

# Entstehen in Abhängigkeit II

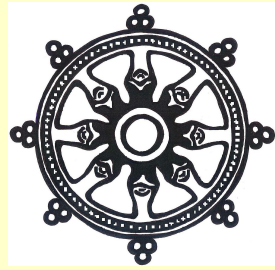
## *Paticcasamuppâda*

Christoph Lübbert

Version V2.1 für Aka55plus und DBHV, Darmstadt, 2019

V2.1 ist entstanden aus den Seminaren bei Buchinger Marbella (2013), Aka55plus / Darmstadt (2013), DBHV (2015), sowie früheren Vortragsreihen (2009-2012) an anderen Orten.

# Übersicht über alle Talks

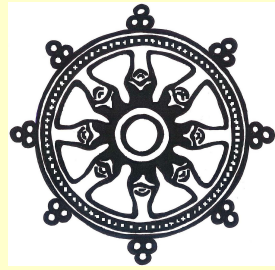


- Talk-1: Vorwort
  - Zur Einstimmung und der Sichtweise
- Talk-1: Entstehen in Abhängigkeit I
  - Abhängigkeiten in der Automatik der Leiderzeugung
  - Der "negative" Aspekt von *paticcasamuppâda*
- Talk-2: Entstehen in Abhängigkeit II
  - Praktische Anwendung: Freundliche Achtsamkeit statt Schuldzuweisungen
  - Der "positive" Aspekt von *paticcasamuppâda*
- Talk-3: Entstehen in Abhängigkeit III
  - Keine Spur hinterlassen: Erste Ahnung, was mit „Unwissenheit“ einerseits und „Weisheit“ andererseits wirklich gemeint ist.
- Anhänge & Quellen
  - Am Ende von Talk-1 angegeben.
- Quellen:
  - Alle Zitate sind aus dem **Suttapitaka** (Korb der Lehrreden) des **Pâli-Kanon**. (Nummerierung nach PTS.)

## Talk II - Bedingtes Entstehen

Freundliche Achtsamkeit statt Schuldzuweisung

Der "positive Aspekt" von *paticcasamuppâda*



„*Svâkkhâto Bhagavatâ Dhammo,  
sanditthiko, akâliko, ehipassiko,  
opanayiko, paccattam veditabbo  
viññûhî'ti*“

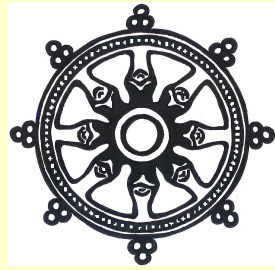
*Pâli Chanting / Dhamma Vandanâ*

„*Perfekt dargelegt hat der Erhabene die Lehre; sie ist **verifizierbar hier und jetzt** und trägt sofortige Früchte; sie lädt alle ein, sie **selbst zu testen**, sie führt hin zur Befreiung und kann vom Weisen bei sich **selbst erfahren** werden“.*

Praktische Schritte zum Versuch, mit *paticcasamuppâda*

- die "Zweite Edle Wahrheit" zu verstehen und
- sich der "Dritten Edlen Wahrheit" anzunähern
- durch Beherrschung der Hilfsmittel des "Achtfachen Pfades"  
(= Praxis zur "Vierten Edlen Wahrheit")

## II Anschluss an Teil I – Auflösung der Kette?



In den Suttas zum Bedingten Entstehen folgt nach Aufzählung der "negativen" Kette *avijjâ* →... → *tanhâ* →... → *dukkha* meist die "positive" Auflösung dieser Automatik in der Form:

„Durch Verschwinden von **avijjâ**  
 → Verschwinden die **sankhârâ**  
 → damit verschwindet **viññâna**  
 → damit „verschwindet“ **nâma-rûpa**  
 → damit verschwindet **salâyatana**  
 → damit verschwindet **phassa**  
 → damit verschwindet **vedanâ**  
 → damit verschwindet **tanhâ**  
 → damit verschwindet **upadânâ**  
 → damit verschwindet **bhava**  
 → damit verschwindet **jâti**  
 → damit verschwindet **dukkha**.“

Das aber ist für den Anfänger schwer nachvollziehbar. Es ist schon das Endresultat.

Nur der fortgeschrittene, erfahrene „Edle Jünger“ (*ariya –pugala*) versteht das.

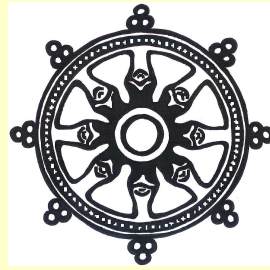


anicca

anatta

**Daher werden wir die Bedingungskette hier in anderer Weise aufrollen: in 2 verschiedenen Schritten.**

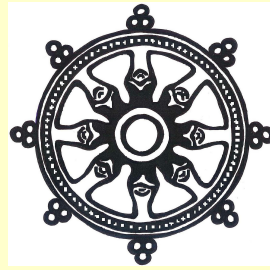
## II Praktische Schritte



- **Schritt 1: Leid als Chance: Aus *dukkha* lernen**
  - In Schritt 1 gehen wir die Bedingungskette **rückwärts**.
  - „Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist“: Wie man bei zutagegetreten eines konkreten *dukkha*-Falles, die Bedingungskette nachträglich, aber freundlich und ohne Schuldzuweisungen, rückwärts verfolgend, die internen Ursachen des Desasters erforscht und so wenigstens nachträglich seine Einstellung zum Desaster relativieren und für das nächste Mal lernen kann.
- **Schritt 2: Achtsamkeit (*sammâ sati*) bei den Anfängen**
  - In Schritt 2 gehen wir die Bedingungskette **vorwärts**.
  - Wie man bei gegebenem Anlass / Ereignis / Kontakt (*phassa*), mit Achtsamkeit (*sati*) die *patikkasamuppâda*-Glieder bei sich selbst beobachtend, versucht, für sich und andere das Notwendige in heilsamer Weise zu tun, ohne sich in die Angelegenheit zu verbeißen (*uppâdâna*), und damit unnötigem Übel keinen Vorschub leistet.
  - Und wie man dabei manchmal sogar zu grundlegenden Einsichten kommen kann.

