

Abhidhamma-Tag

Vortrag R. Koloska

am 11.04.2026 - 14:00 – 16:00

Betrachtung über die Unvollkommenheit des Seins

© 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 des Leidens über die menschliche Existenz ist ein zentrales Thema in Philosophie, Psychologie und Buddhismus; sie behandelt die Frage, warum Leiden ein fundamentaler Teil des Lebens ist und wie Menschen damit umgehen können.

- Sollte auch jeder von uns sich mit der Leidhaftigkeit beschäftigen?,
- Was ist die Natur dieser Leidhaftigkeit?
- Wie sieht die meditative Praxis der „Betrachtung des Leidens“ 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:

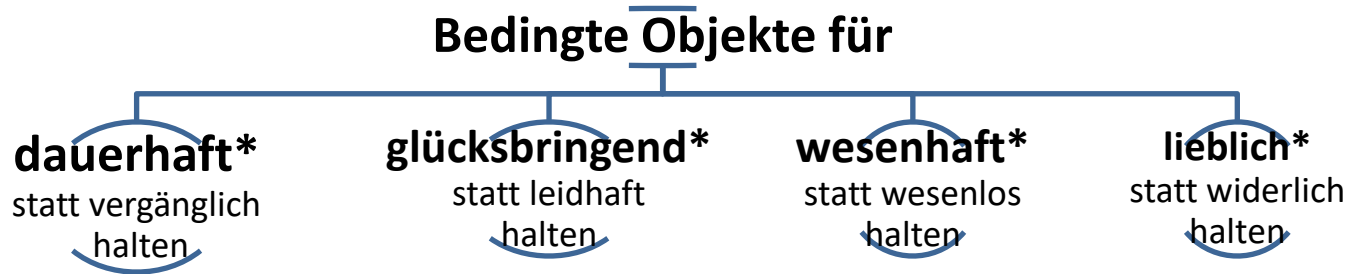
- (1) über die universelle **Wirklichkeit** leidhafter Dinge und wie wir uns immer wieder täuschen
- (2) gibt **Orientierung** wie hier drei Arten Leiden zu verstehen sind
- (3) behandelt die „Betrachtung des Leidens“ zur Erlangung von **Befähigung**,
Täuschungen über drei Leidens-Arten zu überwinden.

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

Einer, der die Betrachtung des Leidens (dukkha) entfaltet, gibt die Täuschung

Alle weltlichen Objekte bedingen im [gier-verwurzelten] Geist Täuschungen.

Was sind dabei Täuschungen?



, '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.

Wirklichkeit – Verzerrte 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
- Arahat: 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





Bedingte Objekte als

Dauerhaft	Wesen	lieblich	Glück
statt	statt	statt	statt
vergänglich	wesenlos	nicht lieblich	leidhaft



tad-aṅga-pahāna

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

Einen Anlass als Objekt bildet Täuschung (Verblendung), wenn man über alles Glück von bedingten Objekt meditiert und:

- ❶ dieses Glück als Leidens erkennt und
- ❷ sich von dieser Täuschung abwendet

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

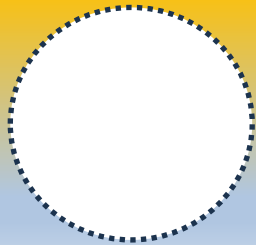
Denken
mit Weisheit: Vergängliches, Leidvolles, Wesenloses, Widerliches
denken und kontemplieren



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 LEIDEN*

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



**Wer etwas mit
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 weltlichen Glück zerstört sind [arahat].

1. Illusion oder Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Aufgrund von Täuschungen entstehen anhaftenden Gestaltungen an unsere Existenz
Aufgrund dieser Gestaltungen entsteht die Masse des Leidens

- **Masse des Leidens:** Dazu gehören Geburt, Altern, Tod, Trauer, Klage, Schmerz, Kummer und Verzweiflung. Es umfasst alles, was vergänglich (*anicca*) und daher leidvoll (*dukkha*) ist, insbesondere die fünf Daseinsgruppen (Khandhas), an denen man anhaftet.
- **Bedingtes Entstehen:** Die Entstehung dieser Leidensmasse ist nicht zufällig. Die Kette beginnt oft mit Nichtwissen (Unwissenheit) über die wahre Natur der Wirklichkeit, was zu Begehren und Anhaftung führt, wodurch das Dasein und schließlich Leid entstehen (SN12.1).

avijjā paccayā saṅkhārā => saṅkhārā* paccayā Jāti-jarā-maraṇa

**saṅkhārā i.S. von Karmaprozess verbunden mit tanhā, upādāna und bhava (SN12.1)*

dukkha

Leiden, Leidunterworfenheit, Unzulänglichkeit, Elend, Übel, Schmerz, Verletzung, Unbefriedigtheit: Wörtlich "schwer zu ertragen"; die spannungsreiche Qualität aller Erfahrungen, die von Verlangen, Anhaften und Ego begleitet werden.

