

# CETASIKA

## Geistesfaktoren, Begleiter des Bewusstseins

### Definition und Allgemeines

*Cetasika* = *ceta* (≡ *citta*) + *ika*  
Bewusstsein    entstehen, gezeugt

*Cetasikas* sind Faktoren, Zustände oder Phänomene, die zusammen mit dem Bewusstsein entstehen. Gemeinsam bilden sie die untrennbare Einheit „Geist“ (*nāma*).

Übersetzungsmöglichkeiten ins Deutsche:

Geistesfaktoren  
Geisteszustände  
Geistige Eigenschaften oder Qualitäten  
Geistige Begleiter

Bewusstsein (*citta*) und Geistesfaktoren (*cetasika*)

1. entstehen zusammen
2. vergehen zusammen
3. haben dasselbe Objekt (arbeiten mit demselben Objekt)
4. haben dieselbe (Sinnes-) Grundlage

*Cetasikas* sind **paramattha-dhammas**, d.h. letztendliche Realitäten, so wie Bewusstsein (*citta*), Materielle Phänomene (*rūpa*) und *Nibbāna* auch. Die Geistesfaktoren entstehen und vergehen – zusammen mit dem Bewusstsein – sehr schnell; in den Kommentaren heißt es billionenfach in einer Sekunde. Was an ihnen „letztendlich“ meint, ist (wie bei *citta* und *rūpa* auch), dass sich ein *cetasika* – wenn er denn gerade da ist – immer genau auf dieselbe Weise zeigt und äußert, d.h. eine unveränderliche **individuelle Charakteristik** hat. Z.B. äußert sich Vertrauen (*saddhā*) ganz anders als Hass (*dosa*), wir können sie leicht unterscheiden und identifizieren, aber beide existieren nicht ewig, sind nicht immer präsent in unserem Geist, ja diese beiden schließen sich sogar gegenseitig aus.

Die **universelle Charakteristik** jedoch ist bei allen *cetasikas* (so wie bei *citta* und *rūpa* auch) die Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit oder Unzulänglichkeit (*dukkha*) und die unpersönliche oder Nicht-Selbst Natur (*anattā*).

Deshalb eignen sich die *cetasikas* als Objekte für die Einsichtsmeditation (*Vipassanā bhāvanā*) und werden auch im *Mahāsatipatṭhāna*-Sutta behandelt, nämlich bei der Achtsamkeit auf die Gefühle (*Vedanānupassanā*) und auf die Geistesobjekte (*Dhammānupassanā*). In der Konzentrationsmeditation (*Samatha bhāvanā*) müssen einige von ihnen, nämlich die *jhāna*-Faktoren, entwickelt werden, um die meditativen Vertiefungen (*jhānas*) zu erlangen, aber sie können nicht selbst das Objekt der *Samatha*-Praxis sein.

In den Sutten ist die Klassifizierung in ***khandhas*** üblicher. Alles, was ein Lebewesen oder eine Persönlichkeit ausmacht wird in fünf Gruppen oder Ansammlungen (*khandha*) eingeteilt:

1. Gruppe der Körperlichkeit oder Materie (*rūpakkhandha*)
2. Gruppe der Gefühle (*vedanākkhandha*)
3. Gruppe der Wahrnehmung (*saññākkhandha*)
4. Gruppe der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*)
5. Gruppe des Bewusstseins (*viññāṇakkhandha*)

*Rūpakkhandha* entspricht den 28 *rūpa paramattha-dhammas*, den materiellen Phänomenen (*rūpas*).

*Vedanākkhandha* entspricht dem einen *cetasika paramattha-dhamma* Gefühl (*vedanā*).

*Saññākkhandha* entspricht dem einen *cetasika paramattha-dhamma* Wahrnehmung (*saññā*).

*Saṅkhārakkhandha* beinhaltet alle anderen 50 *cetasika paramattha-dhammas*.

*Viññāṇakkhandha* entspricht den 89 (oder 121) *citta paramattha-dhammas*.

Die allermeisten, nämlich 50 der 52 *cetasikas* finden sich also im *Saṅkhārakkhandha*. *Saṅkhāra* kann je nach Zusammenhang verschiedene Bedeutung haben (Achtung bei autodidaktischer Nutzung des Lexikons!). Hier ist die passendste Übersetzung „Geistesformationen“, nämlich Faktoren oder Bedingungen, die den Geist, also die komplett geistige Einheit „formen“, prägen oder färben – wie immer wir uns das vorstellen wollen.

*Saṅkhāra* = *sam* + *kāra*  
 zusammen (vom Verb *karoti*)  
 tun, machen, arbeiten

Angeführt von *cetanā* (Motivation, Stimulation) gruppieren sich die *cetasikas*, arbeiten harmonisch zusammen, formen den Geist und bringen ihre Wirkung hervor.

Es gibt so viele (52) *cetasikas*, weil es so viele Eigenschaften des Geistes gibt und weil der Geist mit vielen „Werkzeugen“ mit dem Objekt arbeitet. Jeder Geistesfaktor hat eine ganz bestimmte und einzigartige Funktion innerhalb der kompakten, geistigen Einheit und bezüglich des Objektes, mit dem der Geist arbeitet oder das er sich erschließt.

## Einteilung der Geistesfaktoren

Im Abhidhammattha Sangaha finden wir eine sehr logische und einprägsame Aufzählung und Klassifizierung der Geistesfaktoren – in der Dhammasanganī (1. Original-Abhidhamma-Buch), dessen Kommentar Attasālinī und dem darauf aufbauenden Visuddhimagga eine andere, nach *khandhas* und innerhalb des *saṅkārakkhandha* nach heilsam (*kusala*), unheilsam (*akusala*) und anders (*abyākata*).

### Klassifizierung der *cetasikas* nach dem Abhidhammattha Sangaha

- |  |  |
|--|--|
| 1. Universelle Geistesfaktoren (7), die jedes Bewusstsein begleiten                        | } allgemein,<br>karmisch variabel,<br>in sich neutral (13) |
| 2. Gelegentliche Geistesfaktoren (6), die gelegentlich dabei sind                          |  |
| 3. Unheilsame Geistesfaktoren (14), die den gesamten Geist unheilsam machen:               | <i>aññāsamāna</i>  |
| - universelle Unheilsame (4)   |  |
| - Gier-Gruppe (3)  |  |
| - Hass-Gruppe (4)  |  |
| - sonstige (3)   |  |
| 4. Heilsame und edle Geistesfaktoren (25), die den gesamten Geist „schön“ und edel machen: | <i>aññāsamāna</i>  |
| - universelle Schöne (19)  |  |
| - gelegentliche Schöne (6)   |  |
| - Enthaltsamkeiten (3)   |  |
| - Unermessliche (2)  |  |
| - Weisheit (1)   |  |

## Aufzählung der Geistesfaktoren nach Gruppen

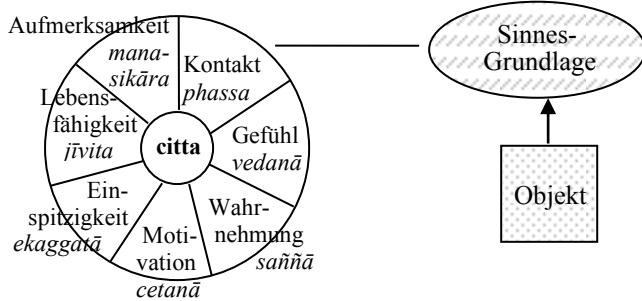
### Universelle Geistesfaktoren (*sabba-citta-sādhārana*) – 7

untrennbare Geistesfaktoren, die allen Bewusstseinsarten gemeinsam sind

1. *phassa* – Kontakt, Bewusstseinseindruck
2. *vedanā* – Gefühl, Gefühlstörung, Empfindung
3. *saññā* – Wahrnehmung, Merken, Erinnerung
4. *cetanā* – Motivation, Stimulation
5. *ekaggatā* – Einspitzigkeit, Konzentration, Sammlung (≡ *samādhi*)
6. *jīvita, jīvitindriya* – Leben, Vitalität, Lebensfähigkeit
7. *manasikāra* – Aufmerken, Aufmerksamkeit

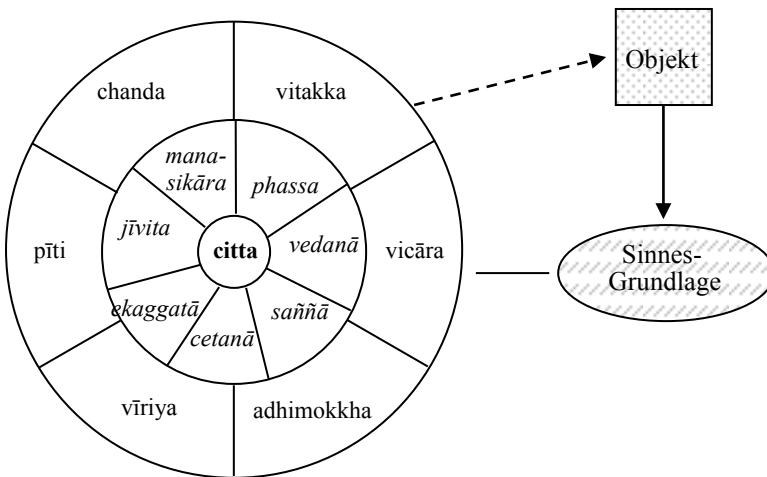
Zusammen mit dem Bewusstsein (*citta*) bilden diese sieben universellen Geistesfaktoren die kleinstmögliche geistige Einheit, die also aus acht Phänomenen besteht.

Trifft ein Objekt auf die passende Sinnesgrundlage, dann entsteht das entsprechende Sinnes-Bewusstsein und gleichzeitig (sich gegenseitig bedingend, in gegenseitiger Abhängigkeit) Kontakt und die anderen Geistesfaktoren. Zum Beispiel trifft ein Ton auf das Sinnesorgan Ohr, so entsteht Hör-Bewusstsein zusammen mit den sieben universellen Geistesfaktoren.



### Gelegentliche Geistesfaktoren (*pakinnaka*) – 6

1. *vitakka* – Gedankenfassung, Gedankenausrichtung
2. *vicāra* – gedankliches Erfassen (Nyanatiloka: diskursives Denken), Gedanken um das Objekt
3. *adhimokkha* – Entschluss, Entschlossenheit, Entschiedenheit
4. *vīriya* – Anstrengung, Bemühen, Energie
5. *pīti* – Freude, Interesse, Begeisterung, Entzücken, Verzückung
6. *chanda* – Wunsch (zu tun), Wille, Gewilltheit, Willensantrieb; Absicht (Nyanatiloka)



### Unheilsame Geistesfaktoren (*akusala cetasika*) – 14

Universelle unheilsame Geistesfaktoren – 4:

1. *moha* – Verblendung, Verwirrung, Unwissenheit, Ignoranz (≡ *avijjā*)
2. *ahirika* – Schamlosigkeit
3. *anottappa* – Furchtlosigkeit (vor Konsequenzen), Rücksichtslosigkeit, Gewissenlosigkeit
4. *uddhacca* – Unruhe, Aufgeregtheit, Rastlosigkeit

Gier-Gruppe – 3:

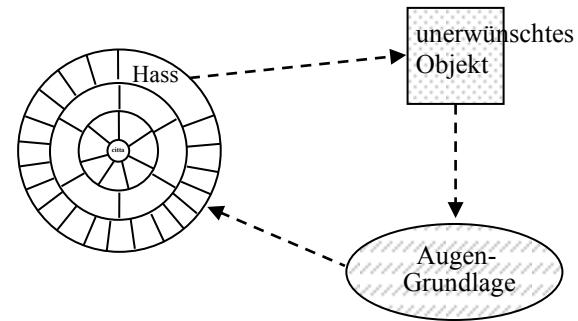
1. *lobha* – Gier, Begehrten, Verlangen, Lust (≡ *tañhā, rāga*)
2. *diṭṭhi* – falsche Ansicht, falsches Verständnis
3. *māna* – Stolz, Dünkel, Eingebildetheit

Hass-Gruppe – 4:

1. *dosa* – Hass, Ärger, Aversion
2. *issā* – Neid, Eifersucht
3. *macchariya* – Geiz, Selbstsüchtigkeit
4. *kukkucca* – Gewissensbisse, Sorge

Sonstige Unheilsame – 3:

1. *thīna* – Müdigkeit, geistige Starrheit
2. *middha* – Mattheit
3. *vicikicchā* – Zweifel, Zweifelsucht



## Edle Geistesfaktoren (*sobhana cetasika*) – 25

Universelle edle Geistesfaktoren – 19:

1. *saddhā* – Vertrauen, Zuversicht
2. *sati* – Achtsamkeit, Präsenz, volle Bewusstheit
3. *hiri* – Scham, Schamgefühl, Scheu
4. *ottappa* – Furcht (vor Konsequenzen), Rücksichtnahme, Gewissenhaftigkeit
5. *alobha* – Gierlosigkeit, Gebefreudigkeit, Großzügigkeit
6. *adosa* – Hasslosigkeit, liebende Güte
7. *tatramajjhattatā* – Gleichmut, Ausgewogenheit, Balanciertheit
8. *kāya-passaddhi* – Ruhe, Beruhigtheit, Gelassenheit der Geistesfaktoren
9. *citta-passaddhi* – Ruhe, Beruhigtheit, Gelassenheit des Bewusstseins
10. *kāya-lahutā* – Leichtigkeit, Beweglichkeit der Geistesfaktoren
11. *citta-lahutā* – Leichtigkeit, Beweglichkeit des Bewusstseins
12. *kāya-mudutā* – Weichheit, Geschmeidigkeit der Geistesfaktoren
13. *citta-mudutā* – Weichheit, Geschmeidigkeit des Bewusstseins
14. *kāya-kammaññatā* – Anpassungsfähigkeit, Gefügigkeit der Geistesfaktoren
15. *citta-kammaññatā* – Anpassungsfähigkeit, Gefügigkeit des Bewusstseins
16. *kāya-paguññatā* – Fertigkeit, Geschultheit der Geistesfaktoren
17. *citta-paguññatā* – Fertigkeit, Geschultheit des Bewusstseins
18. *kāyujukatā* – Aufrichtigkeit, Geradheit der Geistesfaktoren
19. *cittujukatā* – Aufrichtigkeit, Geradheit des Bewusstseins

Enthaltsamkeiten (*virati*) – 3:

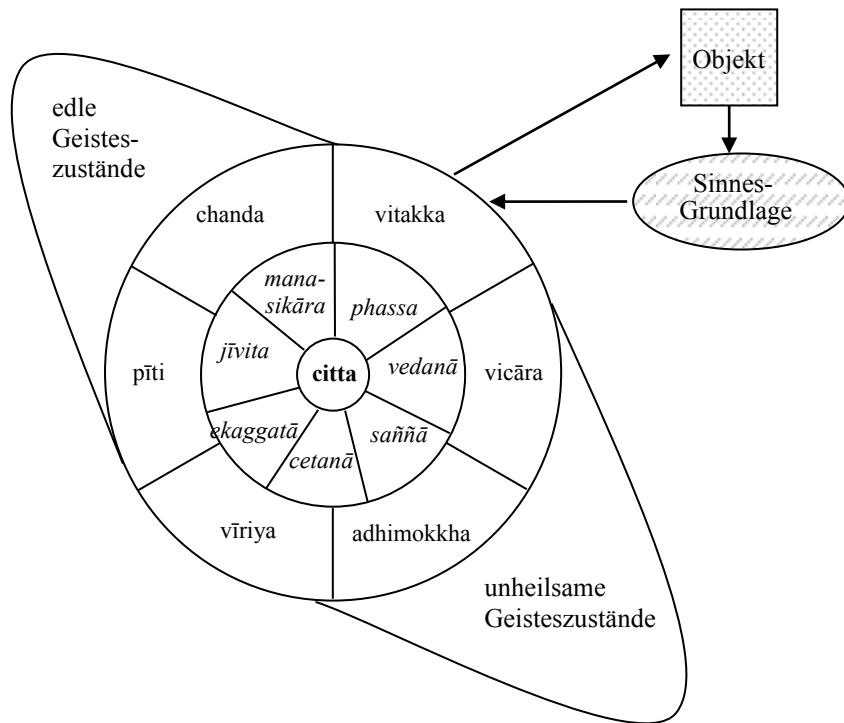
1. *sammā-vācā* – rechte Rede
2. *sammā-kammañña* – rechtes Handeln
3. *sammā-ājīva* – rechter Lebenserwerb

Unermessliche (*appamaññā*) – 2:

1. *karuṇā* – Mitgefühl
2. *muditā* – Mitfreude

Weisheit – 1:

- paññā* – Wissen, Weisheit (auch: *paññindriya* = Fähigkeit, Wissen')  
( $\equiv \tilde{n}\tilde{a}\tilde{n}\tilde{a}$ , *vijjā*, *amoha*)



Bewusstsein und seine Geistesfaktoren, die durch das Zusammentreffen eines Objekts mit einer Sinnesgrundlage entstehen

Heilsame / edle und unheilsame Geistesfaktoren schließen sich gegenseitig aus.

Die edlen Geisteszustände sind durch Geben (*dāna*), Ethisches Verhalten (*sīla*) und Meditation (*bhāvanā*) zu entwickeln, um damit die unheilsamen Geisteszustände zu beseitigen. Mit der Entwicklung von Weisheit (*paññā*) durch Erkenntnis, Einsicht oder Klarblick (*Vipassanā*) werden die unheilsamen Geistesfaktoren und Bewusstseinsarten ausgerottet und die edlen überweltlichen von Pfad (*magga*) und Frucht (*phala*) erlangt.

## Beschreibung der 52 Geistesfaktoren im Einzelnen

### 1. *Phassa* – Kontakt, Bewusstseinseindruck

*Phassa* (Kontakt) ist das Zusammentreffen eines Objektes mit dem entsprechenden Sinnesorgan und Sinnesbewusstsein. Oder: *Phassa* ist der Sinneseindruck, den ein Objekt auf die Sinnesgrundlage ausübt. Da jedes Bewusstsein und seine Begleiter ein Objekt haben müssen, ist *phassa* ein universeller Geistesfaktor, der mit jeder Art von Bewusstsein verbunden ist.

