll mit Leiden!

Richtige Sicht: So ist Körperlichkeit, so ist ihr Entstehen und so ihr Untergang;
gleiches für Bewusstsein, Gefühl, Wahrnehmungen und Gestaltungen.

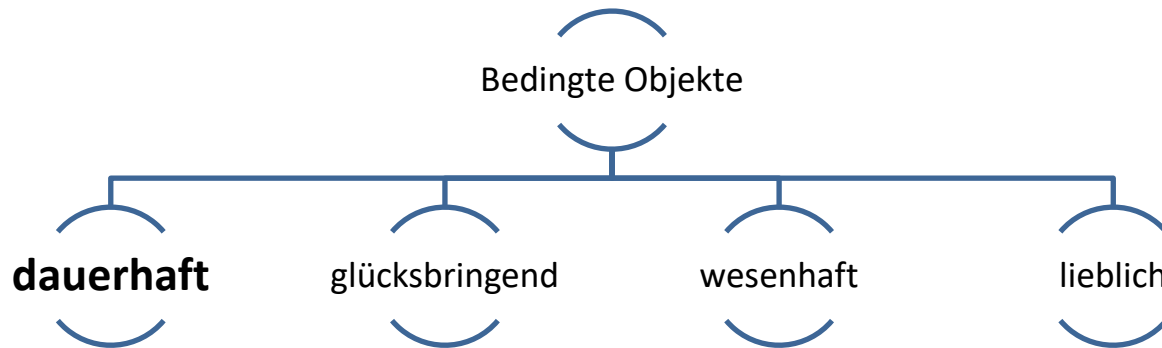


Entstehen

Durch Brennstoffe: Physische Nahrung,
Eindrücke, Absichten und Bewusstsein



Vergehen?



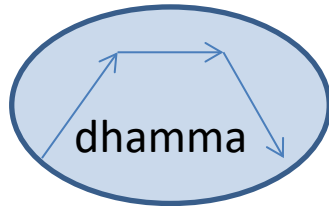
Verdrehtheiten', gibt es vier.

»Viererlei Verdrehtheiten, ihr Mönche, gibt es (A. IV. 49):

in der Vorstellung (saññā-vipallāsa),
im Bewusstsein (cita-vipallāsa) und
in Ansichten (ditthi-vipallāsa).

Welche vier?

- » Vergängliches für unvergänglich halten . . .
- » Leiden für Glück halten . . .
- » Wesenloses für eine Persönlichkeit halten . . .
- » Widerliches für lieblich halten . . .«



Ein dhamma ist wie ein kurz entstandener und vergehender
Tau-Tropfen in der aufgehende Sonne

Dinge entstehen (Entstehens-Sub-Moment),
bestehen einen Sub-Moment (Bestehens-Sub-Moment),
und vergehen (Vergehens-Sub-Moment)

=> alles ist einmalig:

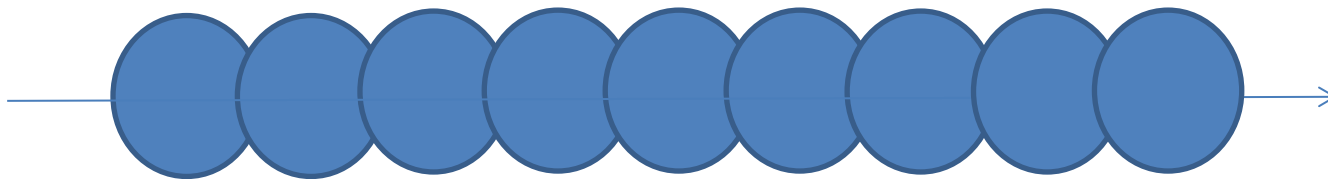
- => davor hat es nicht bestanden
- => danach werden wird es nicht bestehen
- => es ist nirgends gespeichert
- => es geht nirgends wohin
- => es kommt nirgends woher

=> <alles> ist ein Strom von flüchtigen Dingen die entstehen und vergehen

=> nichts von Dauer

=> Kein Grund zum gründen

=> keine Möglichkeit zur Zuflucht



- ❶ z.B. flüchtige Momente von Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- oder Geistobjekten oder bewusste Momente des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Berührens oder Denkens
- ❷ es ist das Gegenteil von dem, was wir durch Konzepte als dauerhaft erdenken.
- ❸ die dhammas werden alle nicht durch sich selbst, sondern durch wandelnde Bedingungen getragen.