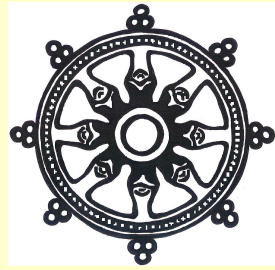
## II Schritt 1: Leid als Chance; aus *Dukkha* lernen (1)

(Kette rückwärts)



- „Aus Schaden wird man klug“, sagt ein Sprichwort. Wir lernen durch Erfahrung.
- Aber viele lernen aus der Erfahrung von Schaden *in falscher Weise*, weil **Schuldzuweisung**, Beschönigung, Selbstmitleid, Vertuschung und Verdrängung mit im Spiel sind. Und das hilft niemandem.
- Buddha hat aber mit der Bedingungskette zugleich die „richtige Lernweise“ bei Eintreten des *Dukkha*-Falles angegeben.
- *Paticcasamuppâda* hat nicht nur theoretischen, sondern großen praktischen Wert.
- Der erste Schritt besteht darin, schon ausgebrochenen, selbst erfahrenen Stress als **die große Chance** wahrzunehmen und mit *Paticcasamuppâda* seine wahren **inneren** Ursachen zu erkennen.
- **Nutze die Chance richtig, die dir selbsterfahrenes *dukkha* bietet.**

# II Schritt 1: Leid als Chance; aus *Dukkha* lernen (2) (Kette rückwärts)



**Keine** Schuldzuweisungen,  
**keine** Rachegefühle,  
**keine** Beschönigungen,  
**keine** Vertuschungen,  
**kein** Selbstmitleid !!  
Sonst wäre der Lerneffekt  
von *dukkha* zunichte,  
und alles ginge von vorne los;  
*avijjâ* bliebe unverändert.

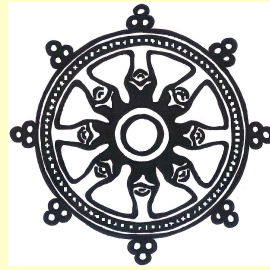
Akzeptiere *dukkha*,  
so „wie es ist“.  
Dieses *dukkha*  
hat nichts mit  
**Anderen**, nichts mit  
**den äußeren**  
**Umständen** zu tun.  
Es ist in **DEINEM**  
**Geist** geboren (*jâti*).  
Versuche zu erkennen,  
wie es gereift  
ist (*bhava*)!



anicca

anatta

## II Schritt 1: Leid als Chance; aus *Dukkha* lernen (3) (Kette rückwärts)



anicca

anatta

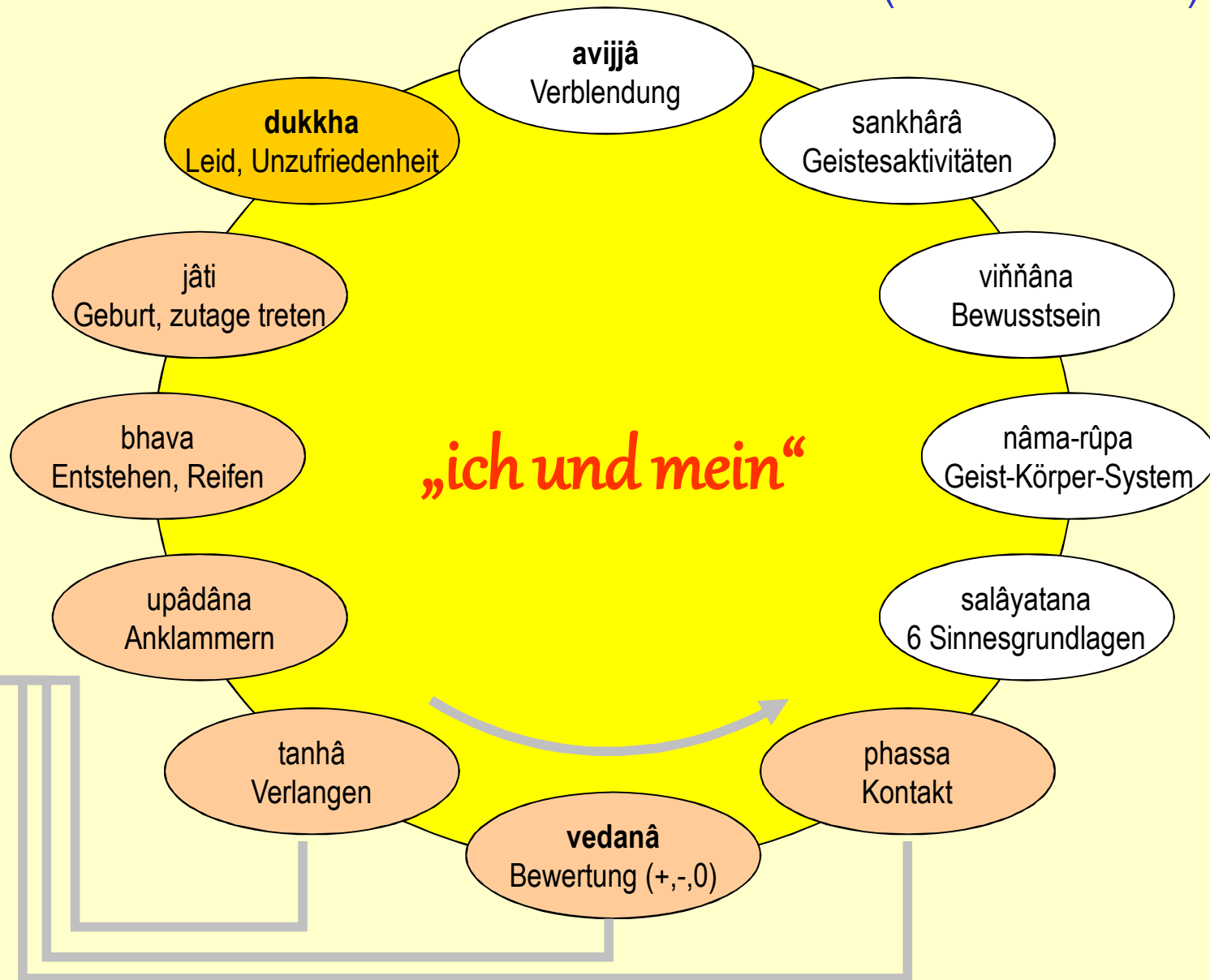
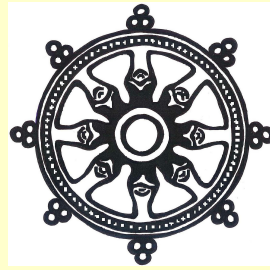