Beispiel: Wenn wir einen Tisch mit der Hand berühren, findet Kontakt statt; das Tast- oder Berührungsinnesorgan, auch Körper-Sensitivität genannt, macht Kontakt oder berührt das tastbare Objekt „Tisch“. In Abhidhamma-Sprache: Durch das Zusammentreffen des berührbaren Objektes (*phoṭṭhabba*) mit der Körpersensitivität (*kāya-pasāda*) entsteht Körper-Bewusstsein (*kāya-viññāna*) mit seinen entsprechenden geistigen Begleitern (*cetasikas*) wie Kontakt (*phassa*). Das berührbare Objekt bzw. das, was wir ganz direkt durch Berührung erfahren können, ist Härte (*pathavī*), dessen Temperatur (*tejo*) und eventuell dessen Bewegung (*vāyo*) – nicht „den Tisch“, das ist nur ein Konzept und gehört in den Bereich der konventionellen Wirklichkeit (*paññatti*).

Manchmal wird auch von Sinnesgrundlagen (*āyatana*) gesprochen, sechs inneren und sechs äußeren Sinnesgrundlagen. *Phassa* ist wieder der jeweilige Kontakt der zwischen inneren und äußeren Sinnesgrundlagen stattfindet. Die inneren Sinnesgrundlagen sind nichts anderes als die fünf Sinnesorgane oder Sensitivitäten (*pasāda*), kurz Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper genannt, und als sechstes die Geist-oder Herz-Grundlage (*hadaya-vatthu*). Die äußeren Sinnesgrundlagen sind die entsprechenden Objekte (*ārammaṇa*): Sichtbares Objekt (*rūpa*), Ton (*sadda*), Geruch (*gandha*), Geschmack (*rasa*), berührbares Objekt (*poṭṭhabba*) und das Geist-Objekt (*dhammārammaṇa*), das alles sein kann.

Im Abhidhamma wird erklärt, dass das sichtbare Objekt das Sinnesorgan Auge „nicht erreicht“, auch der Ton das Ohr nicht, während die anderen drei Objekte (Geruch, Geschmack und tastbares Objekt) ihr Sinnesorgan „erreichen“. Denn als weitere Bedingung für das Entstehen des entsprechenden Sinnes-Bewusstseins ist außer Aufmerksamkeit (*manasikāra*) für das Sehen noch Licht nötig, für das Hören Raum, für das Riechen Luft und für das Schmecken Wasser. Deshalb können wir uns vorstellen, dass der Geruch über das Medium Luft tatsächlich in die Nase eindringt und die Nasen-Sensitivität berührt, und dass der Geschmack über das Medium Wasser die Zungen-Sensitivität berührt. Dagegen dringt das sichtbare Objekt selbst nicht ins Auge ein, nur Lichtwellen bringen die Information, und der Ton dringt nicht direkt ins Ohr ein, sondern nur die Schallwellen, die sich im Raum ausbreiten. Beim Körper-Kontakt ist es offensichtlich, dass sich Objekt und sensitiver Körper direkt berühren.

Mit *phassa* ist jedoch nicht der (eventuelle) physische Kontakt gemeint, sondern der geistige Kontakt zum Objekt. So findet sich in den Kommentaren häufig die folgende Veranschaulichung: Wenn wir jemanden vor uns eine saure Frucht essen sehen, läuft uns Speichel im Mund zusammen. Wir haben selbst keinen physischen Kontakt, nur geistigen, und wir kennen den Geschmack dieser Frucht. Ohne *phassa* würde uns nicht das Wasser im Mund zusammenlaufen.

*Phassa* ist auch Nahrung (*āhāra*), denn er bringt eine Frucht hervor, nämlich Bewusstsein und andere Geistesfaktoren (*citta* + *cetasikas*), die er nährt und erhält.

In den Sutten heißt es oft, dass *phassa* drei Bedingungen braucht, nämlich Sinnesorgan, Objekt und Sinnes-Bewusstsein. Diese sollten wir uns in der *Vipassanā*-Meditation klarmachen. Z.B. sind beim Sehen die drei Bedingungen für Augen-Kontakt: Auge, sichtbares Objekt und das Sehbewusstsein. Da Sehbewusstsein (*cakkhu-viññāna*) und *phassa* aber gleichzeitig auftreten, sind sie gegenseitig oder reziprok abhängig, im *Paṭṭhāna* „Gleichzeitigkeits-Bedingung“ (*sahajāta paccaya*) und „Gegenseitigkeits-Bedingung“ (*aññamañña paccaya*) genannt. Sie entstehen zusammen, vergehen zusammen, haben dasselbe Objekt und dieselbe Grundlage.

Kontakt (*phassa*) lässt sich sechsfach entsprechend seiner Grundlagen einteilen: Augen-Kontakt, Ohren-, Nasen-, Zungen-, Körper- und Geist-Kontakt.

## 2. *Vedanā* – Gefühl, Gefühlstönung, Empfindung

Was hier mit Gefühl oder Gefühlstönung (*vedanā*) bezeichnet wird, darf keinesfalls mit Emotionen verwechselt werden. Wenn wir z.B. sagen: „Ich fühle mich frustriert oder traurig“, so sind das unsere emotionalen Reaktionen auf bestimmte Erlebnisse und Sinneskontakte, die normalerweise zeitlich nach „*vedanā*“ aufgrund von Geistestrübungen (*kilesas*) entstehen.

Gefühl (*vedanā*) ist als universeller Geistesfaktor mit jedem Bewusstsein verbunden, ob wir uns des Gefühls, das durch den Kontakt (*phassa*) hervorgerufen wird, bewusst sind oder nicht, ob es stark und intensiv ist oder nur ganz subtil.

*Vedanā* kann in drei Arten klassifiziert werden: [S 36 (Vedanāsaṃyutta) 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 22]

1. angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*)
2. unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*)
3. weder unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl (*adukkhamasukha vedanā*) bzw. neutrales oder indifferentes Gefühl (*upekkhā vedanā*)

Noch differenzierter lässt sich *vedanā* in fünf Arten klassifizieren:

1. körperlich angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*)
2. geistig angenehmes (freudiges) Gefühl (*somanassa vedanā*)
3. körperlich unangenehmes (schmerhaftes) Gefühl (*dukkha vedanā*)
4. geistig unangenehmes (leidiges) Gefühl (*domanassa vedanā*)
5. neutrales, indifferentes Gefühl (*upekkhā vedanā*)

Neutrales Gefühl kann immer nur geistig sein, aber dieses weder angenehme noch unangenehme Gefühl ist schwer zu erkennen, eigentlich nur durch Inferenz (Rückschluss) zu ermitteln.

*Vedanā* kann auch – wie *phassa* – sechsfach entsprechend den Sinnesgrundlagen eingeteilt werden. Im Moment des Seh-, Hör-, Riech- und Schmeck-Bewusstseins ist das begleitende Gefühl immer neutral, Körper-Bewusstsein (*kāyaviññāṇa*) jedoch ist immer sofort verbunden entweder mit angenehmem (*sukha*) oder unangenehmem, schmerzhaften (*dukkha*) Gefühl, da Objekt sowie Sinnesgrundlage u.a. aus dem Erd-Element (*pathavī*) bestehen, die einander direkt berühren.

In der Samatha-Meditation ist *sukha-vedanā* ein *Jhāna*-Faktor und unterdrückt das Hindernis Rastlosigkeit und Gewissensbisse (*uddhacca-kukkucca*).

*Vedanā* ist sehr wichtig, weil wir normalerweise auf *vedanā* reagieren, und zwar mit Begehrten (*tanhā*), das heißt Wollen (Gier) oder Nicht-Wollen (Hass, Aversion). Deshalb heißt es im Bedingten Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*): „*Vedanā paccaya tañhā*“, Gefühl bedingt Begehrten, oder abhängig von Gefühl entsteht Begehrten. Der Buddha hat eine ganze Persönlichkeitsgruppe (*khandha*) dem Gefühl gewidmet: *Vedanākkhandha*, die Gruppe oder Anhäufung der Gefühle. Und im *Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta* [D 22, M 10] wird als einer der vier Bereiche wohl-gründeter Achtsamkeit *Vedanānupassanā* gelehrt, das wiederholte, klare „Sehen“ bzw. Erkennen der Gefühle. *Vedanā* muss nicht entwickelt werden, sollte sich aber bewusst gemacht werden.

### 3. *Saññā* – Wahrnehmung, Merken, Erinnerung

*Saññā* bedeutet wörtlich etwa „durch ein Kennzeichen, eine Markierung (*saṃ*) erkennen (*ñā*)“.

*Saññā* hat zwei Funktionen, was durch die übliche Übersetzung als ‚Wahrnehmung‘ nicht deutlich wird. Sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, denken oder erleben wir ein Objekt zum ersten Mal, setzt *saññā* geistig Kennzeichen, um sich das Objekt zu merken. Z.B., Herr Meier ist derjenige, der groß und schlank ist, eine Glatze und eine Hakennase hat und eine dunkle Hornbrille trägt. Diese geistige Kennzeichnung dient dazu, dass wir uns später an das Objekt erinnern können und z.B. Herrn Meier wieder erkennen können. Das ist dann die zweite Funktion von *saññā*: Die Erinnerung oder das Wiedererkennen durch Vergleichen mit den gesetzten Kennzeichen.

*Saññā* erinnert die verschiedenen wahrgenommenen Objekte normalerweise als Ganzes, d.h. als Konzept (*paññatti*), weshalb Anhaftung entsteht. [Genauere Erklärung bei den Geistesprozessen.] Durch *saññā* wird das Objekt verglichen und sozusagen interpretiert, manchmal jedoch falsch, denn *saññā* kann uns täuschen, z.B. können wir eine ähnliche Person mit Herrn Meier verwechseln. *Saññā* entsteht aufgrund von Ähnlichkeiten, nicht aufgrund von Wissen und kann sich irren, weshalb sie als eine der Verdrehtheiten (*vipallāsa*<sup>1</sup>) bezeichnet wird.

*Saññā* unterstützt *vedanā*, deshalb entsteht Begehrten (*tañhā*). *Saññā* sollte entwickelt werden, damit unsere Erinnerung zuverlässiger, unser Gedächtnis besser wird. Allerdings wird *saññā* immer nur die Erscheinung des Objektes kennen. Bewusstsein (*viññāṇa*) als anderes (*vi*) Wissen (*ñā*) kann das Objekt durchdringen und seine Charakteristika erkennen. Aber nur Weisheit (*paññā*) ist analytisches (*pa*) Wissen (*ñā*), versteht in allen Aspekten, kann die individuellen und universellen Charakteristika jeden Objektes erkennen und kann in Verbindung mit Bewusstsein die kraftvollen Pfad-Bewusstseinsmomente (*magga-citta*) hervorbringen und geistige Befleckungen (*kilesas*) ausmerzen.

<sup>1</sup> Es gibt 12 (3 x 4) *vipallāsas*: In der Vorstellung (*saññā*), im Bewusstsein (*citta*) und in Ansichten (*diṭṭhi*) gibt es die Verdrehtheiten „Vergängliches als unvergänglich halten, Leiden für Glück halten, Wesenloses für eine Persönlichkeit halten, Widerliches für lieblich halten“ (Übersetzung Nyanatiloka); also *anicca* und *nicca* zu verwechseln, *dukkha* und *sukha*, *anattā* und *attā*, *asubha* und *subha*.

Der Buddha hat eine weitere Persönlichkeitsgruppe (*khandha*) der Wahrnehmung gewidmet: *saññākkhandha*, die Gruppe oder Anhäufung der Wahrnehmungen oder Erinnerungen. Im *Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta* wird *saññā* unter *Dhammānupassanā* gelehrt, das wiederholte, klare „Sehen“ bzw. Erkennen der Wahrnehmung.

#### 4. *Cetanā* – Motivation, Stimulation

*Cetanā* ist Motivation, Stimulation, Intention, Absicht. Sie stimuliert und motiviert die anderen, assoziierten Geistesfaktoren mit dem Objekt zu arbeiten und ihre jeweiligen Funktionen auszuüben. *Cetanā* hat zwei Funktionen, die anderen *cetasikas* zu stimulieren und das Erzeugen von Ergebnissen vorzubereiten, und somit *kamma* anzusammeln.

Der Buddha erklärte im *Ānguttara-Nikāya* [A VI. 63]:

„*Cetanā’ham, bhikkhave, kammaṁ vadāmi*“  
Die Motivation, oh Mönche, nenne ich *Kamma*.

Eine Tat allein ist nicht *kamma*. Heilsame oder unheilsame *cetanā* erzeugen die gute oder schlechte Tat. Die Tat stimuliert durch *cetanā* ist *kamma*. Hier können wir also sagen, die Ursache ist *kamma*, die Motivation, das Ergebnis ist die Tat.

*Cetanā* ist ein universeller Geistesfaktor, aber nicht alle *cetanās* sind *kamma*. Nur in Verbindung mit den Wurzeln (*hetus*), den drei unheilsamen Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*) und den drei heilsamen, die die Gegenteile sind, wird *cetanā* zu *kamma*. Im geistigen Prozess wird in den Javanas durch *cetanā* „*kamma* gemacht“. Nach dem *Paṭṭāna* sind alle *cetanās* Kamma-Bedingungen: Die *cetanās* in einem *vipāka*- oder *kiriya*-Bewusstsein sind eine Gleichzeitigkeits-Kamma-Bedingung (*sahajāta kamma-paccaya*) und nur die *cetanās* in einem *kusala* oder *akusala* Bewusstsein sind asynchrone Kamma-Bedingungen (*nānā-khanika kamma-paccaya*).

*Kamma* ist ein geistiger Akt, dann ist er für immer verschwunden. Aber seine Energie bleibt bestehen und liegt latent und inaktiv, so wie die potentiellen Wurzeln, Stängel und Blätter, die aus dem Samen sprießen werden. Wenn wir den Samen aufschneiden würden, fänden wir diese Teile nicht. Sie werden nur bei den rechten Ursachen und Bedingungen auftauchen. Genauso ist es mit uns: In unserer Kindheit lernten wir das Alphabet und bis heute blieb es latent in uns erhalten, kommt aber nur auf Abruf an die Oberfläche.

Obwohl *kamma* Handlung ist, haben nicht alle Handlungen karmische Wirkung. Im Buddhismus sind verbale oder physische Handlungen ohne Absicht kein *kamma*. Wenn wir eine Straße entlang gehen, kann es sein, dass wir unbeabsichtigt einige Insekten zertreten – aber kein *karma* ist geschaffen, da wir nicht die Absicht hatten sie zu töten. Nur eine beabsichtigte, durch Motivation erzeugte Handlung ist *kamma*. Diese Ansicht unterscheidet sich von der Vorstellung von „*karma*“ bei den Hindus und Jains. Obwohl dasselbe Wort benutzt wird, muss ihr *karma* nicht *cetanā* sein, die geistige Stimulation oder Motivation, die uns zum Denken, Sprechen und Handeln führt.

Nach dem Buddha ist geistige Handlung die mächtigste, da der Geist allen Hervorbringungen vorangeht. *Cetanā* ist *karma*-schaffend wegen seiner Schlüsselrolle beim Ausführen einer Handlung – ob geistig, verbal oder physisch und ob heilsam oder unheilsam. Durch *cetanā* werden wir zum Töten, Stehlen, sexuellen Fehlverhalten geführt oder dazu, uns solcher Handlungen zu enthalten. Ebenso werden wir zu Verleumdung oder zu Habgier für anderer Leute Besitz geführt oder dazu, von solchem verbalen und geistigen Fehlverhalten Abstand zu nehmen.

*Cetanā* ist wichtig zu identifizieren, um eine gute Motivation zu haben, braucht aber in der Meditation nicht entwickelt zu werden.

*Cetanā* gehört zu *sankhārakkhanda* und zur Praxis von *Dhammanupassanā*.

## 5. *Ekaggatā* – Einspitzigkeit, Konzentration, Sammlung

*Ekaggatā* ist die Einspitzigkeit des Geistes, und diese gilt als Sammlung oder Konzentration (*saṃādhi*), wörtlich ‚Fest-zusammen-gefügt-sein‘. *Ekaggatā* als universeller Geistesfaktor sorgt dafür, dass alle *cetasikas* sich vereinen, fokussieren und mit demselben Objekt arbeiten und sich für die Dauer zumindest eines Bewusstseinsmomentes auf das Objekt konzentrieren.

Die unmittelbare Ursache für Konzentration ist Freude, Begeisterung und Interesse am Objekt (*pīti*).

*Ekaggatā* selbst ist karmisch variabel und nimmt sozusagen die „Färbung“ des Bewusstseins bzw. der anderen Geistesfaktoren an. Verbunden mit unheilsamen Geistesfaktoren (*akusala cetasikas*) wie Gier, Hass und Verblendung wird sie zu falscher Konzentration (*micchā samādhi*), verbunden mit heilsamen oder edlen Geistesfaktoren (*kusala* oder *sobhana cetasikas*) zu rechter Konzentration (*sammā samādhi*), einem Faktor des Edlen Achtfachen Pfad (*maggāṅga*).

Wird *ekaggatā* in der Konzentrations-Meditation (*saṃatha-bhāvanā*) trainiert und entwickelt, dann kann sie zum Jhāna-Faktor (*jhānaṅga*) werden. Im 5. feinstofflichen (*rūpa*-) *Jhāna*<sup>2</sup> und in den vier immateriellen (*arūpa*-) *Jhānas* ist *ekaggatā* am Stärksten entwickelt. Dazu muss sie mit Energie und Anstrengung (*vīrya*) balanciert sein, wozu der edle Geistesfaktor (*sobhana cetasika*) Gleichmut, Balanciertheit (*tatramajjhattatā*) hilft. *Ekaggatā* als *Jhāna*-Faktor unterdrückt das Hindernis (*nīvaraṇa*) Sinnesverlangen (*kāmacchanda*).

