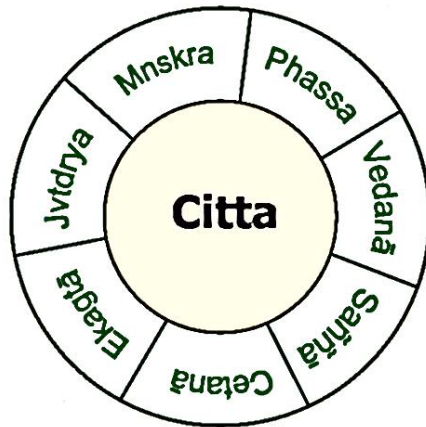




Treffen der Theravada-AG
Vortrag R. Koloska
am 5.10.2025

Frieden und Umgang mit Gefühlen



© Abhidhamma-Förderverein. e.V.



NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA!

**Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten,
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten,
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,
vollkommen Selbsterleuchteten**

- Geste der Furchtlosigkeit (abhaya = Furchtlosigkeit oder ohne Angst-Sein)

1. Was ist Gefühl in der buddhistischen Psychologie
2. Denken und Gefühle
3. Denken verbunden mit Gier, Aversion & Täuschung (ayoniso manasikāra)
4. Denken verbunden mit Weisheit (yoniso manasikāra)
5. Spiritueller Umgang mit Gefühlen zum Frieden

Was sind Gefühle

Gefühl (vedanā) ist das was fühlt (Definition nach Merkmal).

"Weil es fühlt, o Bruder, weil es fühlt, darum nennt man es das ‚Gefühl‘."
(S. XXII. 79)

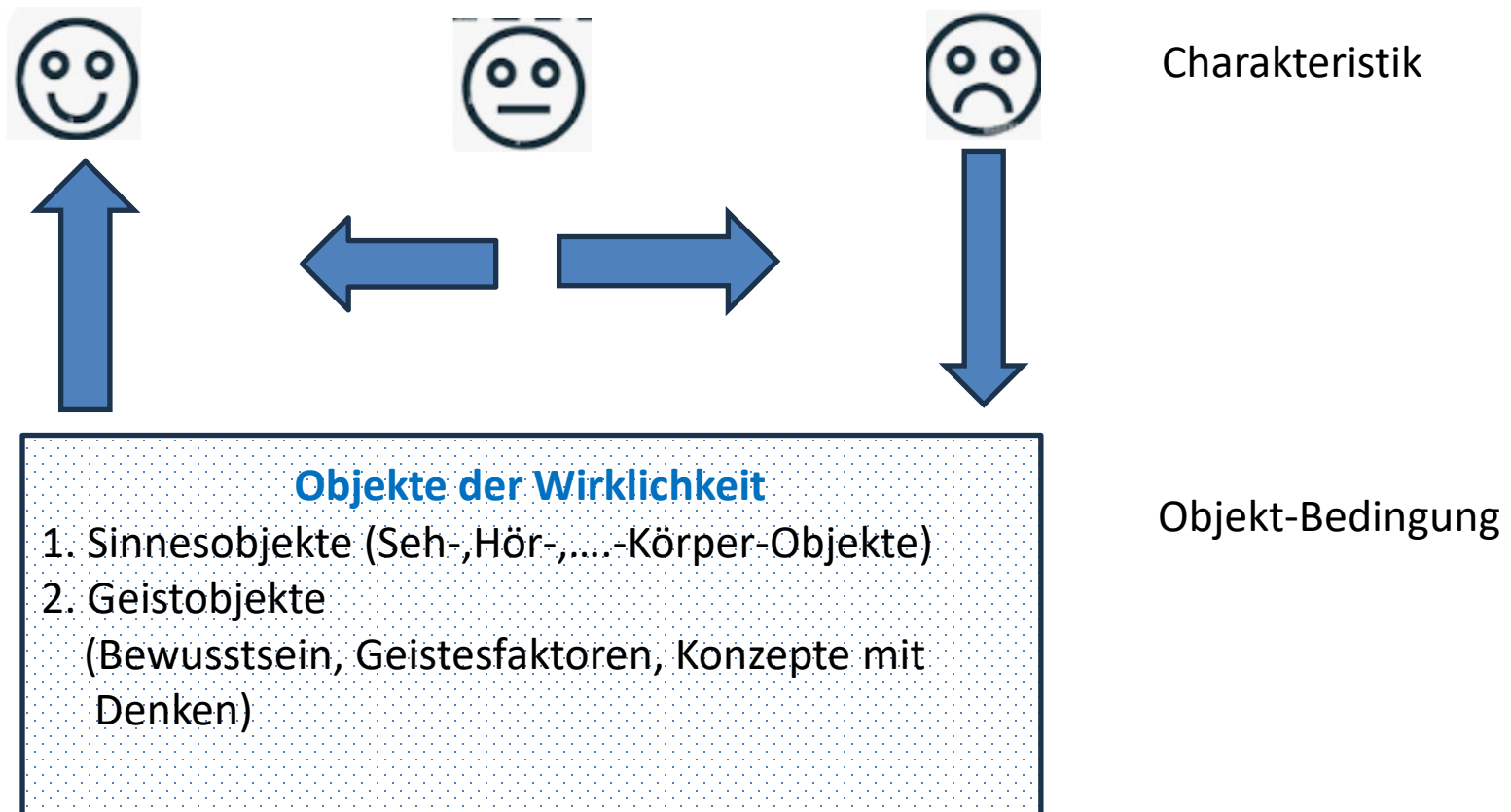
Was ist das einheitliche Merkmal?

Fühlen oder genauer „Fühlen von einem Objekt“ oder „Objekt-Geschmack“
=> angenehm, unangenehm oder neutral (die reine Bewertung)

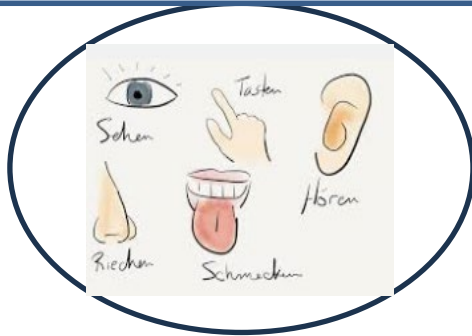
Was ist die Ursache von Gefühl? Der Objekt-Eindruck des Bewusstseins, bedingt durch die Objekt-Bedingung.