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

nāmarūpa-pariccheda

Unterscheidung Geist-Körper

paccayapariggaha

Bedingtheit der Geist-Körper

I. Betrachten

sammasana

① Allgemeine **Merkmale**

taruna-udayabbaya

② **Auf- und Untergang**

II. Volles Verstehen

der bedingten Dinge
nach den 3 Merkmalen

③ Sehen der **Auflösung**

④ **Schrecken** über die Auflösung

⑤ **Gefahr** sehen

⑥ **Ernüchterung** / Überdrüssigkeit

⑦ **Befreiungswunsch**

⑧ **Vertiefter Befreiungswunsch** ggü der 3 Merkmale

⑨ **Gleichmut** hinsichtlich der Gebilde

⑩ **Anpassungserkenntnis** mit dem Überschreiten

III. Erreichung der Weisheitserfahrung

| | | |
|--|----------------------|---|
| <p>❶ Vertrauen Zuversicht</p> | <p>saddhindriya</p> | <p>Vertrauen (<i>saddha</i>): Vertrauen in die eigene Erfahrung (Sei dir selbst eine Zuflucht), auf das Befreiungsziel und die Praxis der Betrachtung der Veränderlichkeit</p> |
| <p>❷ Energie, Tatkraft, Anstrengung</p> | <p>viriya</p> | <p>Energie (<i>virya</i>): Anstrengung zur wiederholten Betrachtung der Veränderlichkeit</p> |
| <p>❸ Achtsamkeit</p> | <p>satindriya</p> | <p>Achtsamkeit (<i>sati</i>): Vergegenwärtigung aller bedingten Dinge im Entstehen und Vergehen an den 6 Toren</p> |
| <p>❹ Konzentration Sammlung</p> | <p>samādhindriya</p> | <p>Konzentration (<i>samādhi</i>): Fokus auf die Befreiung von Anhaftung an bedingte und vergänglichen Phänomene.</p> |
| <p>❺ Weisheit  Wissen, Erkenntnis</p> | <p>Paññindriya</p> | <p>Weisheit (<i>pañña</i> – Durchdringung der Gruppen (Körperlichkeit, Bewusstsein, Wahrnehmung Gefühl und Formungen)</p> |

S.22.90. Channa - 8. Channa Sutta

5. Doch nicht drängt mein Herz nach der Stillung der Gestaltungen, nach der Entäußerung von allen Daseins-Grundlagen, nach der Versiegung des Begehrens, nach der Entsüchtung, Aufhebung, nach dem Nibbāna - nicht erfreut es sich daran, heftet sich nicht daran, strebt nicht danach. Furcht und Anhangen* steigt auf, kehrt wieder in den Geist ein (so nämlich): «Was wird dann aus meinem Ich ?»

Ananda:

Alles ist und Alles ist nicht sind Extreme; der Buddha lehrt den Mittleren Weg – den Weg, das Dinge bedingt entstehen

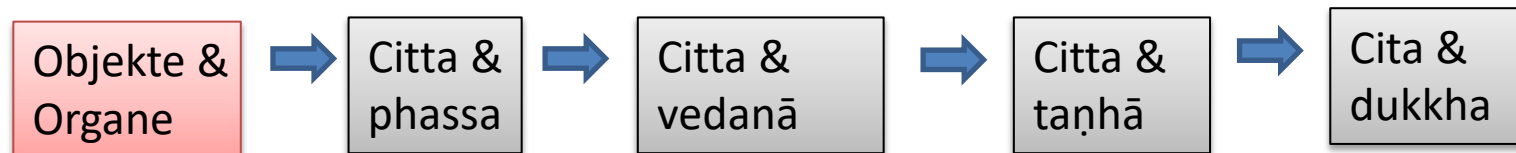
* Komm. "Dieser Thera begann nämlich, ohne vorher die Bedingtheit erforscht zu haben, die Übung des Klarblicks. Als ihm nämlich die Leerheit der Gestaltungen vor Augen stand, da dachte er: 'Vernichtet werde ich sein, vertilgt.' Und er sah sich gleichsam in einen Abgrund stürzen.