*Ekaggatā* bzw. *saṃādhi* ist eine der fünf Fähigkeiten (*indriya*), eine der fünf Kräfte (*bala*), und kann zum Erleuchtungsfaktor (*bojjhaṅga*) werden – *saṃādhi sambojjhaṅga*. Sie wirkt der Unruhe und Rastlosigkeit (*uddhacca*) entgegen, muss aber mit Energie balanciert sein. [S 46.2 und S 56. 1-2]

Es werden verschiedene Arten, Tiefen oder Entwicklungsstadien der Konzentration unterschieden:

- Vorbereitende Konzentration (*parikamma-saṃādhi*) zu Beginn einer Übung
- Angrenzende Konzentration (*upacāra saṃādhi*), die an die erste Vertiefung angrenzt und bei bestimmten Meditationsübungen<sup>3</sup> durch das Gegenbild (*paṭibhāga-nimitta*) gekennzeichnet ist
- Vertiefte oder volle Konzentration in den *Jhānas* (*appanā-saṃādhi*)
- Momentane Konzentration oder Konzentration von Moment zu Moment (*khanika-saṃādhi*), die für die reine Einsichtsmeditation (*suddha-vipassanā*) nötig ist.
- Überweltliche Konzentration (*lokuttara saṃādhi*) ist die Konzentration, die *Nibbāna* als Objekt hat und nur in den Pfad- und Frucht-Bewusstseinsmomenten (*maggā-* und *phala-cittas*) vorkommt. Alle vorher genannten Arten sind weltliche Konzentration (*lokiya saṃādhi*).

Die Reinheit des Geistes (*citta-visuddhi*), die zweite Stufe der Reinheit, wird vom Praktizierenden der Ruhe-Meditation (*saṃatha-yānika*) durch die angrenzende Sammlung erreicht, vom Praktizierenden der reinen Einsichts-Meditation (*vipassanā-yānika*) durch die Konzentration von Moment zu Moment.

*Ekaggatā* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* kontempliert werden. In *Cittānupassanā* ist man sich dagegen bewusst, ob das Bewusstsein gerade konzentriert ist (*saṃāhita citta*) oder nicht (*asamāhita*).

## 6. *Jīvita, jīvitindriya* – Leben, Vitalität, Lebensfähigkeit

*Jīvitindriya* ist die psychische Lebensfähigkeit (*nāma-jīvitindriya*), auch kurz Leben (*jīvita*) oder Vitalität genannt. *Jīvita* als universeller Geistesfaktor verbunden mit jedem Bewusstsein sorgt für die Lebensspanne der ganzen geistigen Einheit, für die es sozusagen ein Schutzsystem darstellt. [Analog gibt es die physische oder materielle Lebensfähigkeit (*rūpa-jīvitindriya*), eine materielle Qualität

<sup>2</sup> bzw. dem 4. *Jhāna* nach der Suttanta-Zählmethode

<sup>3</sup> Gegenbilder (*paṭibhāga-nimittas*) entstehen nicht bei allen der 40 vom Buddha gelehnten Meditationsobjekte, sondern nur bei den 10 *Kasiṇas*, den 10 Leichenbetrachtungen (*asubha*-Übungen), der Betrachtung der 32 Körperteilen (*kāyagatāsati*) und der Atembetrachtung (*ānāpānasati*).

(*rūpa*) im Körper von Lebewesen, die für die Lebensspanne einer materiellen Einheit (*kalāpa*) zuständig ist.]

*Jīvita* ist eine Fähigkeit (*indriya*). Im Paṭṭhāna gehört sie zu einer der 24 Bedingungen, nämlich der Fähigkeits-Bedingung (*indriya paccaya*). Durch ihre Kraft ist sie eine Gleichzeitigkeits-Bedingung für die geistigen Phänomene, die mit ihr verbunden sind, sowie für kamma-geborenen Materie (*kammaja rūpa*), die durch diese geistige Einheit gezeugt wird.

Dieser Geistesfaktor kann und braucht nicht entwickelt zu werden. *Jīvita* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und zu *Dhammānupassanā*.

## 7. *Manasikāra* – Aufmerken, Aufmerksamkeit, Beachtung

*Manasikāra*, wörtlich „im Geist (*manasi*) machen (*kāra*)“, ist Aufmerksamkeit, ein universeller Geistesfaktor, der den Geist zum Objekt lenkt, ausrichtet oder hinwendet, der das Objekt beachtet. Durch *manasikāra* kann sich der Geist auf ein Objekt beziehen und alle Geistesfaktoren richten sich auf das Objekt hin aus. [Eine feine Unterscheidung besteht zur Gedanken-Ausrichtung (*vitakka*), durch die unser Geist das Objekt erreicht oder durch die sich das Bewusstsein auf dem Objekt niederlässt.]

Es heißt auch: „*Purima manato visatisam manam karotīpi manasikāro. – Manasikāra* macht den folgenden Geist verschieden vom vorhergehenden Geist.“

Im Visuddhimagga [ Vsm. XIV, § 466] werden drei Arten von *manasikāra* genannt:

1. Lenker des Objektes (*ārammaṇa paṭipādaka*). Dies ist der *cetasika manasikāra*, der den Geist zum Objekt ausrichtet.
2. Lenker des Geistesprozesses (*vīhi paṭipādaka*). Dies ist das am Fünf-Sinnestor aufmerkende Bewusstsein (*pañcadvārāvajjana*), das den Geist zum aktiven geistigen Prozess ausrichtet.
3. Lenker der Javanas (*javana paṭipādaka*). Dies ist das am Geisttor aufmerkende Bewusstsein (*manodvārāvajjana*), das den Geist auf die folgenden Javanas ausrichtet.

*Manasikāra* ist für die Entstehung jeden Bewusstseins nötig, z.B. kann Seh-Bewusstsein nur entstehen, wenn das Sinnesorgan Auge und ein sichtbares Objekt vorhanden ist – diese beiden materiellen Hauptbedingungen werden in den Sutten genannt –, aber auch Licht und Aufmerksamkeit (*manasikāra*) sind nötig. Während die anderen drei Bedingungen materiell-physikalisch sind, ist Aufmerksamkeit die einzige geistige Zusatzbedingung, damit „Geist“ (*nāma*), d.h. Bewusstsein (*citta*) und Geistesfaktoren (*cetasikas*) entstehen.

*Manasikāra* ist karmisch variabel und nimmt die „Färbung“ der verbundenen Geistesfaktoren an.

Man unterscheidet zwei Arten von Aufmerksamkeit:

1. *yonisa manasikāra* - rechte, angemessene oder weise Aufmerksamkeit
2. *ayoniso manasikāra* - unrechte, ungeschickte oder unweise Aufmerksamkeit

[S 46.24 ]

Ledi Sayadaw sagt in seinem Werk „Paramattha dīpani“, dass *yoniso* und *ayoniso manasikāra* nichts anderes sind als das am Geisttor aufmerkende Bewusstsein (*manodvārāvajjana*), das eine funktionales (*kiriya*) Bewusstsein ist, das weder heilsam, noch unheilsam noch ein Ergebnis von heilsam oder unheilsam ist. Er vergleicht es mit einem Elefanten großer Stärke (*mahāgaja*), denn es ist so machtvoll, dass es alle Objekte wahrnehmen kann als der der Allwissenheit (*sabbaññūtañāna*) vorangehende Geist.

Nach dem Mūlapaññasatīkā (Subkommentar zum Mūlapaññāsa) sind nicht alle *yoniso manasikāras* auch *avajjana*:

„*Samatha vipassanānuyogo yoniso manasikāro*“

Der Geist, mit dem wir Samatha und Vipassanā praktizieren, ist *yoniso manasikāra*.

D.h. unsere Meditations-Praxis ist korrekt aufgrund von *yoniso manasikāra*.

Wenn *manasikāra* sich mit den heilsamen Wurzeln (*kusala hetus*: *alobha*, *adosa*, *amoha*) verbindet, wird es zu *yoniso manasikāra*; oder es heißt, *yoniso manasikāra* ist die Einheit der drei Geistesfaktoren Aufmerksamkeit (*manasikāra*), Achtsamkeit (*sati*) und Weisheit (*paññā*). Mit dieser weisen Aufmerksamkeit, dass z.B. alle bedingten Dinge unbeständig sind, leidvoll und Nicht-Selbst, hat man ein Mittel (*upāya*) und eine Bedingung für Heilsames (*kusala*) geschaffen.

„*Ye keci kusalā dhammā  
sabbe te yoniso manasikāra mulakā*“  
Was es auch an heilsamen Dingen gibt,  
sie alle wurzeln in weiser Aufmerksamkeit.“

Verbindet sich *manasikāra* mit unheilsamen Wurzeln (*akusala hetus*: *lobha*, *dosa*, *moha*), so wird es zu *ayoniso manasikāra*. Z.B. hält man etwas Unbeständiges für beständig, Leiden für Glück und Nicht-Selbst für Selbst. Diese verkehrte Aufmerksamkeit ist eine Bedingung für Unheilsames (*akusala*).

„*Ye keci akusalā dhammā  
sabbe te ayoniso manasikāra mulakā*“  
Was es auch an unheilsamen Dingen gibt,  
sie alle wurzeln in unweiser Aufmerksamkeit.“

*Manasikāra* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und zu *Dhammānupassanā*, sollte beobachtet und beachtet werden um eine weise Aufmerksamkeit zu entwickeln.

## 8. *Vitakka* – Gedankenfassung, Gedankenausrichtung

*Vitakka* ist Gedankenfassung, angewandtes Denken oder das wiederholte Ausrichten der Gedanken auf ein Objekt. *Vitakka* ist stärker als Kontakt (*phassa*), es trägt oder schickt das Bewusstsein zum Objekt, oder es platziert das Bewusstsein auf dem Objekt.

*Vitakka* ist ein gelegentlich (bzw. häufig) auftretender Geistesfaktor, der in sich weder heilsam noch unheilsam ist, sondern die Qualität der anderen Geistesfaktoren annimmt. Natürlich sollen wir auf dem Weg des Buddha unheilsame Gedanken aufgeben und ersetzen durch gute, heilsame Gedanken, die zu entwickeln und zu fördern sind. Dann wird Denken (*vitakka*) zu rechtem Denken oder rechter Gesinnung (*sammā saṅkappa*), wie es im Edlen Achtfachen Pfad genannt wird, und kann zu rechtem Verstehen (*sammā ditṭhi*) führen.

Traditionell wird *vitakka* in sechs Arten eingeteilt, drei falsche (*micchā*) und drei rechte (*sammā*) Arten des Denkens:

1. *Kāma vitakka*: Gedanken um Sinnesvergnügungen, verbunden mit Gier (*lobha*) und Verblendung (*moha*). Solche Gedanken sind nicht förderlich für Geistesfrieden und Weisheit. } *micchā vitakka*
2. *Byāpāda vitakka*: Gedanken des Übelwollens, voller Aversion und Hass (*dosa*), die direkt zur Schädigung von uns selbst und anderen führen.
3. *Vihimṣa vitakka*: Grausame Gedanken verbunden mit Hass, die vom Quälen anderer handeln, anderen Leiden zufügen wollen.
4. *Nekkhamma vitakka*: Gedanken der Entzugs, des Verzichts und Aufgebens von Sinnesvergnügungen zugunsten eines einfachen, bescheidenen und zufriedenen Lebens. } *sammā vitakka*
5. *Abyāpāda vitakka*: Gedanken des Wohlwollens (wörtlich „Nicht-Übelwollens“), der Freundschaft und liebenden Güte (*mettā*).
6. *Ahimsa vitakka* (oder: *avihimṣa*): Gedanken des Mitgefühls (*karuṇā*) und Nicht-Schädigens anderer.

In der Samatha-Meditation, wo wir starke Konzentration entwickeln wollen, wird *vitakka* zum *Jhāna*-Faktor, denn um die Vertiefungen (*jhānas*) zu erreichen, müssen wir wiederholt unsere Gedanken auf

das gewählte Objekt hin ausrichten, weil unser „Affen-Geist“ normalerweise unruhig von Objekt zu Objekt springt. Im ersten *jhāna* ist diese Gedankenfassung noch vorhanden, ab dem zweiten *jhāna* nicht mehr, dann bleibt der Geist von selbst beim Objekt. *Vitakka* überwindet das Hindernis (*nīvaraṇa*) Müdigkeit und Mattheit (*thīna-middha*).

*Vitakka* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* kontempliert und zur Entwicklung von Achtsamkeit (*sati*) genutzt werden.

## 9. *Vicāra* – gedankliches Erfassen, untersuchendes Denken

*Vicāra* ist das gedankliche Erfassen des Objekts, das Denken am und ums Objekt, wo wir nicht mehr abschweifen, sondern das Objekt halten und gedanklich prüfen und untersuchen. Die Gedanken kreisen hier um das Objekt, was Nyanatiloka als ‚diskursives Denken‘ bezeichnet.

Während *vitakka* in den Kommentaren z.B. mit dem Anflug einer Biene auf eine Blüte verglichen wird, wo sie sich absetzt, kann *vicāra* mit dem Krabbeln der Biene über die Blüte und ihrem Summen verglichen werden.

Systematisch entwickelt in der Samatha-Meditation wird *vicāra* zum *Jhāna*-Faktor. Im ersten und zweiten *jhāna*<sup>4</sup> ist dieses untersuchende Denken noch vorhanden, ab dem dritten *jhāna* nicht mehr, dann fällt jegliches Denken weg. *Vicāra* überwindet das Hindernis (*nīvaraṇa*) Zweifel (*vicikicchā*).

*Vicāra* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* zur Entfaltung von Achtsamkeit (*sati*) kontempliert werden.

## 10. *Adhimokkha* – Entschluss, Entschlossenheit, Entschiedenheit

*Adhimokkha* ist die Entschlossenheit oder Entschiedenheit des Geistes bezüglich des Objektes. Aufgrund von *adhimokkha* entscheidet sich der Geist für ein Objekt und zögert nicht. Er sinkt ins Objekt, akzeptiert und fixiert das Objekt. Auch zu wissen, was zu tun ist, ist *adhimokkha*.

Diese Entschlossenheit hat die Charakteristik von Überzeugung oder festem Vertrauen und beseitigt Zweifel und Skeptizismus.

Als *adhiṭṭhāna pāramī* ist *adhimokkha* die Vollkommenheit der Entschlossenheit, die Standhaftigkeit und Unerschütterlichkeit in den Entschlüssen.

*Adhimokkha* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* zur Entfaltung von Achtsamkeit (*sati*) kontempliert werden.

## 11. *Vīriya* – Anstrengung, Bemühen, Energie

*Vīriya* kommt von *vīra*, Held. *Vīriya* ist der Zustand oder die Handlung desjenigen, der heldenhaft, kraftvoll, tatkräftig und energisch ist. Als Zustand ist *vīriya* also Energie oder Willenskraft, bei einer Handlung verstehen wir darunter Anstrengung und Bemühung. Die unmittelbare Ursache ist ein Empfinden von Dringlichkeit (*saṃvega*) oder Furcht.

*Vīriya* ist eine der fünf Fähigkeiten (*indriya*) und Kräfte (*bala*). Als rechte Anstrengung (*sammā vāyāma*) ist sie ein Pfadfaktor (*maggaṅga*) des Edlen Achtfachen Pfads, wo sie unheilsame Zustände beseitigt oder gleich am Entstehen hindert, und heilsame Zustände hervorbringt und entwickelt. Wenn starkes *vīriya* vorherrscht, wird es zur Machtfähre (*iddhipāda*)<sup>5</sup>. Als *vīriya-sambojjhanga* ist sie

<sup>4</sup> Nach dem Abhidhamma gibt es 5 *jhānas*, nicht nur 4 wie in den Sutten, da es auch 5 *Jhāna*-Faktoren gibt, die einer nach dem anderen wegfallen. In der Sutta-Klassifikation fallen das 2. und 3. *jhāna* zusammen, d.h. es wird davon ausgegangen, dass *vitakka* und *vicāra* gleichzeitig wegfallen.

<sup>5</sup> Die 4 Machtfähren sind machtvolle, vorherrschende Einflüsse auf dem Weg: *citta*, *chanda*, *vīriya*, *vīmamsā*.

Erleuchtungsglied und als *vīriya pāramī* Vollkommenheit. Auch im Satipaṭṭhāna-Sutta wird bei jeder Übung betont, dass sie eifrig, mit Bemühen (*ātāpi*) zu praktizieren sei, wissensklar (*sampajāno*) und achtsam (*satiṃā*). *Vīriya* gilt es zu entwickeln, am Besten durch das Hervorbringen und Stärken des Dringlichkeitsgefühls (*saṃvega*), was als eine Art „heilsamer Furcht“ angesehen werden kann. Durch weises Erwägen (*yoniso manasikāra*), Kontemplation und Erleben von Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anattā*) kann *saṃvega* entstehen oder gefördert werden. Besonders gut geeignet ist die Kontemplation über den Tod (*maranānussati*), um *saṃvega* und daraufhin *vīriya* hervorzubringen.

Es werden vier Arten von rechter Anstrengung unterschieden: [A IV, 69]

1. Die Anstrengung, Unheilsames, was noch nicht entstanden ist, nicht aufkommen zu lassen.
2. Die Anstrengung, Unheilsames, was schon entstanden ist, zu überwinden und zu beseitigen.
3. Die Anstrengung, Heilsames, was noch nicht entstanden ist, hervorzubringen.
4. Die Anstrengung, Heilsames, was schon entstanden ist, zu fördern, zu entwickeln und zu mehren.

Falsche Anstrengung (*micchā vāyāma*) wären natürlich die Gegenteile wo die Energie für Unheilsames eingesetzt wird.

*Vīriya* ist auch ein Gegenspieler von Müdigkeit und Mattheit (*thīna-middha*), muss aber in unserer Praxis mit Konzentration (*saṃādhi* bzw. *ekaggatā*) balanciert sein, sonst kommt Unruhe und Ratslosigkeit (*uddhacca*) auf.

*Vīriya* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* zur Entfaltung von Achtsamkeit (*sati*) kontempliert werden.