Und du wirst merken, dass die Nahrung für dieses Reifen (*bhava*) darin bestand, dass du **unbedingt etwas wolltest**. Versuche wie ein Arzt herauszubringen, durch welche **Erwartungen** (*üpâdâna*) diese ganze Misere bei dir entstanden ist, und mit welchen Begehrlichkeiten (*tanhâ*) es angefangen hat. Erinnerung dich auch, dass, nachdem das **Festhalten** (*upâdâna*) an dieser Begehrlichkeit einmal etabliert war, die Konsequenzen bis zum Ausbruch der Stresssituation eigentlich **unvermeidlich waren**.

„Aber der XYZ hat doch...“  
**NEIN! KEINE AUSFLÜCHTE!**  
**DAS VERDIRBT DIE**  
**dukkha-CHANCE!!!**



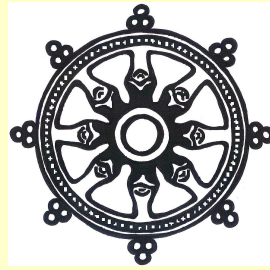
## II Schritt 1: Leid als Chance; aus *Dukkha* lernen (4) (Kette rückwärts)



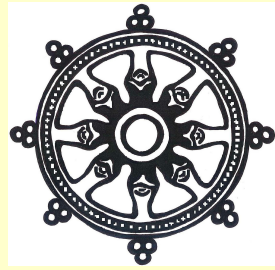
Erinnere dich, wie die gefühlsmäßige Bewertung (von *vedanâ*) ausfiel, die diese Begehrlichkeit (*tanhâ*) auslöste, wie du ihr nachgabst, weil es deinem Selbstbewusstsein schmeichelte, und bei welcher Gelegenheit, bei welchem Anlass (*phassa*) das anfang

## II Schritt 1: Leid als Chance; aus *Dukkha* lernen (5)

(Kette rückwärts)

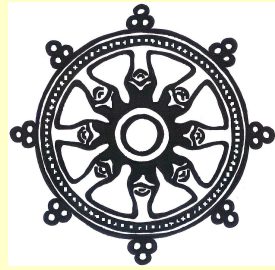


- Weiter in der Kette zurück zu gehen bringt zunächst nichts:
  - *Phassa* ← *sâlayatana*? – Deine Sinnesfähigkeiten sind nun einmal da, du kannst diese Werkzeuge, statt sie zu unterdrücken, dazu benutzen, wach zu bleiben!
  - *Salâyatana* ←...← *viññâna* ← *sankhârâ* ← *avijjâ*? – im Rahmen dieses ersten Schrittes für dich noch reine Theorie!
- Dieses Zurückverfolgen auf *innere* Stressursachen klappt meist nicht auf Anhieb! Die wahrheitsgemäße Erinnerung macht oft nicht mit, setzt aus, verweigert sich. Das ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Ego.
- Nicht aufgeben! Wieder und wieder versuchen (*dukkha*-Chancen gibt's genug)! – Keinesfalls in Schuldzuweisung zurückverfallen!!
  - Anmerkung: Man muss es nicht in einer „Meditationssitzung“ machen, man kann es auch mit einer schriftlichen Aufzeichnung im persönlichen Tagebuch angehen.
- Hast du es wirklich einmal geschafft, *dukkha* ←...← *thanhâ* ← *vedanâ* ← *phassa* voll zurückzuverfolgen, hast du das wirklich nur ein einziges Mal eingesehen, akzeptiert und für zutreffend befunden, **ohne** heimlich doch äußere Umstände zu bemühen, dann ist das ein erster Erfolg!
- Er lehrt dich, dein Ego weiterhin als Werkzeug zu benutzen, aber dich nicht von ihm beherrschen zu lassen.



## II Von Schritt 1 zu Schritt 2 (1)

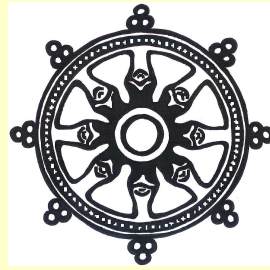
- Und – wunderbarer Nebeneffekt – der konkrete *dukkha*-Fall erscheint auf einmal gar nicht mehr so dramatisch, zwar unangenehm, aber gar keine ausweglose Katastrophe mehr, sondern ein natürlicher Vorgang.
- Warum? **Weil du etwas in dir erkannt und eingesehen hast.** *Avijjâ* ist ein bisschen weniger geworden!
- Dieser Erfolg stärkt den Vorsatz, es bei der nächsten konkreten Gelegenheit **von vorne herein** „besser zu machen“.
- Bloß: wie und wann fängt man an? Wie macht man's „von vorne herein besser“?
- Die Reaktionskette *phassa* → *vedanâ* → *tanhâ* → ... läuft oft **wahnsinnig schnell** ab. Sie wird, ohne Übung, gar nicht richtig bewusst. Die **Achtsamkeit** scheint keine Chance zu haben!
- Achtsamkeit (*sammâ sati*) kommt nicht von selbst, man muss sie trainieren und trainieren (*sammâ vâyâma*). Anlässe (*phassâ*) dazu gibt es zuhauf.