Anicca der 4 Element in Verbindung den 5 Aggregaten

Wenn sogar dieses äußere Erdelement, groß wie es auch ist, als vergänglich gesehen wird, als der Vernichtung, dem Verschwinden und der Veränderung unterworfen, um wieviel mehr dann dieser Körper, an dem durch Begehren angehaftet wird, und der nur kurze Zeit überdauert? Jenes kann nicht als 'Ich' oder 'Mein' oder 'Ich bin' betrachtet werden.,,

"Wenn nun also andere einen Bhikkhu (der das so der Wirklichkeit entsprechend sieht) beleidigen, verunglimpfen, schelten und belästigen, versteht er folgendermaßen:

'Dieses schmerzhaftes Gefühl, das aus Hörkontakt geboren ist, ist in mir entstanden. Jenes ist bedingt, nicht unbedingt. Wodurch bedingt? Bedingt durch Kontakt.' Dann sieht er, dass Kontakt vergänglich ist, dass Gefühl vergänglich ist, dass Wahrnehmung vergänglich ist, dass Gestaltungen vergänglich sind, und dass Bewusstsein vergänglich ist.



Anicca

- alle Objekte (sabba)
- alle Objekte - außen oder innen (Ajjhattā, Bāhirā)
- alle Objekte - außen oder und in drei Zeiten
- Vor dem Erwachen und mit dem Erwachen (patthama-sutta)

1. Aniccavaggo (SN Salāyatana-Samyutta.35.1)

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

So sehend, ihr Mönche, findet der erfahrene edle Jünger nichts daran. Weil er nichts daran findet, wird er entfesselt. Weil er entfesselt ist, wird er erlöst: 'Im Erlösten ist die Erlösung', erkennt er: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahmawandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da".

- ➊ Durch Sinnesorganen und Sinnesobjekten bedingt
Bewusstsein, Wahrnehmung, Gefühl und Gestaltungen
- ➋ Sinnesorgane und Sinnesobjekte sind vergänglich und unvollkommen
- ➌ Bewusstsein, Wahrnehmung, Gefühl und Gestaltungen sind vergänglich



Der grundlegende Unterschied zwischen spezifischen Wissen und Überblickswissen über Objekte der Daseinswelt und der Existenz

- Spezifische Wissen geht in die Tiefe geht und beschreibt die individuellen unveränderlichen Merkmale der Objekte
- Überblickswissen sucht nach dem Gemeinsamen aller Objekte und schafft den Überblick über alles.

① ***SO-Sein eines bedingtes Objektes:***

sabhāva-lakkhaṇa bezeichnet das **einzigartige Eigenmerkmal** eines bedingten Objektes (saṅkhāra- dhammas). Beispiele: rūpa-Objekte (Atem, Bauchdenke, Temperatur, Erd-Element usw.) oder Geist-Objekte (Bewusstsein, Gefühl, Wahrnehmung oder Gestaltungsfaktor)

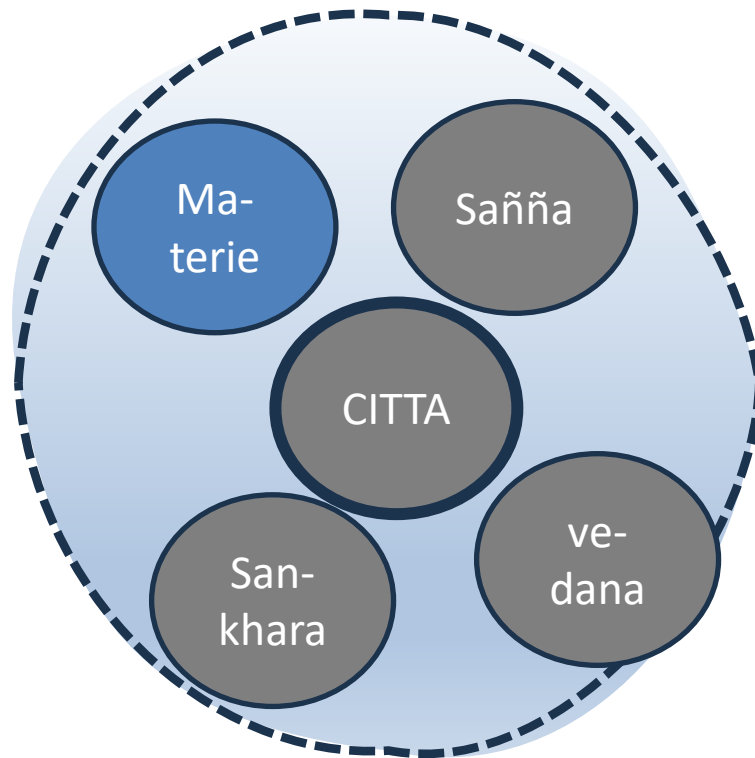
=> Gegenstand der Einsichtsmeditation mit spezifischen Objekten