Wer fühlt?

- In dieser Definition nach Merkmal wird zum Ausdruck gebracht, das Fühlen eine Tätigkeit ohne ICH oder Agent ist.
- Gefühl ist **nicht** etwas, was ein Subjekt oder eine Person fühlt, sondern Gefühl ist etwas was fühlt bzw. „es fühlt“....
- Keine Person fühlt, kein Täter fühlt oder kein Opfer fühlt sondern „es fühlt“..



A. Sinnes-Bewusstsein



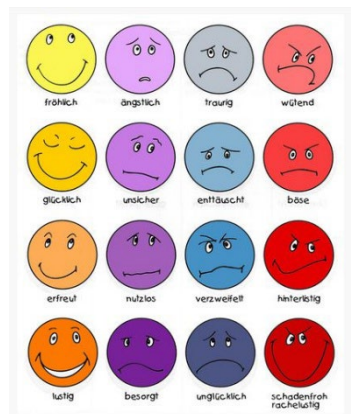
Gefühle **ohne**
Gier/Hass/Verblendung



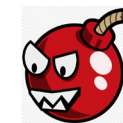
B. Karmisches Bewusstsein



Gefühle **mit**
Gier/Hass/Verblendung & Denken



Wahrnehmung



Objekt mit
negativem Gefühl



Gier mit Obj. mit
positivem Gefühl

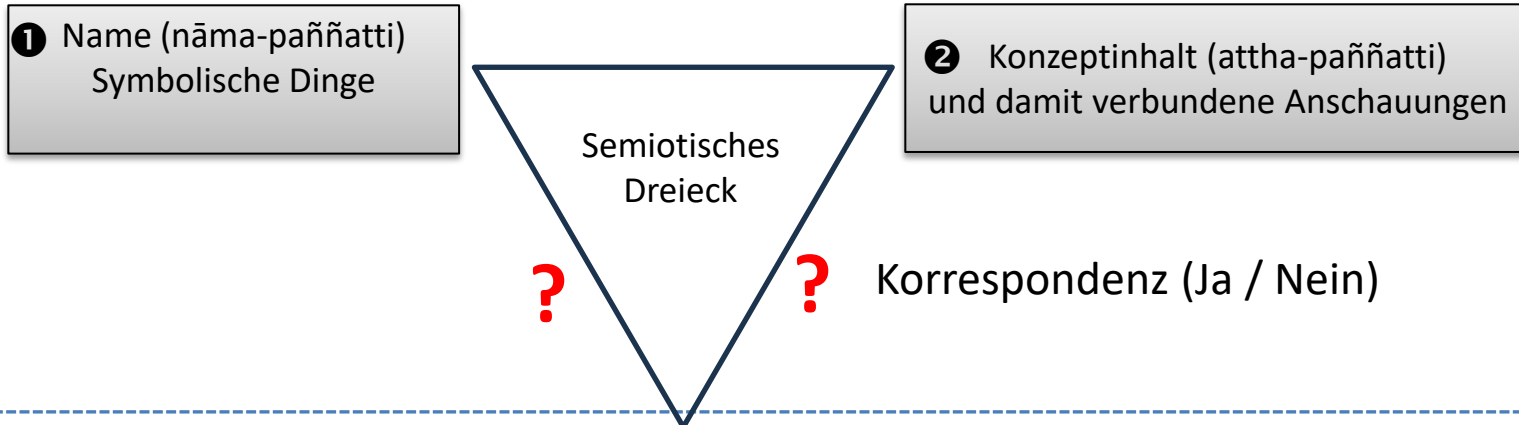


Hin- und Her-
Denken

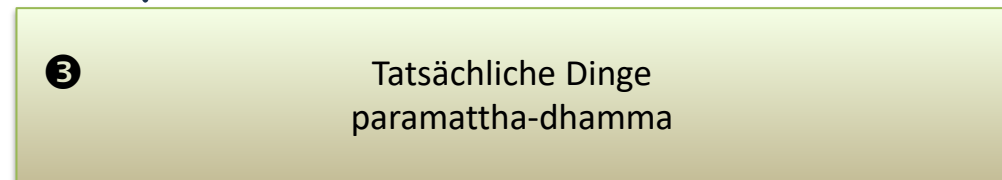
Klarblick mit
Weisheit und
erhabenen Gefühl