## II Von Schritt 1 zu Schritt 2 (2)

- Also: Aufpassen, probieren, üben! **Bei jeder passenden Gelegenheit** (und nicht nur in der Meditation).
- Aber *freundlich*, ohne Krampf, ohne Selbstbeschimpfung, ohne Schuldzuweisungen und vor allem: **ohne Angst, dein ICH könnte Schaden nehmen** (es ist ein sehr widerstandsfähiges Werkzeug!).
- Angst würde die Unternehmung zunichte machen!
- Kontakte / Anlässe (*phassa*) gar nicht erst zulassen?? – Das ist unrealistisch, weltfremd, bringt nichts: Wo kein Anlass ist, da ist auch keine Chance zu lernen! Also: **Mit Mut und Freundlichkeit offen bleiben!**
- Die Anfänge, bei denen die Achtsamkeit und Beobachtung einsetzen muss, sind bei den Gelegenheiten, den Anlässen, den Kontakten (zu inneren oder äußeren Ereignissen), also bei *phassa*.

## II Schritt 2: Achtsamkeit bei den Anfängen (1) (Kette vorwärts)

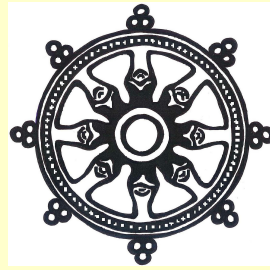


anicca

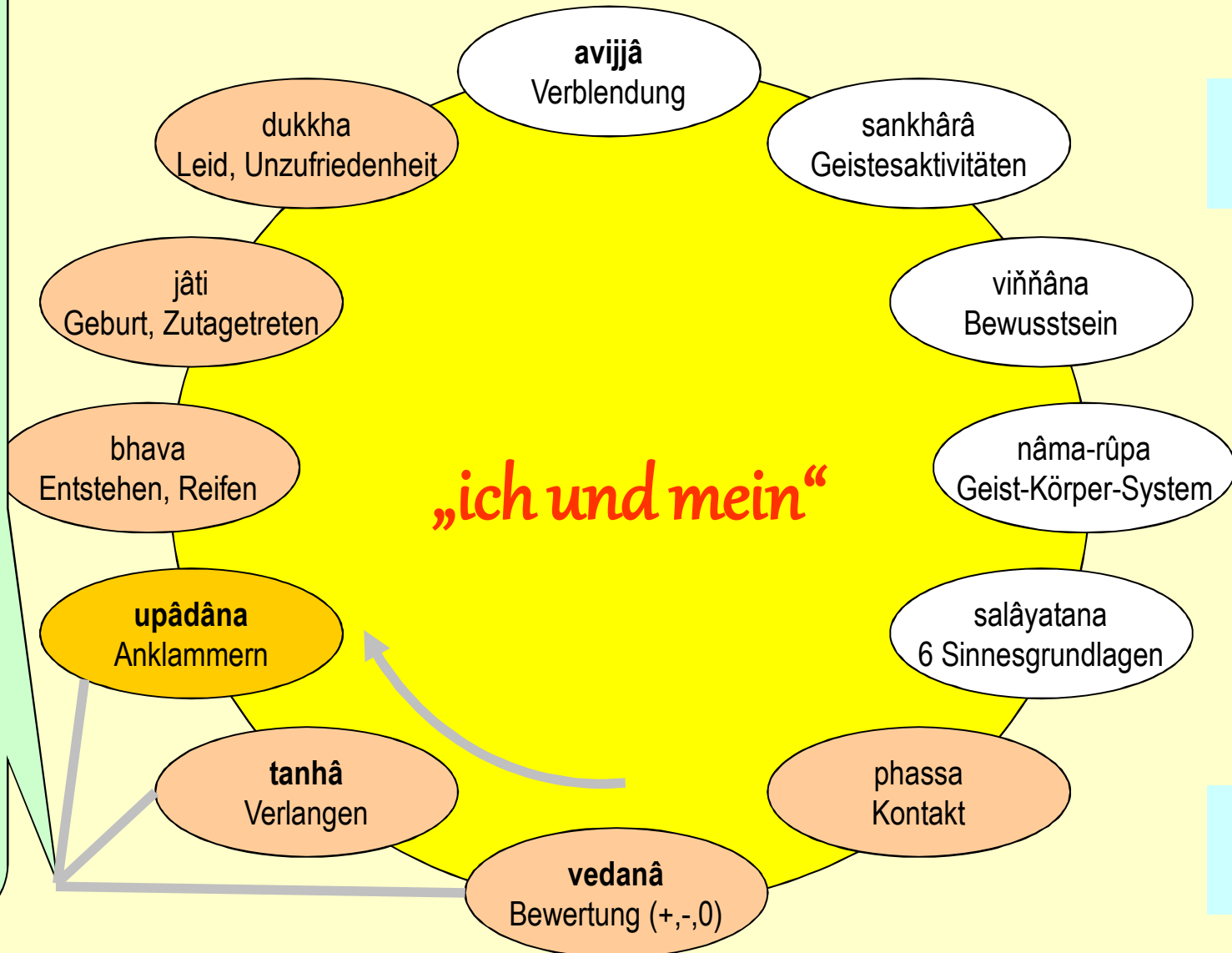
anatta



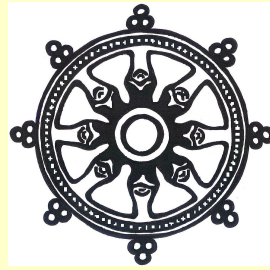
## II Schritt 2: Achtsamkeit bei den Anfängen (2) (Kette vorwärts)



