

Die Lehre des Buddha –
Wegweiser zu Angstfreiheit (11)

Kukkucca

Hindernis der
spirituellen Praxis

Gewissensunruhe und Reue
über getanes Unheilbares
und unterlassenes Heilsames.
Sorge und Perfektionismus.
Überwindung durch Praktiken
von Selbst-Mitgefühl, (Mit-)Freude
und Vergebung für sich selbst.



NĪVARAṆA

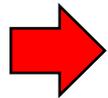
Die Hindernisse / Hemmungen (*nīvaraṇa*)

hemmen den Geist, trüben den klaren Blick,
verhindern angrenzende und volle Sammlung,
hindern daran, die Wahrheit zu erkennen

1. **Sinnliches Begehren**
kāmacchanda = lobha

2. **Übelwollen**
byāpāda = dosa

3. **Stumpfheit + Müdigkeit**
thīna - middha



4. **Ruhelosigkeit + Reue/Sorgen**
uddhacca - kukkucca



5. **Skeptischer Zweifel**
vicikicchā

NĪVARAṆA

Gleichnis aus dem Saṅgāraṇa Sutta (AN 5.193)

- Sinnliches Begehren – verschieden gefärbtes Wasser
- Übelwollen – kochendes Wasser
- Stumpfheit und Müdigkeit – moosbedecktes Wasser
- **Ruhelosigkeit und Reue – vom Wind gepeitschtes Wasser**
- Skeptischer Zweifel – trübes, schlammiges Wasser

Gerade wie man nun in solchem Wasser sein eigenes Spiegelbild nicht erkennt, so auch kann man bei Anwesenheit der 5 Hemmungen weder das eigene noch das Heil anderer klar erkennen.



NĪVARAṆA

Die 5 Jhāna-Faktoren arbeiten gegen die 5 Hindernisse

Gedankenfassung
vitakka



Stumpfheit + Müdigkeit
thīna-middha

Gedankliches Erfassen
vicāra



Skeptischer Zweifel
vicikicchā

Verzückung
pīti



Übelwollen
byāpāda

Glücksgefühl
sukha

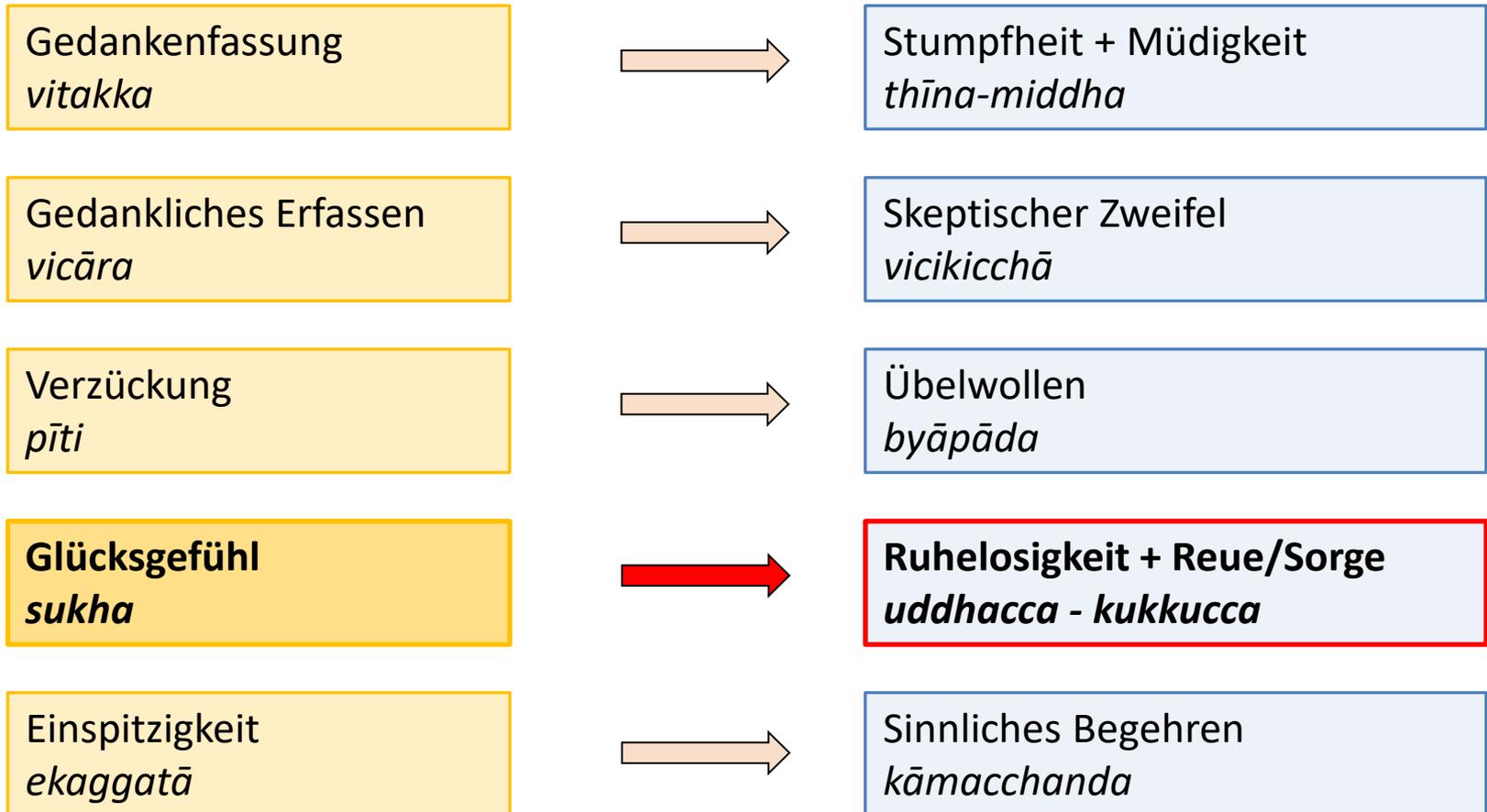


Einspitzigkeit
ekaggatā



NĪVARAṆA

Die 5 Jhāna-Faktoren arbeiten gegen die 5 Hindernisse



NĪVARAṆA

Ungleichgewicht der spirituellen Fähigkeiten führt zu Hindernissen

Die 5 geistigen oder spirituellen Fähigkeiten (*indriyas*) haben das Potential sich zu spirituellen Kräften (*balas*) zu entwickeln, den Geist zu reinigen, die Hindernisse zu überwinden, Befreiung zu erlangen.