I. Konventionelle Wirklichkeit



II. Letztendliche Wirklichkeit

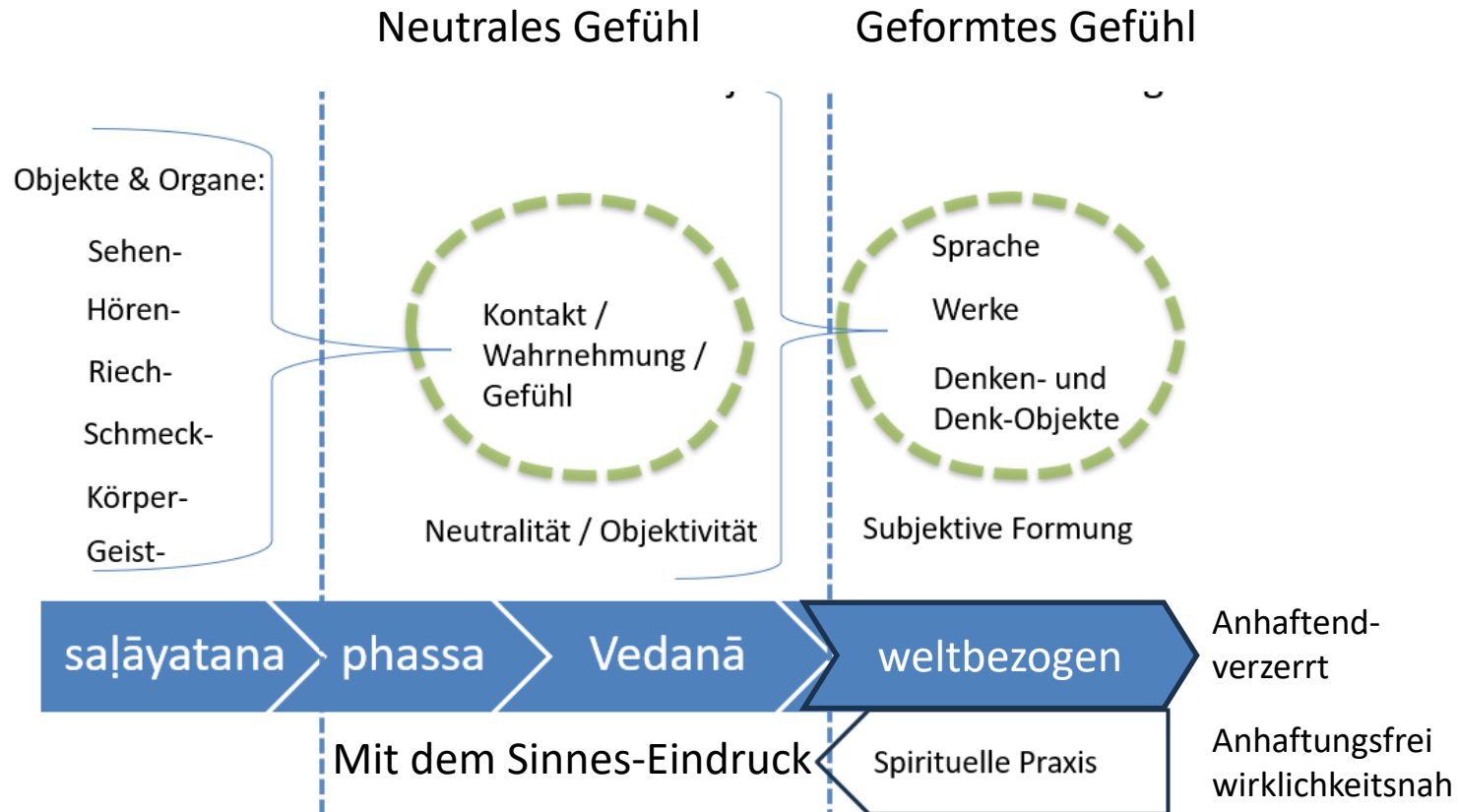


A. Bedingte Dinge:

1. Rūpa-Objekte
2. geistige Objekte
 - Fähigkeiten: Wahrnehmung und Gefühl
 - Formungskräfte mit Absicht
 - a. Heilsame Formungskräfte: Gierlosigkeit, Akzeptanz und Weisheit
 - b. Unheilsame Formungskräfte: Gier, Aversion und Täuschung
 - karmisch-neutrales und karmisches Bewusstsein

B. Nibbana

Frieden und Umgang mit Gefühlen – neutral und karmisch geformt im Gesetz des bedingten Entstehens



1. Was ist Gefühl in der buddhistischen Psychologie
2. Denken und Gefühle
3. Denken verbunden mit Gier, Aversion & Täuschung (ayoniso manasikāra)
4. Denken verbunden mit Weisheit (yoniso manasikāra)
5. Spiritueller Umgang mit Gefühlen zum Frieden

Kontemplation über die Elemente



Was wir darüber denken:

- wir kennen den
Gegenstand nicht
- wird sind offen

Wir halten unsere Hand in etwas Flüssiges

- wir spüren eine zähe Masse
- es schmiegt sich um meine Hand
- es fühlt sich warm an
- Welche Gefühle haben wir?
- Was sind unsere Absichten?

Kontemplation mit Konzepten



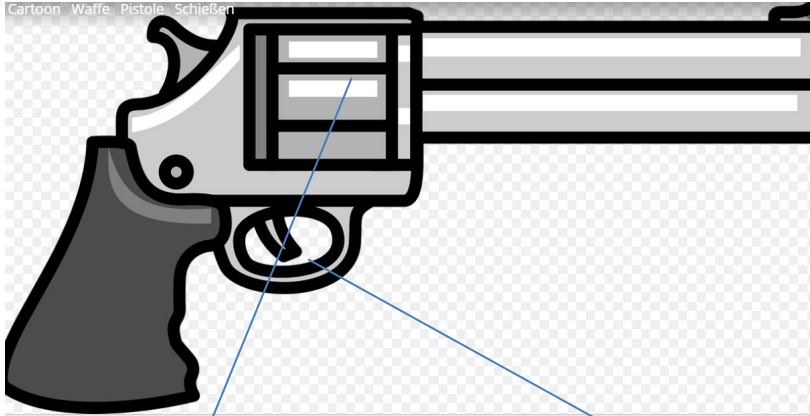
Was wir darüber denken:

- riecht übel, enthält Bakterien
- kann Krankheiten auslösen
- wird von Menschen als ekelhaft angesehen
- sollten wir vermeiden

Wir wissen das wir unsere Hand in Kloake halten

- was denken wir?
- wie fühlt sich die Hand an?
- Welche Gefühle haben wir?
- Was sind unsere Absichten?