Hat Bewertung (des *vedanâ*) stattgefunden, und **weißt du sie**, dann nimm sie, wie sie ist. Tu das Nötige, aber **beobachte genau das Verlangen** (*tanhâ*) (Abneigung oder Begierde), das damit aufkommt! Spürst du Verlangen, akzeptiere es, **aber lass dich nicht „reinziehen“**, d.h. verstärke es **keinesfalls** zu einem Anspruch, einer Erwartung (*upâdâna*), **gib dem keine Energie**, lass es vergehen, halte nicht dran fest!! Stecke die Energie lieber in eine **heilsame Handlung, die das Ereignis notwendig macht**

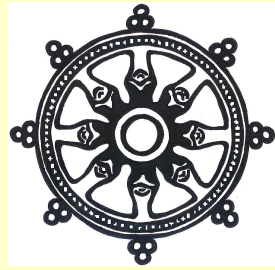


## II Schritt 2: Achtsamkeit bei den Anfängen (3) (Kette vorwärts)



**"Negativ":**  
 Hat sich der Anspruch  
 aber einmal verfestigt,  
 dann gebiert er (*bhava* /  
*jâti*) über kurz oder lang  
*dukkha* in den verschie-  
 densten Formen:  
 Entweder du kämpfst  
 gegen dich selbst  
 (Zweifel – *vicikicchâ*),  
 weil du die unvermeid-  
 lichen Konsequenzen  
 ahnst, aber nicht mehr  
 zurück kannst (Stolz),  
 oder du kämpfst mit  
 dem Phantom (*anicca* /  
*anattâ*) oder du bist eine  
 Weile befriedigt, und  
 willst deshalb **mehr** und  
 kriegst es nicht (Sucht)  
**In jedem Fall wird  
 irgendeine Form von  
*dukkha* garantiert  
 eintreten.** Du bist mitten  
 drin in deinem Ego-  
 Gefängnis.





## II Schritt 2: Achtsamkeit bei den Anfängen (4) (Kette vorwärts)

### "Positiv":

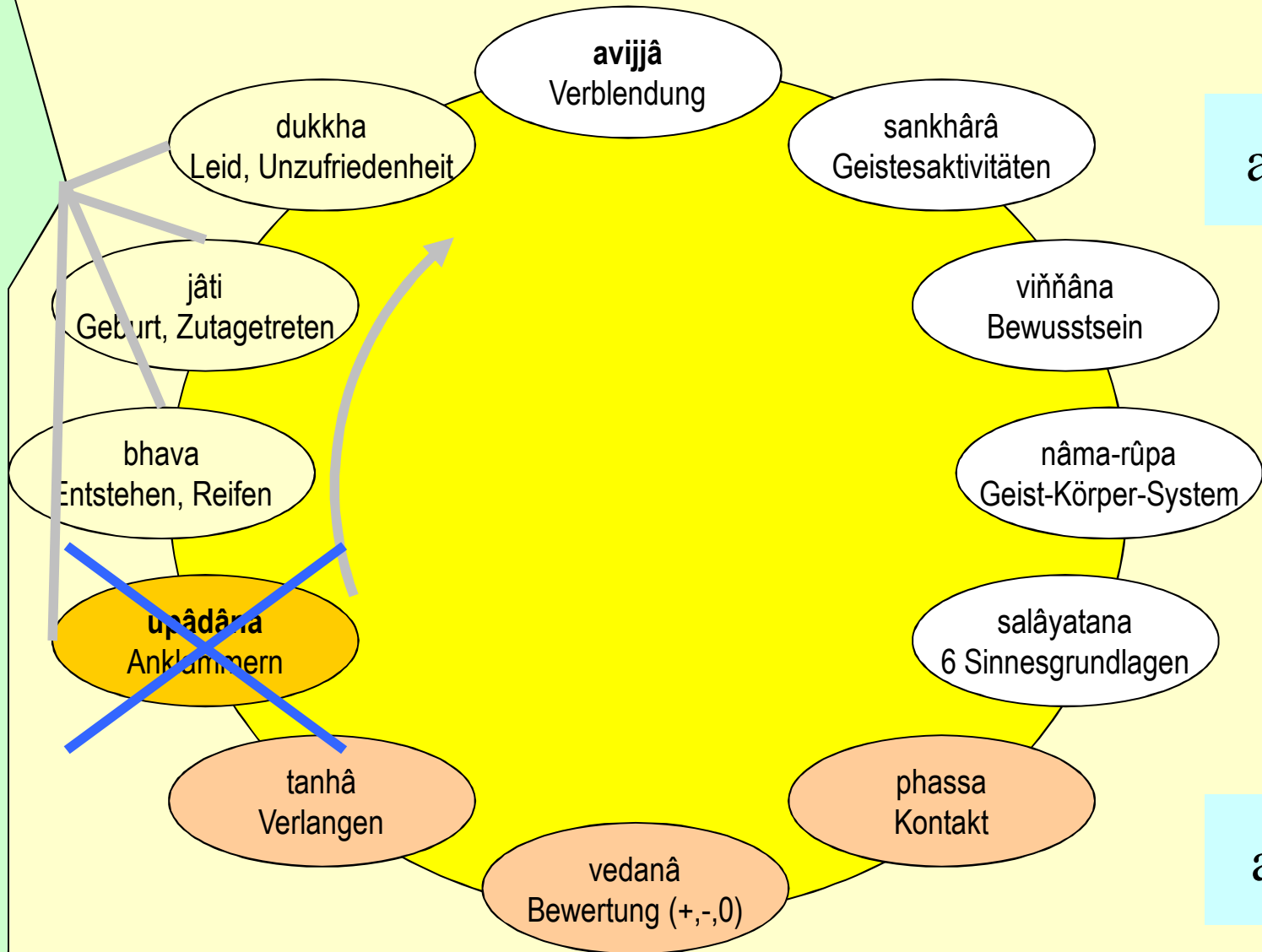
**Oder:** Du schaffst es tatsächlich, *upâdâna* nicht aufkommen zu lassen.