Dukkha gilt als universelles Charakteristikum aller Phänomene; da die Dinge unbeständig sind, sind sie unzuverlässig und können uns nie zufrieden stellen. Der naturgegebene Verfall und die Auflösung der Dinge ist dukkha.

Dukkha ist eines der 3 Daseinsmerkmale ([ti-lakkhana](#)) und die erste der 4 edlen Wahrheiten (siehe [sacca](#)).

Es ist nicht bloß das aktuelle Leidensgefühl gemeint sein, sondern auch das potentielle Leiden, das 'Dem-Leiden-Ausgesetztsein' oder das 'Dem-Leiden-Unterworfenheit'!

(vergl. auch Yamaka V; Guide p.80f)

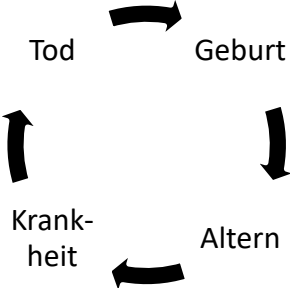

Über Leiden als eines der Gefühle siehe [vedanā](#). Vgl. [folg.](#)

Das Merkmal von dukkha

1. Schmerz, Kummer, Sorgen, Ärger sind direkt leidvoll und bedrängen uns direkt und sind mit negativem Gefühl schwer zu ertragen.
2. Positive Gefühle sind leidvoll, weil sie der Vergänglichkeit unterworfen sind
3. Wandelnde Gestaltungen in Form von Existenz sind leidvoll, weil sie Alter, Krankheit und Tod unterworfen sind und zur Aufrechthaltung umfangreiche leidhafte Aktivitäten benötigen

Enthüllung von dukkha

1. Beibehaltung Fokus von dukkha-dukkha und ohne unweisen Wechsel
2. Betrachtung der Flüchtigkeit der positiven Gefühle
3. Betrachtung der Erhaltungsaktivitäten bei wandelnden Gestaltungen
*(Atmung: Tausende mal am Tag und Millionenfach im Jahr,
und andere Reinigen, Essen beschaffen, Essen, Medizin, Erwerbstätigkeiten,
Bewegungen usw.)*

Arten von dukkha	Ursachen	Enthüllung
<p>I. Direktes Leiden (dukkha-dukkha): Sorgen, Jammer, Schmerz und Verzweiflung</p> <p>II. Leiden durch Veränderung (vipariṇāma Dukkha): Verlust des Glück-Gefühls durch Veränderung mit Zusammentreffen mit Leidhaften (Altersbeschwerden, Krankheit, Todesfall, Verlust usw.)</p>	<p>Anhaftung Glückgefühl</p> <p>Anhaftung Glück</p>	<p>Beibehaltung</p> <p>Betrachtung Flüchtigkeit</p>
<p>III. Leiden durch den Wandel bedrängte Gestaltungen (saṅkhāra-dukkha):</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">  <p>Daseinskreislauf</p> </div> <div>  </div> </div>	<p>Anhaftung Gruppen Erhaltung als Glück</p>	<p>Betrachtung Erhaltungs- Aktivitäten</p>

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

<p>❶ Vertrauen Zuversicht</p>	<p>saddhindriya</p>	<p>Vertrauen (<i>saddha</i>): Vertrauen in die Betrachtung des Leidens zur Befreiung</p>
<p>❷ Energie, Tatkraft, Anstrengung</p>	<p>viriyindriya</p>	<p>Energie (<i>viriya</i>): Anstrengung zur wiederholten Betrachtung des Leidens</p>
<p>❸ Achtsamkeit</p>	<p>satindriya</p>	<p>Achtsamkeit (<i>sati</i>): Vergegenwärtigung aller bedingten und leidhaften Dinge an den 6 Sinnes-Toren</p>
<p>❹ Konzentration Sammlung</p>	<p>samādhindriya</p>	<p>Konzentration (<i>samādhi</i>): Fokus auf direktes Leiden, Veränderungs-Leiden und Existenz-Leiden.</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>

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



Unterscheidung Geist-Körper
Bedingtheit **Geist** und **Körper**

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



Alle Formen von **Leiden**
der bedingten Objekte verstehen

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

Ersetzen



Täuschung
durch
Weisheits-
Erfahrung

Ersetzen von weltlichen **Glück** durch

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

➡ Täuschung vom Glück wird
ersetzt durch Weisheitserfahrung

Einsichtsmeditation mit Angst und Schrecken M4 – Bhayabherava Sutta

**Meditationsplatz entlegene Lagerstätten
im Dschungeldickicht in Abgeschiedenheit
und Einsamkeit**



Wie wäre es, wenn ich mich in glücksverheißenden Nächten mit Halbmonat an so ehrfurchtseinflößenden, schreckenerregenden Plätzen, wie Obstgartenschreinen, Waldschreinen und Baumschreinen aufhielte? Gelegentlich kommt ein wildes Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind raschelte in den Blättern.

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...

