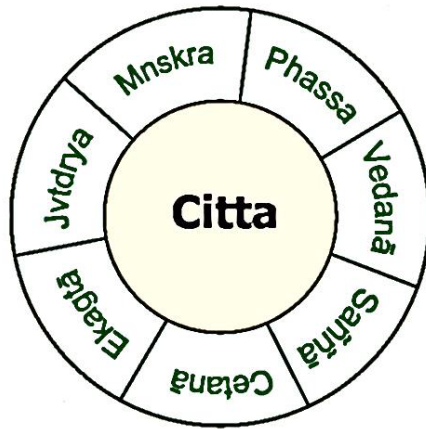




Abhidhamma-Tag
Vortrag R. Koloska
am 12.09.2026 - 14:00 – 16:00

Betrachtung von der Abwendung (Nibbidā) und alle anderen Betrachtungen

© 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 „sieben Betrachtungen“ sind Betrachtungen über die Wirklichkeit

- wie sie ist,
- erklären warum wir leiden
- zeigen, wie wir mit Leidensursachen umgehen,
um Befreiung und vollkommenes Glück zu erlangen

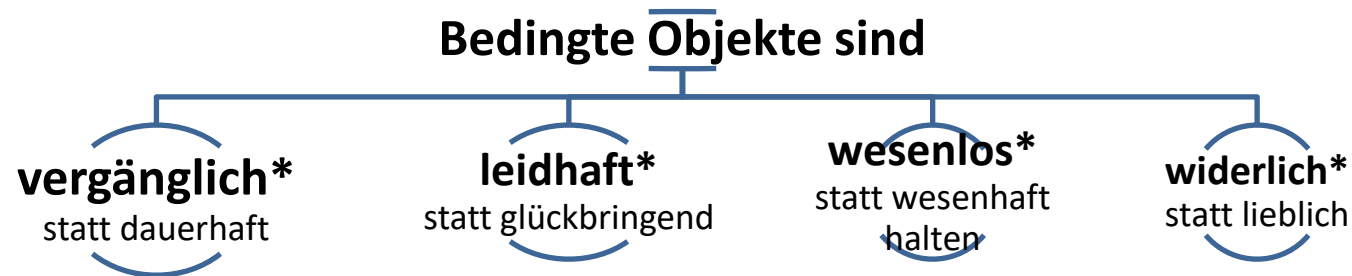
Sie machen uns immer wieder die Daseins-Wirklichkeit bewusst und wie mit ihr umzugehen ist, um glücklich zu werden.

Mein Vortrag behandelt Betrachtungen in drei Teilen:

- (1) die Betrachtungen der **Wirklichkeit** aus der Vogelperspektive
nach universellen Merkmalen als insgesamt leidhaft
- 2) gibt **Orientierung über** Betrachtungen
zum Umgang mit Ursachen von Leiden und deren Überwindung
- (3) möchte zur **Befähigung** dieser befreienden Betrachtung beitragen

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

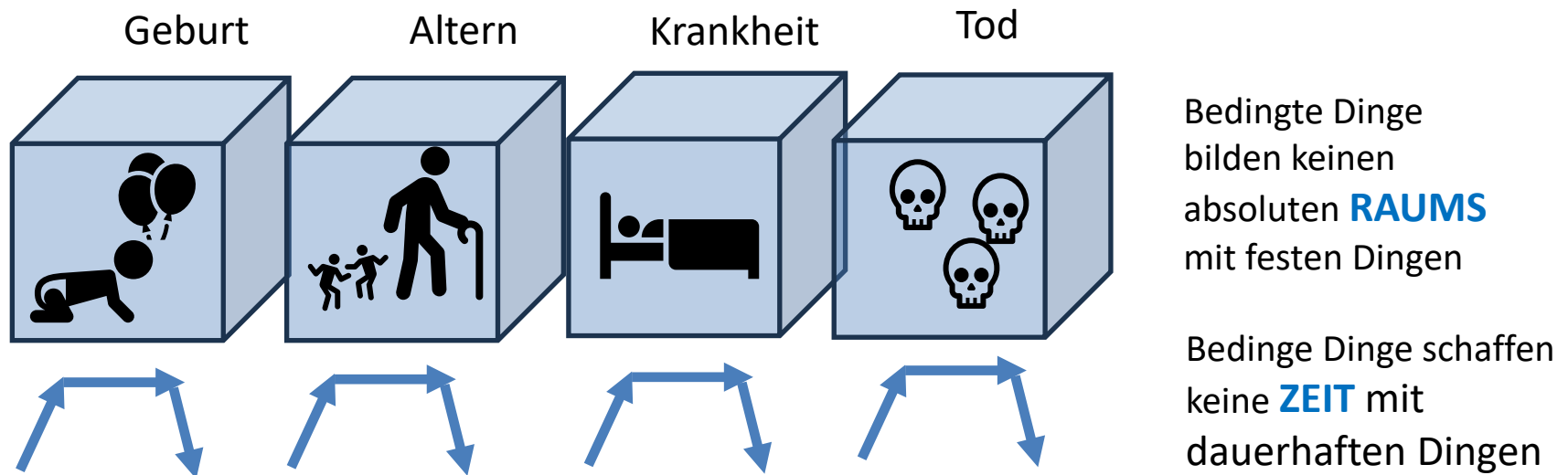
Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) von bedingten Dingen entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) auf, weil er die Dinge richtig sieht:



