

# Wie der Geist Materie wirkt

*Die cittaja-rūpa und die Ursachen der Kräfte (iddhi) im Theravāda-Abhidhamma*

---

Der Abhidhamma beschreibt sehr genau, wie Geist (citta) auf Materie (rūpa) wirkt. Dafür gibt es eine eigene Kategorie: die *cittaja-rūpa*, die „geistgeborene Materie“. Die übernatürlichen Kräfte – im Pali *iddhi*, im Sanskrit *siddhi* – sind im Theravāda kein metaphysischer Sonderfall, sondern die äusserste Steigerung genau dieses alltäglichen Vorgangs. Diese Studie geht den Weg von der gewöhnlichen Bewegung der Hand bis zum geistgeschaffenen Körper und benennt dabei die Quellen. Ein Praxisteil (9–15) zeigt, wo diese Geist-Materie-Brücke in der Meditation unmittelbar zugänglich ist und wie sich mit ihr arbeiten lässt.

## 1. Die vier Ursachen der Materie

---

Der klassische Abhidhamma kennt vier Ursprünge (*samuṭṭhāna*), aus denen materielle Phänomene entstehen. Jeder Körper, jeder materielle Vorgang lässt sich auf eine oder mehrere dieser vier zurückführen:

**kamma-ja** – durch frühere Tat (Karma) erzeugt; **citta-ja** – durch den Geist erzeugt; **utu-ja** – durch Temperatur erzeugt; **āhāra-ja** – durch Nahrung erzeugt. Das Herz und die Sinnesorgane etwa sind reine Karma-Materie; Klang entsteht aus Geist und Temperatur – genauer: artikulierter Klang (Sprache) ist geistgeboren, unartikulierter (etwa Donner) temperaturgeboren; körperliche Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Wirkfähigkeit entstehen aus Temperatur, Geist und Nahrung. Diese letzte Dreiergruppe wird im Praxisteil noch wichtig.

## 2. Wie der Geist gewöhnliche Materie bewegt

---

Wenn wir fragen, wie der Geist überhaupt auf Materie einwirkt, gibt der Abhidhamma einen sehr konkreten Anhaltspunkt. Es gibt eine Art von Materie, die *ausschliesslich* vom Geist erzeugt wird: die beiden „Ausdrucks-Materien“ (*viññatti*) – die körperliche Geste (*kāya-viññatti*) und der sprachliche Ausdruck (*vacī-viññatti*).

„*viññatti-dvayaṃ cittajam eva.*“

„Die beiden Ausdrucks-Materien sind allein vom Geist geboren.“

*Abhidhammattha-saṅgaha VI (Rūpa-saṅgaha), rūpa-samuṭṭhāna-naya*

Das ist die alltägliche Grundlage: Du beschliesst, die Hand zu heben. Es entsteht nicht zuerst eine materielle Kette und danach die Bewegung. Sondern ein Willens-citta entsteht, dieses erzeugt unmittelbar cittaja-rūpa (die kāya-viññatti), und diese bewegt den Körper. Der eigentliche Übergang – wie ein immaterielles citta materielle Wirkung hervorbringt – wird dabei *nicht* mechanistisch zerlegt. Der Abhidhamma stellt nur fest: Bestimmte cittas haben die Kraft, unmittelbar neue rūpa hervorzubringen.

### 3. Warum nicht jeder Geist gleich stark wirkt

---

Das gewöhnliche Bewusstsein der Sinnessphäre (*kāmāvacara-citta*) erzeugt nur Materie, die den eigenen Körper bewegt. Die Kraft, darüber hinaus zu wirken, kommt nicht aus stärkerem Wollen, sondern aus der Sammlung – genauer: aus dem **vierten jhāna** der Sutta-Zählung (dem fünften in der Fünfer-Zählung des Abhidhamma). Die Lehrreden beschreiben den aus dieser Vertiefung hervorgehenden Geist als gesammelt, rein, geschmeidig und wirkfähig. Erst dieser Zustand verleiht ihm die ausserordentliche Wirkmacht.