② **Gemeinsames Merkmal aller bedingten Objekte**

sāmañña-lakkhaṇa* bezeichnet ein generelles Merkmal der bedingten Wirklichkeit, d.h. das was allen bedingten dhammas gemeinsam ist:
Veränderlichkeit, Unvollkommenheit und Ich-losigkeit
durch Wandel an Bedingungen.

=> Realisation der wiederholten Einsichtspraxis als Überblickswissen

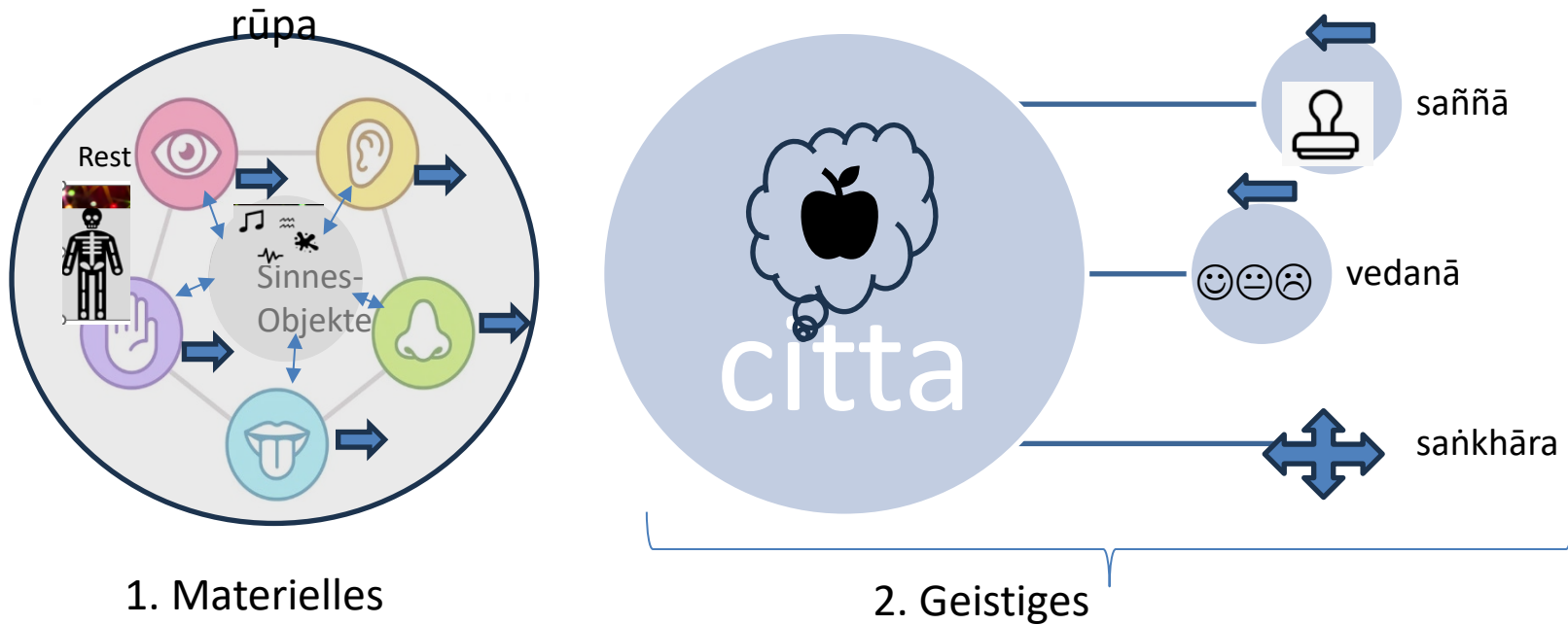
* auch als *sādhāraṇa-lakkhaṇa* bezeichnet