## 12. *Pīti* – Freude, Interesse, Begeisterung, Entzücken, Verzückung

*Pīti* ist eine Art freudiger Begeisterung für das Objekt. *Pīti* ist immer mit geistig angenehmem, freudigem Gefühl (*somanassa vedanā*) verbunden, ist aber nicht dasselbe wie dieses Gefühl. *Pīti* hat etwas mit Aufregung zu tun, manchmal beben wir vor Freude, kriegen eine Gänsehaut vor lauter Verzückung oder sogar Tränen können fließen vor lauter überschwänglicher Freude.

Ob *pīti* heilsam ist oder unheilsam, hängt wesentlich vom Objekt ab. Ist ein Objekt für unsere Sinne schön, anziehend, begehrenswert, Vergnügen-versprechend, so reagieren wir darauf – wenn wir geistig nicht sehr gut trainiert sind – mit Begehr (lobha) und Anhaftung, und meist ist dann *pīti* dabei, weil wir uns am Objekt erfreuen, uns dafür begeistern. Ist ein Objekt dagegen hässlich, unangenehm und abstoßend, so reagieren wir mit Aversion und Hass (*dosa*) in allen Arten: Ablehnung, Abwendung, Ärger, Wut, Angst usw., und *pīti* ist dann keinesfalls mehr dabei. Diese Reaktionen sind unheilsam (*akusala*), aber das, was normalerweise bei Lebewesen passiert. Aber schöne, anziehende wie auch hässliche, abstoßende Objekte können auch heilsame (*kusala*) Zustände hervorrufen, nämlich die großen heilsamen Bewusstseinsarten (*mahākusala cittas*) hervorrufen, wenn wir sie richtig verstehen oder kontemplieren. Z.B. können wir uns mit einem Kollegen, der befördert wurde, mitfreuen – das ist heilsam und *pīti* ist dabei. Oder wir können angenehme Musik wertschätzen und uns daran erfreuen, vielleicht in Verbindung mit Dankbarkeit dem Musikanten gegenüber..., auch dann ist *pīti* dabei.

*Pīti* zusammen mit Begehr bei Sinnesvergnügungen sollte aufgegeben werden. Dagegen sollte *dhammapīti* gefördert werden, das ist Freude und Interesse am Dhamma und Freude in der Meditation aufgrund guter Konzentration und klarem Verstehen.

*Pīti* ist ein *Jhāna*-Faktor, der gegen das Hindernis Übelwollen (*byāpāda*) wirkt, und ist als *pīti sambojjaṅga* einer der sieben Erleuchtungsfaktoren – natürlich nur wenn *pīti* mit heilsamem Bewusstsein verbunden ist. Dann führt *pīti* zu Geistesruhe (*passaddhi*), Geistesruhe zu Glücksgefühl (*sukha*), Glücksgefühl zu Sammlung und Konzentration (*saṃādhi*), was schließlich zu Einsicht und Weisheit (*paññā*) und Verwirklichung (*paṭiveda*) führen kann. [S 46.2]

In den Kommentaren werden fünf Grade von *pīti* beschrieben:

1. *Khuddikā pīti*: leichtes Interesse, z.B. über gute Nachrichten
2. *Khaṇikā pīti*: momentane Freude, die z.B. während der Meditation entsteht
3. *Okkantikā pīti*: sehr starke Freude, „Flut von Freude“, die alle verbundenen Geistesfaktoren und das Bewusstsein beeinflussen
4. *Ubbegā pīti*: aufregende, freudige Emotion, Spannung – sie macht den Körper leichter, lässt ihn sich erheben oder fliegen
5. *Pharanā pīti*: mächtig aufsteigende Freude, die sich während eines *Jhāna* über den ganzen Körper verbreitet – sie überwindet jedes Schmerzgefühl und der Meditierende möchte nicht aufhören zu meditieren. Das ist z.B. in *phala samāpatti* der Fall, wo man für bis zu sieben Tagen in der Frucht (*phala*) seiner Erlangung verharren und „schwelgen“ kann.

*Pīti* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* zur Entfaltung von Achtsamkeit (*sati*) kontempliert werden. Dies wird in buddhistischen Ländern z.B. häufig durch die Betrachtung über die Qualitäten des Buddha (*Buddhanussati*) begonnen, wodurch Freude (*pīti*) entsteht, und im zweiten Schritt wird dann diese Freude als Objekt der Einsichtsmeditation (*Vipassanā*) genommen.

### 13. *Chanda* – Wunsch (zu tun), Wille, Gewilltheit, Willensantrieb

*Chanda* ist der Wunsch, etwas zu tun, der Wunsch nach einem Objekt oder der Wille, der uns zum Handeln, Sprechen, Denken antreibt. (Nyanatilokas Übersetzung mit „Absicht“ kann leicht missverstanden und mit *cetanā* verwechselt werden.)

*Chanda* wird mit einer geistigen Hand verglichen, die sich nach dem Objekt ausstreckt und es erfasst.

Bei dem Wunsch (*chanda*) muss es sich nicht immer um unheilsames Begehrten oder Verlangen (*lobha*) handeln, es gibt ja auch heilsame Wünsche. Z.B. kann da der Wunsch sein, Abhidhamma zu verstehen, oder der Wunsch, einer kranken Person helfen zu können, oder in der Meditation Einsichten zu erlangen. Allerdings kann *chanda* auch mit einem unheilsamen Geist vorkommen, entweder verbunden mit Gier (*lobha*), z.B. wollen wir das Objekt unsere Begierde unbedingt besitzen, oder auch mit Hass (*dosa*), z.B. wenn wir voller Hass einer Person Schlechtes wünschen oder ihr absichtsvoll etwas antun. All das ist *chanda*, und *chanda* kann sehr stark sein – wie es heißt: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“, oder *chanda* macht das Unmögliche möglich. *Chanda* ist eine der vier Machtführer (*iddhipāda*)<sup>6</sup>. Dann führt *chanda* den Geist an und kann stärker sein als Begehrten (*lobha*). So kann z.B. Anhaftung an weltlichen Besitz und Familie durch *chanda* aufgegeben werden, was der Fall war, als der *Bodhisatta* in die Hauslosigkeit zog, und was auch heute noch Menschen dazu bewegen kann, Mönch oder Nonne zu werden.

*Chanda* gehört zur Gruppierung *saṅkhārakkhandha* und kann in *Dhammānupassanā* zur Entfaltung von Achtsamkeit (*sati*) kontempliert werden. Aber vor alles ist es in der Praxis wichtig, *chanda* vor der Meditation zu entwickeln, damit wir uns mit dem starken Wunsch und guter Absicht hinsetzen. Starkes *chanda* wird auch Müdigkeit und Mattheit (*thīna-middha*) vertreiben und die Konzentration (*samādhi*) erleichtern.

### 14. *Moha* – Verblendung, Verwirrung, Unwissenheit, Ignoranz

*Moha* ist Verblendung oder Verwirrung bezüglich des Objektes. Es ist auch Unwissenheit (*avijjā*) oder Ignoranz gegenüber dem Objekt, denn wir können oder wollen das Objekt nicht so sehen, wie es wirklich ist. Wir können nicht zur Wirklichkeit durchdringen. Es ist geistige Blindheit, Dunkelheit oder Vernebelung. Ihre unmittelbare Ursache ist unweise Aufmerksamkeit (*ayoniso manasikāra*).

*Moha* ist die Wurzel (*hetu, mūla*) allen Unheilsamen und ist mit allen Arten unheilsamen Bewusstseins verbunden.

<sup>6</sup> Die 4 Machtführer sind machtvolle, vorherrschende Einflüsse auf dem Weg: *citta, chanda, vīriya, vīmamsā*.

*Moha* bzw. *avijjā* kann nur durch Erkenntnis, Wissen und Weisheit (*ñāṇa*, *vijjā*, *paññā*) bzw. durch rechtes Verstehen oder rechte Ansicht (*sammā ditṭhi*) entfernt werden.

Durch *moha* wissen wir nicht, was gut und was schlecht ist und unheilsame Taten können leicht folgen. Wegen *moha* sehen wir Objekte als beständig (*nicca*) an, als Glück (*sukha*), als unser und als kontrollierbar (*attā*), als schön (*subha*) und erstrebenswert – die Wahrheit von Unbeständigkeit (*anicca*), Leiden (*dukkha*), Nicht-Selbst und Nicht-Unser (*anattā*) und unschön-ekelig (*asubha*) ist vernebelt und nicht erkennbar. Wegen *moha* sehen oder verstehen wir den *Dhamma* nicht, weder die Vier Edlen Wahrheiten noch sonst etwas. Und haben auch kein Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha.

*Moha* gehört als „Geistesformation“ in die Gruppe *saṅkhārakkhandha* und zur Praxis von *Dhammānupassanā*. Wird jedoch der ganze verwirrte Geist bzw. das in Verblendung wurzelnde Bewusstsein (*mohamūla citta*) zum Objekt genommen, praktizieren wir *Cittānupassanā*. Natürlich kann ein verwirrter Geist nicht sich selbst erkennen – aber ein nachfolgendes großes heilsames Bewusstsein (*mahākusala citta*) kann sich die gerade dagewesene Verblendung oder den ganzen verblendeten Geist zum Objekt nehmen, der zum Zeitpunkt der Beobachtung und Bewusstmachung natürlich schon vergangen ist.

## 15. *Ahirika* – Schamlosigkeit

*Ahirika* ist eine Schamlosigkeit, die uns nicht vor Unheilsamem zurückschrecken lässt. Wir fühlen uns nicht abgestoßen von körperlichem und verbalem Fehlverhalten und handeln deshalb unsittlich und unheilsam. Die unmittelbare Ursache für *ahirika* ist fehlender Respekt vor sich selbst.

Man bedenkt seine eigene Qualitäten, Tugenden und seinen sozialen Status nicht. Z.B. bedenkt man nicht, dass man Mönch oder Nonne ist und sich deshalb nicht so verhalten sollte, oder dass man als Lehrer oder Eltern Vorbildfunktion hat. *Ahirikas* Objekt ist innerlich, in uns selbst.

*Ahirika* wird, wie *anottappa* auch, als dunkle (*kaṇha*) Eigenschaft bezeichnet [Kaṇha-Sutta, Ānguttara-Nikāya II.7]. Diese beiden Eigenschaften führen zu ungehemmtem Egoismus auf Kosten anderer, zu unethischem Chaos, zu Mord- und Totschlag, oder man würde die Ehegatten anderer nicht anerkennen und sich rücksichtslos vermehren wie die Tiere.

*Ahirika* ist als universeller unheilsamer Geistesfaktor mit allen Arten unheilsamen Bewusstseins verbunden.

*Ahirika* kommt immer als Paar zusammen mit *anottappa* vor und gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und zur Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 16. *Anottappa* – Furchtlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Gewissenlosigkeit

*Anottappa* ist Furchtlosigkeit vor Fehlverhalten und Unheilsamem. Ihre unmittelbare Ursache ist Rücksichtslosigkeit und fehlender Respekt vor anderen.

Man betrachtet nie die schlechten, leidbringenden Auswirkungen und Konsequenzen auf andere, man nimmt keine Rücksicht auf Eltern, Lehrer, Freunde, die Umgebung, wenn *anottappa* entsteht. Man bedenkt nicht: „Wenn ich dies tue, was würden meine Eltern fühlen?“ *Anottappas* Objekt ist äußerlich, andere Personen.

*Anottappa* wird, wie *ahirika* auch, als dunkle (*kaṇha*) Eigenschaft bezeichnet – siehe unter ‚ahirika‘.

*Anottappa* ist als universeller unheilsamer Geistesfaktor mit allen Arten unheilsamen Bewusstseins verbunden.

*Anottappa* kommt immer als Paar zusammen mit *ahirika* vor und gehört ebenso zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und zur Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 17. *Uddhacca* – Unruhe, Aufgeregtheit, Rastlosigkeit

*Uddhacca* ist Ruhe- oder Rastlosigkeit des Geistes. Sie äußert sich oft in innerer Unruhe, Aufregung oder vielen Sorgen um alles Mögliche. *Uddhacca* ist das Gegenteil von Sammlung und Konzentration (*samādhi*) und macht den Geist unstet und unruhig, weswegen wir von Objekt zu Objekt wandern oder springen. *Uddhacca* entsteht, wenn zu viel Energie/Anstrengung (*vīrya*) vorhanden ist, die nicht mit Konzentration balanciert ist.

Ein Geist mit *uddhacca* ist wie eine vom Wind aufgewühlte Wasseroberfläche, durch die man nicht auf den Grund schauen kann. Zusammen mit *kukkucca* (Gewissensbisse) ist es eines der fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) für die Konzentrations-Meditation, das durch den *Jhāna*-Faktor *sukha* aufgelöst werden kann.

*Uddhacca* ist als universeller unheilsamer Geistesfaktor mit allen Arten unheilsamen Bewusstseins verbunden. Er gilt auch als Fessel (*saṃyojana*), die erst der Arahat abgelegt hat.

*Uddhacca* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Betrachtet man den gesamten unruhigen Geist, so ist dies *Cittānupassanā*-Praxis.

## 18. *Lobha* – Gier, Begehr, Verlangen, Lust

*Lobha* ist Gier und alles was mit Begehr, Verlangen, Haben- und Sein-Wollen zu tun hat. Synonyme oder Verwandte sind *taṇhā* (Durst, Begierde), *rāga* (Lust, Begierde), *abhijjhā* (Habgier) und als Hindernis (*nīvaraṇa*) *kāmacchanda* (Wunsch nach Sinnes-Erlebnissen, Sinnenlust), das durch den *Jhāna*-Faktor Einspitzigkeit (*ekaggatā*) aufgelöst werden kann.

*Lobha* ist auch Anhaftung, denn sie ist klebrig wie Leim, so dass man am Objekt haften bleibt. Man kommt geistig nicht los vom Objekt und greift danach. Deshalb heißt es im Bedingten Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*): Gier bedingt Ergreifen (*taṇhā paccaya upadāna*). In den Sutten und Kommentaren wird *lobha* mit Vogelleim verglichen, der die Vögel am Ast festkleben lässt, oder mit Affenleim, mit dem Jäger früher in Indien Affen auf den Ästen gefangen haben.

*Lobha* ist eine der drei unheilsamen Wurzeln (*hetu, mūla*) und kommt immer zusammen mit der unheilsamen Wurzel Verblendung (*moha*) vor, aber nie zusammen mit Hass (*dosa*) und natürlich nie mit heilsamen Wurzeln. *Lobha* entsteht aufgrund der falschen Sichtweise, dass das Objekt schön (*subha*) ist und Vergnügen verspricht, deshalb wird es begehrt und führt zu Anhaftung und geistiger Abhängigkeit.

*Lobha* erscheint in drei Versionen als Fessel (*saṃyojana*): Sinnliches Begehr (*kāma-rāga*), das der Nichtwiederkehrer (*Anāgāmī*) überwunden hat, und Begehr nach Feinstofflichkeit (*rūpa-rāga*) und nach Unkörperlichkeit (*arūpa-rāga*), von denen erst der Arahat frei ist.

*Lobha* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Betrachtet man den gesamten gierigen Geist, so ist dies *Cittānupassanā*-Praxis.

## 19. *Ditṭhi* – falsche Ansicht, falsches Verständnis

*Ditṭhi* kommt von der Pāli-Wurzel *dis*, was ‚sehen‘ bedeutet. *Ditṭhi* heißt deshalb Ansicht, Sehen, oder im übertragenen Sinn Verstehen oder Verständnis. Steht *ditṭhi* alleine, ist immer *micchā ditṭhi* gemeint, falsch sehen, falsche Ansicht. Ist die rechte Ansicht oder rechtes Verstehen gemeint, so wird immer ausdrücklich *sammā ditṭhi* genannt, so wie im Edlen Achtfachen Pfad, wo es Sehen mit Weisheit/Wissen ist (*ñāṇa-dassana*).

Das Objekt von *ditṭhi* ist eine Ansicht, Interpretation, Meinung, Theorie oder Philosophie, die man mag, an der man anhaftet, deswegen kommt *ditṭhi* immer zusammen mit *lobha* vor.

Im Brahmājāla Sutta [Dīgha-Nikāya, 1. Sutta] werden 62 Arten falscher Ansicht genannt und erklärt und alle haben mit einem Selbst, Ich, einer Seele (*attā*) zu tun, was *sakkāya-ditṭhi*, falsche Ansicht von oder über ein Selbst, genannt wird. Grundsätzlich lassen sich zwei Arten von falschen Ansichten unterscheiden:

1. Ewigkeitsglaube (*sassatā ditṭhi*)
2. Vernichtungsglaube, Anihilismus (*ucchedā ditṭhi*)

Bezüglich der fünf Gruppierungen (*khandhas*) werden vom Ehrw. Sāriputta im Nakulapitā-Sutta [Samyutta-Nikāya, Khandha-samyutta: S 22.1] 20 Arten von *sakkāya ditṭhi* unterschieden und erklärt, pro *khandha* vier Arten. Für die Gruppe der Körperlichkeit oder Materie (*rūpakkhandha*) sind dies:

1. *Rūpa* ist *attā* - d.h. *rūpa* und *attā* sind identisch → Vernichtungsglaube
2. *Attā* besitzt *rūpa* - d.h. *rūpa* ist das Eigentum oder Instrument von *attā* → Ewigkeitsglaube
3. *Rūpa* ist in *attā* - d.h. *attā* ist der Ort und ist größer als *rūpa* → Ewigkeitsglaube
4. *Attā* ist in *rūpa* - d.h. *rūpa* ist der Ort und ist größer als *attā* → Vernichtungsglaube

Für die anderen *khandhas*, die Gruppe der Gefühle (*vedanākkhandha*), der Wahrnehmungen (*saññākkhandha*), der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*) und des Bewusstseins (*viññānakkhandha*) gibt es auch jeweils diese analogen vier falschen Ansichten bezüglich *attā*, so dass insgesamt  $4 \times 5 = 20$  *sakkāya ditṭhis* bestehen.