„... *mudu-bhūte kammaniye ṭhite āneñja-ppatte manomayaṃ kāyaṃ abhinimmānāya cittaṃ abhinīharati abhininnāmeti.*“

„... ist der Geist geschmeidig (*mudu*) und wirkfähig (*kammaniya*) geworden, gefestigt und unerschütterlich, so richtet und neigt er ihn auf die Erschaffung eines geistgemachten Körpers.“

*Sāmaññaphala-sutta, Dīgha Nikāya 2 (PTS DN 1.77)*

Die Schlüsselworte sind *mudu* (geschmeidig) und *kammaniya* (wirkfähig, „arbeitsfähig“). Sie bezeichnen denselben Zustand erhöhter Formbarkeit des Geistes, der im Abhidhamma als *kammaññatā* erscheint. Im vierten jhāna fehlen die feineren Erregungen der niederen Vertiefungen (Verzückung, Glücksgefühl); übrig bleiben Gleichmut (*upekkhā*) und Einspitzigkeit (*ekaggatā*) – die Voraussetzung dieser Wirkfähigkeit.

Der Abhidhammattha-saṅgaha differenziert dabei genau, welches Bewusstsein was hervorbringt: Fast alle cittas erzeugen geistgeborene Materie, aber nur das entscheidende Geistesmoment, die javanas der Sinnessphäre und das *abhiññā-citta* erzeugen die Ausdrucks-Materie (*viññatti*) – und die Vertiefungs-javanas *erhalten die Körperhaltung* (Saṅgaha VI). Letzteres kennt jeder erfahrene Meditierende aus eigener Anschauung: In echter Sammlung bleibt der Körper wie von selbst aufrecht; bricht die Sammlung, sackt er zusammen. Das ist cittaja-rūpa, unmittelbar beobachtbar.

## 4. Der Mechanismus nach dem Visuddhimagga

---

Buddhaghosa beschreibt im Kapitel über die Kräfte (Iddhividha-niddesa) den Vorgang Schritt für Schritt. Vorausgesetzt ist die volle Meisterschaft über die acht Vertiefungen, geübt an den Kasiṇa-Übungsbildern bis zum weissen Kasiṇa. Für eine bestimmte Kraft verläuft es dann so:

Der Übende tritt in das Grund-jhāna (das vierte) ein und wieder heraus; er fasst den Vorbereitungsgedanken (*parikamma*) – etwa „es mögen hundert werden“ oder „der Körper sei leicht“; er tritt erneut ein und heraus; und im Augenblick des Entschlusses (*adhiṭṭhāna*) vollbringt ein einziges, ausserordentlich kraftvolles Wissens-citta (*abhiññā-citta*) die Tat. Dieses citta bringt die cittaja-rūpa hervor, welche die Wirkung trägt.

Der Visuddhimagga zählt – dem Paṭisambhidāmagga folgend – zehn Arten von iddhi. Die für unsere Frage wichtigsten sind die **Entschluss-Kraft** (*adhiṭṭhāna-iddhi*: „es werden hundert“), die **Verwandlungs-Kraft** (*vikubbana-iddhi*) und die **Kraft des geistgemachten Körpers** (*manomaya-iddhi*).

## 5. Wie cittaja-rūpa die Kräfte erklärt

---

Am reinsten zeigt sich der Zusammenhang beim geistgeschaffenen Körper. Das Sāmañña-phala-sutta sagt ausdrücklich, dass dieser Körper zugleich *formhaft* (*rūpin*, also materiell) und *geistgemacht* (*manomaya*) ist:

„So *imamhā kāyā aññaṃ kāyaṃ abhinimmināti rūpiṃ manomayaṃ sabbaṅga-paccaṅgiṃ ahīn-indriyaṃ.*“

„Aus diesem Körper erschafft er einen anderen Körper, einen formhaften, geistgemachten, mit allen Gliedern, mit unversehrten Sinnen.“