*), 'Verdrehtheiten', gibt es vier. »Viererei Verdrehtheiten, ihr Mönche, gibt es (A. IV. 49): in der Vorstellung, im Bewusstsein und in Ansichten: vergängliches als dauerhaft, leidhaftes für glückbringend, wesenloses für wesenhaft und widerliches für lieblich zu sehen. Täuschungen sind die primäre Ursache für eine leidhafte Existenz:(abgeleitet aus dem Gesetz des bedingten Entstehens: Avijjā Paccayā Saṅkhārā vgl. SN12.1)

Wirklichkeit – Abwendung von den Täuschungen (vipallāsa = Verdrehtheiten) über bedingte Objekte der Daseins-Wirklichkeit

Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) [von *bedingten Dingen ohne Raum und Zeit*] entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) am Dasein auf.



Wir nehmen die Beziehungen zwischen den Dingen wahr, abstrahieren daraus einen Ich-Raum mit festen dauerhaften Dingen und ignorieren, das es diesen Raum nicht gibt

Alles nur bedingte Dinge im Entstehen und Vergehen:

- Kein fester Daseins-Raum
- keine dauerhaften Dinge in der ZEIT

Wirklichkeit – Abwendung von den Täuschungen (vipallāsa = Verdrehtheiten) über bedingte Objekte der Daseins-Wirklichkeit



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) [von bedingten Dingen] entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) am Dasein auf, wendet sich von Täuschungen der Sprache ab.

Substantiv = Substanz
für Personen und Objekte

- Steht für zeitlich stabile Entitäten.
- Frage: Entität

Adjektiv = Akzidenz
für Zustände, Qualitäten und Relationen

- Steht für stabile Merkmale, eines festen Objekts
- Frage: Merkmal des Objekts?

Verb = Prozess (Wandlung/Aktion)

- Steht für zeitliche Dynamik, Veränderung und Ereignisse.
- Frage:
Was geschieht mit oder durch das Existierende?

**KEINE
feste Entität
die Vergnügen
erfährt**

**KEINE
STABILEN OBJEKTE
mit MERKMALEN**

NUR PROZESSHAFTES

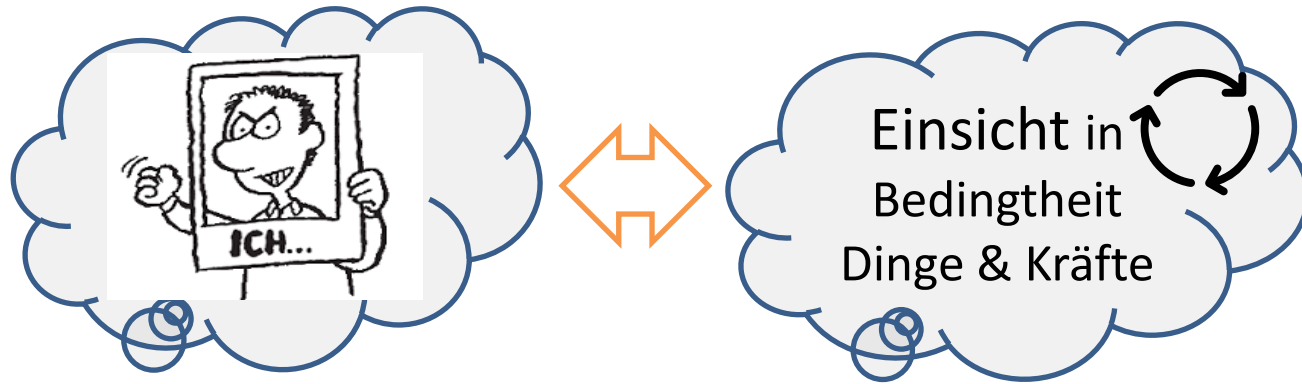
Wirklichkeit – Abwendung von den Täuschungen (vipallāsa = Verdrehtheiten) über bedingte Objekte der Daseins-Wirklichkeit



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) [*von bedingten Dingen*] entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) am Dasein auf, wendet sich von Täuschungen der Sprache ab.

	Substanz-Sprache	Prozess-Sprache
Materielle Dingen	Der Wind weht Der Fluss fließt Die Sonne scheint. Der Körper bewegt sich Dinge im Raum Dinge in der Zeit	wehen fließen scheinen' bewegen Momente zugleich nebeneinander sehen Gleichartige Momente entstehen und vergehen sehen
Geistige Dinge	Ich nehme wahr. Ich fühle. Ich denke. Ich beabsichtige	wahrnehmen fühlen denken wollen
Geist-Körper- Bedingungs- Interaktion	Mein Auge sieht Mein Ohr hört Mein Körper spürt	Körpern mit Augensensitivität + Sehbewusstsein Körpern mit Ohrensensitivität + Hör-Bewusstsein Körpern mit Körpersensitivität + Körper-Bewusstsein