Im Ānanda-Sutta des Abyākata-samyutta [Samyutta-Nikāya, S 44.10] fragt Vacchagotta den Buddha:

„ <i>Atthi attā?</i> “	– Existiert <i>attā</i> (für immer)? - d.h. Ist <i>attā</i> ewig?
„ <i>Natthi attā?</i> “	– Existiert <i>attā</i> nicht (für immer)? - d.h. Vergeht <i>attā</i> ? Wird <i>attā</i> vernichtet?

Der Buddha schwieg, denn Vacchagotta glaubte fest an eine *attā* und hätte auf jeden Fall entweder an dem Ewigkeitsglauben oder dem Vernichtungsglauben festgehalten. Die Fragen sind also falsch gestellt und nicht beantwortbar, so wie z.B.: Sind die Hörner der Maus gerade - oder sind sie krumm?

*Ditṭhi* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Die Reinheit der Erkenntnis oder Ansicht (*ditṭhi-visuddhi*) erfolgt in der Vipassanā-Meditation mit dem unterscheidenden Wissen von Geist und Materie bzw. Körperlichem (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Der Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditṭhi*) ist beim Stromeingetretenen (*Sotāpanna*) vollkommen überwunden.

## 20. *Māna* – Stolz, Dünkel, Eingebildetheit

*Māna* ist Stolz, Dünkel, Arroganz und entsteht, wenn man seine Eigenschaften, Fähigkeiten oder Fertigkeiten betrachtet und sie mit denen anderer vergleicht, und sich schließlich etwas darauf einbildet, stolz, hochmütig, überheblich oder arrogant gegenüber anderen wird. Dabei „hängt“ man am Objekt, d.h. an der betrachteten Fähigkeit oder Eigenschaft, egal, ob sie nun besser, gleich oder schlechter ist als die anderer. Wo immer *māna* ist, ist also immer auch *lobha* (Anhaftung, Begehr) mit im Spiel, d.h. die Geistesfaktoren kommen zusammen in einer geistigen Einheit vor.

*Māna* ist eine der zehn Fesseln (*samyojana*) und wird erst mit Erlangung der Arahatschaft vollständig abgelegt.

Es gibt drei Arten von *māna*:

1. Überlegenheits-Dünkel (*atimāna*): Man stellt sich auf eine höhere Stufe und fühlt sich überlegen (*seyya*): „Ich bin besser, edler, schöner, klüger...“
2. Gleichheits-Dünkel: Man fühlt sich gleich (*sadisa*) und stellt sich auf die gleiche Stufe wie eine kompetentere, bessere Person: „Ich bin so gut wie er/sie“.
3. Minderwertigkeits-Dünkel: Man stellt sich auf eine niedrigere Stufe und fühlt sich geringer (*hīna*) und minderwertig im Vergleich zu anderen: „Ich bin schlechter, ungeschickter, ärmer, hässlicher....“. Hierzu gehören auch Minderwertigkeits-Komplexe.

Bezüglich des Nutzens kann man zwei Arten von *māna* unterscheiden:

1. Auszuübender, nützlicher Hochmut (*sevitabba māna*): „Wenn er das tun kann, müsste ich es auch tun können.“ oder „Wenn er es geschafft hat, kann ich es auch schaffen.“ Z.B. hatte Sumedha den *māna* Buddha zu werden, nicht bloß ein normaler Arahat oder irgendein Schüler. Dies ist *māna*, der durch weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) als entscheidende Unterstützungs-Bedingung (*upanissaya paccaya*) entsteht, und selbst wiederum den Wunsch oder Willensantrieb (*chanda*) verstärkt.
2. Nicht auszuübender Hochmut (*asevitabba māna*), der nicht beibehalten werden sollte. Diese Art von *māna* respektiert und ehrt niemals die Eltern, Lehrer oder Höherstehenden. Selbst bei den drei niedrigeren Edlen (*Ariyas*) ist er noch vorhanden, z.B. denkt man: „Er ist ein Arahat, warum nicht ich?“

Einige Arten von *asevitabba māna* werden zusammen mit *tanhā* bzw. *lobha* und *diṭṭhi* „*papañca*“ genannt, weil sie zu Wiedergeburt in den vier niederen Existenzebenen führen und so *Samsāra* verlängern und die Befreiung verzögern. Diese Art von *māna* wird durch den Stromeintritt (*sotāpatti magga*) ausgerottet, alle anderen Arten erst beim Arahat.

*Māna* gehört zur Gruppe *sankhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 21. Dosa – Hass, Ärger, Aversion

*Dosa* ist Hass und beschreibt alle möglichen Arten und Intensitäten von Aversion wie Ärger, Wut, Zorn, Ablehnung, Abneigung, aber auch Traurigkeit, Angst, Sorge, Depression und Frustration. Aktiver *dosa* ist aggressiv und will schädigen, verletzen und töten. Er wird mit Gift verglichen und ist eine wirkliche Gefahr. Passiver *dosa*, z.B. Angst, Depression oder Sorge, zieht sich eher zurück. Alle Arten von *dosa* – und nur diese Geisteszustände – sind immer mit unangenehmem, leidigem, geistig-schmerzhaften Gefühl (*domanassa vedanā*) verbunden.

Als Übelwollen oder Böswilligkeit ist *dosa* „*vyāpāda*“<sup>7</sup>, so wie auch das Hindernis (*nīvaraṇa*) in der Konzentrations-Meditation (*Samatha*) genannt wird. Dieses kann durch den *Jhāna*-Faktor *pīti* (Freude, Verzückung) überwunden werden.

*Dosa* ist eine der drei unheilsamen Wurzeln (*akusala hetu* oder *mūla*) und kommt immer zusammen mit der Wurzel Verblendung (*moha*) vor.

Im Akusalamūla-Sutta des Anguttara-Nikāya [A 3. 69] wird erklärt, dass *dosa* durch unweises Denken über ein abstoßendes Objekt entsteht.

Im Āghātavatthu-Sutta des Anguttara-Nikāya [A 9.29] werden neun Beweggründe für *dosa* genannt: Bezuglicher dreier Personen (man selbst, ein Freund und ein Feind) hegt man bezüglich dreier Zeiten (Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft) Gedanken wie z.B.: „Er macht mich gegenwärtig unglücklich. Er machte mich in der Vergangenheit unglücklich. Er wird mich in Zukunft unglücklich machen.“

*Dosa* gehört zur Gruppe *sankhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Betrachtet man den gesamten aversiven Geist, so ist dies *Cittānupassanā*-Praxis.

## 22. Issā – Neid, Eifersucht

*Issā* ist Eifersucht oder Neid über den Erfolg oder das Glück anderer, d.h. eine Art Aversion mit dem Erfolg anderer. Deshalb verbindet sich *issā* immer mit Hass (*dosa*), nie mit Gier (*lobha*). Mit *issā* hält man den Erfolg, den Gewinn, das Glück und Wohlergehen des anderen nicht aus, man kann das Sehen, Hören usw. des Erfolgs nicht ertragen und möchte sich abwenden. Man wünscht sich Verlust

<sup>7</sup> Auch *vyāpāda* geschrieben

und Misserfolg für die beneidete Person. Das Objekt von *issā* ist also äußerlich, und zwar der Erfolg oder das Glück eines anderen. *Issā* führt zu Überdruss und geistiger Müdigkeit. Das Gegenteil und praktische Gegenmittel von *issā* ist Mitfreude (*muditā*).

*Issā* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 23. *Macchariya* – Geiz, Selbstsüchtigkeit

*Macchariya* ist Geiz, Nicht-Teilen-Wollen, Selbstsüchtigkeit, Egoismus. Aufgrund von *macchariya* möchte man seinen Besitz, Gewinn, Erfolg und sein Glück nicht mit anderen teilen, gönnt ihn anderen nicht und hält ihn zurück oder geheim. Man glaubt, dass der Besitz oder Erfolg nur einem selbst zusteht und haftet daran an. Kommt man in die Situation, davon abgeben und teilen zu sollen, wird der Geist aversiv und wehrt sich dagegen – deshalb ist *macchariya* immer verbunden mit Hass (*dosa*). *Macchariyas* Objekt ist innerlich, der eigene Erfolg oder Besitz.

Das Gegenteil und praktische Gegenmittel von *macchariya* ist Großzügigkeit und Gebefreudigkeit (*alobha*).

Es gibt fünf Arten von *macchariya*:

1. *Āvāsa macchariya*: Geiz bezüglich des Wohnorts, ob privat oder öffentlich. Man will seine Wohnung oder sein Zimmer nicht mit anderen teilen, sondern will alleine sein und seine ungestörte Privatsphäre haben.
2. *Kula macchariya*: Nicht-Teilen-Wollen von Familie, Freunden und Unterstützern. Z.B. will ein Mönch nicht, dass seine Unterstützer auch andere Mönche ehren und unterstützen. Oder ein junger Mann möchte nicht, dass seine Freundin mit anderen zusammen ist.
3. *Lābha macchariya*: Geiz bezüglich seines Gewinns oder Besitzes, von dem man nichts abgeben will, sondern den man gegebenenfalls verteidigt, so wie ein Hund seinen Knochen.
4. *Vana macchariya*: Nicht-Wollen, dass andere ähnlich hübsch und schön sind wie man selbst oder einen so guten Ruf und Namen haben wie man selbst. Man will keine Konkurrenz.
5. *Dhamma macchariya*: Nicht-Teilen-Wollen von Dhamma-Wissen. Obwohl man den Dhamma kennt und versteht, möchte man ihn nicht mit anderen teilen. Man möchte der einzige Lehrer sein und hält deswegen einige Aspekte seines Wissens zurück, was man *ācariyamuṭṭhi* nennt, die geschlossene Lehrer-Faust. Nur der Buddha selbst, so heißt es, war vollkommen frei von *dhammamacchariya*.

*Macchariya* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 24. *Kukkucca* – Gewissensbisse, Gewissenunruhe, Sorge, Besorgnis, Bedauern

*Kukkucca* sind Besorgnis, Bedauern und Gewissensbisse über Schlechtes, das man getan oder gesagt hat, oder über Gutes, das man unterlassen hat. Was bereits getan ist oder versäumt wurde, beunruhigt einen und bereitet einem Sorgen und Bedauern. Es ist das wiederholtes, unangenehmes Erinnern, Grübeln und Leiden an vergangenen, schlechten Taten oder vergangenen Versäumnissen an guten Taten.

*Kukkucca* ist immer mit Aversion (*dosa*) z.B. in Form von Ärger, Sorge oder Angst verbunden und immer begleitet von unangenehmem, leidvollem Gefühl (*domanassa vedanā*). Im Samaññaphala-Sutta (Dīgha-Nikāya, D 2) und im Atthasālinī wird *kukkucca* mit einem Leben in Sklaverei verglichen, weil der Sklave nicht frei ist und immer Angst vor dem Besitzer hat.

*Kukkucca* ist nutzlos, weil es sich ja um vergangene Taten handelt, die nicht ungeschehen gemacht werden können. Nur wenn mit weiser Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) auf diese Erinnerungen und Gewissensbisse reagiert wird, kann uns das davor schützen weitere schlechte Taten zu begehen

bzw. gute zu versäumen. Ein Bekennen oder Geständnis, wie es z.B. im Saṅgha bei Übertretung der Vinaya-Regeln abgelegt wird, soll jedoch helfen, frei von *kukkucca* zu werden.

Zusammen mit Unruhe (*uddhacca*) bildet *kukkucca* ein Hindernis (*nīvaraṇa*) für die Konzentrations-Meditation. Es wird vom *Jhāna*-Faktor *sukha* (Glücksgefühl) aufgelöst.

*Kukkucca* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 25. *Thīna* – Müdigkeit, geistige Starrheit, Trägheit

*Thīna* ist geistige Müdigkeit, Starrheit, Mattheit, Faulheit, Trägheit, Schwerfälligkeit und Stumpfheit.

*Thīna* ist eine der zehn Geistesbefleckungen (*kilesas*), weil es eine Eigenschaft ist, die selbst befleckt ist und die den gesamten Geist befleckt und trübt.

*Thīna* kommt immer zusammen mit *middha* vor. *Thīna* & *middha* zusammen sind eines der fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*), das vom *Jhāna*-Faktor *vitakka* (Gedankenfassung) aufgelöst wird. *Thīna* und *middha* entstehen bei zu viel Konzentration (*saṃādhi*, *ekaggatā*) und zu wenig Anstrengung bzw. Energie (*vīrya*) in der Meditation, d.h. Konzentration und Anstrengung sind nicht balanciert.

Der durch *thīna* müde, träge Geist wird als Krankheit des Bewusstseins (*cittagelañña*) identifiziert. [Eine andere Interpretation ist, dass *thīna* vom Geist selbst bedingt ist, der faul, lustlos oder gelangweilt ist, wodurch geistige Müdigkeit – und sekundär auch körperliche Müdigkeit – entsteht. Dies würde erklären, warum nur *thīna* ein *kilesa* ist, aber immer beide zusammen vorkommen, weil Körper und Geist ja miteinander in Beziehung stehen.]

*Thīna* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 26. *Middha* – Mattheit

*Middha* ist Mattheit, Starrheit, Schwere und Trägheit der Geistesfaktoren.

*Middha* kommt immer zusammen mit *thīna* vor. *Thīna* & *middha* zusammen sind eines der fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*), das vom *Jhāna*-Faktor *vitakka* (Gedankenfassung) aufgelöst wird. Sie entstehen bei zu viel Konzentration (*saṃādhi*, *ekaggatā*) und zu wenig Anstrengung bzw. Energie (*vīrya*) in der Meditation, d.h. Konzentration und Anstrengung sind nicht balanciert.

*Middha* wird als Krankheit der Geisteszustände (*kāyagelañña*) identifiziert. [Eine andere Interpretation ist, dass *middha* vom Körper bedingt ist, der erschöpft und müde ist, so dass auch der Geist matt, träge und verschlafen ist. Dies würde erklären, warum nur *thīna* ein *kilesa* ist, aber immer beide zusammen vorkommen, weil Körper und Geist ja miteinander in Beziehung stehen.]

*Middha* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 27. *Vicikicchā* – Zweifel, Zweifelssucht

*Vicikicchā* ist (spiritueller) Zweifel, Skepsis und die Unfähigkeit, sich zu entscheiden, so dass man viel Zeit verliert, hin- und herschwankt und geistig müde wird. Es ist kein Wissen und kein Vertrauen in Buddha, Dhamma, Saṅgha und die Praxis da. *Vicikicchā* entsteht durch unweise Aufmerksamkeit (*ayoniso manasikāra*).

Ein weiterfassender Begriff für Zweifel ist *kankhā*, das in der Beschreibung der Reinheitsstufen verwendet wird. Die vierte Stufe der sieben Stufen der Reinheit wird „Reinheit der Zweifelsentrin-

nung' (*kankhā-vitarana-visuddhi*) genannt, die durch die Erkenntnis der Entstehens- und Vergehens-Bedingungen von Geist (*nāma*) und Materie (*rūpa*) erlangt wird, *paccaya-pariggaha-ñāna*.

*Vicikicchā* ist eines der fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) in der Konzentrations-Meditation, das vom *Jhāna*-Faktor *vicāra* (untersuchendes Denken) aufgelöst wird, und eine der zehn Fesseln (*saṃyojana*), die vom Stromeingetretenen (*Sotāpanna*) abgelegt ist.

*Vicikicchā* gehört zur Gruppe *sankhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 28. *Saddhā* – Vertrauen, Zuversicht, Glaube gegründet in Verstehen

*Saddhā* ist Vertrauen oder Zuversicht in Buddha, Dhamma, Saṅgha und in das Karmagesetz, wie es traditionell heißt, aber auch in den Lehrer, in die Meditationsmethode, den Retreat-Stundenplan usw. und letztlich auch in sich selbst, dass man das kann. *Saddhā* ist ein Glaube, der in Verstehen und eigenen Erfahrung gründet. *Saddhā* hat zwei Merkmale: Vertrauen und die Klarheit des Geistes, denn durch *saddhā* klärt und reinigt sich unser Geist.

*Saddhā* ist kein blinder Glaube, sondern glaubt an die Wahrheit und „vertraut in das, in was vertraut werden soll“. Unsere westliche Definition von „Glauben heißt nicht Wissen“ trifft auf *saddhā* nicht zu. Je mehr man nämlich erkannt hat, versteht und „weiß“, desto stärker wird *saddhā*. Der Stromeingetretene (*sotāpanna*) wird letztlich sogar charakterisiert durch unerschütterliches Vertrauen in Buddha, Dhamma, Saṅgha. Warum? Weil er selbst *Nibbāna* geschaut hat, seine erste Erfahrung mit dem Ziel *Nibbāna* hat, so dass er nicht mehr blind an die Richtigkeit des Weges und an das Ziel glauben muss, sondern das aus eigenem Erleben bestätigt weiß.

*Saddhā* hat auch etwas mit Reinheit, Entschlossenheit, Hingabe, Enthusiasmus und großem Interesse am Dhamma zu tun. So spricht man z.B. von *saddhādhimokkha* (*saddhā* + *adhimokkha*), Entscheidung aus festem Glauben.

*Saddhā* muss mit Weisheit (*paññā*) balanciert sein. *Saddhā* sollte von *paññā* kontrolliert werden und umgekehrt. Wenn die beiden nicht im Gleichgewicht sind, führt das auf einen falschen Weg. Wer zu viel *saddhā* und zu wenig *paññā* hat, ist blind vertrauend wie ein Dummkopf. In der Meditation kann sich zu viel *saddhā* folgendermaßen auswirken: Wir machen Erfahrungen, die mit dem Gelernten über Meditation übereinstimmen, sehen vielleicht das Meditationsobjekt klar als *nāma-rūpa*, so dass in uns Zuversicht, Vertrauen und Gedanken der Dankbarkeit entstehen, die unseren Geist erregen und unruhig machen, so dass die Klarheit verloren geht. Wer dagegen zu viel *paññā* und zu wenig *saddhā* hat, ist schlau, listig und gerissen; und diese Gerissenheit, heißt es, ist unheilbar, so wie eine Krankheit, die durch Medizin verursacht wurde. Auch mit zu viel *paññā* in der Meditation beginnen wir zu denken, unsere Erfahrung mit unserem Kopfwissen zu vergleichen, uns auszudenken, wie es weitergeht... und haben damit unser Meditationsobjekt verloren.