Frieden und Umgang mit Gefühlen – Auslöser und Formungskräfte



Formungskräfte

Arroganz

Aversion

Anhaftung Anschauungen
(Ich-, Rituale oder Dogmen)

↑
Angesammelt
(latent)

Auslöser-Bedingung

Jemand lacht oder kritisiert

Bericht von Todes- oder
Krankheitsfällen

Reale widersprechende
Ereignisse

↑
Einzel-Ereignis

Geformtes Leidens-Gefühl

Gefühl herabgesetzt zu werden

Panische Angst

Existenzängste, Ignoranz oder
Aggression mit Nicht-Wahrhaben-Wollen
Suche nach alternativen Fakten

↑
Einzel-Ereignis

1. Was ist Gefühl in der buddhistischen Psychologie
2. Denken und Gefühle
3. Denken verbunden mit Gier, Aversion & Täuschung (ayoniso manasikāra)
4. Denken verbunden mit Weisheit (yoniso manasikāra)
5. Spiritueller Umgang mit Gefühlen zum Frieden

😊 Positives Gefühl

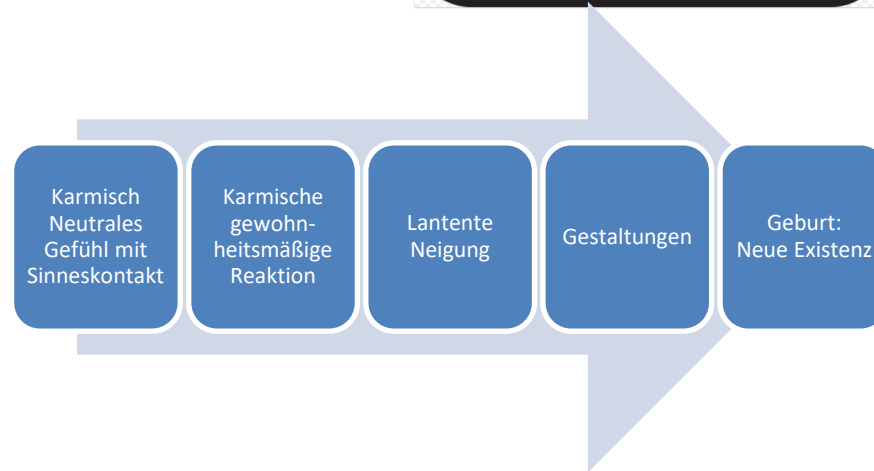
1. Sinnesgier (Gier nach Sinnesdingen)
2. Daseinsgier (Planvolle Gier nach Fortexistenz)
3. Ansichten (ICH, Kausalität, Handlungen)
4. Dünkel (selbstbezogenes Messen)

