



Die drei Formen von Leiden (dukkha) und spirituelles Wachstum

Was ist dukkha ?

Dukkha in den edlen Wahrheiten

Drei Arten von dukkha

Dukkha, das Gefühl Leiden und Schmerz

Dukkha, das universelle Daseinsmerkmal

Einsichten in dukkha auf dem Weg zur Befreiung

Ist „Leiden“ notwendig, um spirituell zu wachsen ?



***dukkha* (Pāḷi) - *duḥkha* (Sanskrit)**

Wortbedeutung:

du, dur = schlecht, schwierig, wertlos, elend, abstoßend, schrecklich
khamati = ertragen, dulden, erdulden ... *khanti* = Geduld
=> *dukkha* = schwer zu ertragen (Gefühl)

kha = Leerheit (von Beständigkeit, Schönheit, Vergnügen, Selbst/Ich)
=> *dukkha* = schreckliche Leere, wertlose Leerheit; Sinnlosigkeit

kha = Radnabe
=> *dukkha* = schlechte Radnabe (-> gehemmte, unbefriedigende Fahrt)

Übliche und auch je nach Kontext richtige **Übersetzungen** sind:

Leid, Leiden, Leidhaftigkeit, Schmerz, Stress, Kummer, Elend, Übel, Ungemach, Plage, Pein, Qual, Unbehagen, Unangenehmes (Gefühl), Unzulänglichkeit, Unvollkommenheit, unbefriedigende Natur.



***Dukkha* in den vier Edlen Wahrheiten**

In allen vier edlen Wahrheiten, die als die Essenz der buddhistischen Lehre angesehen werden, geht es um Leiden (*dukkha*).

Es sind die edlen Wahrheiten

- (1) von *dukkha*
- (2) von der Ursache des *dukkha*: Begehren (*taṇhā*)
- (3) vom Ende des *dukkha*: *Nibbāna*
- (4) vom Weg, der zum Ende von *dukkha* führt:
der edle achtfache Pfad



Die edlen Wahrheiten beginnen mit Leiden (*dukkha ariya sacca*)



Diese 1. edle Wahrheit von ***dukkha*** ist zuerst einmal **zu erkennen**, **zu durchschauen**, zu akzeptieren. Man muss ein Problem schließlich erst einmal als solches erkennen, bevor man eine Lösung sucht und finden kann.



Nur dann kann man sich daran machen, die **Ursache** dieses *dukkha* herauszufinden, Begehren (*taṇhā*) – die 2. edle Wahrheit.



Durch **Gehen des Weges** (4. edle Wahrheit), d.h. Praktizieren von *sīla*, *samādhi* und *paññā*, wird man diese **Ursache auflösen** können, so dass auch die **Wirkung** (1. edle Wahrheit) **beendet** wird und ein Zustand von **Leidfreiheit** (3. edle Wahrheit) **erreicht** bzw. *Nibbāna* verwirklicht wird.





Im **Dhammacakkappavātana Sutta**, der 1. Lehrrede des Buddha [SN 56.11], in der er bereits die vier edlen Wahrheiten gelehrt hat, wird die erste edle Wahrheit definiert:



<i>Dukkhaṃ ariya saccaṃ</i>	Die edle Wahrheit vom Leiden
<i>jāti pi dukkhā</i>	Geburt ist Leiden
<i>jarā pi dukkhā</i>	Altern ist Leiden
<i>vyādhi pi dukkho</i>	Krankheit ist Leiden
<i>maraṇaṃ pi dukkhaṃ</i>	Tod ist Leiden
<i>appiyehi sampayogo dukkho</i>	Zusammensein mit Unliebem ist Leiden
<i>piyehi vippayogo dukkho</i>	Getrenntsein von Liebem ist Leiden
<i>yampicchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ</i>	Nicht zu bekommen, was man wünscht, ist Leiden
<i>saṃkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā</i>	kurz, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden.

Offen-
sichtliche
Arten von
Leiden
(konven-
tionelle
Wahrheit)



weitreichender, weil sie all Gruppen unseres Daseins enthält – hier bedient sich der Buddha Begriffen, die die letztendliche Wirklichkeit beschreiben, oder anders ausgedrückt, alles was unseren Geist und Körper (*nāma-rūpa*) ausmacht und direkt intuitiv erfahrbar ist.



1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)

Leiden wird hier zuerst nur in Begriffen der **konventionellen Wahrheit** (*sammuti sacca* oder *vohāra sacca*) und mit **Konzepten** (*paññatti*) erklärt:

Geburt, Alter, Krankheit, Tod – von Personen oder Lebewesen.

Vereinigung mit oder Trennung - von Lebewesen, Dingen.

Nicht zu bekommen, was man sich wünscht: Dinge, Titel, Positionen, Liebe...

Als Letztes wird die Erklärung mit Begriffen der **letztendlichen Wahrheit** (*paramattha sacca*) gegeben:

(...) **kurz, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden.**

Was sind die 5 Gruppen des Anhaftens?

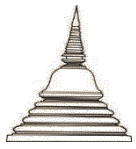


(*upādānakkhandhā*)

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Gruppe der Körperlichkeit / Materie (<i>rūpakkhandha</i>) | <i>rūpa</i> (28) |
| 2. Gruppe der Gefühle (<i>vedanākkhandha</i>) | <i>cetasika vedanā</i> |
| 3. Gruppe der Wahrnehmung (<i>saññākkhandha</i>) | <i>cetasika saññā</i> |
| 4. Gruppe der Geistesformationen (<i>saṅkhārakkhandha</i>) | alle anderen <i>cetasikas</i> (50) |
| 5. Gruppe von Bewusstsein (<i>viññāṇakkhandha</i>) | <i>citta</i> (89 oder 121) |

} *nāma*

An diesen haften wir an, halten wir fest, mit ihnen identifizieren wir uns => Problem, Leiden