*Saddhā* ist mit allem heilsamen und edlen Bewusstsein verbunden und geht allen guten, verdienstvollen Handlungen voran. Bei allen heilsamen (*kusala*) Aktivitäten, wie z.B. *dāna*, klärt sich der Geist – auch bei Ungläubigen, Kindern und Tieren. *Saddhā* besiegt geistige Hindernisse (*nīvaraṇa*), insbesondere den skeptischen Zweifel (*vicikicchā*), und stabilisiert den Geist. Dadurch wird das Bewusstsein rein und mit gereinigtem Geist gibt man Gaben (*dāna*), befolgt die ethischen Regeln (*sīla*) und praktiziert Meditation (*bhāvanā*). Mit *saddhā* stürzt man sich in gute Taten, so wie eine Person einen gefährlichen Fluss voller Krokodile zu durchqueren wagt, heißt es in den Kommentaren.

*Saddhā* ist eine der fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*)<sup>8</sup>, eine der fünf spirituellen Kräfte (*bala*)<sup>9</sup> und eines der fünf Kampfesglieder (*padhāniyaṅga*)<sup>10</sup>. Sie ist auch ein Faktor für den Strom-Eintritt

<sup>8</sup> Die 5 Fähigkeiten sind: 1. Vertrauen (*saddhā*), 2. Energie (*vīriya*), 3. Achtsamkeit (*sati*), 4. Konzentration (*saṃādhi*), 5. Weisheit (*paññā*).

(*sotāpatti*), wo sie beim Hören des Dhamma entsteht, beim Umgang mit edlen, guten Menschen, durch weises Aufmerken und bei der Praxis des Dhamma, die zum überweltlichen Dhamma führt. In der Siebener-Klassifikation der Edlen Personen (*Ariya-puggala*)<sup>11</sup> werden u.a. der Vertrauensergebene (*saddhānusārī*) und der Vertrauenserlöste (*saddhāvimutta*) genannt und wie folgt definiert: „Wer ganz von Entschlossenheit erfüllt ist und beim Erwägen der Gebilde als vergänglich (*anicca*) die Fähigkeit des Vertrauens gewinnt, der gilt im Augenblick des Pfades des Stromeintritts als Vertrauensergebener, auf den sieben übrigen Stufen (d.i. der Frucht des Stromeintritts und den drei höheren Pfaden und Früchten) aber als Vertrauenserlöster.“ [Visuddhimagga, Kapitel 21]

*Saddhā* kann z.B. durch die reflektiven Betrachtungen die Qualitäten des Buddha, des Dhamma oder des Saṅgha gestärkt werden (*Buddhānussati*, *Dhammānussati*, *Saṅghānussati*), die zu den 40 Meditationsobjekten der *Samatha*-Meditation gehören, die der Buddha selbst gelehrt hat [z.B. A VI, 10, 25 und D 33]. Mit diesen Übungen tun sich vor allem vertrauensvolle Charaktere (*saddhā-carita*)<sup>12</sup> leicht. Andere Charaktere können damit das üben, was ihnen fehlt oder zu schwach ist.

*Saddhā* gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*) und bezüglich *Vipassanā* / *Satipaṭṭhāna* in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 29. *Sati* – Achtsamkeit, Präsenz, Bewusstheit; Erinnerung

*Sati* ist die volle Bewusstheit des Objektes, nicht oberflächlich, sondern in die Tiefe durchdringend. *Sati* wird meist als Achtsamkeit übersetzt, was für die Gegenwart passt. In dem Augenblick, in dem wir präsent und gegenwärtig sind, sind wir klar, achtsam, gewahr und sind uns des Objektes bzw. seiner Eigenschaften bewusst. Achtsamkeit ist wie ein Pfeiler, da sie fest auf dem Objekt gegründet oder verankert ist. Achtsamkeit ist ein Schutz und wie ein Torhüter, da sie über die Sinnestore wacht.

Aber *sati* ist auch Erinnerung, sie erinnert sich eines Objektes aus der Vergangenheit, besinnt sich darauf, ruft es sich ins Gedächtnis zurück und bewahrt es im Gedächtnis, vergisst es nicht. Als Erinnerung wird *sati* durch starke, klare Wahrnehmung (*saññā*) hervorgerufen.

*Sati* kommt immer nur zusammen mit heilsamem, edlen Bewusstsein vor, nie mit unheilsamem. *Sati* ist im Abhidhamma immer „*sammā sati*“, rechte Achtsamkeit. Falsche Achtsamkeit (*micchā sati*), von der in den Sutten gelegentlich die Rede ist, ist nur die Abwesenheit von *sati*, mit der unheilsame Geisteszustände entstehen.

*Sati* ist eine der fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*) und eine der fünf Kräfte (*bala*). *Sati* ist dabei die einzige Kraft, die nie zu viel sein kann und nicht mit etwas anderem balanciert sein muss, so wie Vertrauen (*saddhā*) und Weisheit (*paññā*), oder wie Anstrengung (*vīriya*) und Konzentration (*saṃādhi*).

*Sati* ist als *sammā sati* auch ein Pfadfaktor (*maggaṅga*) und als *sati sambojjhaṅga* einer der sieben Erleuchtungsfaktoren.

<sup>9</sup> Die 5 Kräfte sind dieselben wie die 5 Fähigkeiten, wenn diese stark entwickelt sind.

<sup>10</sup> Fünf Eigenschaften werden ‚Kampfesglieder‘ genannt bzw. Kampf-Voraussetzungen: Vertrauen, Gesundheit, Aufrichtigkeit, Willenskraft und Einsicht. [M 85, 90 und A V.53]

<sup>11</sup> Siebenfache Gruppierung der *Ariya puggalas*: Vertrauensergebener, Vertrauenserlöster, Körperzeuge, Beiderseits-Erlöster, Wahrheitsergebener, Erkenntnisgereifter, Wissenserlöster. [Visuddhimagga 21 und z.B. M 70, A 9.44, S 12.70]

<sup>12</sup> Es gibt 6 Charaktere, Temperamente oder menschliche Naturen: Menschen mit 1. Begehrlicher (*rāga-carita*), 2. Gehässig-aversiver (*dosa-carita*), 3. Verblendeter (*moha-carita*), 4. Vertrauensvoller (*saddhā-carita*), 5. Intelligent-verständnisvoller (*buddhi-carita*) und 6. Unruhig-grüblerischer (*vitakka-carita*) Natur. Für jedes Temperament werden angegeben welche Meditationen geeignet sind. [Abhidhammattasaṅgaha IX, Vsm III]

*Sati* als Achtsamkeit und klare Präsenz im Augenblick wird hervorgerufen und entwickelt durch die Betrachtung des Körpers (*kāyanupassanā*), der Gefühle (*vedanānupassanā*), des Bewusstseins (*cittānupassanā*) und der Geistobjekte (*dhammānupassanā*), wie im Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [D 22 und M 10] beschrieben. Bei jeder dort beschriebenen Betrachtung muss eifrig oder mit Anstrengung (*ātāpī*, d.h. *vīrya*) geübt werden, klarbewusst, d.h. mit Wissensklarheit (*sampajāno*, d.h. *sampajāñña* oder *paññā*) und achtsam (*satimā*).

Als Synonym für *sati* kann *appamāda* angesehen werden. *Appamāda* ist Wachsamkeit, Sorgfalt, Umsicht, Bewusstheit, Gründlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Ernsthaftigkeit – im Gegensatz zu *pamāda*, Nachlässigkeit, Kopflosigkeit, Oberflächlichkeit, Unbedachtheit, Unachtsamkeit.

Die letzten Worte des Buddha waren [Mahāparinibbāna-Sutta, D 16]:

*"Vaya-dhamma saṅkhāra, appamādena sampādetha"*

Bedingte Phänomene sind dem Verfall unterworfen, arbeitet mit Umsicht an eurer Befreiung.  
„Schwinden muss jede Erscheinung, unermüdlich mögt ihr da kämpfen“ (Übersetzung Neumann)

*Sati* gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*) und – als Meditationsobjekt selbst – in die Praxis von *Dhammānupassanā*, wo sie in den Abschnitten über *khandhas* und Erleuchtungsfaktoren (*bojjhaṅgas*) erwähnt wird. Aber durch jede Betrachtung (*anupassanā*), jeden Bereich oder Ausgangspunkt in der *Satipaṭṭhāna*-Methode, wird *sati* geschult und entwickelt.

*Sati* ist kein Selbstzweck, sondern eine Voraussetzung zu Einsicht, Erkenntnis und Weisheit (*paññā*), um „Begehrten und falsche Ansicht auszulöschen“, wie es im Refrain des *Satipaṭṭhāna*-Sutta über „Erlangung“ heißt. Das Ziel der buddhistischen Praxis ist nicht Achtsamkeit, sondern Befreiung. *Sati* kann mit einem Zeigestab verglichen werden, der klar auf das Meditationsobjekt hinzeigt, aber die Weisheit ist es, die wie Licht das Objekt durchdringen und verstehen muss. Oder: *Sati* auf ein Objekt zu richten, ist wie mit dem Finger auf eine Seifenblase zu tippen – sie wird platzen – so dass wir die wahre Natur des Objekts sehen können.

### 30. *Hiri (hīri)* – Scham, Schamgefühl, Scheu

*Hiri* ist das Schamgefühl oder die (Gewissens-) Scheu, die uns vor Unheilsamem zurückschrecken lässt. Wir fühlen uns abgestoßen von körperlichem und verbalem Fehlverhalten und handeln deshalb ethisch und heilsam.

Die unmittelbare Ursache für *hiri* ist Respekt und Würde vor sich selbst. Man bedenkt seine eigene Qualitäten, Tugenden und seinen sozialen Status. Z.B. denkt man, ich bin ein tugendhafter, ehrlicher Mensch, deshalb sollte ich mich nicht so (unheilsam) verhalten – ich werde aufrichtig bleiben.

*Hiris* Objekt ist innerlich, in uns selbst, unsere eigene Würde.

*Hiri* wird als Beschirmer oder Wächter der Welt (*lokapāla*) bezeichnet, so wie *ottappa* auch, und beides sind reine, helle, lichte (*sukka*) Eigenschaften (Sukka-Sutta und Cariya-Sutta, Ānguttara-Nikāya II.8 und 9). Denn diese beiden Eigenschaften bewahren die Menschheit und ganze Welt vor Egoismus auf Kosten anderer, vor unethischem Chaos, vor Mord- und Totschlag, und sorgen für ein harmonisches, rücksichtsvolles und mitfühlendes Miteinander. Diese beiden lichten Eigenschaften (*dhammā sukkā*) unterscheiden die Menschen- und die Tierwelt.

*Hiri* ist als universeller edler Geistesfaktor mit allen Arten heilsamen und schönen Bewusstseins (*sobhana cittas*) verbunden.

*Hiri* kommt immer als Paar zusammen mit *ottappa* vor und gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*) und zur Praxis von *Dhammānupassanā*.

### 31. *Ottappa* – Furcht (vor Konsequenzen), Rücksichtnahme, Gewissenhaftigkeit

*Ottappa* ist Furcht vor den Konsequenzen von Fehlverhalten und Unheilsamem und deshalb Rücksichtnahme und Gewissenhaftigkeit. *Ottappa*’s unmittelbare Ursache ist der Respekt vor anderen. Man betrachtet die schlechten, leidbringenden Auswirkungen und Konsequenzen auf andere und enthält sich deshalb der schlechten Tat. Mit *ottappa* nimmt man Rücksicht auf Eltern, Lehrer, Freunde, die Umgebung und Umwelt, z.B. bedenkt man: „Wenn ich dies tun würde, was würden meine Eltern fühlen?“

*Ottappa*’s Objekt ist äußerlich, andere Personen.

*Ottappa* wird als reine, helle, lichte (*sukka*) Eigenschaft und als Wächter der Welt (*lokapāla*) bezeichnet, so wie *hiri* auch. Siehe unter ‚*hiri*‘.

*Ottappa* ist als universeller edler Geistesfaktor mit allen Arten heilsamen und schönen Bewusstseins (*sobhana cittas*) verbunden.

*Ottappa* kommt immer als Paar zusammen mit *hiri* vor und gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*saṅkhārakkhandha*) und zur Praxis von *Dhammānupassanā*.

### 32. *Alobha* – Gierlosigkeit, Gebefreudigkeit, Großzügigkeit

*Alobha* ist Nicht-Begehrn oder Nicht-Anhaften an irgendetwas und ist nicht nur die Abwesenheit von Gier (*lobha*), sondern das Gegenteil, was der Gier entgegengesetzt ist oder gegen Gier wirkt, also eher „Anti-Gier“. *Alobha* ist Großzügigkeit und Gebefreudigkeit. Mit *alobha* haftet man nicht am Objekt an, sondern lässt los, kann Abstand nehmen – „so wie ein in Kot gefallener Mann sich nicht an den Kot klammert“ [Visuddhimagga, Kap. 14, § 465]. Durch *alobha* greift man nicht nach einem Objekt und verlangt nach nichts – so wie ein befreiter Mönch [ebenso Visuddhimagga]. Oder wie ein Wassertropfen auf einem Lotusblatt: Er haftet nirgends an.

*Alobha* ist eine der drei heilsamen Wurzeln (*hetu, mūla*) und ist verbunden mit allem heilsamen und edlen Bewusstsein. Besonders stark entwickelt und aktiv umgesetzt wird *alobha* natürlich im Akt des Gebens (*dāna*) und Teilens, für das es die Hauptbedingung ist. *Alobha* verstärkt und kräftigt das heilsame Bewusstsein und die mit ihm verbundenen Geistesfaktoren.

Die unmittelbare Ursache für *alobha* ist weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*). Wir müssen unsere Gier (*lobha*) mit *alobha* kontrollieren. Während eine gierige Person dazu tendiert nicht gesund zu sein, weil sie z.B. zu viel und falsch isst, führt *alobha* zu Gesundheit.

*Alobha* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Betrachtet man den gesamten großzügigen Geist, so praktiziert man *Cittānupassanā*.

### 33. *Adosa* – Hasslosigkeit, liebende Güte

*Adosa*, Hasslosigkeit, ist nicht nur die Abwesenheit von Hass (*dosa*), sondern das Gegenteil, was dem Hass entgegengesetzt ist oder gegen Hass wirkt, also eher „Anti-Hass“. *Adosa* gerichtet auf Lebewesen ist liebende Güte (*mettā*), Freundlichkeit, Wohlwollen und Zuneigung.

*Adosa* wird charakterisiert durch Sanftheit und Nicht-Dagegenstellen wie ein übereinstimmender Freund. *Adosas* Funktion ist, Hass und Aufgebrachtheit zu vertreiben. *Adosa* äußert sich „mild und friedvoll wie der Vollmond“. Die unmittelbare Ursache für *adosa* ist weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*). [Vsm. XIV]

*Adosa* ist eine der drei heilsamen Wurzeln (*hetu, mūla*) und ist verbunden mit allem heilsamen und edlen Bewusstsein. Besonders stark entwickelt wird *adosa* natürlich in der liebenden Güte-Meditation

(*mettā-bhāvanā*). *Adosa* ist eine Hauptbedingung für ethisches Verhalten, denn aus Wohlwollen und Sympathie heraus wird man niemandem schaden wollen sondern kommt den Wesen freundschaftlich entgegen, wodurch man viele Freunde hat.

*Adosa* bzw. *mettā* ist eine der vier Unermesslichen (*appamaññā*) oder göttlichen Verweilstätten (*brahmavihāra*). Durch die *Mettā*-Praxis können wir Hass (*dosa*), Feindschaft, Aversion, Ablehnung und Angst entgegenwirken und sie beseitigen, „so wie Sandelholz physische Hitze beseitigt“ [Vsm. XIV, §468], aber sogar auch die ersten vier<sup>13</sup> meditativen Vertiefungen (*jhānas*) erreichen. Der ferne Feind von *mettā* ist Hass und Übelwollen; der nahe Feind ist persönliche Anhänglichkeit oder anhaftende, begehrliche Liebe.

*Adosa* bzw. *mettā* voll entwickelt wird zur Vollkommenheit der Güte (*mettā pāramī*).

*Adosa* gehört zur Gruppe *sañkhārakkhandha* und – diese geistige Qualität oder Emotion selbst als Objekt genommen – in die Praxis von *Dhammānupassanā*. Betrachtet man den gesamten liebevollen Geist, so ist dies *Cittānupassanā*-Praxis. Dagegen ist die Kultivierung von *mettā* eine Samatha-Praxis, in der Lebewesen zum Objekt genommen werden.

### 34. *Tatramajjhattatā* – Gleichmut, Ausgewogenheit, Balanciertheit, Neutralität

*Tatramajjhattatā* ist Gleichmut, der Geist ist ausgeglichen, ausgewogen, balanciert und neutral des Geistes, wörtlich „dabei in der Mitte stehen“. Sie wirkt ausgleichend und stabilisierend wie ein ‚Equalizer‘, so dass alle Geistesfaktoren gleichmäßig arbeiten. Sie hemmt das Mehr oder Weniger, hebt jede Parteilichkeit auf und hält die Mitte ein. Das ist z.B. die Balance zwischen Konzentration (*sañādhi*) und Anstrengung (*vīrya*), die in der Meditation nötig ist, oder das Gleichgewicht von Vertrauen (*saddhā*) und Weisheit (*paññā*), die sich gegenseitig kontrollieren müssen.

In den Kommentaren wird *tatramajjhattata-upekkhā* verglichen mit einem Kutscher, dessen vier oder sechs Pferde wohl trainiert sind und gleichmäßig laufen, so dass er entspannen kann - es gibt nichts zu tun. Wenn der Geist ausgewogen ist, läuft auch alles leicht und glatt, nichts ist zu tun.