SO-SEIN DER OBJEKTE:

1. Rūpa: das Bedrückende mit den Merkmalen der 4 Elemente
2. Citta: Sicht-Bewusstwerden eines Objektes zur Kenntnis nehmen, Aufnehmen, Verarbeiten, Deutlich-Machen (A. 209)
3. Sañña: ist das Markieren und Wiedererkennen (z.B. Zimmermann mit Balken)
4. Vedanā: Objekt-Geschmack o. –Bewertung (angenehm, neutral oder unangenehm)
5. Saṅkhāra: Formung z.B. nach Wurzel-Faktoren: Gier, Hass u. Verblendung (Gierlosigkeit, Akzeptanz u. Weisheit oder spirituellen Fähigkeiten)

Aus 5 Gruppen (kkhandha) sind die bedingten Phänomene (Visuddhimagga s. 557)



Befähigung – Zeichenloses Tor der Befreiung (animitta) mit der aniccanupassana

Zeichenlose Tor zur Befreiung" (animitta-vimokkha):

Phänomene ohne Anhaftung an deren äußere Merkmale, Zeichen oder Konzepte zu betrachten:

Wer sich aber in die Betrachtung versenkt:

"Was immer dem Entstehen unterworfen ist,
all das ist der Aufhebung unterworfen!", und
bloß in solcher Weise (erwägt),- dann erhebt
man sich, wenn dann der Aufstieg erfolgt, mit
einem Male über (alle) fünf Daseinsgruppen
(Atthasālinī S. 358)

Das Sehen des Kotbrockens [in der Schüssel als Symbol
für die Gruppen des Daseins] Das Verlieren des
Verlangens nach Essen und Schüssel ist wie wenn sich
ein Mönch von scharfer Einsicht und großer Weisheit
mit einem Male über die fünf Daseinsgruppen erhebt .

Das Bedingungslose: Stille
ohne bedingtes flüchtiges Entstehen
und Vergehen von Phänomenen
– mit Merkmalen nicht fassbar



vimokkha

'Erlösung', 'Befreiung'.

(I) Die 3 Erlösungen (= *vimutti*) sind:

1. die von Daseinsbedingungen freie Erlösung (*animitta-vimokkha*),
2. die wunschlose Erlösung (*appanihita-vimokkha*)
3. die Leerheits-Erlösung (*suññata-vimokkha*)

([S.43.4](#)).

- »Wer von Entschlossenheit erfüllt die Gebilde als 'vergänglich' (*anicca*, siehe [ti-lakkhana](#)) erwägt, erlangt die bedingungslose Erlösung.
- Wer von Ruhe erfüllt die Gebilde als 'elend' ([dukkha](#)) erwägt, erlangt die wunschlose Erlösung.
- Wer von Wissen erfüllt die Gebilde als unpersönlich ([anattā](#)) erwägt, erlangt die Leerheitserlösung.« (Pts. II. 48).

| | vorher | Befreiungstor |
|------------------|---|---|
| 1. anicca | Gefesselte Sieht in bedingte weltlichen Objekte als etwas dauerhaftes | zeitlos – nicht Entstandenes klar, Merkmalsfluktuation überschreitend (<i>animitta</i>) |
| 2. dukkha | Gefesselte Sieht in bedingte weltlichen Objekte als etwas wünschenswertes | wunschlos – nicht Entstandenes in Ruhe, Bedrückung überschreitend (<i>appanihita</i>) |
| 2. anatta | Gefesselte Sieht in bedingte weltlichen Objekte als etwas persönliches | wesenlos – nicht Entstandenes Persönliches überschreitend (<i>suññata</i>) |

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



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

Dadurch haben sie den richtigen Fokus (richtige Konzentration = samma samādhi):

1. .. sie entwickeln den richtigen **Wunsch** [chanda-samādhi] nach dem Höheren als der bedingten Welt mit Vergänglichkeit, Leid und der Anhaftung an ICH-Täuschung.
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 ein inneres durchdringendes weises fokussiertes Auge [vimamsa-samādhi]

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

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.