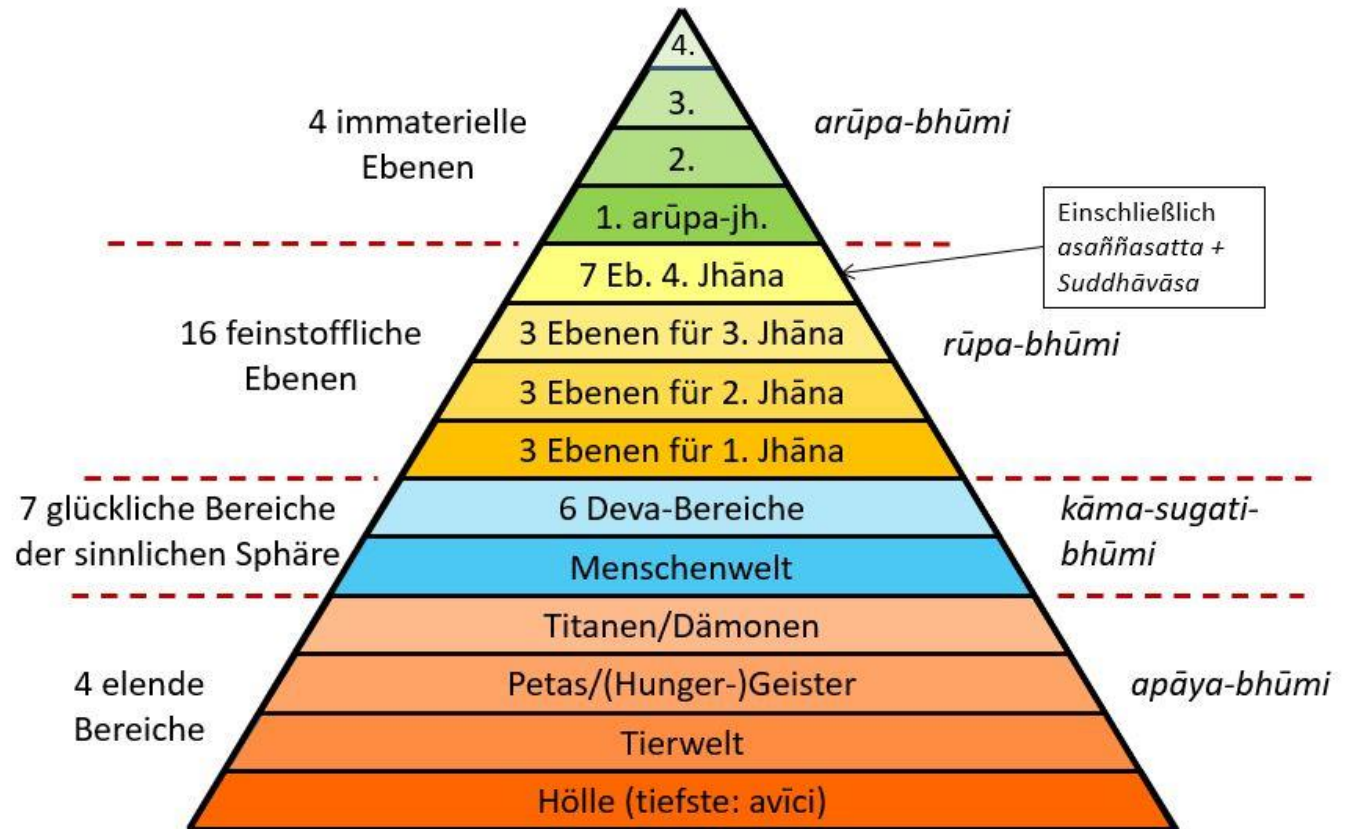


Leiden erfahren die Wesen in 11 der Existenzebenen (nach unten zu immer mehr, häufiger und unerträglicher)

31 Ebenen der Existenz (*bhūmis*)

Brahma-Bereiche:
Existenzen ohne
die Erfahrung
von dukkha

Existenzen
mit zuneh-
mender
Erfahrung
von dukkha





Leiden (nicht nur) in der Hölle



Darstellung aus Sri Lanka
- rechts aus Myanmar



၅။ သူရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ၊ မူးယစ်စေတတ်သော၊ အရက်၊ တိမ်း၊ တိမ်းဖြူ သောက်ရှူခဲ့၍ ငရဲခံနေရပုံ။
ဦးပဉ္စင်းကြီး၊ ဦးဝိလာသ၊ ညံညင်းသာရွာ၊ သုရားတောင်း၊ ပါရမီကုသိုလ်။



၂။ အဒိန္နာဒါနာ၊ သူတပါးဥစ္စာ ပစ္စည်းကို ခိုးယူခဲ့ခြင်း မသိအောင် လုယူခဲ့၍ ငရဲခံနေရပုံ။



Warum diese schrecklichen Bilder?

Nicht um uns Angst zu machen ...

Nicht um uns traurig und deprimiert zu machen ...



Sondern ...



um **samvega** zu erzeugen

„Heilsame Furcht“

-> Gefühl der Dringlichkeit

-> Energie für die Praxis



Drei Arten von *dukkha*

[Sangīti Sutta, DN 33, und Dukkhatā-Sutta, SN 45.165, und Vsm 16]

1. *Dukkha-dukkha*

Die in körperlichem oder geistigem Leiden bestehende Leidhaftigkeit (*dukkha-dukkhatā*)

Vsm: Das körperlich oder geistig wirklich empfundene Leidensgefühl.

= Offensichtliches Leiden oder Schmerz (z.B. Kopfschmerzen, Tod, Sorge, Angst...)

2. *Vipārināma dukkha*

Die im Wechsel bestehende Leidhaftigkeit (*vipārināma-dukkhatā*)

Vsm: Die Tatsache, dass alle angenehmen und glücklichen Gefühle infolge ihrer Vergänglichkeit den Keim des Leidens in sich tragen.