(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“

(1) Abgeschiedenheit

Auf die eigene Körperlichkeit und Geistigkeit gesammelt

(2) Durch Beibehaltung von dukkha – direktes Leiden, Veränderungs-Leiden & Gestaltungs-Leiden wie entsteht und vergeht - Keine Änderung der Haltung beim Schmerz im Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen, Denken und Fühlen

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

Ersetzen



z.B. **Glück** 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 von weltlichen Glück wird mit Weisheit ersetzt

Mit der Erwachung SN35-13-14 (Paṭhamapubbesambodhasutta)

Früher, ihr Mönche, noch vor der vollen Erwachung, kam mir, dem noch nicht vollkommen Erwachten, Erwachung erst Erringenden, dieser Gedanke: 'Was ist wohl da **LABSAL** des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge, des Körpers, des Geistes und der Formen, der Töne, der Düfte, der Säfte, der Gegenstände, der Dinge? Und was ist dabei das **ELEND**? Und was ist dabei die **ENTRINNUNG**?'

- ⇒ Was nun durch Auge, .., Geist und Formen, .., Dinge bedingt an Wohl und Frohsinn aufsteigt, das ist dabei **LABSAL**.
- ⇒ Dass aber all dies unbeständig, leidvoll, dem Gesetz der Veränderung unterworfen ist, das ist dabei **Elend**
- ⇒ Und was bei all diesem die Wegführung des Willensreizes ist, die Überwindung des Willensreizes, das ist dabei die **Entrinnung**.

Solange ich nicht, ihr Mönche, bei diesen 6 Innen- und Außengebieten derart Labsal als Labsal, Elend als Elend, Entrinnung als Entrinnung der Wirklichkeit gemäß erkannte, ... der vollkommenen Erwachung nach nicht erwacht war.

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 'Individuum', ...*[Fünf Gruppen mit den latenten Neigungen; Siehe Backup Kommentar zum Bhāra Sutta]*

Und was, ihr Mönche, ist das **AUFLADEN DER LAST**? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lust-Gier verbundene, hier und dort sich ergötze, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein. Das, ihr Mönche, wird 'Aufladen der Last' genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das **ABWERFEN DER LAST**? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlösung, die Haftensfreiheit.

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:

- dukkha-dukkha: Sorgen, Jammer, Schmerz und Verzweiflung
- 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 ins Nichts fällt
- 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



Endloser Kreislauf von Geburten:

Lange Zeit, Mönche, habt ihr das Leiden über den Tod eures Vaters erlebt... Der Tod deines Bruders... Der Tod deiner Schwester... Der Tod deines Sohnes... Der Tod deiner Tochter... Der Verlust deiner Verwandten... Der Verlust deines Vermögens... den Schmerz der Krankheit; Wie du das erlebt hast, weinend und weinend, weil du mit unfreundlichen Menschen und unangenehmen Dingen vereint bist und von geliebten und geliebten Habseligkeiten getrennt bist; Der Strom von Tränen, den du vergossen hast, ist mehr als das Wasser in den vier großen Ozeanen.(Assu-Sutta SN15.3) WENN WIR AUS DEM LEIDEN OHNE TÄUSCHUNG HERAUSTREBEN UND DAMIT DIE FESSELN ABGELEGT HABEN => ERLEBEN WIR:

Das Bedingungslose: Stille
ohne Bedrängnis von
bedingtes flüchtiges Entstehen
und Vergehen der Phänomenen

Wunschlos glücklich:

- nicht Entstandenes in Ruhe erfahren
- 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



Können weltliche Dinge, die entweder Leidgefühl, flüchtiges Glück oder ein durch Bedingungen abhängiges Gebilde sind, das Höchste sein, bei dem es nichts Höheres gibt und nichts mehr zu tun ist?

Echte Wahrheitssucher realisieren zunehmend, dass dies nicht wahr ist; sie machen sich auf vom nahen Ufer zum anderen Ufer - zum Höheren, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigene Willensbildung (vgl. S.51.1-86; Iddhipāda Saṃyutta - Machtfahrten): Dadurch haben sie den richtigen Fokus:

1. .. entwickeln den richtigen **Wunsch** zum Höheren als der bedingten Welt mit unbegrenzten Anhäufungen von Leiden
2. .. lenken die **Energie** auf die Betrachtung des Leidens, um alle Täuschungen des weltlichen Gücks erfahrungsgemäß zu überwinden,
3. . entwickeln ein klares **Bewusstsein** über die leidhafte Natur der weltlichen Dinge
4. .. entwickeln **Weisheit**, die über die weltliche Existenz hinausgeht, bis zur Gewissheit, das Höchste erreicht zu haben, wunschlos glücklich zu sein.



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 Schecken - Bhayabherava Sutta
 - SN35-13-14. Mit der Erwachung - Paṭhamapubbesambodha Sutta
 - S.22.22. Die Last - Bhāra Sutta
 - SN15.3. Tränen – Assu Sutta