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 Momente von Weisheit, Güte u. Mitgefühl
Krise	Zusammenbruch von Zweifeln, oder Ritual oder ICH-oder Wir-Täuschung	Richtig Handeln durch die spirituellen Fähigkeiten
Ziel	Aufwertung einer ICH-Illusion	Realer Schutz, Integrität und Freiheit durch Achtsamkeit und Weisheit in bedingte Dinge



Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) [*von bedingten Dingen*]
entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) am Dasein auf,
und ist sich der Formel der Daseinsmerkmale bewusst

Formel zur Abwendung der ICH-Täuschung

❶ Yadaniccaṃ
(Yat + aniccaṃ))

❷ ist, taṃ dukkhaṃ

❸ yaṃ dukkhaṃ,
tadanattā (tat + anattā)

=> **Was veränderlich ist (Keine Substanz**

=> **das ist leidvoll. (Kein stabiles Glück)**

=> **Was leidvoll ist, das ist Nicht-Selbst
(Keine ICH-Kontrolle)**



Einer, der die Betrachtung der **Abwendung** (Nibbidā) [*von bedingten Dingen*] entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) am Dasein auf, und ist der Formel zu Abwendung von ICH-Bezug bewusst

Formel zur Abwendung von ICH-Aufbau

❶ *N'etam mama*

=> **Das gehört mir nicht.** (Kein Greifen)

❷ *N'eso 'ham asmi*

=> **Das bin ich nicht.** (Keine ICH-Identifikation)

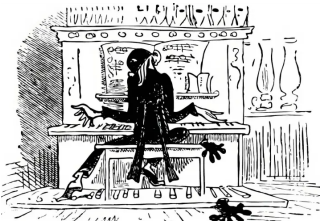
❸ *Na me so attā*

=> **Das ist nicht mein Selbst.**
(Kein Substanz / kein ICH-Geflecht)

Wirklichkeit – Abwendung von den Täuschungen (vipallāsa = Verdrehtheiten) über bedingte Objekte der Daseins-Wirklichkeit



Also lautet ein [absoluter] Beschluss:
Dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das Abc
Bringt den Menschen in die Höh,

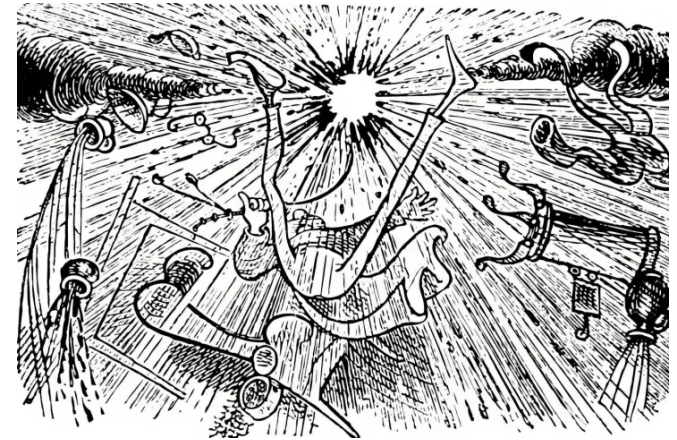


In der Kirche mit Gefühle
Saß vor seinem
Orgelspiele



Und voll Dankbarkeit sodann
Zündet er sein Pfeifchen an.

Ach!“ spricht er, „die größte
Freud
Ist doch die Zufriedenheit!“



Nase, Hand, Gesicht und Ohren
Sind so schwarz als wie die
Mohren,
Und des Haares letzter Schopf
Ist verbrannt bis auf den Kopf.

Wer soll nun die Kinder lehren
Und die Wissenschaft vermehren
Wer soll nun für Lämpel leiten
Seine Amtestätigkeiten
Woraus soll der Lehrer rauchen,
Wenn die Pfeife nicht zu brauchen

1. Illusion oder Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

Einer, der die Betrachtung von

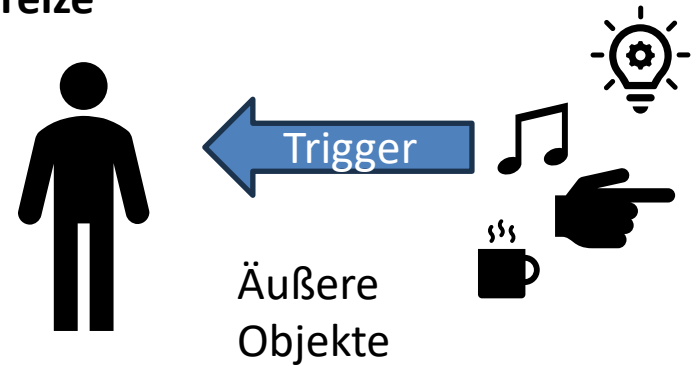
- Abwendung (nibbidā) entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) auf.
- Ernüchterung (virāga) entfaltet gibt die Leidenschaften (rāga) auf
- Löschung (nirodha) entfaltet gibt das Entstehen ((uppāda) auf
- Loslassen (paṭinissagga) entfaltet gibt das Anhaften (upādā) auf.