= Leiden durch Veränderung; Unzulänglichkeit, unbefriedigende Natur der Dinge aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit

3. *Saṅkhāra dukkha*

Die in den Gebilden bestehende Leidhaftigkeit (*saṅkhāra-dukkhatā*)

Vsm: Das Bedrücktsein aller Daseinsgebilde durch das immerwährende Entstehen und Vergehen.

= Leiden durch die Bedingtheit; Bedingtes ist unzulänglich, unvollkommen, da es unbeständig ist und nicht kontrollierbar (man hat keine Macht über all die Bedingungen des bedingten Phänomens; es folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit)



Karunadāsa:

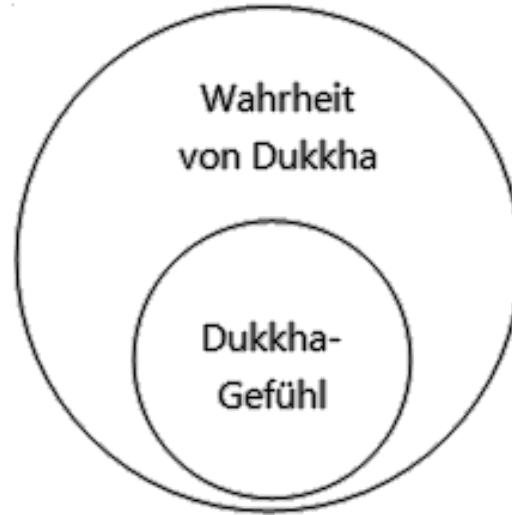
In den buddhistischen Texten selbst werden drei Arten von Leiden unterschieden. Die erste ist ***dukkha-dukkha***. Diese verdoppelte Form des Begriffs bezieht sich auf das Leiden im allgemeinen Sinne, d.h. sowohl auf körperliche Schmerzen als auch auf seine tieferen psychologischen Erfahrungen wie Kummer und Angst.

Die zweite ist ***vipārināma-dukkha***, d. h. Leiden durch Veränderung, was Edward Conze mit "Leiden durch Umkehr" übersetzt. Dies bezieht sich auf Situationen, in denen uns, selbst wenn wir glücklich sind, das Leiden im Hintergrund anstarrt. Momente des Glücks stellen sich nicht in ununterbrochener Kontinuität ein, sondern haben die Tendenz, durch die Veränderung der Umstände unterbrochen zu werden. Dies ist eine tiefere Analyse als die erste.

Die dritte, die ***saṅkhāra-dukkha*** genannt wird, entspricht genau dem Leiden, das mit dem Ergreifen der fünf Daseinsgruppen verbunden ist. Dies ist eindeutig eine Aussage zur Bewertung, zur Bewertung in Bezug auf Nibbāna.



Die Wahrheit vom Leiden und das Gefühl Leiden



Dukkha-Wahrheit, für gewöhnlich „Wahrheit vom Leiden“ genannt, bezieht sich nicht nur auf gegenwärtiges leidvolles Gefühl (welches ebenfalls *dukkha* genannt wird), sondern lehrt, dass aufgrund der Gesetzmäßigkeit der Unbeständigkeit und der Veränderung alle Phänomene des Daseins, sogar auf den höchsten Stadien der Seligkeit und Freude, unbefriedigend sind, und in sich selbst die Keime für Leid und Elend tragen.



***Dukkha* das Leidens-Gefühl (*vedanā*)**

Der Buddha nennt verschiedene Arten oder Qualitäten von Gefühl oder Empfindung (*vedanā*).

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [DN 22, MN 10], die große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, Kapitel Betrachtung der Gefühle (***Vedanānupassanā***):

Zuerst Unterscheidung von 3 Arten von Gefühlen:

<i>Sukha</i>	–	<i>dukkha</i>	–	<i>adukkhamasukha</i>
angenehm		unangenehm		weder-unangenehm-noch-angenehm
freudig, wohligh		leidig, schmerzhaft		neutral / indifferent
Glücksgefühl		Schmerz, Leiden		weder Leid noch Freud

Dann weitere Klassifikation nach weltlich (*sāmisa*) und nicht-weltlich bzw. spirituell (*nirāmisa*)

=> insgesamt 9 Arten von Gefühlen werden betrachtet und praktiziert.

Hier im Sutta keine Unterscheidung nach körperlichem oder geistigen Gefühl!



Dukkha das Leidens-Gefühl (*vedanā*)

Weitere Klassifizierung von Gefühl

An anderen Stellen des *Pāli*-Kanons wird Gefühl zweifach, dreifach, fünffach, sechsfach, 18-fach, 36-fach oder gar 108-fach klassifiziert [Saṃyutta Nikāya, Vedanāsaṃyutta, z.B. Atthasata Sutta, SN 36.22].

Fünfer-Klassifizierung von Gefühl, in der zusätzlich in Betracht gezogen wird, ob das Gefühl körperlicher oder geistiger Natur ist.

	körperlich		geistig	
Angenehm, wohlig	<i>sukha</i>		<i>somanassa</i>	Angenehm, freudig
Unangenehm, schmerzhaft	<i>dukkha</i>		<i>domanassa</i>	Unangenehm, leidig
			<i>upekkhā</i>	neutral, indifferent

kommt nur verbunden mit Körper-Bewusstsein (*kāya-viññāṇa*) vor, das ein resultierendes Bewusstsein (*vipāka-citta*) von unheilsamem *kamma* ist.