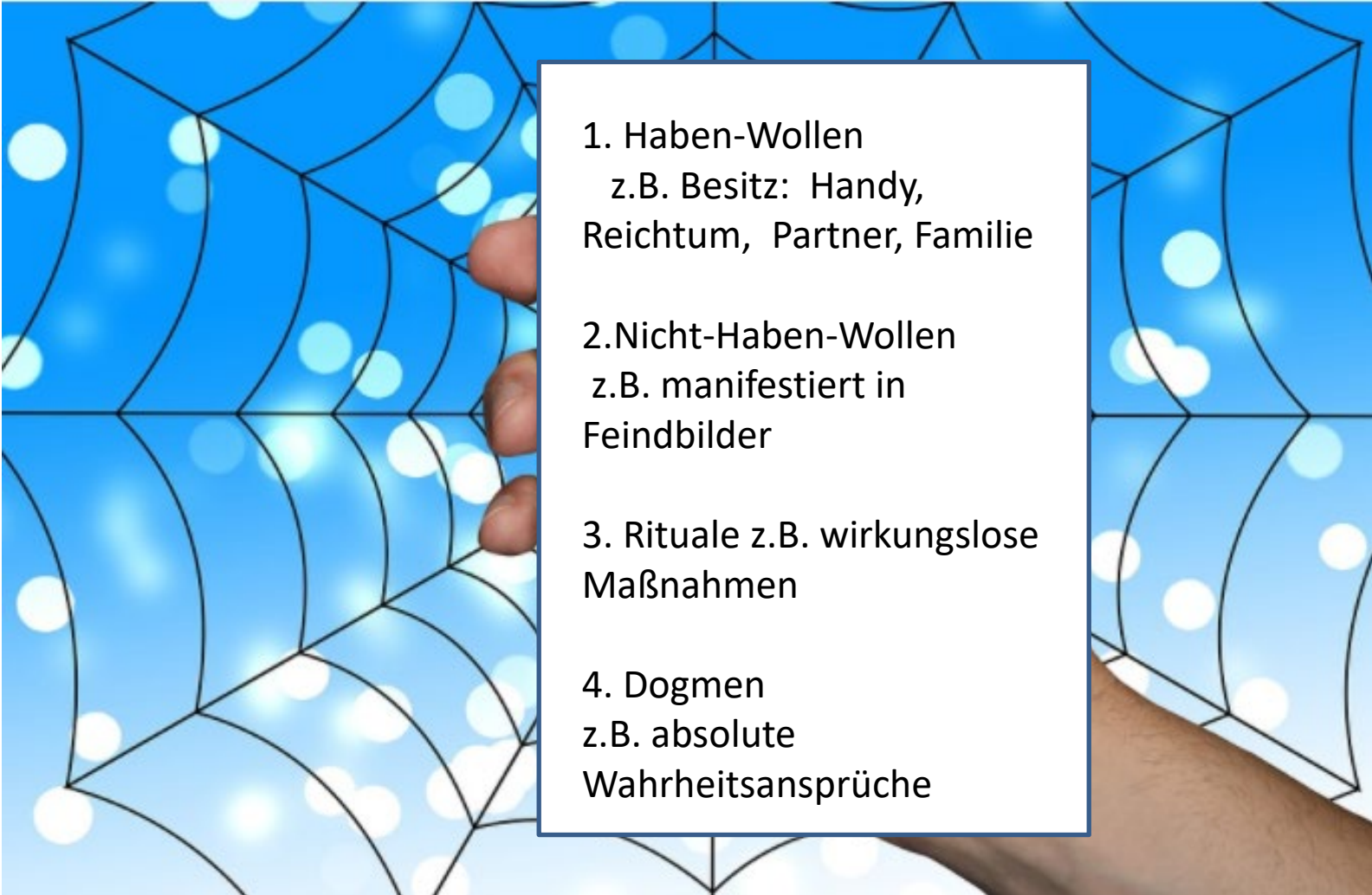
😞 Negatives Gefühl

5. Hass (Aversion)

😐 Neutrales Gefühl

6. Zweifel
7. Verblendung

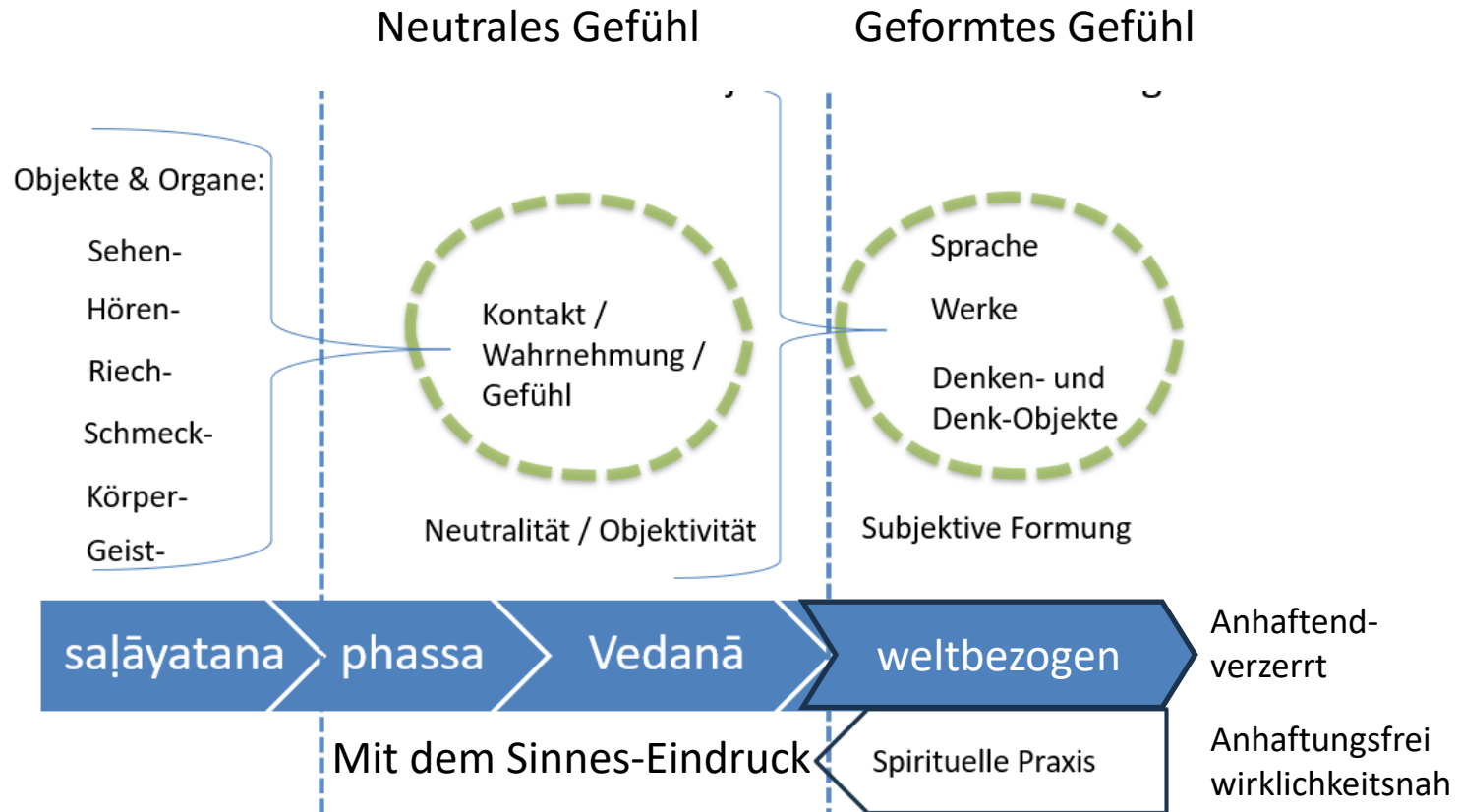


- 
1. Haben-Wollen
z.B. Besitz: Handy, Reichtum, Partner, Familie
 2. Nicht-Haben-Wollen
z.B. manifestiert in Feindbilder
 3. Rituale z.B. wirkungslose Maßnahmen
 4. Dogmen
z.B. absolute Wahrheitsansprüche

Sich nicht in falsche Denkmuster und Abhängigkeiten verstricken:

- **Körperliches:** wir glauben uns im festen Besitz von materiellen Dingen z.B. unseres Körpers und verstricken uns im unrealistischen Festhalten .. Wir bilden Sucht-Verhalten aus.
- **Aversion:** wir sehen in der Welt Feinde, die besiegt werden müssen und verstricken uns in Aversion; Wir sehen darin eine Lösung der Probleme. Wir sind abhängig von dem Feind-Bild.
- **Ansichten:** wir verstricken uns in Glaubensfanatismus: „Nur-dieses ist richtig alles andere ist falsch“, „es gibt keine Alternativen“, „nur ich sage die Wahrheit“; gefolgt von einem Feindbild: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich“. Wir werden abhängig von diesen Ansichten.
- **Rituale:** wir verstricken uns in Zwangshandlungen z.B. durch restriktive Verbote und Anweisungen, die zur Spaltungen und Sanktionierungen führen im Glauben einen fiktiven „Feind“ durch Rituale bekämpfen und die Angst besiegen zu können. Wir werden abhängig von den Ritualen.

1. Was ist Gefühl in der buddhistischen Psychologie
2. Denken und Gefühle
3. Denken verbunden mit Gier, Aversion & Täuschung (ayoniso manasikāra)
4. Denken verbunden mit Weisheit (yoniso manasikāra)
5. Spiritueller Umgang mit Gefühlen zum Frieden



	weltlich	spirituell
Ethik (Rede, Handeln Lebenserwerb)	Absolute Werte - Leben, Sicherheit, Menschenrechte als Naturrechte*	Mittlerer Weg bedingte Faktoren: * Regeln gegen unheilsame Handlungen * Konsequenzen Ethik (Kalama-Sutta) * Tugenden (z.B. Mitgefühl) als heilsame GF.
Sammlung	weltliche Fähigkeiten	Spirituelle Fähigkeiten
Einsichtspraxis	Weltbezogen - weltliches Glück - physische Gesundheit - Jugend - Lebenserhaltung	Weltabgewandt - losgelöstes Glück durch Einsichtspraxis - geistige Gesundheit - Überwindung Alter, Krankheit, Tod

Menschenrechte werden als Naturrecht verstanden, weil sie als universelle, unveräußerliche Rechte gelten, die jedem Menschen aufgrund seiner menschlichen Natur und der Vernunft zustehen, unabhängig von staatlichen Gesetzen oder kulturellen Bedingungen.