Zu überwinden	Praxis	Weisheitserfahrungen
Vergnügen (nandi)	Abwendung	?
Leidenschaften (rāga)	Ernüchterung	?
Entstehen (uppāda)	Löschung	?
Anhaften (upādā)	Loslassen	?

1. Nandi: Das reaktive „Anspringen“ auf Schlüsselreize

Nandi ist der Moment des **Ergötzens oder Entzückens**. Es setzt voraus, dass ein Kontakt (*phassa*) zwischen einem Sinnesorgan und einem Objekt stattfindet oder unmittelbar bevorsteht.

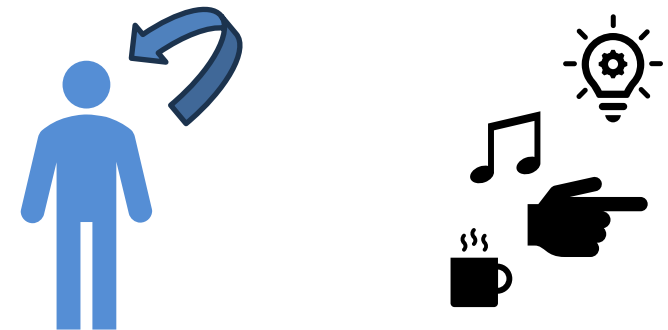
• **Der Trigger:** Ein Schlüsselreiz (ein Bild, ein bestimmter Song, der Geruch von Essen) trifft auf das Sinnesorgan.



2 Ni-bbida (weg-finden): Abwendung ist der exakte Gegenspieler zu Nandi.

Es bricht diesen Sog und löst sich von Sinnes-Kontakt-Fokus (Indriyabhāvana Sutta (MN 152: Die Entfaltung der Sinne bzw. Beherrschung der Sinne)

Erleben: Der „Kämpfer“ ist hier noch mit der Reibung beschäftigt. Es ist die Phase, in der das Fundament bricht, die Gefahr der Identifikation (*Ādīnava*) erkannt wird und der Geist sich – oft noch unter dem Eindruck des heilsamen Ekels – **aktiv wegbewegt und abkehrt**. Es ist der Akt des *Herausreißen* aus der Illusion.



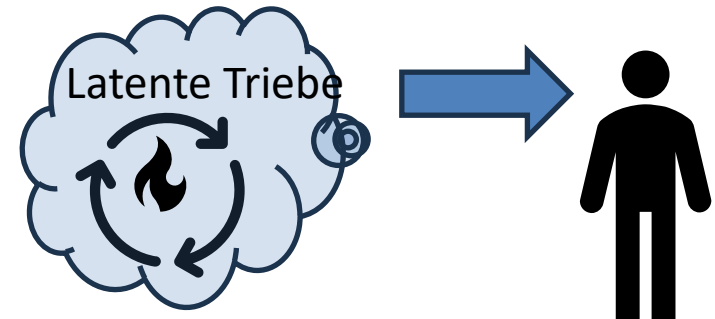
Weisheitserfahrungen:

- Wissen von der Auflösung der bedingten Dinge,
- Wissen von der realen Furcht, der realen Gefahr,

1. Rāga: Leidenschaft aufgrund innerer treibenden inneren Kräfte (Triebe)

Rāga wird hier Färbung durch Triebe angenommen (4 āsava, wörtl. 'Einströmungen'): Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Ansichtstrieb, Unwissenheitstrieb (kama-āsava, bhava-āsava, diṭṭhi-āsava, avijjā-āsava)

- **Rāga** (Leidenschaft oder Färbung=Triebe/Getriebensein nach Sinne, Werden oder Ich-Bezug; Die Dinge werden mit den Triebzielen eingefärbt)

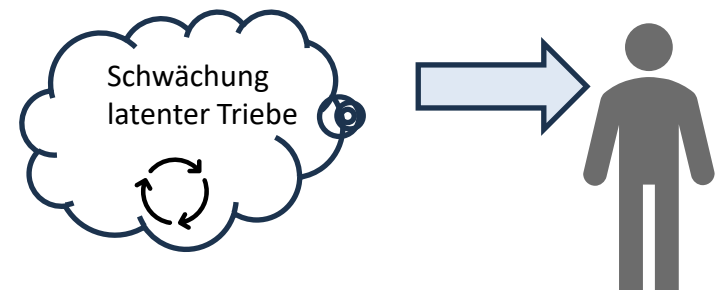


2. Virāga: Ernüchterung, Abkühlung oder Verblassen von inneren Trieben

virāga ist die Phase der Abkühlung des Inneren; die Schwächung der Triebe (Entfärbung) mit den Weisheitserfahrungen:

- Ernüchterung über die bedingten Dinge,
- einen Befreiungswunsch,
- Gleichmut und der Anpassung

- **virāga** Das Wort *Virāga* bedeutet wortwörtlich „Entfärbung“ oder „Abwesenheit von Färbung/Leidenschaft“ (vi- = weg; rāga = Färbung/Gier)



1. Entstehung (uppāda): Uppāda (Entstehen / Aufkommen): Das In-Erscheinung-Treten von unheilsamen Geisteszuständen - verbunden mit unheilsamen Fessel-Faktoren an die Sinnen-, feinstoffliche, unstoffliche Welt.