Zusammenhang körperliches und geistiges Leiden

- ① **Körperliches Leiden (*dukkha*)** -> **geistiges Leiden (*domanassa*)**
Schmerz, Unwohlsein, Gebrechen -> Aversion, Ärger, Sorgen, Angst, Trauer...
- ② **geistiges Leiden (*domanassa*)** -> **körperliches Leiden (*dukkha*)**
Aversion, Ärger, Sorgen, Angst ... -> Schmerz, Unwohlsein, Verspannungen,
(z.B. durch schlechte Nachrichten) psychosomatische Krankheiten

Geistiges Leiden kommt immer nur im aversiven Geist vor,
d.h. verbunden mit Bewusstsein wurzelnd in Hass (*dosa-mūla citta*).

Beide Folgerungen gelten grundsätzlich nicht mehr für den **Anāgāmī** und **Arahat**.

Um beide Mechanismen zu durchbrechen gilt für uns :

Achtsamkeit

-> Erkennen, Akzeptanz, in Frieden sein mit Schmerzen...

=> Kein zusätzlich geistiger Schmerz [siehe SN 36.6 Salla-Sutta \(Gleichnis von zwei Pfeilen\)](#)

-> Auflösung von geistigem Leiden durch Erkennen, Verstehen, Loslassen....

Ayya Khema: „erkennen – nicht tadeln – ändern“



***Dukkha* das Leidens-Gefühl (*vedanā*)**

Leiden als unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) entsteht aufgrund von **Bedingungen**, die ihrerseits wieder vielfältig bedingt sind.

Wichtige Bedingungen: „gesunde“ Sinnesorgane, unerwünschtes Objekt, Aufmerksamkeit → Sinnesbewusstsein + Kontakt + Gefühl

im Paṭiccasamuppāda

„Abhängig von Auge und sichtbarem Objekt entsteht Sehbewusstsein. Das Zusammentreffen dieser drei ist Kontakt. Abhängig von Kontakt ist Gefühl.“ [u.a. MN 148]

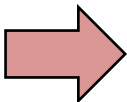
Objekt-Bedingung (*ārammaṇa-paccaya*)

Unerwünschtes Objekt:

- (1) hässlich
- (2) Missklang oder zu laut
- (3) Gestank
- (4) ekelhafter Geschmack (bitter...)

(5) unangenehmes berührbares Objekt (hart...) → Schmerz, körperliches Unwohl-Gefühl

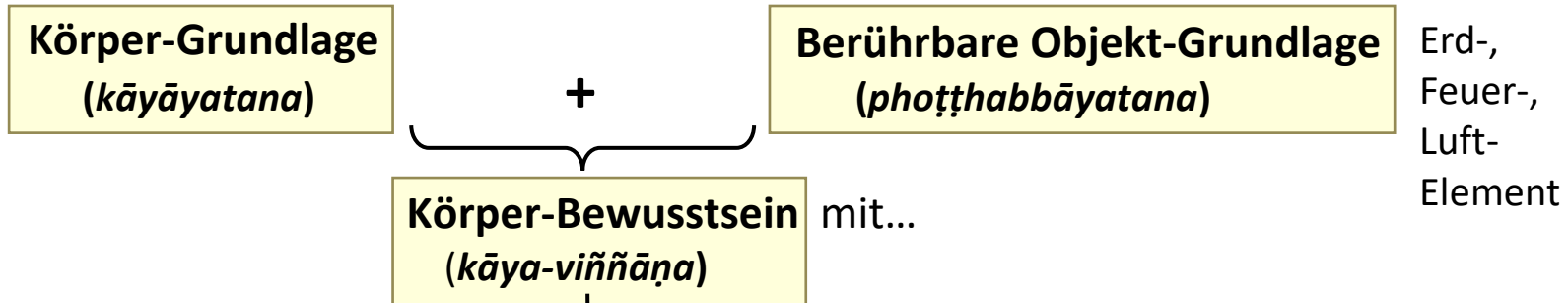
(6) unangenehme Erinnerung, Gedanke... → geistiger Schmerz, geistig unangenehmes, leidiges Gefühl + Aversion



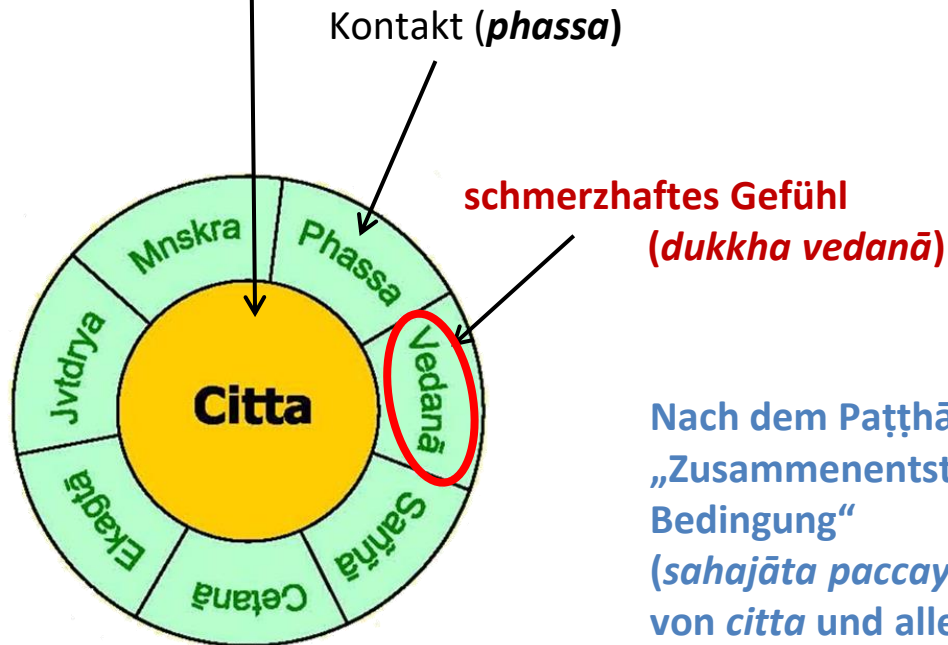


Körperliches Leiden (*dukkha*) beim Körper-Kontakt

z.B. wenn man geschlagen oder von Hartem berührt wird und dadurch Schmerz entsteht