Dann bist du **Sieger** (*jina*). Du hast nicht über jemand anderen, sondern über die Gewohnheiten deines Ego gesiegt. Stolz über den Sieg solltest du nicht sein! Das ist bereits wieder eine Ego-Sache, und kann im letzten Moment alles zu-nichte machen!

### Also vermeide Stolz!

Was danach kommt, kannst du mit Gelassenheit tragen, mag es auch unangenehm sein. Mit dem Sieg hast du dir vielleicht eine Stress-Situation erspart. **Das ist nicht so wichtig.** Wichtig ist, dass du die Gewohnheit der „ich-und-mein“-Vorstellung durchschaut hast.

**Sie ist substanzlos** (*anattâ*). **Avijjâ ist weniger geworden.**

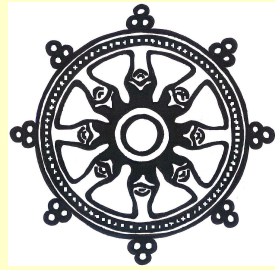


anicca

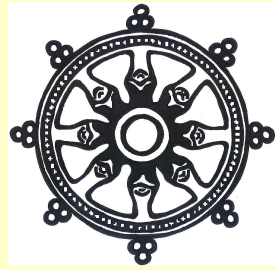
anatta



Pause



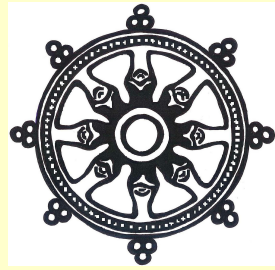
Pause  
Fragen  
Aussprache



## II Schritt 2: Einfachstes Beispiel „Knieschmerzen“ (1)

- Theoretisch klingt das alles sehr schön. Aber es in der Praxis des täglichen Lebens anzuwenden, ist anfänglich **furchtbar schwierig**.
- Warum? Weil besonders die ersten *sankhârâ*-Phänomene (*phassa* → *vedanâ* → *tanhâ*) oft **so schnell aufeinander folgen**, dass die untrainierte Achtsamkeitsbemühung (*vâyâma / sati*) nicht mitkommt. „Das Kind ist schon in den Brunnen gefallen“.
- Leichter ist es in einer **Meditationssituation**: Die Zeit spielt nicht so eine große Rolle, und die Ruhe fördert die Ausbildung der Achtsamkeit.
- Dann ist es meist die Berührung (*phassa*) mit einer (schönen oder schlechten) Erinnerung, die einen Anlass zum Training bilden kann. Aber aufkommende Erinnerungen sind flüchtig und wechseln schnell.
- Daher nehmen wir als **einfachstes Beispiel** für *phassa* ein körperliches Phänomen: das Aufkommen von **Knieschmerzen** beim Sitzen im Lotos- oder Schneidersitz – ein ausgezeichnetes Meditationsobjekt. „Wahre Wunder“ kann man damit erfahren! (Das Folgende ist **kein** erfundenes Beispiel!)

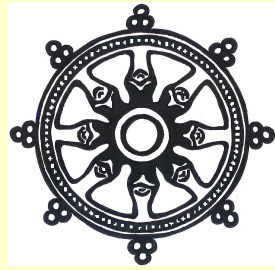
## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (2)



### **Phassa → vedanâ:**

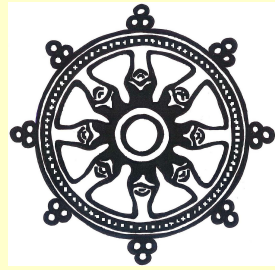
- Merkst du die Kontaktaufnahme (*phassa*)? Zu Knieschmerzen ist das wohl kein Problem!
- Nimm aber den Kontakt dazu bewusst auf und stelle nur fest: „Aha, Knieschmerzen“.
- Ist dir die automatische Bewertung (des *vedanâ*) bewusst? Klar, sie ist negativ. Knieschmerzen hat niemand gern.
  - In anderen Fällen, z.B. bei irgendwelchen Erinnerungen, die hochkommen, ist das oft nicht so klar: Dir ist nicht sofort bewusst, ob der Eindruck negativ, indifferent oder positiv ist.
  - Registrieren eines Kontakts, **ohne** die *vedanâ*-Bewertung aufkommen zu lassen, ist für den Normalbürger i.allg. **fast unmöglich**. Erst recht unmöglich bei Knieschmerzen.
- Nimm die Knieschmerzen als **Meditationsobjekt**. Sie haben den Vorteil, stark zu sein und immer stärker zu werden, sobald **Widerwille** gegen sie (also *tanhâ* in Form von *dosa*) aufkommt.

## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (3)



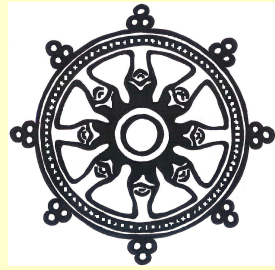
### ***Vedanâ → tanhâ:***

- Konzentriere dich auf das *vedanâ*-Ergebnis, mache dir bewusst, was der *vedanâ*-Wert ist (+ oder 0 oder -), vergewissere dich dieses Wertes, *aber verfälsche ihn nicht mit dem Verstand*.
- Das schafft eine sekundenlange Pause, bevor eine Form des *tanhâ* bemerkbar wird:
  - „Aha, Knieschmerzen; ich stelle fest, das mag ich nicht (*vedanâ*-Wert = „-“)“.
  - Das verhindert, für einen Augenblick, dass sofort der Widerwille gegen den Schmerz da ist, und gibt einem Zeit, sich darauf einzustellen.
- Oft empfindet man den Knieschmerz aber schon als so groß, dass Widerwille (*tanhâ* in Form von *dosa*) schnell wächst.
- Dann stelle man fest: „Aha, der Widerwille gegen den Schmerz wächst“ – sei ganz wach, er wächst, er kommt in Wellen....