Fesseln:

1. Anschauungen / Zweifel (3)
2. Triebe 3 Welten & Aversion (4)
3. Höhere Fesseln (3)
Ich-Bezug, Aufgeregtheit & Verblendung



2. Erlöschen / Aufhören (nirodha)

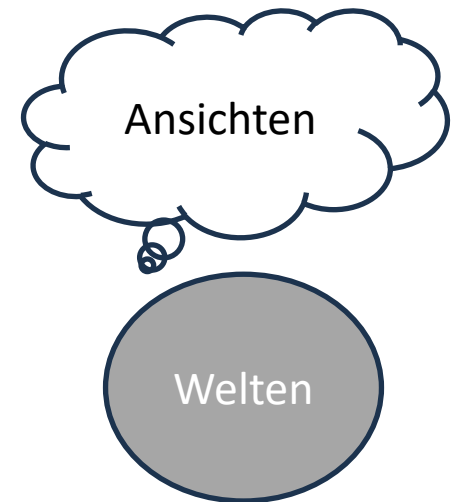
Das schwindende Vergehen, Zurücktreteten oder vollständige Aufhören genau dieser Zustände durch das Löschen der Fessel-Faktoren.



1 Anhaftung (upādāna): Anhaften an Sinnesobjekten aller Welten und Ansichten.

Anhaften:

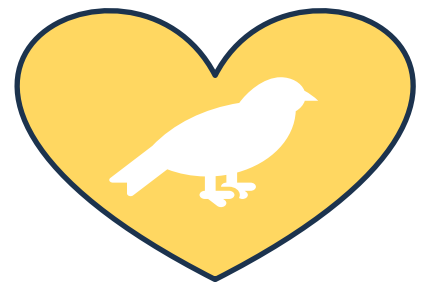
1. Kāmupādāna: Anhaften an den Sinnesobjekten der 3 Welten
2. Diṭṭhupādāna: Das starre Festhalten an Ansichten, Dogmen und Ideologien.
3. Sīlabbatupādāna: Das blinde Anhaften an Regeln, Riten und Ritualen.
4. Attavādupādāna: Das Ergreifen der Vorstellung eines festen, permanenten „Ichs“ oder „Selbst“ inkl. Ich-Denken.

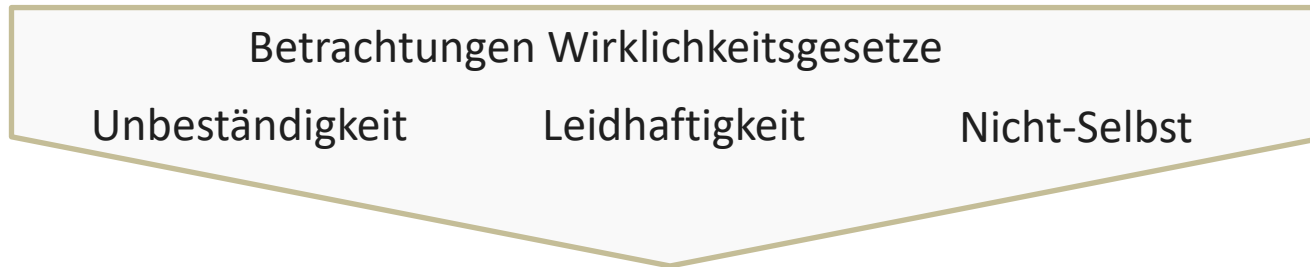


2 Loslösung (paṭinissagga):

Paṭisambhidāmagga

1. (Das Aufgeben durch Schenkung/Verzicht): Man gibt das psychologische Festklammern, die Triebe (Kilesas) und das Anhaften an den fünf Daseinsgruppen (Khandhas) restlos auf. Man „schenkt“ sie quasi der Natur zurück, da sie einem ohnehin nie gehörten.
2. (Das Hineinspringen/Hineinbegeben): Dies beschreibt die Dynamik, mit der sich der Geist im Moment des vollständigen Loslassens völlig ungebunden in Richtung des Unbedingten – also dem Nibbāna – ausrichtet und hineinbegeht





Berachtung	Überwindung	Weisheitserfahrung
Von Dingen abwendend (nibbidā)	Lust (nandi) an Dingen	- Wissen Auflösung - Angst vor realen Gefahr
Dinge nüchtern betrachtend (virāga)	Leidenschaft an Dinge (rāga)	- Ernüchterung - Befreiungswunsch - Gleichmut
Diese aufhören lassen (nirodha)	Entstehung (uppāda) von Dingen mit Leidenschaft	- Anpassung an das Höchste (Frieden)
Sich von Dingen loslösen (paṭinissagga)	Ergreifen / Festhalten (upādā)	- Das Höchste

(1) Abgeschlossenheit

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)