„Abhängig von Körper und berührbarem Objekt entsteht **Körperbewusstsein**. Das Zusammentreffen dieser drei ist **Kontakt**. Abhängig von Kontakt ist **Gefühl**. [u.a. MN 148]



Nach dem Paṭṭhāna „Zusammenentstehungs-Bedingung“ (*sahajāta paccaya*) von *citta* und allen *cetasikas* (*phassa, dukkha-vedana, ...*)

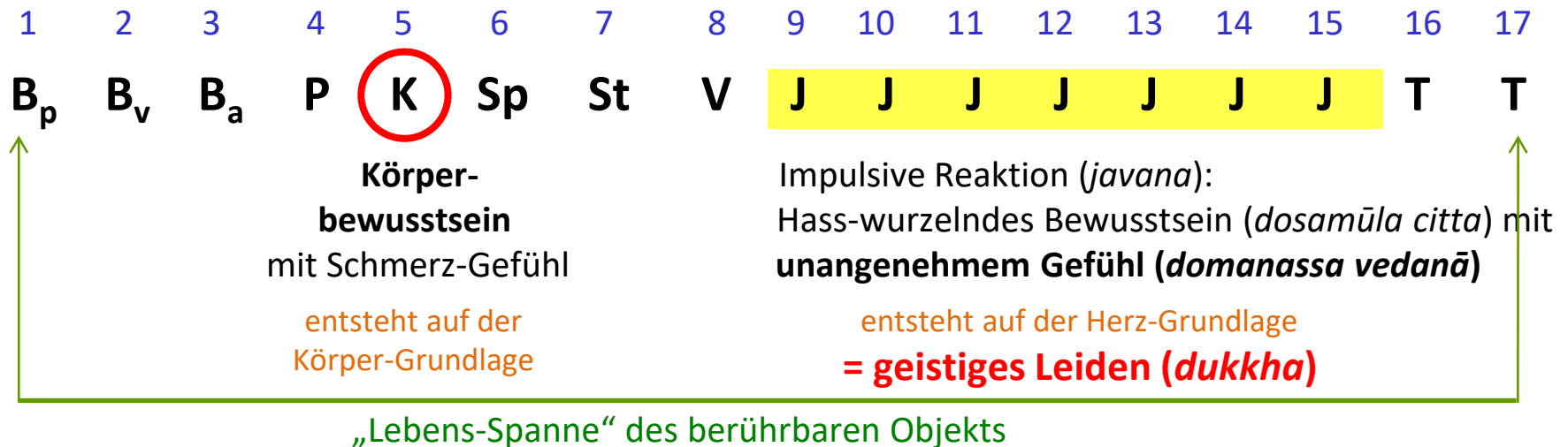


Geistiges Leiden (*domanassa*) nach körperlichem Schmerz (*dukkha*)

Körper-Tor-Prozess

mit einem sehr unangenehmen berührbaren Objekt

„ Abhängig von Körper und berührbarem Objekt entsteht **Körperbewusstsein**. Das Zusammentreffen dieser drei ist **Kontakt**. Abhängig von Kontakt ist **Gefühl**. Abhängig von Gefühl gibt es **Begehren/Aversion**“. [u.a. MN 148]



Initiiert durch das unerwünschte, berührbare Objekt läuft ein ganzer Geistesprozess mit 17 Bewusstseinsmomenten ab, die alle eine bestimmte, spezifische Funktion haben.

Danch folgen mehrere Geist-Tor-Prozesse, bei denen wir auf das körperlich schmerzhaftes Gefühl (als Geist-Objekt) mit Aversion und geistigem Leiden reagieren - was sich intensiviert, wenn wir nicht achtsam sind.



Dukkha das Leidens-Gefühl (*vedanā*)

Leiden als unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) entsteht aufgrund von **Bedingungen**, die ihrerseits wieder vielfältig bedingt sind.

Wichtige Bedingungen: „gesunde“ Sinnesorgane, unerwünschtes Objekt, Aufmerksamkeit → Sinnesbewusstsein + Kontakt + Gefühl

→ im Paṭiccasamuppāda

„Abhängig von Auge und sichtbarem Objekt entsteht Sehbewusstsein. Das Zusammentreffen dieser drei ist Kontakt. Abhängig von Kontakt ist Gefühl.“ [u.a. MN 148]

Objekt-Bedingung (*ārammaṇa-paccaya*)

Unerwünschtes Objekt:

- (1) hässlich
- (2) Missklang oder zu laut
- (3) Gestank
- (4) ekelhafter Geschmack (bitter...)
- (5) unangenehmes berührbares Objekt (hart...)
- (6) unangenehme Erinnerung, Gedanke...



das entstehende Sinnesbewusstsein ist von **neutralem Gefühl** begleitet

Warum leiden wir trotzdem daran?



