



## Bedingte Entstehung II

Pause

Pause  
Fragen  
Aussprache

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 17

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

- Theoretisch klingt das alles sehr schön. Aber es in der Praxis des täglichen Lebens anzuwenden, ist anfänglich fürchterlich schwierig.
- Warum? Weil besonders die ersten *sankhāra*-Phänomene (*phassa* → *vedanā* → *tanhā*) oft so schnell aufeinander folgen, dass die untrainierte Achtsamkeitsbemühung (*vāyāma* / *satī*) nicht mitkommt. „Das Kind ist schon in den Brunnen gefallen“.
- Leichter ist es in einer **Meditationsituation**: 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!)

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 18

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (4)

- Bleibe nun dabei, lass dich nicht einfach von diesem Widerwillen überumpeln, 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 *upādāna* (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! (satī)**
- Es wird Minuten dauern, vielleicht ¼ Stunde, vielleicht ½ Stunde, vielleicht länger, bis sich was ändert...
- Aber alles, was entsteht, ändert sich, vergeht wieder (*aniccā*)!
- Also immer wieder: *vedanā* (schlecht) – diese Bewertung feststellen – *tanhā* (Widerwille gegen den Schmerz) – diesen Trieb feststellen, diese ganze Situation nur **beobachten, sonst nichts!**

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 21

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (5)

- Das kann sich sogar steigern: *tanhā*, 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 (*vāyāma* – Anstrengung) aufbringst und wach weiter beobachtest (*satī*), 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 *tanhā*, das Verlangen, ihn **nicht** zu haben?

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 22

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (2)

**Phassa** → **vedanā**:

- 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 *vedanā*) 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 *vedanā*-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 *tanhā* in Form von *dosa*) aufkommt.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 19

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (3)

**Vedanā** → **tanhā**:

- Konzentriere dich auf das *vedanā*-Ergebnis, mache dir bewusst, was der *vedanā*-Wert ist (+ oder 0 oder -), vergewissere dich dieses Wertes, **aber verfälsche ihn nicht mit dem Verstand**.
- Das schafft eine sekundenslange Pause, bevor eine Form des *tanhā* bemerkbar wird:
- „Aha, Knieschmerzen; ich stelle fest, das mag ich nicht (*vedanā*-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 (*tanhā* 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....

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 20

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 schlimmer durch den Widerwillen, und mit dem Widerwillen wird er noch größer und dadurch wird der Widerwille größer usw. usw. ... – **lächerlich!**
- „Ich“ geht 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 *tanhā* (= *dosa*) war's, welches die Situation so aufheizte; der Schmerz ist es gar nicht selbst.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 23

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 – *vedanā* – *tanhā* – 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* → *upādāna*).
- **Du denkst einfach nicht mehr an den Schmerz. Du denkst überhaupt nichts mehr, bist einfach still in der gewonnenen Einsicht (ein kleines „*sammā ditti*“).**

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 24

5

6

## Bedingte Entstehung II

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (8)

- Und auf einmal kannst du sogar ruhig, klar und in innerer Glückseligkeit denken (*sammā sankappa*), darüber, was passiert ist und **was wirklich ist**: in tiefer, klarer Konzentration: ***samāhi* ist eingetreten**.
- Es scheint, du hast diese „Ego-Schale“ durchstoßen, in der *vedanā* und *tanhā* 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 (*saññā*) 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 *piṭṭi*. Du musst es nicht überbewerten, es gehört dazu.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 25

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 (*piṭṭi*) überwältigen lässt, tritt ein sanftes Wohlgefühl (*sukha*) ein. **Gleichmut (*upekkhā*)** breitet sich aus, und du kannst lange in diesem Friedens-Zustand bleiben; vielleicht ½ Stunde lang.
- Du bist dem, was der Buddha ***anattā*** (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 Nikāya*. Es beschreibt genau diese Situation. Das erstaunte u. erfreute mich.
- Auch diese Situation ist irgendwann vorbei. Alles Entstandene vergeht (*anicca*): Knieschmerzen, Einsicht, *samāhi*, *piṭṭi*, *sukha*, *upekkhā*... **Hänge nicht dran!** – Vergiss alles, beende die Meditation und tu deine nächste Arbeit in Frieden.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 26

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.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 29

Anhänge

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

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 30

II Schritt 2: Beispiel „Knieschmerzen“ (10)

***tanhā* → *upādāna* → *bhava* → *jāti* → *dukkha*:**

- Wenn jedoch das Verlangen übermächtig geworden ist, etwas gegen die Knieschmerzen zu tun,
- dann hängt man daran (*upādāna*), 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 Knie-theater geht von vorne los. „***Avijjā* ist kein bisschen weniger geworden!**“

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 27

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 bleibe 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 *vedanā*-, *tanhā*- und *upādāna*-Komponenten im *paticca-samuppāda* sind;
- Die Meisterung eines *Tanhā*-Falles bringt tatsächlich eine Abnahme von *Avijjā*.
- Daher wird in Buddhas Reden der Übergang von *tanhā* nach *upādāna* auch oft als die sichtbarste Ausprägung von *avijjā* bezeichnet.

(c) Dr. C. Labbert, 2019 Patiscasamuppāda II, V2.1 28

7

8

## Bedingte Entstehung II