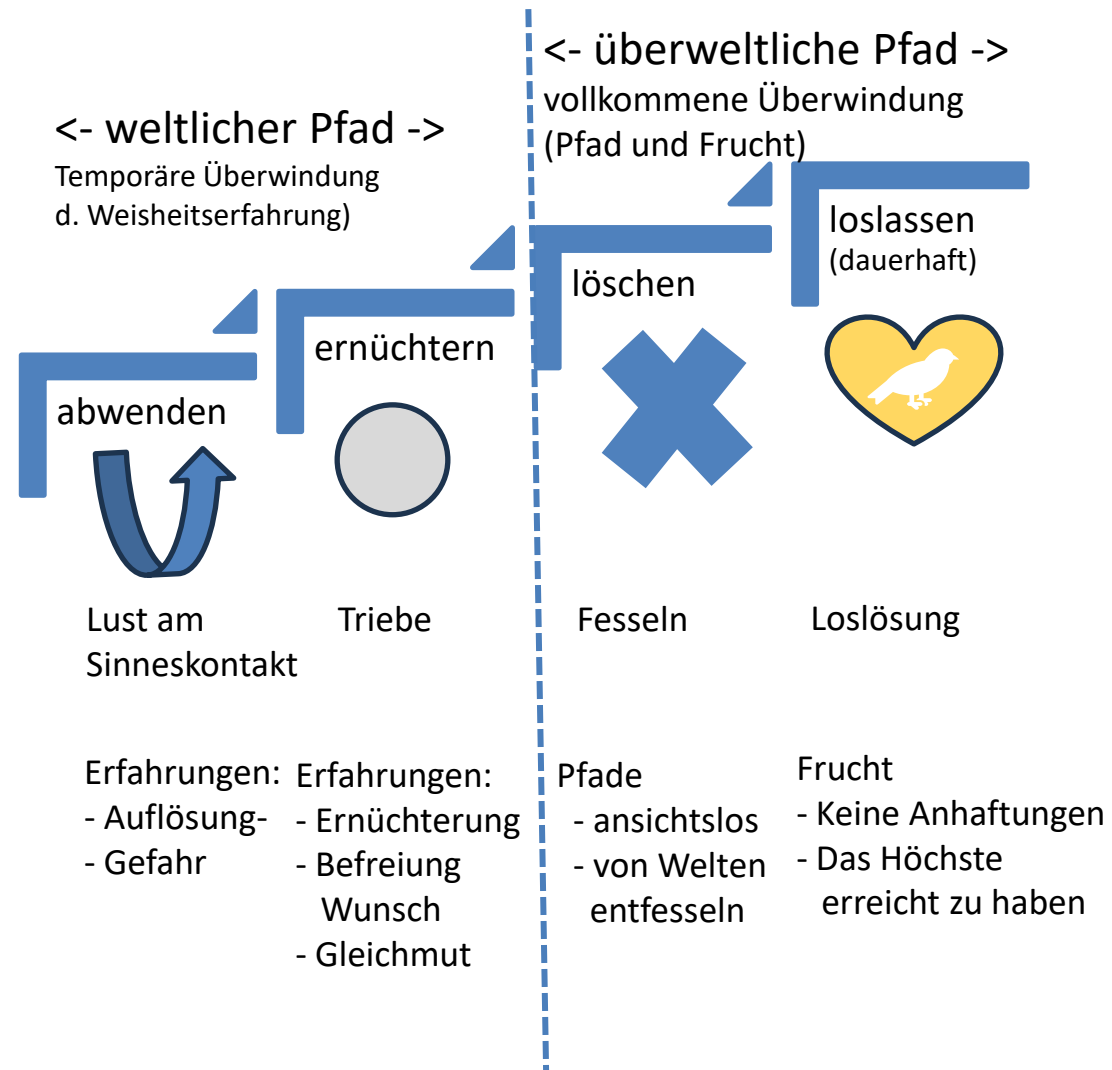


Täuschung von weltlichen Glück wird
mit Weisheit ersetzt



Fesseln

1. Anschauungen / Zweifel (3)
2. Triebe 3 Welten & Aversion (4)
3. Höhere Fesseln (3)
Ich-Bezug, Aufgeregtheit & Verblendung



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

❶ Vertrauen Zuversicht	saddhindriya	Vertrauen in die Wirkung von Betrachtungen von Wirklichkeit
❷ Energie, Tatkraft, Anstrengung	viriyindriya	Energie aufbringen für wiederholte Betrachtungen der 3 Daseinsmerkmale mit Abwendung und Ernüchterung
❸ Achtsamkeit	satindriya	Achtsamkeit (<i>sati</i>): - Daseinsmerkmale (innen und außen) - Praxis an den Sinnestoren (außen) - Praxis der inneren Abkühlung (innen)
❹ Konzentration Sammlung	samādhindriya	Sammlung auf eine spirituelle Praxis
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

Konflikt zwischen Sinnengenuss und wahrer innerer Freiheit (Nibbana) Der Buddha begegnet darin dem wandernden Asketen Māgandiya, der die Zügelung der Sinne fälschlicherweise als lebensfeindlich oder „Wachstumszerstörung“ kritisiert.

1. Das Gleichnis vom Leprakranken:

Ein Leprakranker kratzt sich die juckenden Wunden auf und brennt sie über einer Glutpfanne aus, was ihm kurzfristig Erleichterung verschafft, seine Krankheit langfristig jedoch verschlimmert.