→ Schmerz, körperliches Unwohl-Gefühl

→ **geistiger Schmerz**, geistig unangenehmes, leidiges Gefühl + Aversion



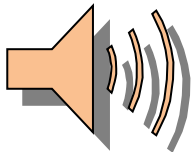
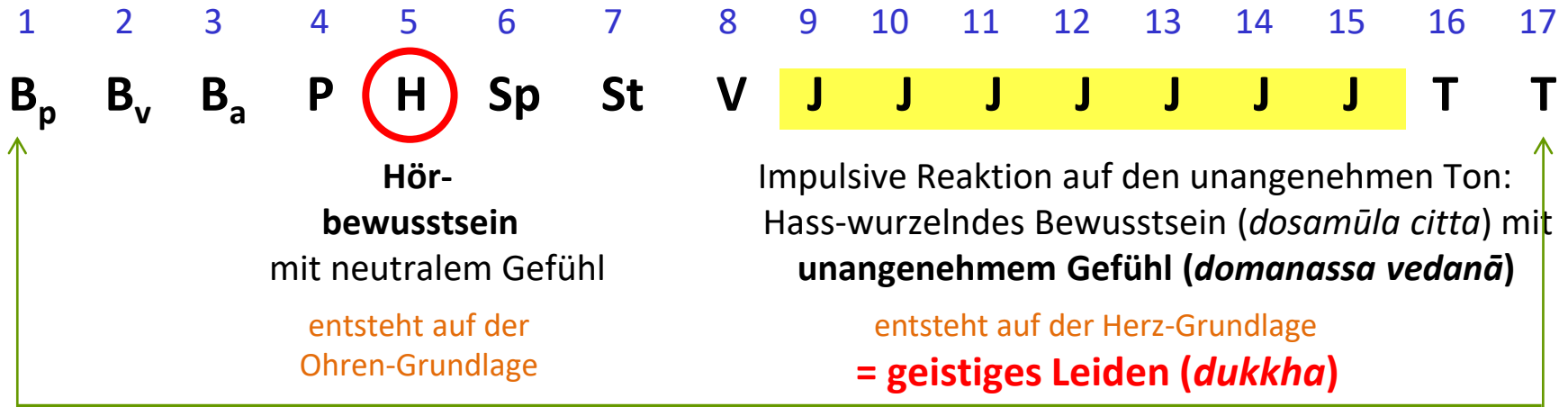
Dukkha das Leidens-Gefühl (vedanā)

Geistesprozess bei der Sinneswahrnehmung

mit einem sehr intensivem, unangenehmem Objekt

Beispiel: **Ohren-Tor-Prozess** mit sehr lautem, schrillen Ton

„Abhängig von Ohr und Ton entsteht Hörbewusstsein. Das Zusammentreffen dieser drei ist **Kontakt**. Abhängig von Kontakt ist **Gefühl**. Abhängig von Gefühl gibt es **Begehren/Aversion**“.
[u.a. MN 148]



„Lebens-Spanne“ des physikalischen Sinnes-Objekts, hier des Tons

Initiiert durch und während des Tons läuft ein ganzer Geistesprozess mit 17 Bewusstseinsmomenten ab, die alle eine bestimmte, spezifische Funktion haben.

Danach folgen mehrere Geist-Tor-Prozesse, bei denen das Objekt zum Konzept / zur Vorstellung (*paññatti*) wird und sich geistiges Leiden steigert.



Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) formuliert in ihrem Bekenntnis:

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

- **Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.**
- Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
- Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
- Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

- **Alles Bedingte ist unbeständig.**
 - **Alles Bedingte ist leidvoll.**
 - **Alles ist ohne eigenständiges Selbst.**
 - Nirvana ist Frieden.
- } drei Daseinsmerkmale



**Die drei Daseinsmerkmale (*tilakkhaṇa*)
bzw. die universellen Charakteristika (*sāmañña-lakkhaṇa*):**

Anicca, dukkha, anattā

In den Dhammapada-Versen 277 - 279 werden die drei Merkmale des Daseins, bzw. die universellen Eigenschaften der bedingten Phänomene (materielle und geistige) genannt:

Dhp. 277	Dhp. 278	Dhp. 279
<i>Sabbe saṅkhārā anicca'ti</i>	<i>Sabbe saṅkhārā dukkha'ti</i>	<i>Sabbe saṅkhārā anattā 'ti</i>
<i>yadā paññāya passati, atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.</i>		

Alle bedingten Phänomene / Dinge sind ... alles Bedingte ist...		
unbeständig	leidhaft / unbefriedigend	Nicht-Selbst / Nicht-Ich
Wenn man das mit Weisheit sieht, wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.		



Schlüsselsatz: „***Sabbe saṅkhārā dukkhā***“

Alle *saṅkhāras* sind *dukkha*

– aber was sind *saṅkhāras* hier?



Das Pāli-Wort ***saṅkhāra*** erklärt sich wie folgt:

sañ = *saṃ* zusammen, gemeinschaftlich, gemeinsam harmonisch

kharoti machen, gestalten, bedingen, vorbereiten

sañkharoti zusammensetzen, -machen, -bedingen

Saṅkhāra 1. Zusammengesetztes, Gestaltetes, Geformtes, Bedingtes
(auch: *sañkhata*); das, was bedingt ist; das was durch
mehrere Bedingungen gemacht ist; Resultat

2. Zusammenfügendes, Gestaltendes, Formendes, Bedingendes,
Bedingung. Das, was aktiv bedingt; das, was zusammen mit
anderen Bedingungen Resultate (Bedingtes) hervorbringt;

Gute Referenz u.a. auf der englischen Website: <https://en.wikipedia.org/wiki/Saṅkhāra>



Je nach Kontext hat *saṅkhāra* verschiedene Bedeutungen:

1. Geistesformationen

Saṅkhārakkhandha = Gruppe/Aggregat der Geistesformationen

= 50 der 52 Geistesfaktoren (*cetasikas*)

Absichten, Emotionen und Eigenschaften des Geistes, die den Geist prägen und formen.

2. Karmaformationen

z.B. im *Paṭiccasamuppāda*: „*Avijjā paccayā saṅkhārā*“

und „*saṅkhārā paccayā viññāṇa*“.

= identisch mit kamma = *cetanā* (Absicht, Motivation, Wille)

Karmische Kräfte, die zu Werden und (Wieder-) Geburt führen.

3. Bedingte Phänomene

z.B. in „*Sabbe saṅkhārā aniccā*“ und „*Sabbe saṅkhārā dukkhā*“,

Vipassanā-Meditation: *saṅkhāra*-Objekte,

Einstichtsstufe *saṅkhār’upekkhā ñāṇa*.

= Geist und Materie (*nāma-rūpa*) = die fünf Gruppen (*khandhas*).