S.22.49. Sona I

1Und der Erhabene sprach zu Sona, dem Sohn eines Hausvaters, also:

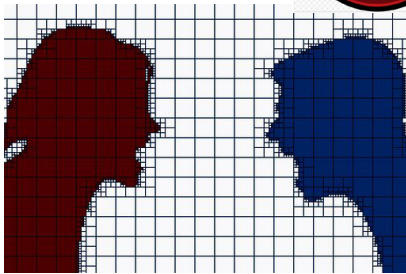
"Wenn sich da, o Sona, Asketen und Priester aufgrund der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Körperlichkeit - des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gefühls - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Wahrnehmung - der vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Gestaltungen des vergänglichen, leidvollen, wandelbaren Bewusstseins als besser betrachten, als gleichwertig betrachten, als geringer betrachten was sollte dies anderes sein als ein Nichtverstehen der Wirklichkeit! “

Kommentar:

Anmaßung (*māṇa*) entsteht hier aufgrund der Täuschung etwas im Vergleich mit etwas zu sein und entsteht oft zusammen mit Gefühl der Erhöhung oder Herabsetzung; Anmaßung entsteht i.R. aufgrund einer starken ICH-Anschauung* oder fördert sie. Im *Atthasālinī*. S. 556 heißt es: „»Dünkens« (*māṇa*): "Das Dünken „"Besser bin ich «" ist das aufsteigende Dünken überlegen zu sein: "Ich bin besser". -»Gleich bin ich!« ist das aufsteigende Dünken, völlig ebenbürtig zu sein: "Ich bin gleich!„ - Geringer bin ich!« ist das aufsteigende Dünken, erbärmlich zu sein: "Ich bin geringer!"-

* (es ist die Fessel an die bedingte Wirklichkeit, die sogar noch nach Überwindung der Ich-Ansicht bis zur Arahatschaft bestehen bleibt)

Äußere Feinde – Wie entstehen sie?



'Geschlagen hat er mich, beschimpft,
Hat mich besiegt,
hat mich beraubt':

Wer solchem Denken sich gibt hin,
In dem kommt nie der Hass zur Ruh'.
....

Wer solches Denken nicht mehr hegt,
In dem kommt bald der Hass zur Ruh,
(Dp. 4-5 – Paarenkapitel)

**ES GIBT KEINEN FEIND OHNE AVERSION IN
MIR**

-> Betrachte Deinen eigenen Geist

Schaue nicht auf die auslösenden Objekte der Außenwelt sondern auf
die formenden Geistesfaktoren deines Gefühls.

Indriyabhāvanā Sutta-M152: In dieser Rede, die der Buddha dem Ehrwürdigen Ānanda hielt, zeigt er, dass Sinneskontrolle und Kontrolle von Gefühlen

- nicht durch Vermeidung von Sinneskontakten
- sondern in der Entwicklung als Kampf mit den unvollkommenen Sinnesobjekten und
- in der vollkommenen Realisierung mit Gleichmut und im freien Umgang mit Sinnesobjekten.

Der Buddha erklärte, dass das Gefühl der Zuneigung, Abneigung oder der Indifferenz, das aus den bedingten Phänomenen entsteht, durch die Praxis der Einsicht bald ausgelöscht werden können.

- 1) Vermeidung von Sinneskontakten ist nicht möglich
- 2) Betrachtung der Natur der Gefühle ist immer noch Kampf, wenn wir noch nicht voll realisiert sind.
- 3) Als Befreiter verlieren Gefühle die Bedingungskraft durch Objekte



Diskurs mit einem Brahmanen (S 7,1,2):

Verärgert, dass ein Verwandter zum dhamma übergetreten war, **schmähte** der Brahmane den Buddha mit folgenden Worten:

- Dieb, Wirrkopf, Kamel und Esel; Gelassen u. gleichmütig nahm der Buddha die Wort entgegen und fragte den Brahmanen, was er mit Essen macht, das seine Gäste **nicht** annehmen.
- Antwort: Die seien dann führ ihn selbst.
- Buddha: Genau so ist es mit deinen Worten, ich nehme sie nicht an und sie **fallen auf Dich** zurück!

Wenn andere (mich), beleidigen, beschimpfen und belästigen, dann ärgere ich mich nicht, bin nicht ungehalten oder aufgebracht...Und wenn andere mich, den Vollendeten, verehren, hochschätzen, respektieren und huldigen, dann freue ich mich nicht darüber, bin nicht froh und nicht (innerlich) erhoben. (M22, I . P. 140)

A.V.57 Fünf Betrachtungen für jedermann - 7. Abhiṇhapaccavekkhitabbāṭhāna Sutta
Fünf Tatsachen, ihr Mönche, sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser. Welches sind diese fünf Tatsachen?

- ❶ Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen.
- ❷ Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen.
- ❸ Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen.

❹ **Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen.**

❺ Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben« -

das sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser.

A.III.36 Die drei Götterboten - 6. Devadūta Sutta

Da führt einer einen schlechten Wandel in Werken, einen schlechten Wandel in Worten, einen schlechten Wandel in Gedanken. Solch schlechten Wandel führend, gerät er Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt, auf eine Leidensfährte, in Daseinsabgründe, in die Hölle.....