Gemeinsame Praxis zum Abschluss

Backup

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

Wenn wir offen nach **innen** und **außen schauen** und die Natur der „**körperlichen** und **geistigen Dinge** gewahr werden, dann mögen wir durch **eigene Erfahrungen** gestärkt **ohne Anhaftung** vor den geistigen schmerzhaften Gefühlen - verbunden mit Alter, Krankheit und Todes - geschützt sein.

Wir können **körperlich krank** und **geistig gesund** bleiben:
mit spiritueller Ausrichtung auf etwas Höheres, mit Gleichmut in Weisheit wie der Fels in der Brandung.

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

S.36.7 Krankheit I - 7. Paṭhama-gelañña Sutta

„Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewusst, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wohlgefühl auf, so weiß er: 'Aufgestiegen ist mir dieses Wohlgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wohlgefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist - wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung des Loslassens, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz [Gier].“

Sieben Betrachtungen – Körper-Geist-Betrachtung

| Sutta ID | Pāli-Name | Deutscher Titel (Vorschlag) | Kurze Relevanz für Anicca |
|----------|---------------------------------|--|---|
| DN 16 | <i>Mahāparinibbāna Sutta</i> | Die Große Lehrrede vom endgültigen Erlöschen | Buddhas Tod als Beispiel; Sakka's Vers; letzte Worte des Buddha über Vergänglichkeit aller <i>Saṅkhārā</i> . |
| MN 28 | <i>Mahāhatthipadopama Sutta</i> | Das Große Gleichnis von der Elefantenspur | Analyse der Vergänglichkeit der vier Elemente (intern/extern) als Basis der fünf Aggregate. |
| MN 52 | <i>Aṭṭhakanāgara Sutta</i> | Die Lehrrede an den Bürger von Aṭṭhaka | Betonung der Vergänglichkeit (<i>Anicca</i>) selbst hoher meditativer Zustände (<i>Jhānā, Brahmavihārā</i>). |
| SN 22.12 | <i>Anicca Sutta</i> | Vergänglichkeit (1) | Grundlegende Lehrrede über die Vergänglichkeit der fünf Aggregate und die daraus folgende Ernüchterung. |
| SN 22.45 | <i>Anicca Sutta</i> | Vergänglichkeit (3) | Explizite Verknüpfung der Kette: <i>Anicca</i> → <i>Dukkha</i> → <i>Anattā</i> in Bezug auf die <i>Aaareate</i> . |

| Sutta ID | Pāli-Name | Deutscher Titel (Vorschlag) | Kurze Relevanz für Anicca |
|----------|-----------------------------|---|--|
| SN 22.59 | <i>Anattalakkhaṇa Sutta</i> | Die Lehrrede von den Merkmalen des Nicht-Selbst | Die zweite Lehrrede des Buddha; klassische Analyse der Aggregate unter den <i>Tilakkhaṇa</i> , führt zur Befreiung der ersten fünf Mönche. |
| AN 6.98 | <i>Anicca Sutta</i> | Vergänglichkeit | Die Einsicht in die universelle Vergänglichkeit (<i>Anicca</i>) aller <i>Saṅkhārā</i> als notwendige Voraussetzung für den Pfad und seine Früchte. |
| AN 7.49 | <i>Dutiya-saññā Sutta</i> | Wahrnehmungen (2) | Detaillierte Beschreibung der Kultivierung der <i>Anicca-saññā</i> (und verwandter Wahrnehmungen) als meditative Praxis zur Überwindung von Anhaftungen. |
| AN 10.60 | <i>Girimānanda Sutta</i> | Die Lehrrede an Girimānanda | <i>Anicca-saññā</i> als erste von zehn heilsamen Wahrnehmungen, die zur Linderung von Leiden und zur Einsicht führen können. |