1. *Saddhā* - Vertrauen, Glaube

2. *Vīriya* - **Energie/Anstrengung**

3. *Sati* - Achtsamkeit

4. *Samādhi* - **Sammlung**

5. *Paññā* - Weisheit

müssen paarweise
ausbalanciert sein
durch Achtsamkeit



UDDHACCA + KUKKUCCA

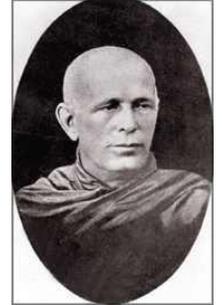
Gleichgewicht von Energie (*vīriya*) und Sammlung (*samādhi*)



Zu schwer	Zu leicht	Ergebnis
Zu viel Energie	Zu wenig Konzentration	Ruhelosigkeit <i>(uddhacca)</i> Unruhe, Aufregung, leicht abgelenkt, Affengeist, zu viel Denken; evtl. Sorgen oder Gewissensunruhe <i>(kukkucca)</i>
Vermindere die Anstrengung: <ul style="list-style-type: none"> ● „Take it easy“, entspanne dich ● Haltung von „morgen ist auch noch ein Tag“ ● Geduld und Zufriedenheit ● Loslassen von Erwartungen und Befürchtungen ● Vergebung, Dankbarkeit... ... 	Erhöhe die Konzentration: <ul style="list-style-type: none"> ● kleineres oder klareres Meditation-Objekt ● Weniger Objekte oder Beobachtungs-Punkte ● Interesse am Objekt verschaffen ● Freude entfalten ● „ein freudiger Geist sammelt sich“ ● Freude und Aversion/Angst/Sorge schließen sich aus 	
Zu viel Konzentration	Zu wenig Energie	Stumpfheit + Müdigkeit <i>(thīna-middha)</i>

Hemmungen – Definition

Nyanatiloka,
Buddhistisches
Wörterbuch



... werden in den jhānas vorübergehend unterdrückt.

... verschwinden dauerhaft durch die 4 überweltlichen Pfade:

- Zeifel beim Stromeintritt (*sotāpatti*);
- Sinnenlust, Übelwollen und **Gewissensunruhe** beim Erlangen der **Einmalwiederkehr** (*sakadāgāmi*);
- Mattheit und Aufgeregtheit beim Erlangen der Arahatschaft.



Falsch!
Nichtwiederkehr
(richtig in Nyanatilokas
Buddhist Dictionary,
Abhidhammattha
Saṅgaha, Vsm u.a.)

NĪVARAṆA

Vimuttimagga – Der Pfad zur Freiheit

Autor: Arahant Upatissa (Vorläufer des Visuddhimagga)

5 bzw. 7 Hindernisse und ihr endgültiges Ende

<i>nīvaraṇa</i>	Hindernis	beseitigt durch
<i>kāmacchanda</i>	Sinnesbegierde	Pfad der Nicht-Wiederkehr (<i>anāgāmi-magga</i>)
<i>byāpāda</i>	Übelwollen	Pfad der Nicht-Wiederkehr (<i>anāgāmi-magga</i>)
<i>thīna</i>	Unnachgiebigkeit	Pfad der Heiligkeit (<i>arahatta-magga</i>)
<i>middha</i>	Starrheit	„fällt mit der Form zusammen“ 
<i>uddhacca</i>	Aufregung	Pfad der Heiligkeit (<i>arahatta-magga</i>)
<i>kukkucca</i>	Beklemmung, Angst	Pfad der Nicht-Wiederkehr (<i>anāgāmi-magga</i>)
<i>vicikicchā</i>	Unsicherheit	Pfad des Strom-Eintritts (<i>sotāpatti-magga</i>)

Aufregung ist Unruhe des Geistes;
Angst ist Unsicherheit des Geistes.
 Die Charakteristika sind gleich
 => 1 Hindernis

Middha (Starrheit, Müdigkeit, Erschöpfung) ist das Verlangen nach Schlaf aufgrund der Schwere des Körpers.

3 Arten / Ursachen:

1. Nahrung } sogar für den Arahant;
2. Zeit } sind kein Hindernis, kein *kilesa*
3. Geist <-- durch Meditation überwindbar

UDDHACCA + KUKKUCCA

Das 4. Hindernis: Ruhelosigkeit & Reue/Sorge

Uddhacca ist Ruhe- oder Rastlosigkeit im Sinne von geistiger Unruhe, Zerstreuung und Aufregung.

Seine Natur ist das Gegenteil von geistiger Ruhe (Gemütsruhe) und Frieden.

Es kann durch übermäßiges Streben und Drängen entstehen, durch zu viele Pflichten und Geschäfte...

Kukkucca ist Reue, Schuldgefühl, Bedauern, Gewissensbisse, Skrupel, Sorgen oder Ängste, die auch zu Unruhe und Aufregung führen.

Sein Wesen ist das Gegenteil von geistiger Ruhe und Gelassenheit, ist Unzufriedenheit mit sich selbst.

Es kann durch vergangene Verfehlungen oder Versäumnisse, zu hohe Erwartungen an sich selbst oder Perfektionismus entstehen...

Ursache oft: ein nach Fehlern und Schuld suchender Geist, der sich nicht mit den Dingen zufrieden geben kann, wie sie sind.

UDDHACCA + KUKKUCCA

Hilfreich bei der Besiegung von Unruhe und Gewissensbissen/Sorge

Pīti-jhānaṅga - der Jhāna-Faktor Verzücken

Samādh'indriya - die spirituelle Fähigkeit der Konzentration

Passaddhi-sambojjhaṅga - der Erleuchtungsfaktor Ruhe

Samādhi-sambojjhaṅga - der Erleuchtungsfaktor Konzentration

Upekkhā-sambojjhaṅga - der Erleuchtungsfaktor Gleichmut

SN 46.53 „Feuer“

Wenn der Geist unruhig ist, ist es nicht die richtige Zeit, um die folgenden Erleuchtungsfaktoren zu kultivieren: Erforschung der Lehre, Energie und Verzückung, denn ein aufgeregter Geist kann durch sie kaum zur Ruhe gebracht werden.



Wenn der Geist unruhig ist, ist es die richtige Zeit, um die folgenden Erleuchtungsfaktoren zu kultivieren: Ruhe, Konzentration und Gleichmut, denn ein aufgeregter Geist kann durch sie leicht zur Ruhe gebracht werden.

Aber ich sage euch, Bhikkhus, [der Erleuchtungsfaktor] Achtsamkeit ist immer nützlich.

UDDHACCA + KUKKUCCA

Das Aushungern der Hindernisse, Āhāra Sutta (SN 46.51) - Kommentar

Unruhe und Sorge werden überwunden, indem man **Zufriedenheit** entwickelt – dem Gegenteil von Mangeldenken und Schuldzuweisung. Man lernt die einfache Freude, mit wenig zufrieden zu sein, anstatt immer mehr zu wollen. Man ist **dankbar** für diesen Moment, anstatt seine Unzulänglichkeiten herauszupicken.

In der Meditation zum Beispiel ist Unruhe oft die **Ungeduld**, schnell zur nächsten Stufe voranzukommen.

Die schnellsten Fortschritte machen jedoch diejenigen, die mit der Stufe, auf der sie sich gerade befinden, zufrieden sind. Es ist die Vertiefung dieser Zufriedenheit, die zur nächsten Stufe heranreift.

Hütet euch also davor, "immer mehr / schneller machen zu wollen" und lernt stattdessen, in **wertschätzende Zufriedenheit** zu entspannen. Auf diese Weise verschwindet das "Tun" und die Meditation erblüht.