Und König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann im Alter von achtzig, neunzig oder hundert Jahren, abgelebt, gekrümmt wie Dachsparren, gebückt, auf eine Krücke gestützt, schlotternden Ganges dahinschleichend, siech, mit verwelkter Jugend, mit abgebrochenen Zähnen und ergrautem Haar, oder kahl, mit wackelndem Kopfe, voller Runzeln, die Glieder mit Flecken bedeckt?'

Ja ich sah solche und aus Leichtsinn habe ich nichts getan

Und der König Yama sprach: 'O Mensch, aus Leichtsinn hast du weder in Werken, noch Worten, noch Gedanken Gutes getan. Wahrlich, gemäß deinem Leichtsinn wird man's dir vergelten.

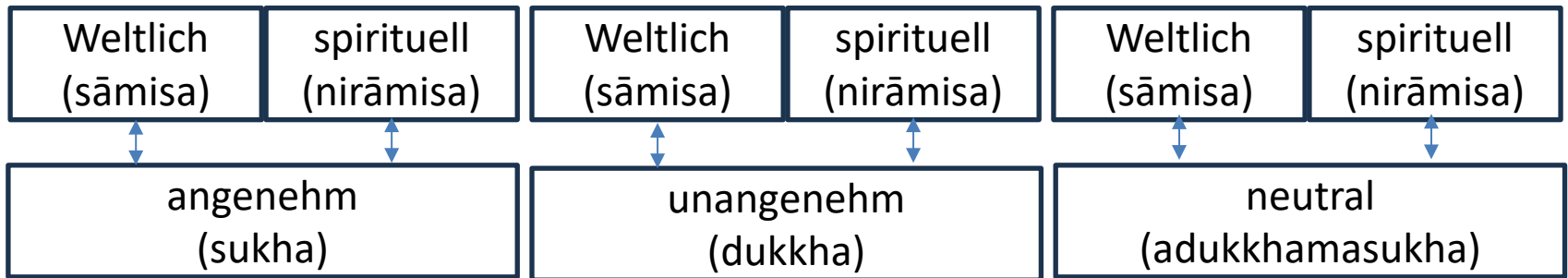
Und der König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann, krank, elend, schwer leidend, sich im eigenen Kot und Urin herumwälzend, die von dem einen aufgerichtet, von einem anderen wieder ins Bett gelegt wurden?'

.....

Und der König Yama sprach zu ihm: 'O Mensch, sahest du nie unter den Menschen eine Frau oder einen Mann einen oder zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgeschwollen, von blauschwarzer Farbe, mit Eiter bedeckt?'.....

1. Was ist Gefühl in der buddhistischen Psychologie
2. Denken und Gefühle
3. Denken verbunden mit Gier, Aversion & Täuschung (ayoniso manasikāra)
4. Denken verbunden mit Weisheit (yoniso manasikāra)
5. Spiritueller Umgang mit Gefühlen zum Frieden

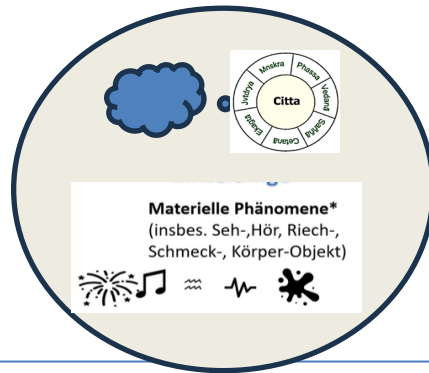
Weltlich und nicht-weltlich (spirituell)



Die Unterscheidung zwischen "weltlichen" ([*sāmisa*](#)) und "weltfremden" ([*nirāmisa*](#)) Gefühlen in der obigen Unterweisung befasst sich mit dem spirituellen Wert der Gefühle, gemäß dem *Majjhimanikāya-Kommentar*, dem [*Papañcasūdanī*](#). Das weltliche Gefühl befasst sich mit den "fünf Fäden des sinnlichen Vergnügens" (*pañcakāmaguṇā*), nämlich den fünf begehrenswerten und sinnlich verlockenden sinnlichen Objekten; Das weltfremde Gefühl ist mit der "[Entsagung](#)" ([*nekkhamma*](#)) verbunden, d.h. mit den spirituellen Schulungen in der Disziplin des [Buddha](#).^[8]

<https://www.wisdomlib.org/buddhism/essay/the-buddhist-path-to-enlightenment-study/d/doc1187760.html>