Saṅkhāra = Bedingtes / bedingtes Phänomen

Diese Bedeutung ist auch gemeint in:

[DN 16, §221 – wird traditionell im Todesfall oder bei Bestattungen rezitiert]:



„*Aniccā vata saṅkhārā*, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

„*Dukkhā vata saṅkhārā*, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

„*Anattā vata saṅkhārā*, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

Unbeständig...

Leidvoll / unvollkommen...

Nicht-Ich und nicht mein...

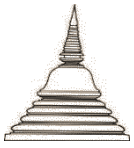
} ... ist ja alles **Bedingte**,
seine Natur ist Entstehen und Vergehen,
geboren stirbt es;
seine Stillung ist wahres Glück.

In diesem Zitat finden sich auch wieder verschiedene Übersetzungen für *saṅkhārā*, wie: Formationen, Bedingungen, zusammengesetzte Dinge, bedingte Phänomene. Ich stimme hier mit z.B. Ajahn Chah [„Unser wirkliches Heim“] überein, der mit „bedingte Phänomene“ übersetzt und dazu schreibt: „Das Wort *saṅkhāra* bezieht sich auf diesen Körper und Geist.“



Die Erkenntnis von *dukkha* in den Einsichtsstufen (*Vipassanā-ñāṇas*)

<i>nāmarūpa pariccheda ñāṇa</i>	analytisches Wissen von Geist und Materie	} vorbereiten- des Wissen
<i>paccaya prigaha ñāṇa</i>	Erkenntnis der Bedingungen (von Geist und Materie)	
<i>sammasana ñāṇa</i>	Erkenntnis durch gründliches Verstehen (der 3 Daseinsmerkmale)	} Beginn Vipassanā
<i>udayabbaya ñāṇa</i>	Erkenntnis des Entstehens und Vergehens	} <i>anicca</i>
<i>bhaṅga ñāṇa</i>	Erkenntnis der Auflösung	
<i>bhaya ñāṇa</i>	Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens	} <i>dukkha</i>
<i>ādīnava ñāṇa</i>	Erkenntnis der Gefahr	
<i>nibbidā ñāṇa</i>	Erkenntnis der Unerfreulichkeit, Ernüchterung, Desillusionierung und Abwendung	
<i>muñcitu-kamyatā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Erlösungswunsches	
<i>paṭisaṅkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung	
<i>saṅkhār'upekkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Phänomene (<i>saṅkhāras</i>)	



Anicca => dukkha => anattā

Auszug aus dem Anattalakkhaṇa-Sutta [SN 22.59]:

„Ist Körperlichkeit / Materie (*rūpa*) beständig oder unbeständig?“

– „Unbeständig.“

„Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' (*sukha*) oder **Leid (*dukkha*)**?“ –

„**Leid.**“

„Ist es dann angebracht das Unbeständige, **Leidvolle**, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?“ – „Natürlich nicht.“

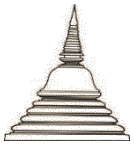
Ist Gefühl (*vedanā*) beständig oder unbeständig? ... **Leid** ... Nicht-Selbst

Ist Wahrnehmung (*saññā*) beständig oder unbeständig? ... **Leid** ... Nicht-Selbst

Sind die Geistesformationen (*saṅkhārā*) beständig oder unbeständig? ... **Leid** ...
Nicht-Selbst

Ist Bewusstsein (*viññāṇa*) beständig oder unbeständig? ... **Leid** ... Nicht-Selbst.

„Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da...“ [Vsm. 16]



Anicca => dukkha => anattā

Ähnlich und noch detaillierten erklärt der Buddha seinem Sohn Rāhula die drei Merkmale für alle *saṅkhāras* in 10 Gruppen:

Auszug aus dem Rūpa- und Khandha-Sutta des Rāhula-Saṃyutta, [SN 18. 2 + 10]:

„Was meinst du wohl, Rāhula:

"Sind die Formen - die Töne - die Düfte - die Säfte - die Berührungen - die Geistobjekte unvergänglich oder vergänglich?" – „Vergänglich, o Herr.“

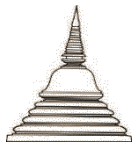
„Was aber vergänglich ist, ist das **leidig** oder freudig?“- „**Leidig**, o Herr.“

„Was nun vergänglich, **leidig**, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Gewiss nicht, o Herr. " (...)

„Ist Körperlichkeit - Gefühl - Wahrnehmung - sind die Gestaltungen - ist Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?“ – „Vergänglich, o Herr.“

„Was aber vergänglich ist, ist das **leidig** oder freudig?“ – „**Leidig**, o Herr.“

„Was nun vergänglich, **leidig**, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" – „Gewiss nicht, o Herr.“



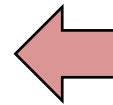
Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Mahāsatiṭṭhāna-Sutta, *Dhammānupassanā* (Betrachtung des Dhamma oder der *dhammas*), *Sacca-pabba*: Schulung der Achtsamkeit bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten.

Es gilt z.B. bei der ersten Edlen Wahrheit eifrig, wissensklar und achtsam (*ātāpi, sampajāno, satima*) das zu kontemplieren, was Leiden ist.

Das heißt, *dukkha* ist selbst das Objekt.

Während man *dukkha* betrachtet und erkennt, muss man nicht leiden. Im Gegenteil, das Durchdringen von Leiden kann mit Glücksgefühl einhergehen.



Erkennen = mit Weisheit
=> gleichzeitig kein Leiden
(*dukkha/domanassa*) möglich,
denn heilsam + unheilsam ist
nicht in einem Geist möglich

Sattisata-Sutta, die Lehrrede über die 100 Speere [SN 56.35]:

„(...) so sage ich doch **nicht**, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit Leiden und Trübsal verbunden sei.