UDDHACCA + KUKKUCCA

Nahrungsentzug von Unruhe und Gewissensbissen

(“Denourishing of Restlessness and Remorse”) SN 46.51 und 55

Sechs Dinge sind förderlich für das Aufgeben von Unruhe und Reue:

1. Kenntnis der buddhistischen Schriften (Dhamma-Vinaya)
2. Das Stellen von Fragen über sie
3. Vertrautheit für Mönche und Nonnen mit dem Vinaya und für Laienanhänger mit den Grundsätzen des ethischen Verhaltens
4. Umgang mit Menschen, die reif an Alter und Erfahrung sind, die Würde, Zurückhaltung und Ruhe besitzen
5. Edle Freundschaft
6. Angemessene Gespräche





Vibhaṅga – Analyse von Jhāna (§ 508, 552 - 556)

§ 508. Da verweilt ein Bhikkhu in Zurückhaltung... begibt sich zu einem abgelegenen Ort, einem Wald,... setzt sich mit gekreuzten Beinen hin... und richtet die Achtsamkeit vor sich.

Er gibt Ablenkung und Gewissensunruhe auf und verweilt ohne Ablenkung, mit innerlich ruhigem Bewusstsein; er reinigt sein Bewusstsein von Ablenkung und Gewissensunruhe.

§ 552. **‘Ablenkung und Gewissensunruhe aufgeben’** bedeutet: es gibt [zuerst] Ablenkung, es gibt Gewissensunruhe.

Was ist hier **Ablenkung**? Das, was Ablenkung des Bewusstseins, Unruhe, geistiges Schwanken, Aufruhr des Bewusstseins ist. Dies wird Ablenkung genannt.

Was ist hier **Gewissensunruhe**? Das Wahrnehmen des Angemessenen im Unangemessenen, das Wahrnehmen des Unangemessenen im Angemessenen, das Wahrnehmen eines Fehlers im Fehlerfreien, das Wahrnehmen des Fehlerfreien im Fehler; das, was ähnlich ist, Reue, Bedauern, geistige Zerknirschtheit, geistige Opferhaltung. Dies wird Gewissensunruhe genannt.

So werden diese Ablenkung und diese Gewissensunruhe beruhigt, besänftigt, gebannt, beendet, ausgelöscht, zerstört, ganz zerstört, ausgetrocknet, ganz ausgetrocknet, aufgehoben. Deshalb nennt man dies 'Aufgeben von Ablenkung und Gewissensunruhe'.



Vibhaṅga – Analyse von Jhāna (§ 508, 552 - 556)

Er gibt Ablenkung und Gewissensunruhe auf und verweilt ohne Ablenkung, mit innerlich ruhigem Bewusstsein; er reinigt sein Bewusstsein von Ablenkung und Gewissensunruhe.

§ 555. ‚Ruhiges Bewusstsein‘ bedeutet: Was ist hier **Bewusstsein**? Das, was Bewusstsein, Geist, Vorstellung, Herz, Verstand, Denkvermögen, Geistesgrundlage, kontrollierende Fähigkeit des Geistes, Bewusstsein, Daseinsgruppe des Bewusstseins ist; und davon abhängig das Geist-Bewusstseins-Element. Dies wird Bewusstsein genannt. Dieses Bewusstsein wird innerlich beruhigt, besänftigt, zur Ruhe gebracht. Deshalb wird es "innerlich ruhiges Bewusstsein" genannt.

§ 556. (...)

Dieses Bewusstsein klärt, bereinigt, läutert, erlöst, befreit, macht er frei von Ablenkung und Gewissensunruhe. Deshalb heißt es '**er reinigt sein Bewusstsein von Ablenkung und Gewissensunruhe**'.

KUKKUCCA



Der Mönch, der die Regeln des Vinaya einhalten muss, kann sich Sorgen machen, ob er diese Regeln auch wirklich einhält.

Er mag Bedenken haben und er mag sogar fälschlicherweise annehmen, dass er eine Regel übertritt oder dass er eine Regel einhält, Sorgen und Zweifel können deshalb aufkommen.

Dhammasaṅgaṇī (Übersetzung Nyanaponika):

§ 1201 Was ist die Hemmung Aufgeregtheit und Gewissensunruhe? (...)

§ 1203 **Was ist hierbei Gewissensunruhe?**

- Die Vorstellung von Zulässigkeit im Falle von Unzulässigem,
- ... von Unzulässigkeit im Falle von Zulässigem;
- Die Vorstellung von Verwerflichkeit im Falle von Nichtverwerflichem,
- ... von Nichtverwerflichkeit im Falle von Verwerflichem.

Eine derartige Gewissensunruhe, die Beunruhigung, der unruhige Zustand des Gewissens, Reue des Geistes, Gewissensbisse.

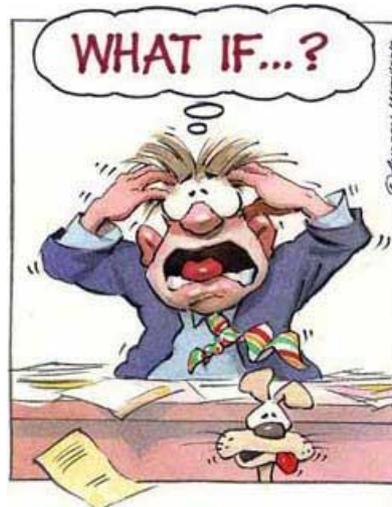
Dies ist also die Aufgeregtheit und dies die Gewissensunruhe; und dies gilt als die Hemmung Aufgeregtheit und Gewissensunruhe.

KUKKUCCA

3 Arten von *kukkucca*

1. **Reue und Gewissensbisse bezüglich unheilsamer Handlungen** (körperlich, verbal, geistig) in der Vergangenheit
2. **Reue und Gewissensbisse bezüglich der Unterlassung heilsamer Handlungen** (körperlich, verbal, geistig) in der Vergangenheit
3. **Sorgen oder Angst** vor der Zukunft
(aufgrund der eigenen unheilsamen Taten oder Versäumnisse heilsamer Taten)