spirituell



Existenzielle
Wirklichkeit

weltlich



Objekte existieren durch Bedingungen

Existenz flüchtig durch Wandel

- ohne Identifikation
- besitzlos
- ohne ICH-Kontrolle

Sinn-Suche: Keine haftende Identifikation,
Aufgeben von Täuschungen, Einsicht

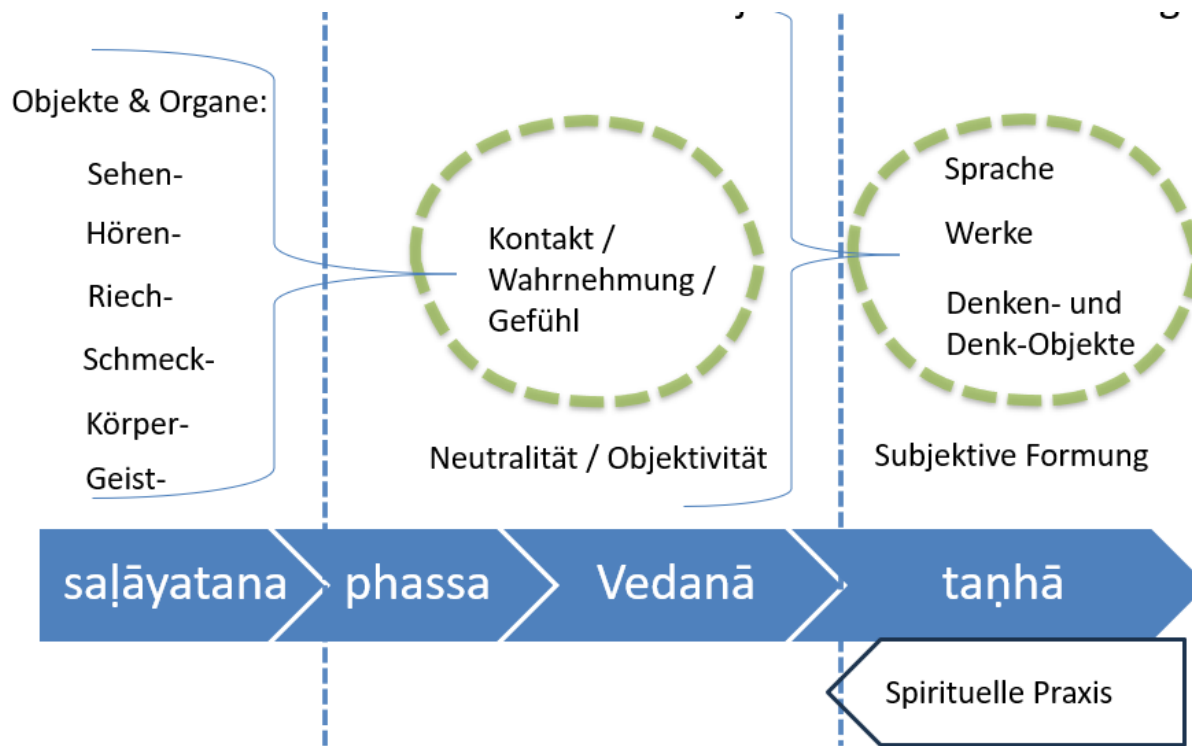
Objekte existieren oder nicht

Existenz ist substanzhaft

- Identifikation
- Besitz
- Ich Kontrolle

Sinn-Suche Teilhabe an Dingen:
Identifikation, Anhäufungen und Abwehr

In einem anderen Gleichnis werden Gefühle mit verschiedenen Besuchern verglichen, die, aus jeder der vier Richtungen kommend, ein Gasthaus aufsuchen (SN IV 219). Die Gefühle sind so wie die Besucher, sie kommen und gehen. Daher gibt es keinen Grund, sich über ein bestimmtes Gefühl aufzuregen, das sich im Augenblick manifestiert haben könnte, da auch dieser innere „Besucher“ schon bald wieder gehen wird.

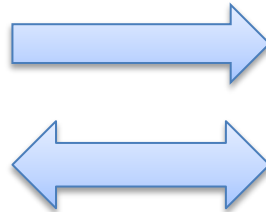


Betrachtung der 3 Gefühle beim Körper bei einer Krankheit

Wodurch ist das Gefühl entstanden?

Unbeständig

gestaltet



bedingt

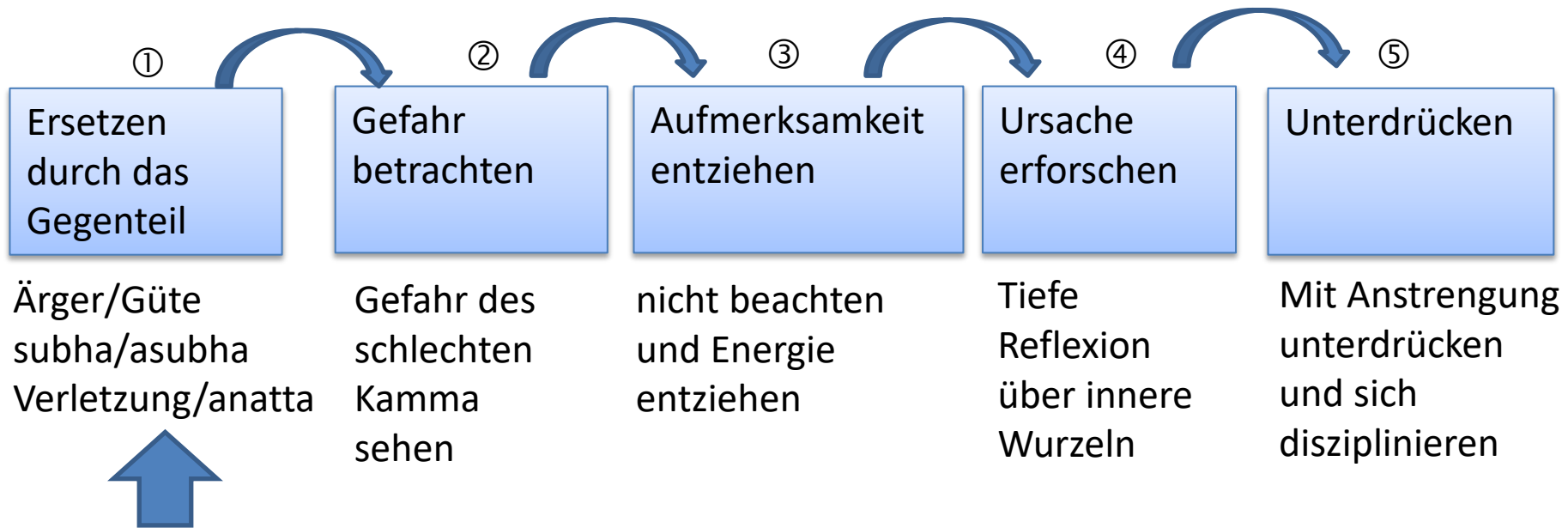
Bedingt entstanden

Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewusst, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wohlgefühl auf, so weiß er: 'Aufgestiegen ist mir dieses Wohlgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wohlgefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist - wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz.

Analoges beim Weh-Gefühl

Beseitigung von unheilsamen Denken nach Prio

abgeleitet aus Majjhima Nikāya, Nr. 20: "Die Beseitigung der unheilsamen Gedanken" ([Vitakka-santhāna Sutta](#))



Gegengifte Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Weisheit

=> Gierlosigkeit sollte durch selbstloses und großmütiges Handeln und Akte des Verzichts gefördert werden;

=> Hasslosigkeit durch Güte, Mitempfinden und Gleichmut;

=> Unverblendung durch Gedankenklarheit und ein wachsendes Verständnis der Wirklichkeit und der ICH-Losigkeit allen Seins.