Vielmehr sage ich, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit **Glück und Frohsinn** verbunden ist.“



Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die 7 Betrachtungen der Einsicht

Ñāṇarāma:

anupassanā: spezielle, zum Reifen des Einsichtswissens
beitragende Arten von Aufmerksamkeit / Betrachtung

1. Betrachtung der Unbeständigkeit
(*aniccānupassanā*)

-> ... unaufhörliche Auflösung (*bhaṅga-ñāṇa*)

 2. **Betrachtung des Leidens**
(*dukkhānupassanā*)

Sichtbarwerden des Schreckens, furchtbare
Natur aller Gestaltungen (*bhaya-ñāṇa*)

-> Erkenntnis der Mängel in *nāma-rūpa*

-> Wissen von der Gefahr (*ādīnava-ñāṇa*)

3. Betrachtung des Nicht-Selbst
(*anattānupassanā*)

4. Betrachtung der Abwendung
(*nibbidānupassanā*)

-> Abwendungswissen (*nibbidā-ñāṇa*):
Abwendung von den 5 *khandhas*

5. Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit
(*virāgānupassanā*)

=> Motivation, ernsthaft nach der
Realisierung des *Nibbāna* zu streben...

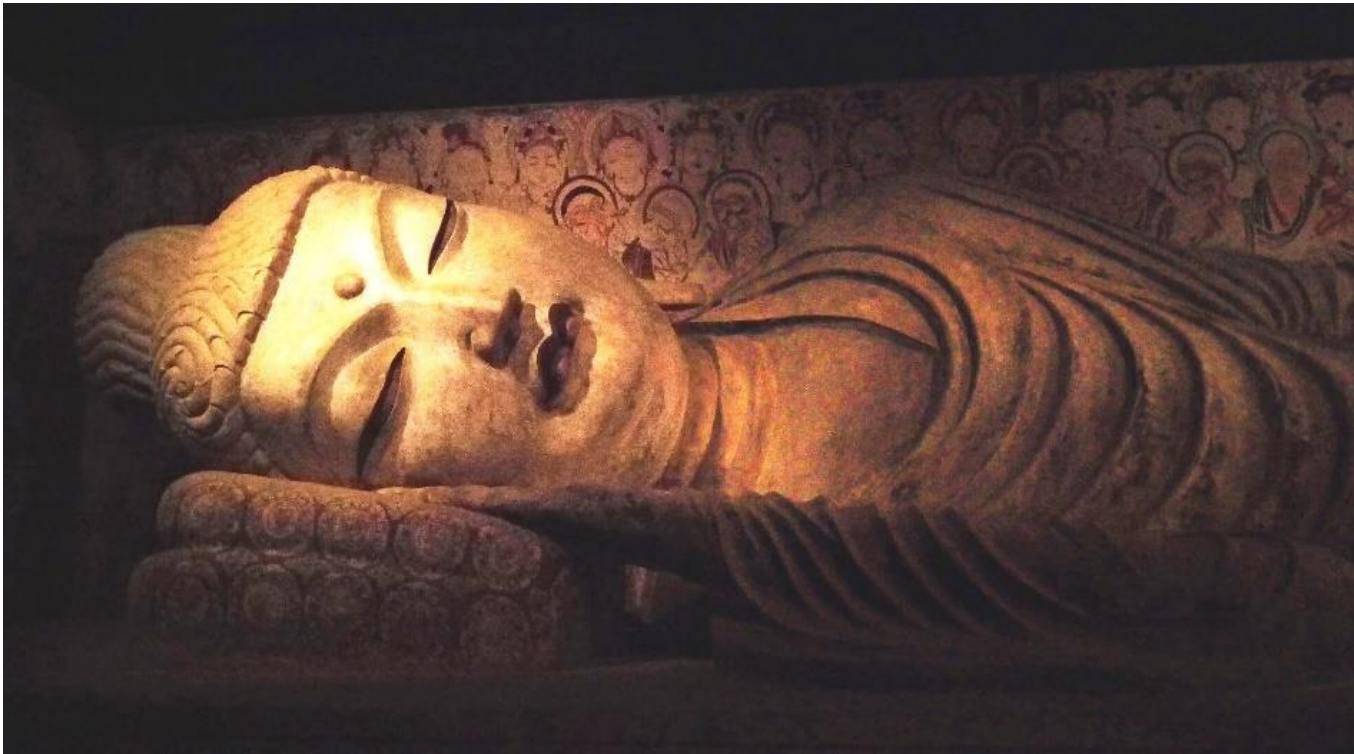
6. Betrachtung des Aufhörens (*nirodhānupassanā*)

7. Betrachtung des Loslassens (*paṭinissaggānupassanā*)



Kontemplation über den Frieden (*upasamanussati*)

[DN 16 (Mahāparinibbāna-Sutta) §221 und DN 17 (Mahāsudassana-Sutta)]





Kontemplation über den Frieden (*upasamanussati*)

[DN 16 (Mahāparinibbāna-Sutta) §221 und DN 17 (Mahāsudassana-Sutta)]

Unbeständig und flüchtig ist ja alles Bedingte,
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, stirbt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

Unvollkommen und leidvoll ist ja alles Bedingte,
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, stirbt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

Nicht mein, nicht Ich, nicht das Selbst ist ja alles Bedingte,
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, stirbt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

Dies ist Frieden. Dies ist das Erhabene:
Das zur-Ruhe-Kommen alles Bedingten,
die Loslösung von allen Grundlagen des Wieder-Entstehens,
die Versiegung des Begehrens,
frei von Leidenschaft und Leiden,
das Verlöschen,
Nibbāna!



...
die Loslösung von allen Grundlagen des Wieder-Entstehens,
die Versiegung des Begehrens,
frei von Leidenschaft und Leiden,
das Verlöschen,
Nibbāna!





...

die Loslösung von allen Grundlagen des Wieder-Entstehens,
die Versiegung des Begehrens,
frei von Leidenschaft und Leiden
das Verlöschen,
Nibbāna!

Friede