meist nur diese beiden genannt



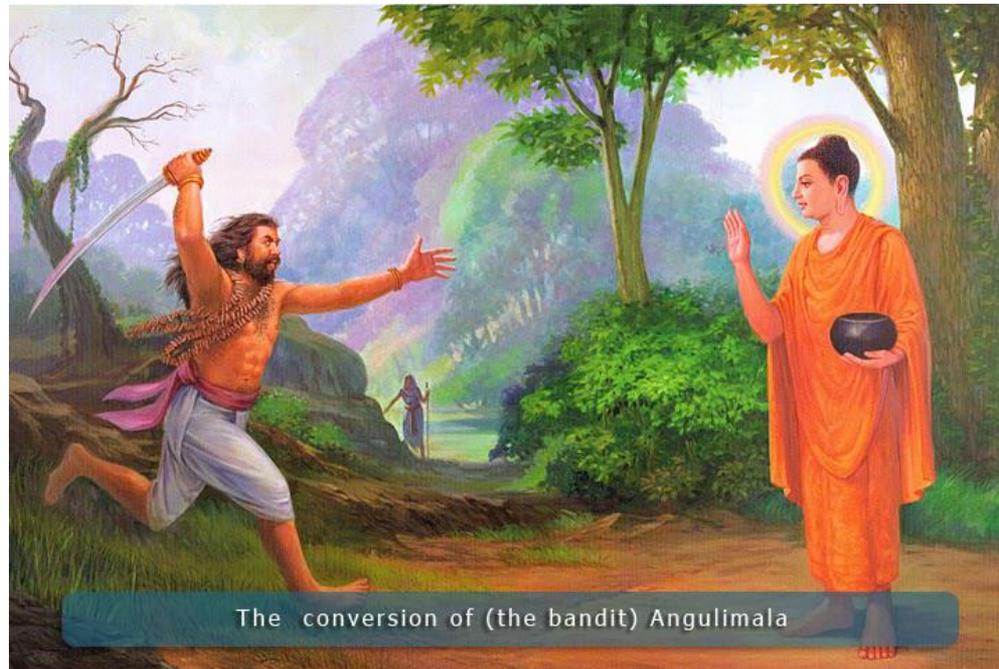
KUKKUCA



Der Scharfrichter des Königs



Āṅgulimālas kukkucca



The conversion of (the bandit) Angulimala

KUKKUCA

Beispiel für *kukkucca* als **Sorge** – nicht Gewissensruhe

AN 3.131 Dutiya Anuruddha Sutta



KUKKUCCA

Beispiel für *kukkucca* als **Sorge** – nicht Gewissensunruhe

AN 3.131 Dutiya Anuruddha Sutta

Sāriputta: "Freund Anuruddha, wenn du sagst:

'Ich kann tausend Weltsysteme mit meinem himmlischen Auge sehen,
das äußerst klar ist und das Sehen der Menschen übertrifft',
dann bist du **eingebildet**;

→ *māna* - Stolz, Dünkel

Wenn du sagst: 'Ich bemühe mich mit unablässiger Anstrengung;
Achtsamkeit ist in mir unerschütterlich und beständig;
mein Körper ist ruhig und nicht erregt;
mein Geist ist gut gefestigt und auf ein Objekt konzentriert',
dann bist du **unruhig**;

→ *uddhacca* - Unruhe

Wenn du sagst: 'Und doch ist mein Geist nicht frei von Anhaftungen
und nicht befreit von Trieben (*āsavas*),
dann bist du **besorgt**.

→ *kukkucca* - Sorge

Ehrwürdiger Anuruddha, ich bitte dich, diese drei Dinge aufzugeben und nicht an sie zu denken; richte deinen Geist auf das Todlose (Nibbāna)."

KUKKUCCA

Gewissensbisse & Sorgen in der buddhistischen Psychologie

Kukkucca ist zusammen mit **Unruhe (*uddhacca*)** ein geistiges Hindernis für einen friedlichen Geisteszustand. Es wird meist als **Reue, Bedauern oder Schuldgefühl** erklärt. Reue bezieht sich jedoch auf vergangene Missetaten oder das Fehlen von guten Taten in der **Vergangenheit**. Seltener wird *kukkucca* auch als **Sorge, Kummer oder sogar Angst vor der Zukunft** erklärt.

Diese Erklärung ist für uns interessant, weil wir im Westen mit dieser Bedeutung vielleicht (mehr) vertraut sind.

Kennen wir nicht dieses **schmerzhaftes Gefühl** - vielleicht weil wir **Perfektionisten** sind, hohe **Ansprüche** an uns selbst stellen und unsere Grenzen, unser Versagen und unsere Schwäche nur **schwer akzeptieren** können - oder denken wir einfach, wir seien **nicht gut genug**?

Der Abhidhamma lehrt, dass *kukkucca* zur **Aversions-Gruppe** der Geistesfaktoren (*cetasikas*) gehört und erklärt, warum und wie es entsteht. Dies könnte für uns der Schlüssel sein, um es praktisch zu identifizieren und mit ihm in einer heilsamen Weise umzugehen, um es zu verstehen und zu überwinden.



KUKKUCCA

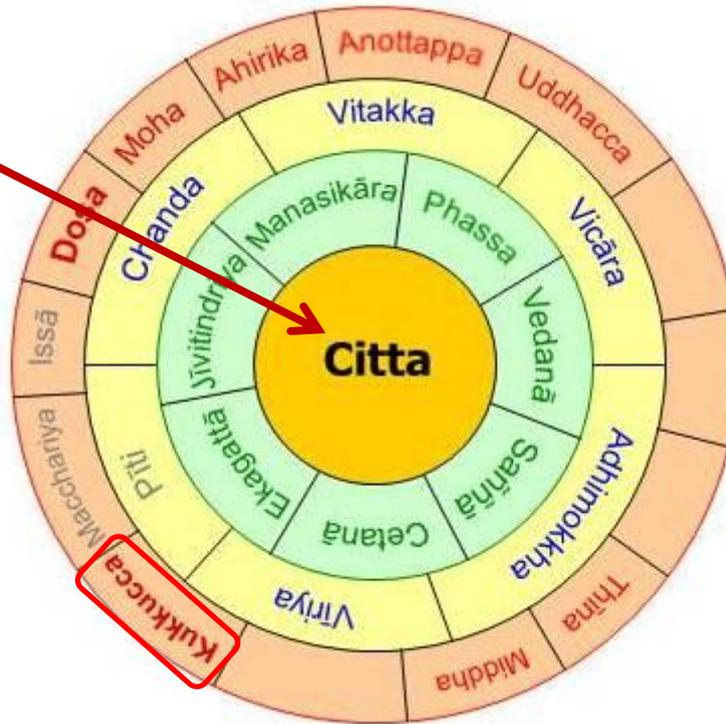
Der Geist mit Gewissensbissen/Reue/Sorge

Welche *cittas* sind hier möglich?



Nur die 2 *dosamūla cittas*.

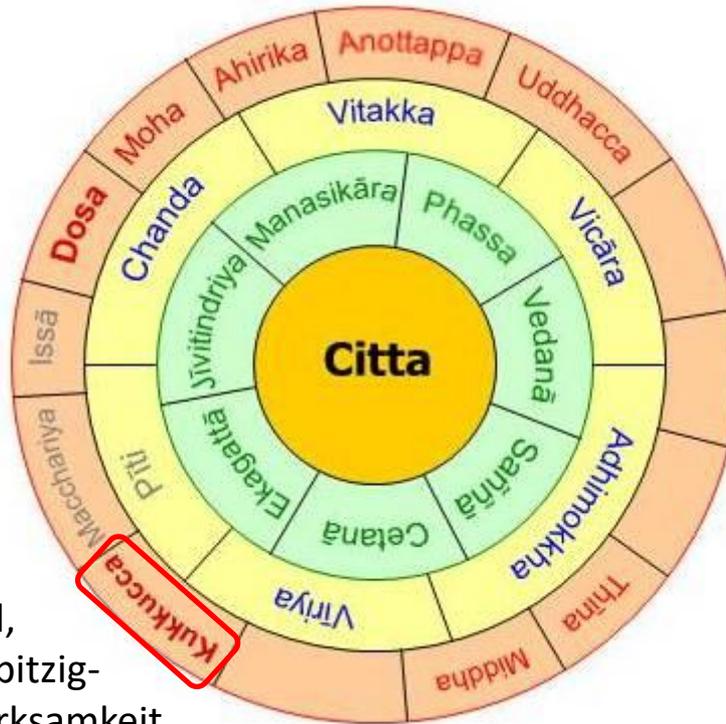
Unterscheidung:
Spontan oder
ermutigt/angeregt



KUKKUCCA

Der Geist mit Gewissensbissen/Reue/Sorge

Aus wie vielen und welchen *cetasikas* besteht dieses „geistige Molekül“?