*Tatramajjhattatā* entwickelt und auf Lebewesen gerichtet ist *upekkhā*, eine der vier Unermesslichen (*appamaññā*) oder göttlichen Verweilstätten (*brahmavihāra*). Als Samatha-Praxis führt die *upekkhā*-Übung nach der Meisterung mindestens einer der ersten drei *brahmavihāras* (d.h. *mettā* - liebende Güte, *karuṇā* - Mitgefühl und *muditā* - Mitfreude) in die höchste der feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhāna*) - nach der Abhidhamma-Zählweise ist es die fünfte, nach der Zählweise in den Sutten die vierte. Der ferne Feind von *upekkhā* ist Parteilichkeit, Zu- und Abneigung; der nahe Feind ist Gleichgültigkeit.

*Tatramajjhattatā* ist als *upekkhā* einer der sieben Erleuchtungsfaktoren (*bojjhaṅga*) und wird, vervollkommenet, zur Vollkommenheit des Gleichmuts (*upekkhā-pāramī*), einer der zehn Vollkommenheiten (*pāramī*).

„Alle Lebewesen sind Eigentümer ihres *Kamma*“ - die Kontemplation über diese Tatsache wird uns helfen, unparteilich Mitgefühl, Mitfreude und eben Gleichmut zu entwickeln. Egal, ob wir von Freunden oder Feinden umgeben sind, wir sollten alle unparteilich akzeptieren und weder mit anhaftender Liebe noch mit Hass reagieren.

Auch bezüglich der weltlichen Dinge (*loka-dhammā*) sollten wir balanciert und neutral bleiben: Egal, ob uns Lob oder Tadel, Verehrung oder Verachtung, Gewinn oder Verlust, Glück oder Unglück treffen, wir sollten im Gleichgewicht bleiben, unerschütterlich, wie der Felsen im Sturm:

<sup>13</sup> bzw. die ersten drei *jhānas* nach der Suttanta-Zählmethode, bei der das 2. und 3. *jhāna* zusammengefasst werden. Das höchste feinstoffliche *jhāna* (das fünfte in der Abhidhamma-Zählung bzw. das vierte in Suttanta-Zählung) jedoch ist nicht möglich, weil man zu einer Person, für der man *mettā* empfindet, kein indifferentes Gefühl (*upekkhā vedanā*) haben kann.

„Wie ein kompakter, fester Felsen  
vom Sturm nicht bewegt wird,  
so werden die Weisen  
von Lob und Tadel nicht erschüttert.“

[Dhammapada 81]

Egal, ob es uns aufgrund irgendwelcher Bedingungen gerade gut geht oder nicht, wir sollten üben:

„Wenn es mir gut geht, hänge ich nicht daran,  
wenn es mir schlecht geht, bin ich nicht deprimiert,  
immer und überall bin ich im Gleichgewicht wie die Waage -  
so lebe ich die Tugend des Gleichmuts.“

[Mūlapaññāsa-āṭṭhakathā, Kommentar zum Mahāśīhanāda-Sutta, M12]

*Tatramajjhattatā* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und – selbst als Objekt genommen – in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

### 35.+36. *Kāya-passaddhi* + *citta-passaddhi*

– Ruhe, Beruhigtheit, Gelassenheit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Dieses Geistesfaktoren-Paar von *passaddhi* ist Gelassenheit, Beruhigung und Ruhe des Geistes. Hier wie in den folgenden Paaren wird nach *kāya*- und *citta*- unterschieden, wobei mit ‚*kāya*‘ hier nicht der Körper, sondern die Gruppe der Geistesfaktoren (*cetasikas*) gemeint ist, bzw. die drei Gruppierungen (*khandhā*) Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen. Demnach sind es hier die Ruhe der Geistesfaktoren – die sich auch auf den Körper auswirkt, man denke an geistgezeigte Materie (*cittaja rūpa*) – und die Ruhe des Bewusstseins. Da Bewusstsein (*citta*) und Geistesfaktoren (*cetasika*) immer zusammen in einer geistigen Einheit vorkommen, sind auch diese beiden Geistesfaktoren der Ruhe nicht zu trennen. Sie unterdrücken oder beseitigen Unruhe, Aufgeregtheit und Beklemmung, wodurch Geistesfaktoren und Bewusstsein nicht erbeben sondern beruhigt und „abgekühlt“ sind. *Passaddhi* ist „wie kührender Schatten bei Sonnenhitze“.

Gegenteil oder Feinde sind unruhig machende Geistestrübungen wie Aufgeregtheit (*uddhacca*) und Gewissensbisse (*kukkucca*).

[Eine andere, alternative Interpretation ist, dass *kāya-passaddhi* Ruhe ist, die vom Körper ausgeht und bedingt ist, und *citta-passaddhi* Ruhe, die vom Geist selbst ausgeht. Da Geist und Körper miteinander in Beziehung stehen, treten letztlich auch immer beide zusammen auf.]

*Passaddhi*, wenn stark entwickelt, ist ein Erleuchtungsfaktor (*bojjhanga*).

Beide Arten von *Passaddhi* gehören zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā* (als Erleuchtungsfaktor definitiv erwähnt), so wie die weiteren Paare auch.

### 37.+38. *Kāya-lahutā* + *citta-lahutā*

– Leichtigkeit, Beweglichkeit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Dieses Geistesfaktoren-Paar von *lahutā* ist Leichtigkeit, Gelenkigkeit und Beweglichkeit der Geistesfaktoren bzw. des Bewusstseins.<sup>14</sup> Sie unterdrücken oder heben die Schwere und Schwerfälligkeit des Geistes auf.

<sup>14</sup> Bei allen Paaren ist wieder eine andere, alternative Interpretation: *kāya*-... ist eine geistige Eigenschaft, die vom Körper ausgeht und bedingt ist, und *citta*-... ist eine Eigenschaft, die vom Geist selbst ausgeht. Da Geist und Körper miteinander in Beziehung stehen, treten letztlich auch immer beide zusammen auf.

Gegenteil oder Feinde sind schwerfällig machende Geistestrübungen wie Müdigkeit und Mattheit (*thīna* und *middha*), die viele *bhavaṅga-cittas* im Geist entstehen lassen. In einem „leichten“ Geist kommen dagegen wenig *bhavaṅgas* in oder zwischen den Geistesprozessen (*vīthi*) vor.

### 39.+40. *Kāya-mudutā* + *citta-mudutā*

#### – Weichheit, Geschmeidigkeit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Das Geistesfaktoren-Paar *mudutā* ist Geschmeidigkeit, Nachgiebigkeit, Flexibilität, Elastizität und Weichheit der Geistesfaktoren bzw. des Bewusstseins.<sup>15</sup> Geistige Starrheit und Härte werden weich und geschmeidig gemacht, so dass kein Widerstand mehr entgegengesetzt wird, sondern nachgegeben wird.

Gegenteil oder Feinde sind starr und steif machende Geistestrübungen wie falsche Ansicht (*ditthi*) und Dunkel (*māna*).

### 41.+42. *Kāya-kammaññatā* + *citta-kammaññatā*

#### – Anpassungsfähigkeit, Gefügigkeit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Das Geistesfaktoren-Paar *kammaññatā* ist Gefügigkeit, Bearbeitbarkeit und Anpassungsfähigkeit der Geistesfaktoren bzw. des Bewusstseins.<sup>16</sup> Der Geist ist formbar, „so wie weicher Ton beliebig formbar ist“. Der ungefügige Geist wird z.B. durch Vertrauen und Zuversicht gefügig gemacht, so dass er die Objekte erfassen kann.

Gegenteil oder Feinde sind Hemmungen (*nīvaraṇa*), die den Geist ungefügig machen, wie sinnliche Gier (*kāmacchanda* bzw. *lobha*), Übelwollen (*byāpāda*) oder Zweifel (*vicikicchā*).

### 43.+44. *Kāya-paguññatā* + *citta-paguññatā*

#### – Fertigkeit, Geschultheit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Das Geistesfaktoren-Paar *paguññatā* ist Geschultheit, Geübtheit, Geschicktheit, Fertigkeit oder (geistige) Gesundheit der Geistesfaktoren bzw. des Bewusstseins.<sup>17</sup> Der ungeschulte, geschwächte, kränkelnde Geist wird geschult, geschickt, ungeschwächt und gesund. Haben wir z.B. zu wenig Vertrauen (*saddhā*), so wird unser Geist ungesund.

Gegenteil oder Feinde sind Dinge, die den Geist kränklich machen, wie Vertrauenslosigkeit in Heilsames.

### 45.+46. *Kāyujukatā* + *cittujukatā*

#### – Aufrichtigkeit, Gerdheit der Geistesfaktoren und des Bewusstseins

Das Geistesfaktoren-Paar *ujukatā* ist die Aufrichtigkeit oder Gerdheit der Geistesfaktoren bzw. des Bewusstseins,<sup>18</sup> beide sind geradeaus gerichtet, d.h. zielstrebig, entschieden und entschlossen. Ujukatā ist dem Zweifel entgegengesetzt.

Gegenteil oder Feinde sind Dinge, die den Geist krumm und unaufrechtig machen, wie Hinterlist, Scheinheiligkeit und Heuchelei aufgrund von Verblendung und Illusion.

<sup>15</sup> Siehe Fußnote 14

<sup>16</sup> Siehe Fußnote 14

<sup>17</sup> Siehe Fußnote 14

<sup>18</sup> Siehe Fußnote 14

## 47. *Sammā-vācā* – rechte Rede

*Sammā vācā* ist rechte Rede, bzw. hier ist die Abstinenz, die Unterlassung, die Enthaltung (*virati*) von falscher Rede (*vāci-duccarita-virati*) gemeint, von wörtlich „verbal bösem Verhalten“. Es ist die geistige Gesinnung, die hinter rechter Rede steht. Dieser Geistesfaktor ist anwesend, wenn man sich trotz der Gelegenheit und verführerischen Situation enthält von:

1. Lügen (*musāvādā*)
2. Hintertragen (*pisunavācā*)
3. groben Worten (*pharusavācā*)
4. sinnlosem Geschwätz (*samphappalāpa*)

Dieser Geistesfaktor ist auch anwesend, während man die vierte ethische Regel (*sīla*) nimmt oder rezitiert: „Ich mache es mir zur Übung vom Lügen abzustehen (*musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*)“.

*Sammā-vācā* gehört also zu den drei Enthaltsamkeiten (*virati*) und ist einer der acht Faktoren (*maggāṅga*) des Edlen Achtfachen Pfades.

Unmittelbare Ursache bzw. Grundlage für *sammā-vācā* (und auch für die anderen beiden Enthaltsamkeiten (*viratis*)) sind Glaube (*saddhā*), Schamgefühl (*hiri*), Furcht vor Konsequenzen (*ottappa*) und Wunsch- oder Bedürfnislosigkeit (*appiccha*). [Vsm. XIV, §475]

*Sammā-vācā* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 48. *Sammā-kammanta* – rechtes Handeln

*Sammā kammanta* ist rechtes Handeln oder Tun, bzw. hier ist die Abstinenz, die Unterlassung, die Enthaltung (*virati*) von falschem Handeln (*kāya-duccarita-virati*) gemeint, wörtlich von „körperlich bösem Verhalten“. Es ist die Gesinnung, die hinter rechter Handlung steht. Dieser Geistesfaktor ist anwesend, wenn man sich trotz der Gelegenheit und verführerischen Situation von den unethischen Handlungen enthält:

1. Töten (*pānātipātā*)
2. Stehlen (*adinnādānā*)
3. Sexuelles Fehlverhalten (*kāmesu-micchācārā*)

Dieser Geistesfaktor ist auch anwesend, während man die ersten drei ethischen Regeln (*sīlas*) nimmt oder rezitiert: „Ich mache es mir zur Übung, Lebewesen nicht zu töten – Nichtgegebenes nicht zu nehmen – von sexuellem Fehlverhalten abzustehen (*pānātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi; adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi; kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*)“.

*Sammā-kammanta* gehört also zu den drei Enthaltsamkeiten (*virati*) und ist einer der acht Faktoren (*maggāṅga*) des Edlen Achtfachen Pfades.

Unmittelbare Ursache bzw. Grundlage für *sammā-kammanta* (wie für die anderen beiden Enthaltsamkeiten (*viratis*)) sind Glaube (*saddhā*), Schamgefühl (*hiri*), Furcht vor Konsequenzen (*ottappa*) und Wunsch- oder Bedürfnislosigkeit (*appiccha*). [Vsm. XIV, §475]

*Sammā-kammanta* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 49. *Sammā-ājīva* – rechter Lebenserwerb

*Sammā-ājīva* ist rechter Lebenserwerb oder Lebensunterhalt, bzw. hier ist die Abstinenz, die Unterlassung, die Enthaltung (*virati*) von falschem Lebenserwerb (*micchā-ājīva*) gemeint. Es ist die Gesinnung, die hinter rechtem Lebenserwerb steht. Dieser Geistesfaktor ist anwesend, wenn man sich trotz der Gelegenheit und verführerischen Situation unethischen Arten des Lebenserwerbs enthält, z.B. des Handels mit Waffen, Lebewesen, Drogen, Gift, des Schlachtens, Fischens und allem was mit Betrug, Verrat, Gaunereien usw. zu tun hat. Alles, was mit den drei Arten körperlichen Fehlverhaltens und den vier Arten verbalen Fehlverhaltens verbunden ist, wird nicht als Lebensgrundlage genommen.

*Sammā-ājīva* gehört zu den drei Enthaltsamkeiten (*virati*) und ist einer der acht Faktoren (*maggāṅga*) des Edlen Achtfachen Pfades.

Unmittelbare Ursache bzw. Grundlage für *sammā-ājīva* ist wiederum Glaube (*saddhā*), Schamgefühl (*hiri*), Furcht vor Konsequenzen (*ottappa*) und Wunsch- oder Bedürfnislosigkeit (*appiccha*). [Vsm. XIV, §475]

*Sammā-ājīva* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 50. *Karuṇā* – Mitgefühl

*Karuṇā* ist Mitgefühl mit einem leidenden Wesen. *Karuṇā*’s Objekt ist also eine Person oder ein Lebewesen, das leidet, dem es schlecht geht. Es ist eine heilsame Emotion verbunden mit unserem aufrichtigen Wunsch „Möge er/sie/es frei von Leiden sein“. Obwohl es manchmal heißt, es sei wie „Mit-Zittern“, wenn andere in Not und Sorge sind, ist *karuṇā* kein Mitleid, d.h. Mit-„Leiden“ - was unheilsam wäre - natürlich keinerlei Grausamkeit, Sadismus, Schadenfreude usw., aber auch keine Trauer, keine Angst, keine Sorgen, keine Aversion, auch kein Hass gegenüber einem eventuellen leidverursachenden Täter. Reine *karuṇā* ist also sehr schwierig.

*Karuṇā* ist eine der vier Unermesslichen (*appamaññā*) oder göttlichen Verweilstätten (*brahmavihāra*). Durch die *Karuṇā*-Praxis können wir Grausamkeit sowie Gefühlskälte und Gleichgültigkeit entgegenwirken und sie beseitigen. Als Samatha-Praxis können wir mit *karuṇā* die ersten vier<sup>19</sup> meditativen Vertiefungen (*jhānas*) erreichen. Deshalb wird gesagt, dass reine *karuṇā* eigentlich in den feinstofflichen Bereich (*rūpāvacara*) gehöre, aber der Geistesfaktor *karuṇā* tritt natürlich vor allem im Alltag, also im Sinnesbereich (*kāmāvacara*) auf.

Der ferne Feind von *karuṇā* ist Grausamkeit; der nahe Feind ist (weltlicher) Kummer.

*Karuṇā* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und – betrachtet man die Emotion Mitgefühl selbst – in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 51. *Muditā* – Mitfreude

*Muditā* ist Mitfreude mit einem glücklichen, erfolgreichen Wesen. *Muditā*’s Objekt ist also eine Person oder ein Lebewesen, das sich freut, dem es gut geht, das Glück hat. Es ist eine heilsame Emotion verbunden mit unserem aufrichtigen Wunsch: „Möge das Gute, das er/sie/es erlangt hat, nicht wieder verloren gehen“. *Muditā* ist Freude ohne jede Anhaftung und ohne Stolz, die beide unheilsam wären.

<sup>19</sup> bzw. die ersten drei *jhānas* nach der Suttanta-Zählmethode, bei der das 2. und 3. *jhāna* zusammengefasst werden. Das höchste feinstoffliche *jhāna* (das fünfte in der Abhidhamma-Zählung bzw. das vierte in Suttanta-Zählung) jedoch ist nicht möglich, weil man zu einer Person, für der man *karuṇā* empfindet, kein indifferentes Gefühl (*upekkhā vedanā*) haben kann.

*Muditā* ist das Gegenmittel und die geeignete Praxis gegen Neid (*issā*). Man gönnt dem anderen von Herzen sein Glück, seinen Erfolg, seinen Besitz und freut sich mit ihm mit.

*Muditā* ist eine der vier Unermesslichen (*appamaññā*) oder göttlichen Verweilstätten (*brahmavihāra*). Durch die *Muditā*-Praxis können wir Neid und Egoismus entgegenwirken. Als Samatha-Praxis können wir mit ihr die ersten vier<sup>20</sup> meditativen Vertiefungen (*jhānas*) erreichen.

Der ferne Feind von *muditā* ist Neid, Eifersucht und Unlust; der nahe Feind ist Vergnugtheit, fröhliche Oberflächlichkeit und weltlicher Frohsinn.

*Muditā* gehört zur Gruppe *saṅkhārakkhandha* und in die Praxis von *Dhammānupassanā*.