2. Wahre Gesundheit vs. illusionäre Gesundheit

Māgandiya zitiert ein bekanntes Sprichwort: „Gesundheit ist das höchste Gut, Er versteht darunter jedoch die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden durch weltliche Genüsse.

Der Buddha korrigiert diese verkehrte Wahrnehmung (saññāvipallāsa):

- Illusionäre Gesundheit:
Solange der Geist von Gier, Hass und Verblendung durchdrungen ist, gleicht der Mensch einem Blinden, der ein schmutziges, fleckiges Gewand für ein reines, weißes Kleid hält, weil er es nicht besser sehen kann.
- Wahre Gesundheit:
Nibbana bedeuten völlige Freiheit von Verlangen und das Zurücklassen des inneren Fiebers der Leidenschaften.

Gleichnis der Sehfähigen und Blinden

Das Gleichnis von den Sehfähigen und Blinden im Māgandiya Sutta verdeutlicht, wie Menschen in Unwissen gefangen sind, die Natur weltlicher Dingen missverstehen und sich von Scharlatanen (säkulare Macht) täuschen lassen. Der Buddha zeigt die Vorstellungen von „weltlicher Gesundheit“ auf einer optischen Täuschung des Geistes beruhen.

1. Die Blindheit und das schmutzige Gewand

Stell dir einen Mann vor, der von Geburt an blind ist. Ein anderer Mann schenkt ihm ein schmutziges, öliges und fleckiges Gewand und behauptet dreist: „Hier, das ist ein wunderschönes, reines, weißes Gewand für dich! "Weil der Blinde es nicht prüfen kann, glaubt er der Lüge. Er zieht das schmutzige Tuch voller Stolz an und trägt es spazieren.

2. Die Heilung und das Erwachen

Ein fähiger Arzt nimmt sich des Blinden an und stellt ein Heilmittel her, das die Sehkraft des Mannes komplett wiederherstellt.

Sobald der ehemals Blinde seine Augen öffnet und zum ersten Mal wirklich sehen kann, blickt er an sich herab. Er erkennt sofort das schmutzige, fleckige Kleid, das er trägt. In diesem Moment schwindet jegliche Freude darüber. Er empfindet tiefen Ekel, schämt sich und entwickelt einen regelrechten Groll gegen den Betrüger, der ihn so lange genarrt hat. Er würde am liebsten losziehen, um diesen Mann zur Rede zu stellen.

Der Buddha überträgt dieses Bild direkt auf die spirituelle Blindheit und das Erwachen:

1. **Täuschung / Illusion:** Der von Geburt an Blinde steht für die spirituell Unwissenden (Puthujjana), die die wahre Natur der Realität nicht sehen können.
2. **Anhaftungsgurppen:** Das schmutzige Gewand symbolisiert die fünf Aggregate (Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein), an die sich die Menschen klammern und die sie fälschlicherweise für das „höchste Glück“ oder das „Ich“ halten.
3. **Ansichten:** Der Betrüger steht für die falschen Lehren oder die eigenen Täuschungsansichten des Geistes, die behaupten, dass weltliche Freuden und das Haften an der Welt zu Nibbana führen.
4. **Freiheit:** Heilung durch den Arzt ist das Erlangen des „Auge des Dhamma“ (beginnend mit erster Stufe der Erleuchtung). Sobald ein Mensch die Wahrheit direkt schaut, erkennt er, dass das, was er vorher für Glück hielt (die Sinnesfreuden), in Wirklichkeit unrein, vergänglich und leidbringend war.

Der Buddha erklärt Māgandiya damit, dass die wandernden Asketen seiner Zeit das Wort „Nibbana“ zwar im Mund führen, aber wie der Blinde gar nicht wissen, wovon sie reden. Sie halten den bloßen Zustand eines gesunden Körpers bereits für das höchste spirituelle Ziel.

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.

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 hilft: „*Das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*“

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

*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



Assu Sutta (S15.3, Tränen“)

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



Echte Wahrheitssucher 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 Daseins-Fesseln
2. .. lenken die **Energie** auf die 7 Betrachtungen der Wirklichkeit,
3. .. entwickeln ein heilsames **Bewusstsein**
4. .. entwickeln **Weisheit**
 - ❶ alles ist vergänglich, leidvoll und Nicht-Ich
 - ❷ Abwenden von unvollkommenen befeuernden Sinneseindrücken
 - ❸ Nüchtern von inneren Trieben und abkühlen
 - ❹ Löschung aller Anhaftungen (Sinnesobjekte / Anschauungen)
 - ❺ Frei-Sein, die höchste Weisheitserfahrung – nichts höheres gibt es!

Lasst uns zum dhammānusārī werden! (vgl. Okkanta-Samyutta, SN 25)
Die Dinge so sehen wie sie sind (Yathābhūta-ñāṇadassana)- nach Daseinsmerkmalen.