18 - 20 *cetasikas*:

7 universelle: Kontakt, Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Einspitzigkeit, Lebensfähigkeit, Aufmerksamkeit

5 gelegentliche: Gedankenfassung, gedankliches Begreifen, Entschlossenheit, Energie, Wunsch-zu-tun

6 - 8 unheilsame: (4 universelle unheilsame:) Verblendung, Schamlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Unruhe;

(2 aus Hass-Gruppe:) Aversion (*dosa*) + *kukkucca*;

(Sonstige:) evtl. Stumpfheit + Müdigkeit (*thīna* + *middha*)

KUKKUCCA

Vergleiche und Unterschiede

kukkucca - hiri & ottappa

Hiri = Schamgefühl, Schamhaftigkeit, sittliche Scham vor einer unheilsamen Handlung

Ottappa = Gewissensscheu, sittliche Scheu, Rücksichtnahme, Furcht vor Konsequenzen einer unheilsamen Handlung

Universelle schöne Geistesfaktoren;
„lichte Eigenschaften“,
„Wächter der Welt“:
Bewahren vor unheilsamen
Handlungen

Kukkucca = Scham- oder Schuldgefühl nach der unheilsamen Handlung (Vergangenheit). Und/oder Sorge vor der Zukunft nach (aufgrund von) unheilsamen Handlungen in der Vergangenheit; Angst vor kammischen Konsequenzen für sich selbst in der Zukunft, oder vor Konsequenzen für andere.

Diese unheilsame Handlung hat man in der Vergangenheit mit *ahirika + anottappa* (Schamlosigkeit + Rücksichtslosigkeit, keiner Furcht vor Konsequenzen) ausgeübt, den unheilsamen Gegenteil von *hiri* und *ottappa*.

Statt *kukkucca* zu entfalten, sollte man lieber aus seinen Fehlern lernen und in Zukunft besser aufpassen, sich vornehmen achtsamer zu sein, rücksichtsvoller zu handeln und weniger egoistisch zu sein.

KUKKUCA

Vergleiche und Unterschiede

kukkucca - soka

Soka = Sorge; Kummer, Leid, Schmerz

z.B. am Ende des Paticcasamuppada: **Sorgen**, Klagen, Schmerz, Kummer und Verzweiflung (*soka, parideva, dukkha, domanassa, upāyāsa sambhavanti*)

Geburt ... Alter + Tod -> **Sorgen, Leid...**

MN 87 Folgen des Liebhabens - Piyajātika Sutta:

Der Tod des geliebten Kindes bringt dem Hausvater **Sorgen**, Klagen, Schmerz, Kummer und Verzweiflung (*soka, parideva, dukkha, domanassa, upāyāsa*).

Soka wäre hier nur dann **kukkucca**, wenn man sich Vorwürfe machen würde, etwas falsch gemacht zu haben, wenn man deswegen Gewissensbisse hätte und sich schuldig am Tod des Kindes fühlen würde – und sich deswegen vielleicht Sorgen vor kammischen Konsequenzen machen würde oder Angst hat, wie z.B. die Verwandtschaft reagiert.

Abhidhamma:

Soka : *dosa* oder *domanassa vedanā* (in den 2 *dosamūla cittas* ohne *issā, macchariya, kukkucca*)

Kukkucca : *Kukkucca-cetasika* (in den 2 *dosamūla cittas* mit *domanassa vedanā*, ohne *issā, macchariya*)

KUKKUCCA

kukkucca - Gefühl der Schuld

Besonders in unserer westlichen und christlichen Kultur fühlen sich viele Menschen **schuldig** – nicht wegen einer bestimmten zu bedauernden Tat, sondern ganz allgemein

- nur wegen der "Ersünde", wie sie im Christentum gelehrt wird
- weil sie glücklich sein wollen, sich aber nicht wert dafür fühlen
- weil sie glauben, keine Fortschritte zu machen oder nichts zu erreichen
- weil sie ihren eigenen (zu hohen?) Ansprüchen nicht genügen können (Perfektionismus!)
- weil sie (zu Recht oder zu Unrecht) glauben, dass sie die Erwartungen der Familie, der Gesellschaft oder in ihrem Job nicht erfüllen können (auch wenn sie vielleicht "Workaholics" sind)
- weil sie glauben, dass sie nicht liebenswert sind...

Einige mögliche Ergebnisse

- sie haben ein geringes Selbstwertgefühl
- sie können keine Mettā für sich selbst und damit auch für andere entwickeln oder haben Schwierigkeiten damit
- sie fühlen sich als armselige Versager in der Gesellschaft, neigen dazu, sich zurückzuziehen, verlieren Freunde...
- wenn sie aufgefordert werden, sich zu "entspannen", können sie es einfach nicht oder empfinden es als Befehl, als neue Last und als ein "Muss"
- sie werden von unspezifischen Gewissensbissen geplagt, fühlen sich schuldig und können sich nicht auf die Meditation konzentrieren...

Praxis der Vergebung und Muditā für sich selbst



KUKKUCCA

Ajahn Brahm:

“*Kukkucca* is **kammic effect** of a misdeed in the past.”



Bei allem Respekt...

Aber: Ist das richtig ?

Kukkucca tritt nicht in einem *vipāka citta* auf. Es tritt nur verbunden mit den 2 *dosamūla cittas* auf, in denen wir aktiv neues unheilsames *kamma* machen. *Kukkucca* und der unheilsame Geist, in dem es auftritt, können niemals ein kammisches Resultat sein.

Was meinte er wahrscheinlich ?

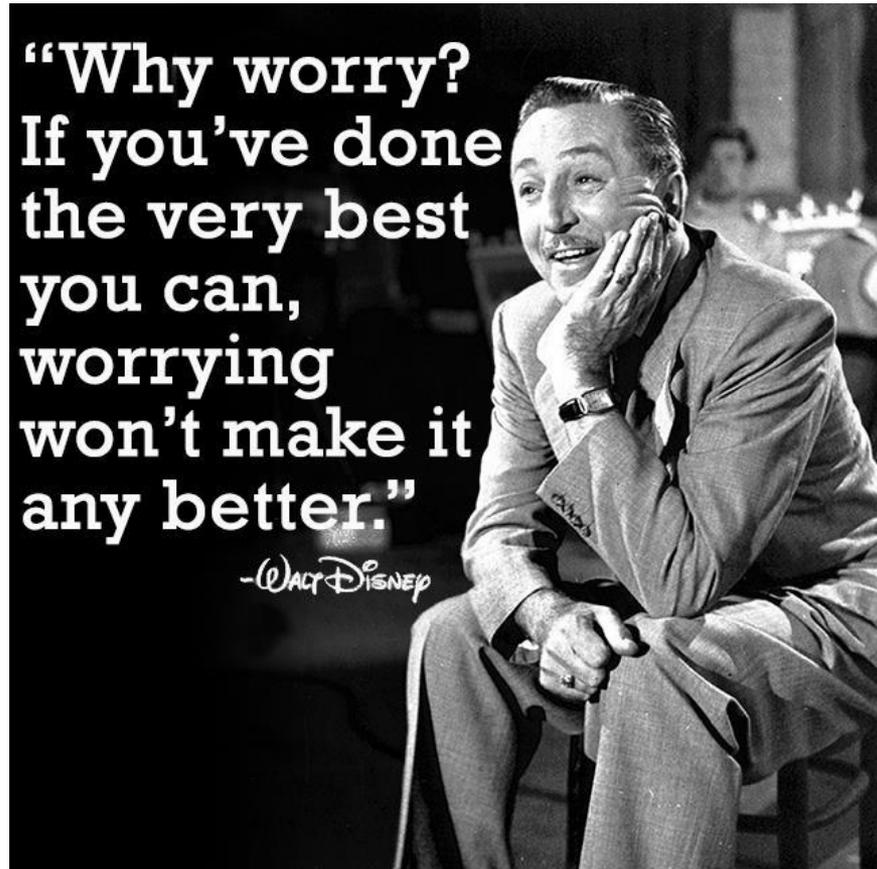
Kukkucca ist das **Ergebnis** eines Fehlverhaltens in der Vergangenheit, an das wir uns erinnern und das wir bedauern. Ohne diese Verfehlung (Übeltat) könnte *kukkucca* gar nicht entstehen.