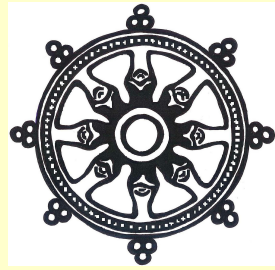
## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (4)

- Bleibe nun dabei, lass dich nicht einfach von diesem Widerwillen überrumpeln, es würde nur dazu führen, etwas gegen den Schmerz zu unternehmen (z.B. die Stellung wechseln oder gar aufstehen und rausgehen).
  - Dann aber hättest du die Chance vertan, und *upâdâna* (Anspruch auf Stellungsänderung) träte ein;
  - das wunderbar klare Meditationsobjekt, an dem man so viel lernen kann, wäre weg;
  - und nach Umsetzen, würde das ganze Theater nach einer Weile von vorne anfangen.
- **Nutze also die Chance, jetzt! – Beobachte! (*sati*)**
- Es wird Minuten dauern, vielleicht  $\frac{1}{4}$  Stunde, vielleicht  $\frac{1}{2}$  Stunde, vielleicht länger, bis sich was ändert....
- Aber alles, was entsteht, ändert sich, vergeht wieder (***aniccâ***)!
- Also immer wieder: *vedanâ* (schlecht) – diese Bewertung feststellen – *tanhâ* (Widerwille gegen den Schmerz) – diesen Trieb feststellen, diese ganze Situation nur **beobachten, sonst nichts!**



## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (5)

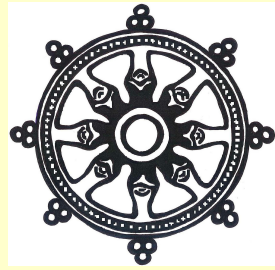
- Das kann sich sogar steigern: *tanhâ*, der Widerwille, wird immer stärker, und damit erscheint auch der Schmerz immer stärker.
- „Es bricht die Hölle los“, magst du das Gefühl haben. Aber nur beobachten: „Aha, jetzt entsteht der Eindruck, es breche die Hölle los“.
- Aber wenn du genügend Geduld (*vâyâma* – Anstrengung) aufbringst und wach weiter beobachtest (*sati*), kann etwas **Unglaubliches** passieren:
- Irgendwann sagst du dir: Was macht denn den Schmerz eigentlich so unerträglich? Ist es der Schmerz selbst? Ist es nicht der Widerwille, also *tanhâ*, das Verlangen, ihn **nicht** zu haben?



## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (6)

- Irgendwann kommt dann: „Ei, dann lass es doch einfach! Schau genau hin: Du hast dich ja nur von deinem Widerwillen hineinziehen lassen. Warum lässt du das nicht?“
- Lass es! Der Schmerz ist schlimm durch den Widerwillen, und mit dem Widerwillen wird er noch größer und dadurch wird der Widerwille größer usw. usw. ... – **lächerlich!**
- „Ich“ gebe einfach auf! Ich gebe es auf, mich vom Widerwillen kommandieren zu lassen. *Ich lasse ab vom Widerwillen.*
- **Und dann geschieht das Phantastische:**
- **Du siehst ein, du weißt es auf einmal:** Der Widerwille, das negative *tanhâ* (=dosa) war's, welches die Situation so aufheizte; der Schmerz ist es gar nicht selbst.

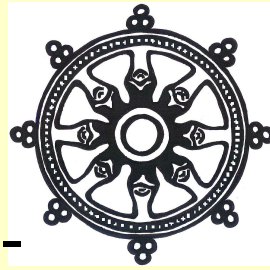
## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (7)



- **Und mit diesem Wissen beginnst du zu lachen und zu lachen: Du hast eine Einsicht gewonnen, die 1000 mal wichtiger und tiefer ist als dieses ganze Schmerztheater.**
- Und – wundervoller Nebeneffekt: DER SCHMERZ IST WEG – nicht wirklich, physiologisch, aber er interessiert dich nicht mehr.
- Du sitzt aufrecht da, glücklich, wie aufgewacht, die **Gedankenrotation** (um Schmerzkontakt – *vedanâ* – *tanhâ* – Kampf zwischen Nachgeben und reiner Feststellung – und noch mal dasselbe, und noch mal ...) **ist verschwunden, denn du hast den Kampf aufgegeben** (nicht den Kampf gegen den Schmerz, sondern den Kampf um *dosa* → *upâdâna!*).
- **Du denkst einfach nicht mehr an den Schmerz. Du denkst überhaupt nichts mehr, bist einfach still in der gewonnenen Einsicht (ein kleines „*sammâ ditthi*“).**

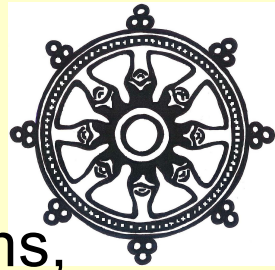


## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (8)



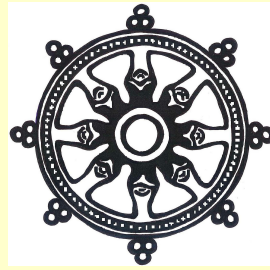
- Und auf einmal kannst du sogar ruhig, klar und in innerer Glückseligkeit denken (*sammâ sankappa*), darüber, was passiert ist und **was wirklich ist**: in tiefer, klarer Konzentration: ***samâdhi* ist eingetreten**.
- Es scheint, du hast diese „Ego-Schale“ durchstoßen, in der *vedanâ* und *tanhâ* zu Hause sind. Du existierst gar nicht mehr als getrenntes „Ich“:
- Da ist der Körper, aber das bin nicht „ich“, da ist der Schmerz, aber das bin nicht „ich“, da ist die Wahrnehmung (*sañña*) der Situation, aber das bin nicht „ich“. Alles gehört zusammen, dein System und seine Phänomene sind ein untrennbarer Teil deiner Umgebung, du bist klar, wach und voll Glück.
- **Aber „du“ bist verschwunden. Zwischen „Innen“ und „Außen“ ist kein Unterschied mehr**
  - Es wird sich in diesen Augenblicken ereignen, dass sich das Gesicht und der Körper **ganz entspannen** und etwas Wasser aus den Augen tritt. Oder ein Zittern mag durch dich gehen. Das nennt man *pîti*. Du musst es nicht überbewerten, es gehört dazu.

## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (9)



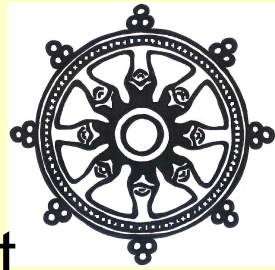
- Und du weißt und kennst jede Regung deines Geist-Körper-Systems, aber das bist nicht „du“. „Dich allein gibt es nicht mehr, es gibt nur noch das Eine, Namenlose, und doch so Gewöhnliche, mit dem du eins bist.
- Und wenn du achtsam bist, dich nicht von deinem Glück (*pîti*) überwältigen lässt, tritt ein sanftes Wohlgefühl (*sukha*) ein, **Gleichmut** (*upekkhâ*) breitet sich aus, und du kannst lange in diesem Friedens-Zustand bleiben; vielleicht ½ Stunde lang.
- Du bist dem, was der Buddha ***anattâ*** (Nicht-Selbst) nennt, näher gekommen.
  - Ganz unerwartet! – Denn du hattest dir ja nur vorgenommen, den Kontakt mit dem Schmerz genau zu verfolgen, ohne dich in ihn „hineinziehen“ zu lassen.
  - Anm: Jahre nach dieser Art „Knieschmerz-Meditation“ entdeckte ich das *Salla Sutta* **S.36.6** im Samyutta Nikaya. Es beschreibt genau diese Situation. Das erstaunte u. erfreute mich.
- Auch diese Situation ist irgendwann vorbei. Alles Entstandene vergeht (*anicca*): Knieschmerzen, Einsicht, *samâdhi*, *pîty*, *sukha*, *upekkhâ*.... **Hänge nicht dran!** – Vergiss alles, beende die Meditation und tu deine nächste Arbeit in Frieden.

## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (10)



***tanhâ → upâdâna → bhava → jâti → dukkha:***

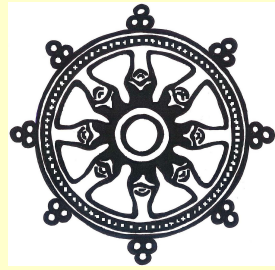
- Wenn jedoch das Verlangen übermächtig geworden ist, etwas gegen die Knieschmerzen zu tun,
  - dann hängt man daran (*upâdâna*), etwas zu tun,
  - man redet sich zum Beispiel ein, man habe ja einen Anspruch darauf, die Knieschmerzen zu beenden, z.B. durch Aufstehen usw...
- Natürlich kann man so verfahren, besonders wenn man sich ein ganz anderes Meditationsobjekt vorgenommen hatte.
- Andernfalls aber wäre das alles nur ein wieder automatisch ablaufendes Nachspiel.
  - Es mündet höchstens in eine nichtssagende, vorübergehende Erleichterung / Befriedigung, wenn man den Knieschmerz, auf den man sich konzentriert hatte, durch Aufstehen beseitigt.
  - Wahrscheinlich kommt er sowieso wieder, falls man sich entscheidet, sich wieder hinzusetzen. **Man hat nichts gelernt**, und das Knietheater geht von vorne los. **„Avijjâ“ ist kein bisschen weniger geworden!**



## II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (11)

- Das *dukkha*, welches ganz unvermeidlich auf dem Fuße folgt, ist allerdings etwas ganz anderes als der Knieschmerz:
  - Es ist das Unbefriedigtsein über eine Situation, von der man sich nicht wirklich befreien konnte.
  - Als letztes bliebe in diesem Fall nur noch, die wahre Art des *Dukkha*-Resultats zu erkennen und sich selbst zuzugeben. Dann wäre man wieder reif für einen „Schritt 1“ (siehe oben). ....
- Jedenfalls hat uns diese Betrachtung (Nachspielen eines wirklich und oft erfahrenen Meditationsvorgangs mit seinen beiden alternativen Ausgängen) gezeigt,
  - wie bedeutend die *vedanâ*-, *tanhâ*- und *upâdâna*-Komponenten im *paticca-samuppâda* sind:
  - Die Meisterung eines *Tanhâ*-Falles bringt tatsächlich eine Abnahme von *Avijjâ*.
- Daher wird in Buddhas Reden der Übergang von *tanhâ* nach *upâ-dâna* auch oft als die sichtbarste Ausprägung von *avijjâ* bezeichnet.

Ende Teil II



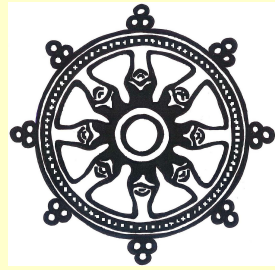
Danke fürs Zuhören.

Wie es weiter geht:

- **Bedingte Entstehung III**

- Keine Spur hinterlassen: Erste Ahnung, was mit „Unwissenheit“ – und ihrem Gegenteil, „Weisheit“ – wirklich gemeint ist.

# Anhänge



Die für alle 3 Talks geltenden Anhänge sind am Ende von Talk-1 zu finden