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**
 - S.12.1. Die Verkündigung - Paṭiccasamuppāda Sutta
 - A.IV.49. - Die vier Verkehrtheiten - Vipallāsa Sutta
 - Indriyabhāvana Sutta (MN 152: Die Entfaltung der Sinne bzw. Beherrschung der Sinne)
 - S51.1-86; Iddhipāda Saṃyutta - Machtfahrten
 - Anāthapiṇḍikovāda Sutta (M143)
 - Māgandhiya Sutta M75
 - Assu Sutta (S15.3, Tränen“)

Backup

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



Das Okkanta-Samyutta (SN 25) besteht aus genau **10 Suttas**. Jedes dieser Suttas untersucht die Lehre der Vergänglichkeit (*Anicca*) anhand einer anderen Kategorie von Daseinsmerkmalen.

Die 10 Themenbereiche des SN 25

- SN 25.1: Die 6 inneren Sinnesorgane (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) [1, 2]
- SN 25.2: Die 6 äußeren Sinnesobjekte (Formen, Töne, Düfte, Geschmäcker, Berührungen, Geistobjekte) [1, 2]
- SN 25.3: Die 6 Arten des Bewusstseins (Seh-, Hör-, Riech-, Geschmack-, Körper-, Geistbewusstsein) [1, 2]
- SN 25.4: Die 6 Arten des Kontakts (Eindruck durch Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) [1, 2]
- SN 25.5: Die 6 Arten von Gefühl (geboren aus dem Kontakt von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) [1, 2]
- SN 25.6: Die 6 Arten der Wahrnehmung (von Formen, Tönen, Düften, Geschmäckern, Berührungen, Geistobjekten) [1, 2]
- SN 25.7: Die 6 Arten des Willens / Absichten (in Bezug auf Formen, Töne, Düfte, Geschmäcker, Berührungen, Geistobjekte) [1, 2]
- SN 25.8: Die 6 Arten des Begehrens / Durstes (nach Formen, Tönen, Düften, Geschmäckern, Berührungen, Geistobjekten) [1, 2]
- SN 25.9: Die 5 Aggregate / Konstituenten (Form/Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein) [1, 2]
- SN 25.10: Die 6 Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum, Bewusstsein) [1, 2]

Das gemeinsame Kernprinzip

Das gemeinsame Kernprinzip

In jedem dieser Suttas wird erklärt, dass all diese Phänomene **unbeständig** (*anicca*), **veränderlich** und **wandelbar** sind. Wer dies mit Vertrauen glaubt (Glaubens-Folger) oder durch Reflexion einsieht (Dhamma-Folger), betritt den sicheren Pfad zur Erleuchtung.

Möchten Sie tiefer in eines dieser spezifischen Themen eintauchen, wie zum Beispiel die **5 Aggregate** (SN 25.9) oder die **6 Arten des Kontakts** (SN 25.4)?



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

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.

Backup 2

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

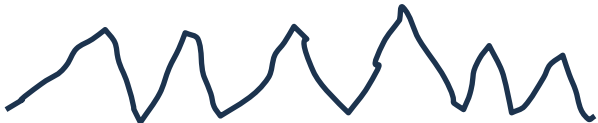
Etablierung eines
ICH- Anschauung
als Herrscher



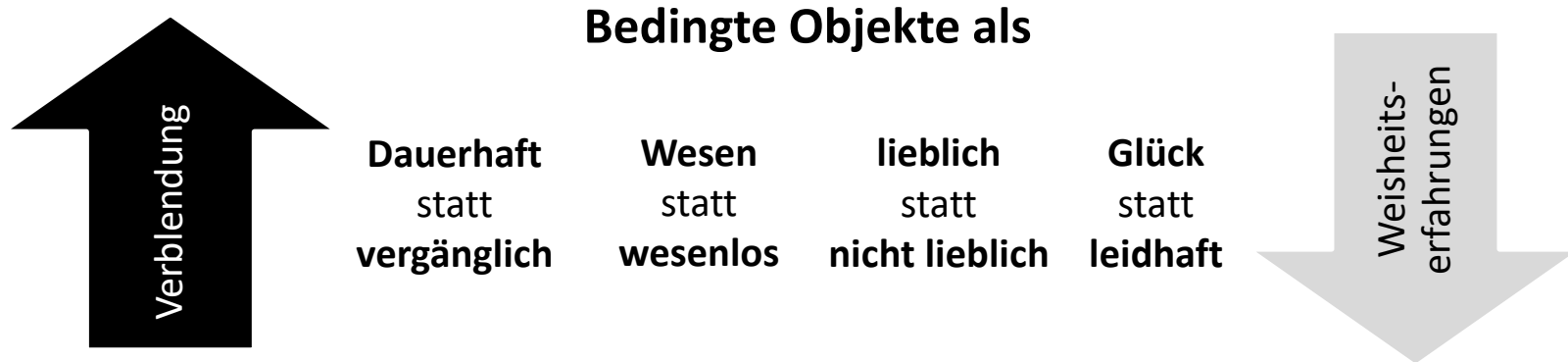
Notfall / Krise

- 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.

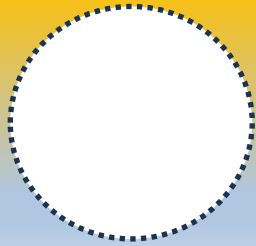






tad-aṅga-pahāna

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



**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].