Die vergangene Übeltat, an die wir uns erinnern, ist jetzt das **geistige Objekt** und unsere **unweise Aufmerksamkeit** darauf ist die **unmittelbare Ursache** für das Entstehen von *kukkucca*.

Nicht alle Ursache-Wirkungs-Beziehungen sind kammisch (*kamma - vipāka*)!
Das Paṭṭhāna lehrt 24 Bedingungen (*paccayas*), aber nur 1 davon ist *kamma*.

KUKKUCCA

Bālapaṇḍita Sutta (MN 129) – Toren und Weise (Übersetzung Kay Zumwinkel)



KUKKUCCA

Bālapaṇḍita Sutta (MN 129) – Toren und Weise (Übersetzung Kay Zumwinkel)

„Ihr Bhikkhus, es gibt diese drei Merkmale eines Toren, Kennzeichen eines Toren, Attribute eines Toren. Welche drei? Da ist ein Tor einer, der **schlechte Gedanken denkt, schlechte Worte spricht und schlechte Taten begeht.** (...)

Ein Tor fühlt Schmerz und Trauer hier und jetzt...“ (...)

„Dann denkt der Tor: ‚Ich habe das **nicht getan, was gut ist** (...)

Ich habe das **getan, was übel ist** (...)

Ich werde zum **Bestimmungsort** derjenigen gehen, die sich keine Zuflucht vor Gewissensängsten errichtet haben‘ (...)



၅။ သုရာမေရုယမဇ္ဇမာဒဒ္ဒာနာ၊ မူယဏ်စေတတိသော၊ အရက်၊ တိမ်း၊ တိမ်း၊ ဖြူသောက်ရှူခဲ့၍ ငရဲခံနေရပုံ။

ဦးဝဉ္ဇင်းကြီး၊ ဦးဝိလာသ၊ ညံ့ညင်းသာရွာ၊ ဘုရားတောင်၊ ပါရမီကုသိုလ်။

KUKKUCCA

Praktischer Umgang mit kukkucca in der Meditation

Wann immer du dir bewusst wirst, dass du dein primäres Meditationsobjekt (z.B. Ein- Ausatmung oder Heben-Senken, ...) verloren hast, weil dich **Gewissensbisse, Gedanken der Reue oder Sorge ablenken:**

Gratulation! Du bist gerade wieder in den gegenwärtigen Moment aufgewacht!
Jetzt bist du wieder achtsam. Nutze diese Chance!



Notiere geistig: „Gewissensbisse“, „bedauern“, „bereuen“ oder „sorgen“ ...
Nicht in den **Inhalt** der Gedanken und Sorgen gehen
... sonst wachsen sie zu einem schrecklichen Monster heran!

Wenn in **frühem Stadium** erwischt: verschwindet durch einfaches, achtsames Notieren.

Wenn es **zu spät** ist und das Denken oder die Sorge nicht verschwindet:
geduldig weiter notieren mit größtmöglicher Klarheit.

Wenn es aber nach 1 oder 2 Minuten immer noch nicht aufgehört hat:
Aufmerksamkeit mit aller **Kraft und Willensstärke** wieder auf dein primäres
Meditationsobjekt richten.

--> MN 20 Vitakkasanthāna Sutta - Die Stillung störender Gedanken

NYANAPONIKA

Das Hindernis der Unruhe und Sorge



in Anlehnung an einen Vortrag von Gil Fronsdal

Um uns zu konzentrieren und klar zu sehen, müssen wir Unruhe und Sorgen, das vierte der fünf Hindernisse, überwinden.

Der weise Weg, die Hindernisse zu überwinden, besteht darin, sie gut zu verstehen, anstatt sie schnell loszuwerden. **(loswerden zu wollen!)**

(...) Das Erforschen mag Zeit in Anspruch nehmen, aber das Gelernte wird uns für eine lange Zeit unterstützen.



(...) **Gewissensunruhe und Sorge**, *kukkucca*, ist die andere Hälfte des vierten Hindernisses.

Klassischerweise : aufgewühltes Gefühl des Bedauerns über das, was man in der Vergangenheit getan oder nicht getan hat.

Seltener, heutzutage sinnvoll: "Sorge"



Befürchtungen für die Zukunft können große Sorgen auslösen. Menschen können ein beunruhigendes Selbstkonzept haben, das zu Unsicherheit darüber führt, "wer sie zu sein glauben". Angst, dass das eigene Selbstbild bedroht wird.

Viele: grundlose Scham oder Schuldgefühle

Starke Gewissensunruhe und Sorgen hindern daran, während der Meditation ruhig und konzentriert zu sein. Gelegentlich können sie so stark sein, dass Meditation kontraindiziert ist. Dann kann es z.B. notwendig sein, Wiedergutmachung zu leisten, bevor man meditiert.

oder Praxis der Vergebung für sich selbst

Oder, wenn die Sorgen (**Ängste**) überwältigend sind, kann eine Psychotherapie sinnvoller sein.

Um auf (Gewissens-) Unruhe und Sorge achtsam zu sein, ist es hilfreich, sie **körperlich zu spüren**. Wenn viel Energie durch den Körper fließt, stell dir den Körper als ein großes Gefäß vor, in dem die Energie wie ein Tischtennisball hin- und herhüpfen kann. Sie so zu **akzeptieren**, kann die zusätzliche Erregung durch den Kampf gegen die Unruhe und Sorgen wegnehmen.