## 52. Paññā / paññindriya – Wissen, Weisheit / Fähigkeit der Weisheit

*Paññā* ist Weisheit, Wissen, Vernunft, scharfes Erkennen, Einsicht, Kenntnis, Verstehen. Das Wort *paññā* setzt sich aus den beiden Silben *pa* (analytisch) und *ñā* (erkennen, wissen) zusammen, so dass man wörtlich „analytisches Wissen“ übersetzen kann. Weisheit ist eine Fähigkeit (*indriya*), weswegen der Geistesfaktor meist „*paññindriya*“ genannt wird. Sie durchdringt und erkennt die Dinge unfehlbar so, wie sie wirklich sind. Sie ist rechtes Verstehen der *dhammas* (*sammā diṭṭhi*), ihrer Charakteristika, ihren Bedingungen und Wirkungen. Die Grundlage für Weisheit ist die Sammlung des Geistes (*saṃādhi*), die unmittelbare Ursache weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*).

Die Charakteristik von *amoha* bzw. *paññā* ist das Durchdringen der Eigennatur der Dinge, eine nie verfehlende Durchdringung – wie der Pfeil eines geschickten Jägers, das Sehen der Dinge der Wirklichkeit gemäß. Die Funktion von *amoha* ist die Beleuchtung oder Erleuchtung des Objektes – so wie Licht der Lampe. Und *amoha* manifestiert sich durch Nicht-Verblendung oder Nicht-Verwirrung – wie ein guter Führer im Wald. [Visuddhimagga XIV, §469]

*Paññā* kommt in allen vier Bereichen oder Sphären (*āvacara*) vor: Im Sinnesbereich (*kāmāvacara*) lässt sie uns z.B. erkennen, was heilsam (*kusala*) oder unheilsam (*akusala*) ist. Im feinstofflichen (*rūpāvacara*) und immateriellen Bereich (*arūpāvacara*) ist sie *Jhāna*-Weisheit und kann verbunden mit der Meisterung des höchsten *rūpa-jhānas* zu übernatürlichen Fähigkeiten bzw. Wissen (*abhiññā*) führen. Im überweltlichen Bereich (*lokuttara*) geht es um die Erkenntnis von *Nibbāna*.

Es gibt mehrere Synonyme für *paññā*, die besondere Aspekte hervorheben:

- *ñāṇa* – Wissen durch Einsicht oder Erkenntnis (oder auch andere Arten von Wissen)
- *amoha* – Nicht-Verblendung oder besser „Anti-Verblendung“, denn *paññā* überwindet Verblendung (*moha*)
- *vijjā* – höheres Wissen, Nicht-Ignoranz, denn *paññā* bringt Licht und vertreibt die von *avijjā* erzeugte Dunkelheit
- *sampajañña* – Wissensklarheit (wird insbesondere im Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta verwendet)
- *vīmaṇsā* – analytisches Wissen durch Untersuchung, Erforschung
- *dhammavicaya* – Lehr-Ergründung, Untersuchung der Phänomene (*dhammas*)
- *sammā diṭṭhi* – rechte Ansicht oder rechtes Verstehen

*Paññā* ist als *amoha* – Nicht-Verblendung oder besser Anti-Verblendung – eine der drei heilsamen Wurzeln (*hetus, mūlas*), die mit vielen der heilsamen und edlen Bewusstseinsarten verbunden ist oder sein kann. *Paññā* ist eine geistige Fähigkeit (*indriya*), eine spirituelle Kraft (*bala*) und, wenn entwickelt, wird sie als *sammā diṭṭhi* zum Pfadfaktor (*magganga*) der rechten Ansicht bzw. des rechtens Verstehens, dem ersten Glied des edlen achtfachen Pfades. Als *dhamma-vicaya* ist sie der Erleuchtungsfaktor (*bojjhaṅga*) der Wahrheits-Ergründung und als *paññā pāramī* die Vollkommenheit der Weisheit.

<sup>20</sup> Siehe Fußnote 6

*Paññā* muss mit Vertrauen (*saddhā*) balanciert sein. Denn zu wenig *paññā* macht uns blind glauben, zu viel dagegen kann uns schlau, listig und durchtrieben machen. In der Meditation sieht man vielleicht klar und versteht, beginnt aber zu viel zu denken, analysieren und theoretisieren, was den Geist aufwühlt und unruhig macht, so dass man seine Konzentration und geistige Klarheit verliert. Achtsamkeit (*sati*) hat hier die Aufgabe, das Gleichgewicht herzustellen, d.h. eine geistige Ausgewogenheit herzustellen, was dem Geistesfaktor Gleichmut (*tatramajjhattatā*) entspricht.

Im *Paṭisambhidāmagga* werden 73 Arten von verschiedenen Weisheiten erklärt.

Im *Visuddhimagga* wird Weisheit ausführlich erklärt (Kapitel 14, § 436 – 443) und auf verschiedene Weisen als eine Art, zwei, drei oder vier Arten klassifiziert. Davon finden sich im Pālikanon häufig folgende Einteilungen:

Zweifache Einteilung von *paññā* bzw. *ñāṇa*:

1. *anubodha-ñāṇa* – verstehende Erkenntnis, theoretisches Wissen oder Buchwissen (immer nur weltlich)
2. *paṭivedha-ñāṇa* – durchdringende Erkenntnis, realisiertes Wissen durch direkte Einsicht und Verwirklichung, wozu die Vipassanā-Einsichtsstufen (*vipassanā-ñāṇas*) und das Pfad-Wissen (*magga-paññā*) gehören.

Dreifache Einteilung von *paññā* bzw. *ñāṇa* [siehe auch *Saṅgīti-Sutta*, D 33]:

1. *cinta-mayā-ñāṇa* – Wissen durch eigenes Nachdenken
2. *suta-mayā-ñāṇa* – Wissen durch Hören oder Lernen
3. *bhāvanā-mayā-ñāṇa* – Wissen durch Meditation, Einsichtswissen

Nur dem Buddha selbst wird Allwissenheit zuerkannt: *Sabbaññūtā-ñāṇa*.

*Paññā* kann als *ñāṇa* im Wiedergeburtsbewusstsein (*paṭisandhi citta*) vorhanden sein oder nicht, je nachdem welches *kamma* unsere Wiedergeburt erzeugt hat. Für uns „normale“ Menschen übt eine der acht resultierenden Bewusstseinsarten (*mahāvipāka citta*) die Funktion von Wiedergeburt aus. Man spricht von einer *tihetuka* Wiedergeburt, wenn alle drei (*ti*) heilsamen Wurzeln (*hetu*), also auch *amoha* bzw. *paññā*, mit dem *paṭisandhi citta* verbunden sind, und von einer *dvihetuka* Wiedergeburt, wenn nur die zwei (*dvi*) Wurzeln *alobha* und *adosa*, aber nicht *amoha* vorhanden sind. Zu tiefstem Wissen, *Nibbāna*-Erkenntnis und Erleuchtung sind nur die *tihetuka*-Personen fähig. Aber auch sie müssen Weisheit schrittweise entwickeln und zwar anhand der Stufen der Reinheit (*visuddhis*).

*Paññā* gehört zur Gruppe *sañkhārakkhandha* und – als geistige Qualität selbst beobachtet – in die Praxis von *Dhammānupassanā*, wo sie in den Abschnitten der Gruppierungen (*khandhā*), der Erleuchtungsfaktoren und der Vier Edlen Wahrheiten (als Pfad-Faktor) vorkommt. Jede *Satipatṭhāna*-Übung sollte, wie im Sutta wiederholt erwähnt, eifrig (*ātāpi*), wissensklar (*sampajāna*, d.h. mit *paññā*) und achtsam (*satima*) praktiziert werden.

## Verbindung der Geistesfaktoren mit Bewusstsein

Eine geistige Einheit besteht immer aus einem Bewusstsein (*citta*) und einer Anzahl von Geistesfaktoren (*cetasikas*). Der Zusammenschluss ist nicht willkürlich oder beliebig, und auch nicht alle Geistesfaktoren „passen“ zu einem Bewusstsein. Im Folgenden wird versucht Regeln des Verbindens oder auch des Ausschlusses zu erarbeiten, um das Verständnis der Assoziation zu erleichtern. Siehe dazu auch die Tabellen Bewusstsein – Geistesfaktoren (Deutsch) und *Citta – Cetasika* (Pāli) auf Seite 35 und 36.

### Universelle Geistesfaktoren:

Immer alle sieben *cetasikas* sind mit jedem Bewusstsein verbunden, nur unterschiedlich entwickelt, von verschiedener Intensität und Qualität.

### Gelegentliche Geistesfaktoren:

Die *cetasikas* dieser Gruppe nehmen die „Färbung“ des Bewusstseins bzw. der anderen heilsamen oder unheilsamen Geistesfaktoren an. Wir müssen einzeln untersuchen, mit welchen *cittas* sie sich verbinden.

**Vitakka:** Verbindet sich prinzipiell mit allen Bewusstseinsarten, außer den 10 *viññāṇa-cittas* und auch nicht mit den *jhāna-cittas* ab dem 2. *rūpāvacara citta* - d.h. von den *mahaggata cittas* verbinden sich nur die drei 1. *rūpāvacara cittas* (*kusala*, *vipāka* oder *kiriyā*) mit *vitakka*, weil *vitakka* der 1. Jhānafaktor ist und ab dem 2. *jhāna* wegfällt.

**Vicāra:** Verbindet sich mit denselben *cittas* wie *vitakka*, allerdings auch noch mit den drei 2. *rūpāvacara cittas*, da *vicāra* der zweite Jhānafaktor ist und ab dem 3. *jhāna* wegfällt.

**Adhimokha:** „Entschlossenheit, die Funktionen des Geistes auszuführen“. Die Verbindung mit diesem *cetasika* ist für alle Bewusstseinsarten nötig und möglich, außer bei den 10 *viññāṇa-cittas* und bei Zweifel, also auch nicht im *mohamūla citta* mit Zweifel (*vicikicchā*).

**Vīrya:** Anstrengung und Energie passt zu jedem Bewusstsein, außer zu den einfachsten *ahetuka cittas*, d.h. *vīrya* verbindet sich nicht mit den 10 *viññāṇa-cittas* und nicht mit den drei Geistelementen (*manodhātu*) – dem empfangenden (*sampaṭicchana*), prüfenden (*santīraṇa*) und an den Fünfsinnestoren aufmerkenden Bewusstsein (*pañcadvārāvajjana*), weil diese noch zu ursprünglich und schwach sind.

**Pīti:** Freude, Begeisterung, Entzücken ist mit allen freudigen Bewusstseinsarten verbunden, d.h. überall da, wo geistig angenehmes Gefühl (*somanassa*) vorhanden ist. Ausnahme: In den drei 4. *rūpāvacara cittas* ist *pīti*, der 3. Jhānafaktor schon weggefallen, obwohl „*sukha*“, ruhiges Glücksgefühl, noch vorhanden ist.

**Chanda:** „Wunsch, die Funktion des Geistes bezüglich des Objektes auszuüben“. Der „Wunsch-zutun“ verbindet sich mit allen unheilsamen Bewusstseinsarten außer den beiden *mohamūla cittas* (Zweifel lässt den Wunsch nicht aufkommen und bei Ruhelosigkeit ist der Geist zu unruhig und springt von Objekt zu Objekt, so dass auch kein Wunsch bezüglich eines einzelnen Objektes entstehen kann). *Chanda* verbindet sich auch mit allen heilsamen und schönen Bewusstseinsarten, auch den überweltlichen (*lokuttara*). Aber *chanda* verbindet sich nicht mit den schwachen *ahetuka cittas*.

Anders ausgedrückt: In den **akusala cittas** sind alle gelegentlichen *cetasikas* möglich, *pīti* natürlich nur in den *lobhamūla cittas* mit *somanassa*, *adhimokha* nicht in Verbindung mit Zweifel (1. *mohamūla citta*) und *chanda* mit beiden *mohamūla cittas* nicht.

In den **ahetuka cittas** sind *vitakka*, *vicāra* und *adhimokha* in allen außer den 10 *viññāṇa-cittas* vorhanden; *pīti* ist nur mit dem prüfenden Bewusstsein mit Freude (*santīraṇa* mit *somanassa*) verbunden und mit dem beim Arahat Lächeln erzeugenden Bewusstsein (*hasituppāda*); *vīrya* nur mit

dem am Geisttor aufmerkenden Bewusstsein (*manodvārāvajjana*) und dem beim *hasituppada citta*. *Chanda* ist nirgendwo vorhanden. Prinzipiell kann man sagen, dass die gelegentlichen Geistesfaktoren bei den *ahetūka cittas* von Null auf fünf zunehmen in etwa entsprechend der Lehr-Reihenfolge.

Mit den *kāmasobhana cittas* sind alle gelegentlichen Geistesfaktoren verbunden, allerdings *pūti* nur bei den jeweiligen freudigen, angenehmen (*somanassa*) *cittas*.

Mit den *mahaggata cittas* (*rūpāvacara* + *arūpāvacara cittas*) sind *vitakka*, *vicāra* und *pūti* verbunden, wenn sie als Jhānafaktor (noch) vorhanden sind. *Adhimokha*, *vīriya* und *chanda* sind immer anwesend, denn ohne Entschlossenheit, Anstrengung und den Wunsch dazu erreicht man kein *jhāna*.

Mit den acht *lokuttara cittas* sind alle sechs gelegentlichen Geistesfaktoren verbunden. Verbinden sich die *lokuttara cittas* aber mit den *jhānas* und werden damit zu 40, dann fehlen die *cetasikas*, die als Jhānafaktoren sukzessive weggefallen sind.

### Unheilsame Geistesfaktoren:

Die 14 *akusala cetasikas* finden sich nur in Assoziation mit den 12 *akusala cittas*.

Die vier universellen unheilsamen *cetasikas* sind mit allen 12 *akusala cittas* verbunden.

In Verbindung mit den *lobhamūla cittas* können sonst nur noch die *cetasikas* der Gier-Gruppe vorkommen und aus der Gruppe der Sonstigen nur bei den ermutigten Bewusstseinsarten (*sasaṅkhārika cittas*) noch Müdigkeit und Mattheit (*thīna-middha*). Zu beachten ist, dass *lobha* aus der Gier-Gruppe immer dabei ist, falsche Ansicht (*ditṭhi*) oder Dünkel (*māna*) manchmal, aber nie zusammen. *Ditṭhi* und *māna* passen nicht zusammen, weil sie verschiedenen Objekte haben: *Ditṭhis* Objekt ist eine Ansicht, Theorie oder Philosophie, *mānas* Objekt ist eine eigene Eigenschaft oder Fertigkeit, die mit der anderer Menschen verglichen wird.

Mit den *dosamūla cittas* kommt nur die *dosa*-Gruppe und die Gruppe der Sonstigen in Frage. *Dosa* ist immer anwesend, die andern drei manchmal und nie zusammen, weil ihre Objekte unterschiedlich sind. Bei Neid (*issā*) ist es der Besitztum oder Erfolg anderer, den man ihnen nicht gönnt. Bei Geiz (*macchariya*) ist es der eigene Besitz oder Platz, den man nicht teilen will. Das Objekt von Gewissensunruhe und Reue (*kukkucca*) ist die vergangene Tat, an die man sich erinnert. *Thīna-middha* sind wieder nur in Verbindung mit dem zweiten, ermutigten Bewusstsein möglich.

Bei den *mohamūla cittas* müssen wir nur die universellen *akusala cetasikas* und die Sonstigen betrachten: nur Zweifel (*vicikicchā*) kann sich außer den vier universellen Unheilsamen assoziieren.

### Heilsame und edle Geistesfaktoren:

Die 25 schönen (*sobhana*) Geistesfaktoren können sich nur mit den schönen, edlen Bewusstseinsarten der Sinnenwelt (*kāma-sobhana cittas*), den Bewusstseinsarten der *jhānas* (*mahaggata cittas*) und den überweltlichen Bewusstseinsarten (*lokuttara cittas*) verbinden.

Alle können sich mit den *mahākusala cittas* verbinden, Weisheit nicht immer, nur bei „*ñāna-sampayutta cittas*“. Eine der drei Enthaltsamkeiten (*virati*) je nach Situation oder eine der Unermesslichen (*appamaññā*) je nach Objekt kann vorkommen, aber nie mehrere oder alle zusammen.

Bei den *mahāvipāka cittas*, die ja typische Wiedergeburts- und *Bhavaṅga cittas* sind, können die drei Enthaltsamkeiten und die beiden Unermesslichen, *karuṇā* und *muditā*, nicht vorkommen, weil die Situation bzw. die Objekte in diesem Moment nicht möglich sind. Weisheit (*paññā*) kann vorkommen, wenn das karmisch verursachende *mahākusala citta* auch mit Weisheit verbunden war.

Die *mahākiriya cittas* sind analog den *mahākusala cittas*, aber die drei Enthaltsamkeiten (*virati*) können sich nicht mit ihnen verbinden, weil sich ein Arahat nicht mehr bewusst enthalten muss.

Mit den *mahaggata cittas* kann sich außer den 19 universellen, edlen Geistesfaktoren je nach Übungsobjekt auch eine der beiden Unermesslichen (*appamaññā*), *karuṇā* oder *muditā* verbinden. Auch *paññā* ist immer vorhanden. Die drei Enthaltsamkeiten (*virati*) dagegen sind nicht möglich, weil in den Vertiefungen keine solche Situation auftreten kann, in der man sich enthalten müsste.

Die *lokuttara cittas* sind immer verbunden mit den 19 universellen, edlen Geistesfaktoren, allen drei unfehlbaren Enthaltsamkeiten (*viratis*) gemeinsam<sup>21</sup> und Weisheit (*paññā*), jedoch nie mit den Unermesslichen (*appamaññā*), weil das Objekt hier *Nibbāna* ist, und nicht ein leidendes oder glückliches Lebewesen.



**Stand: Dezember 2011**

An diesem Text wird weiter gearbeitet.

Eine korrigierte, verbesserte und ergänzte Version findet sich ggf. mit Versions- und Datumsangabe im Internet auf der Website [www.abhidhamma.de](http://www.abhidhamma.de) unter „Texte“, „C“

---

<sup>21</sup> Die *lokuttara cittas* bzw. die *Nibbāna*-Erfahrung können als Kulmination des Edlen Achtfachen Pfades gesehen werden, so dass dann alle Pfadfaktoren vorhanden sein müssen. Govinda spricht hier von der „Ausübung des heiligen Wandels“.