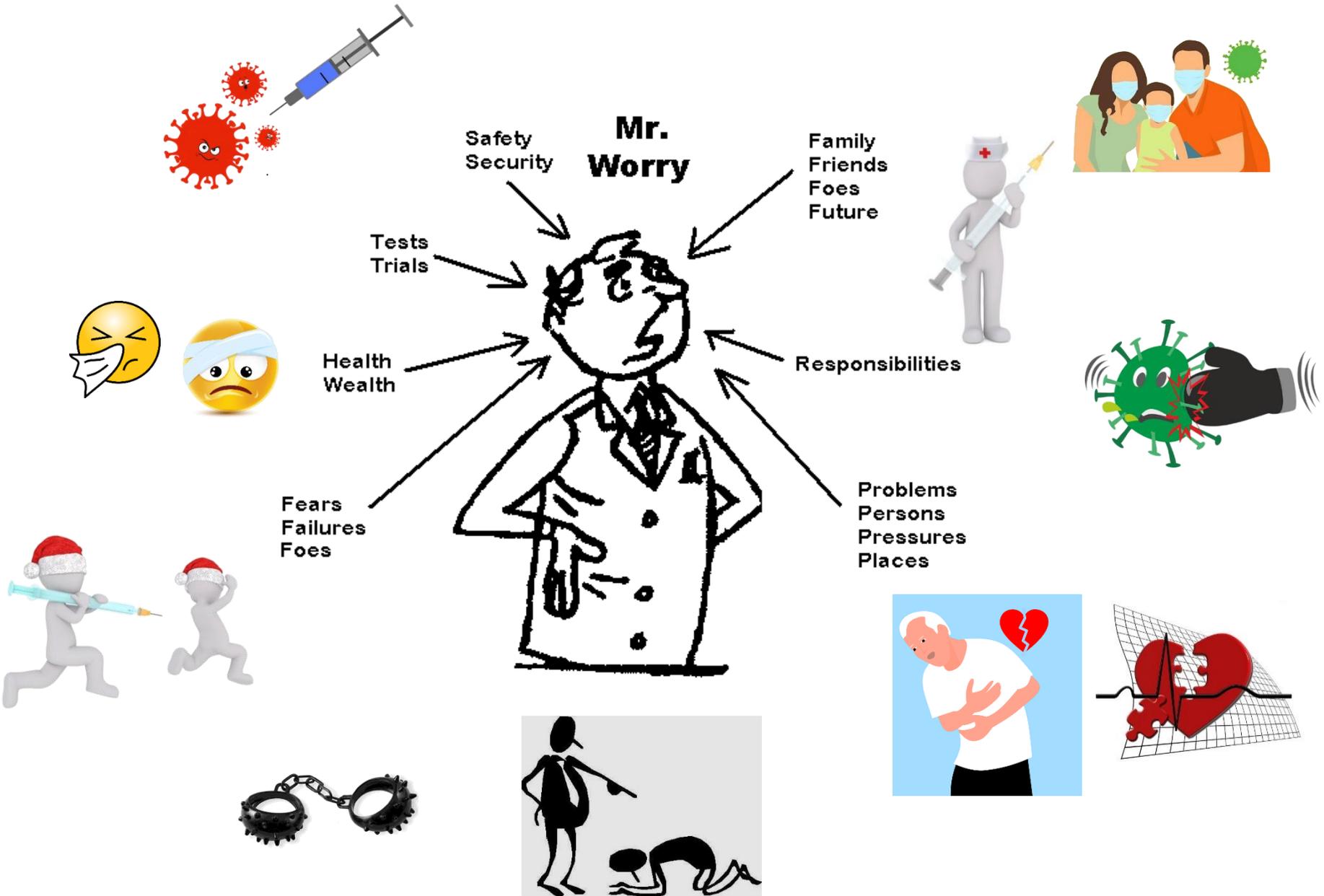
Da die Beruhigung eine Weile dauern kann, ist **Geduld** gefragt. Manchmal wird der Geist unzählige Argumente anführen, um dich davon zu überzeugen, einem Impuls der Unruhe oder Sorge zu folgen. ... diesem nicht nachgeben!

Nützlich: zu bemerken, wenn Gewissensunruhe und Sorgen **nicht vorhanden** sind. Wie fühlt es sich körperlich, emotional und geistig an, wenn man zumindest vorübergehend frei von Unruhe und Sorge ist?

Bewusst machen, was Gewissensunruhe und Sorgen ausgelöst hat.
Zurückblicken, was die **Ursache und Bedingung** war
=> vielleicht Beseitigung, Vermeidung, Wiedergutmachung... möglich

Wichtig: **ethisches Leben** führen => kein Anlass zu Gewissensunruhe & Sorge

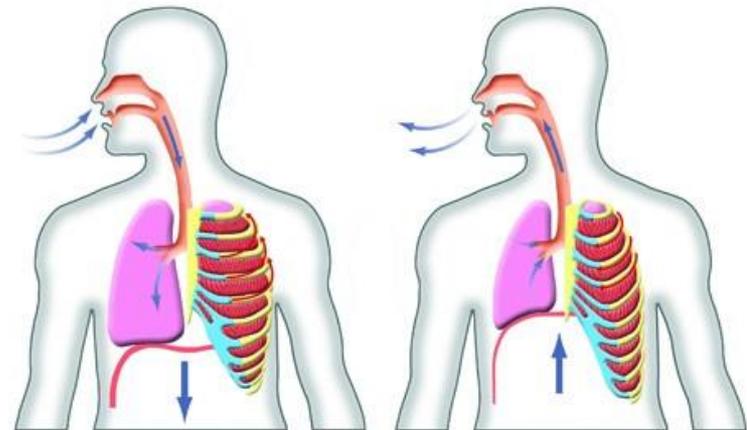
KUKKUCCA



Empfehlung zum Umgang: durch Unruhe und Sorgen hindurch atmen

Bewusst mit dem ganzen Körper zu atmen oder sich auf den ständigen Rhythmus des Ein- und Ausatmens zu konzentrieren, kann beruhigen.

Je mehr Aufmerksamkeit der **Atmung** gewidmet wird, desto weniger steht zur Verfügung, um Unruhe oder Sorgen zu befeuern.



Loslassen:

Überzeugungen, Ansichten

Meinungen, was passieren wird oder könnte – oder nicht

Urteile über Gut und Schlecht

Anhaftung an ein (minderwertiges) Selbstbild ... Selbstvertrauen aufbauen

Perfektionismus

„Es kann befreiend sein, zu erkennen, dass wir nicht jeden Gedanken glauben müssen, den wir haben.“

KUKKUCCA

Praktischer Umgang mit kukkucca in der Vipassanā-Meditation

Wenn die das Gewissen beunruhigenden Gedanken oder Sorgen stark sind oder häufig wiederkehren, **analysiere** sie: Welche **Wurzeln** sind in ihnen enthalten? **Warum** sind sie aufgetreten? Gibt es Anhaftung, Verlangen, Verwirrung, Ärger oder Angst? Gibt es Erwartungen, Selbstüber- oder unterschätzung, falsche Ansichten, Zweifel? Notiere die jeweilige **Ursache** oder **Wurzel**.

Falls du auf ein **spezielles ungelöstes Problem** stößt, das dich immer wieder ablenkt, dir immer wieder Gewissensbisse oder Sorgen macht und dich intensiv beschäftigt, und du es nicht durch Notieren und reines Beobachten bewältigen kannst, ist es vielleicht besser, **Vipassanā vorerst zu beenden** und

- Praktiziere *Mettā, Karuṇā*...
- Erlaube deinem Geist an ein heilsames Thema zu denken, z.B. die 5 täglichen Betrachtungen oder die *anussatis (Buddhānussati ... Upasamānussati)*
- Praktiziere die **4 Schutzmeditationen** bevor du zu *Vipassanā* zurückkehrst
- Wechsle dein primäres Meditationsobjekt, finde ein geeignetes, das zu deinem Charakter und Temperament passt
- Lese oder höre inspirierende Suttan oder Abhidhamma
- Geh spazieren oder wandern in der Natur
- Such dir Hilfe von einem spirituellen Lehrer
- Such professionelle Hilfe von einem Psychotherapeuten...



Buddhānussati
Mettā
32 Körperteile
Maraṇānussati

KUKKUCA



Die Satipaṭṭhāna-Praxis von *kukkuca*

1. *Kāyānupassanā* - Betrachtung des Körpers / physischer Phänomene

Wie und wo erlebst du *kukkuca* körperlich? Welche Wirkung hat *kukkuca* auf deinen Körper? Welche körperlichen Empfindungen kannst du spüren, wenn *kukkuca* auftaucht und anwesend ist? Wenn es verschwunden ist?

- Wie ist der Atem mit *kukkuca*?
- Wie ist deine Körperhaltung mit *kukkuca*? Aufrecht oder gebeugt? Entspannt oder verkrampft?
- Beim Gehen und Aktivitäten – wie sind deine Bewegungen?
- Was ist mit den 4 großen Elementen in deinem Körper, wenn du *kukkuca* hast? Sind sie balanciert? Ist die Energie gut im Fluss? Oder welches Element ist dominant? Wo, wie kannst du das spüren?

Beobachte all diese körperlichen Empfindungen und Erfahrungen, erkenne sie und ihre Ursache, sieh, ob und wie sie sich verändern.

KUKKUCCA



Die Satipaṭṭhāna-Praxis von *kukkucca*

2. *Vedanānupassanā* - Betrachtung des Gefühls

- Was ist das für ein Gefühl, wenn *kukkucca* anwesend ist oder wenn du Gedanken von Reue und Schuld hast?
- Angenehm oder unangenehm und schmerzhaft? Oder weder angenehm noch unangenehm, also indifferent, neutral?
- Ist das Gefühl körperlich oder geistig?
- Ist es ein weltliches Gefühl (*sāmiṣa vedanā*) oder nicht-weltlich, das heißt ein spirituelles Gefühl (*nirāmiṣa vedanā*)?
- Wenn *kukkucca* vergangen ist, welches Gefühl kannst du dann wahrnehmen?

Versuche zu unterscheiden, beobachte und lerne, was Gefühl ist und was der Einfluss von *kukkucca* auf Gefühl ist.

Verstehe, dass *kukkucca* nicht angenehm und hilfreich ist, sondern eine Form von Leiden (*dukkha*).

Finde die Motivation an seiner Überwindung zu arbeiten.

KUKKUCCA



Die Satipaṭṭhāna-Praxis von *kukkucca*

3. *Cittānupassanā* - Betrachtung des Geistes / Bewusstseins

Wie ist dein geistiger Zustand, deine geistige Verfassung, wenn *kukkucca* da ist?
Welche Art von Bewusstsein hast du?

Untersuche die Wurzeln (*hetus*), welche sind present?

- Lust, Verlangen, Anhaftung (*sarāga = lobha*) – oder nicht, vielleicht sogar Großzügigkeit, die Bereitschaft zu geben oder loszulassen (*vītarāga / alobha*)?
- Aversion, Hass, Übelwollen (*sadosa*) – oder nicht? Freundliche Haltung des Akzeptierens, Wohlwollens, der Sympathie, der Güte (*vītadosa / adosa, mettā*)?
- Verblendung, Verwirrung (*samoha*) – oder nicht? Klares Erkennen, Weisheit (*vītamoha / amoha = paññā*)?
- Ist dein Geist eng, gehemmt, verkrampft (*saṅkhitta*) – oder eher zerstreut abgelenkt (*vikkhitta*) und sprunghaft?
- Bist du konzentriert (*samāhita*) – oder nicht (*asamāhita*)?
- Ist dein Geist vorübergehend frei von Hindernissen und Fesseln (*vimutta*) - oder wird er daran gehindert, Freiheit und Frieden zu erfahren (*avimutta*)?

Bist du dir bei *kukkucca* deines aversiven Geistes bewusst? Wie? Und wenn er sich aufgelöst hat? Gibt es Veränderungen? Irgendeine Stabilität oder Dauerhaftigkeit? Irgendein "Ich"?

KUKKUCA



Die Satipaṭṭhāna-Praxis von *kukkucca*

4. *Dhammānupassanā* - Betrachtung des Dhamma / der dhammas der Lehre / der Geistesobjekte / Phänomene

Hindernisse (*nīvaraṇa*):

Kennst du dein Hindernis *kukkucca*?

Weißt du, ob und wann *kukkucca* vorhanden ist, wann nicht?

Was ist deine Erfahrung: Ist es dauerhaft oder ein ständiges Kommen und Gehen?

Verstehst du die Bedingungen für sein Entstehen und Vergehen?

Verstehst du, wie es in einer Situation entstanden ist, in der es zuvor nicht da war?

Weißt du, wie es nach seinem Entstehen wieder beseitigt werden kann?

Wie es nie wieder entstehen wird?

Gruppen des Anhaftens (*upādānakkhandha*):

Bist du dir *kukkucca* als eine Geistesformation (*saṅkhāra*) bewusst, die deinen Geist und deinen ganzen Charakter formt und gestaltet?

Kennst du die Gefahr von *kukkucca* als Objekt des Anhaftens?

Weißt du, wohin Anhaftung und Anklammern an *kukkucca* oder Identifikation mit *kukkucca* führen werden?

Ist dir klar, dass dies zu immer mehr Leiden (*dukkha*) führt?

KUKKUCCA



Die Satipaṭṭhāna-Praxis von *kukkucca*

4. *Dhammānupassanā* - Betrachtung des Dhamma / der dhammas der Lehre / der Geistesobjekte / Phänomene

Sinnesgrundlagen (*āyatana*):

Wenn *kukkucca* entstanden ist, weißt du, auf welcher inneren Sinnesgrundlage und durch welches Sinnestor? Und durch welche äußere Sinnesgrundlage, welches Objekt? Erkennst du die Fessel Übelwollen oder Aversion (*byāpāda*) in deiner Erfahrung von *kukkucca*, die abhängig von diesen beiden Grundlagen entsteht? Weißt du, wie die Fessel der Aversion abgelegt werden kann und wie sie nie wieder entstehen wird? Wenn wir unsere Sinnestore achtsam bewachen, können Geistesbefleckungen (*kilesas*) und *kukkucca* nicht entstehen.

Erleuchtungsfaktoren (*bojjhaṅga*):

Wenn du *kukkucca* überwunden hast, war es durch einen Erleuchtungsfaktor? Welcher? Wenn du *kukkucca* überwinden willst, welche Faktoren sollten dann entwickelt werden, die aktiven, energetischen oder eher die beruhigenden? Wie macht man das?

Vier edle Wahrheiten (*sacca*):

Erlebst und verstehst du *kukkucca* als eine Art von Leiden (*dukkha*)? Inwiefern ist es eine „edle“ Wahrheit? Was sind die anderen edlen Wahrheiten bezüglich *kukkucca*? (...)

KUKKUCCA

Oft beendete der Buddha einen Dhamma-Vortrag mit diesen Worten:

"Mönche, hier sind die Wurzeln von Bäumen;
hier sind leere Hütten.
Meditiert, ihr Mönche.
Seid nicht nachlässig
damit ihr es später nicht **ber**eut. *vippaṭisāra* = Reue
Dies ist unsere Unterweisung für euch."