*Sāmaññaphala-sutta, Dīgha Nikāya 2 (PTS DN I.77)*

Hier fallen die beiden Begriffe in einem Atemzug zusammen: *rūpin* (materiell) und *manomaya* (geistgemacht). Genau das ist cittaja-rūpa – vom Geist erzeugte Materie. Die übrigen Kräfte folgen demselben Prinzip: Bei der Leichtigkeit (Gehen über Wasser, Fliegen) durchdringt das citta den karma-geborenen Körper mit cittaja-rūpa und verändert dessen Schwere – die „Leichtigkeit“ (*rūpa-lahutā*) gehört zu den Materie-Eigenschaften, die der Geist mit hervorbringen kann. Bei der Vervielfältigung bringt das citta neue rūpa-Gruppen hervor.

Dass dies kein Zufall ist, hält schon der Abhidhammattha-saṅgaha fest: Neben den gewöhnlichen Sinnessphären-cittas bringt auch das *abhiññā-citta* – das Bewusstsein der

höheren Geisteskraft – Ausdrucks-Materie hervor. Das Wirkprinzip ist dasselbe wie beim Heben der Hand, nur an seiner Obergrenze.

## 6. Die Grundlagen der Kraft: die vier iddhipāda

---

Wodurch wird ein Geist überhaupt zu solcher Wirkmacht entwickelt? Die Lehrreden nennen vier „Grundlagen der Kraft“ (*iddhipāda*), die wie vier Beine sind, auf denen die *iddhi* ruht: **chanda** (der heilsame Wille, das Interesse), **virīya** (die Tatkraft), **citta** (die Hingabe des Bewusstseins) und **vīmaṃsā** (die prüfende Untersuchung) – jeweils verbunden mit Sammlung und Willensbildung.

## 7. Was der Abhidhamma nicht behauptet

---

Hier liegt der entscheidende Punkt. So genau der Abhidhamma die Bedingungen beschreibt – welches *jhāna*, welche Vorbereitung, welche Abfolge der *cittas* –, so wenig behauptet er, den letzten Mechanismus zu kennen, durch den ein immaterieller Geist materielle Wirkung erzeugt. Wie bei der gewöhnlichen Handbewegung, so auch bei den Kräften: Er beschreibt die Gesetzmässigkeit der Wechselwirkung über das Prinzip der Bedingtheit (*paccaya*) – Mitentstehung (*sahajāta*), Stützung (*nissaya*), Vor- und Nachentstehung (*purejāta*, *pacchājāta*) –, ohne ein tieferes metaphysisches „Wie“ zu postulieren.

Der Abhidhamma vertritt damit weder Materialismus noch Idealismus. Er sagt nicht „alles ist Materie“ und nicht „alles ist Geist“, sondern: *nāma* (Geist) und *rūpa* (Materie) sind zwei verschiedene Arten von Dhammas, die sich wechselseitig bedingen. Die *siddhis* sind in dieser Sicht kein Bruch der Naturordnung, sondern ihr Extremfall – dieselbe *cittaja-rūpa*, an die Grenze des Möglichen geführt.

### WISSEN / SYNTHESE GETRENNT

Kanonisch bzw. kommentariell belegt sind: die vier Ursachen der Materie und die *viññatti* als reine *cittaja-rūpa* (Abhidhammattha-saṅgaha VI); der geistgemachte Körper als *rūpin manomaya* und das vierte *jhāna* als Voraussetzung (DN 2); der *adhiṭṭhāna*-Mechanismus und die zehn Arten von *iddhi* (Visuddhimagga XII, Paṭisambhidāmagga); die vier *iddhipāda* (SN 51). – Die Zusammenführung „*siddhis* sind nichts anderes als gesteigerte *cittaja-rūpa*“ ist die naheliegende Lesart im Abhidhamma-Rahmen; sie wird durch den Begriff *rūpin manomaya* direkt gestützt, vom Visuddhimagga aber nicht ausdrücklich in dieser Formel ausgesprochen.

## 8. Einordnung

---

Alle diese Kräfte ausser einer sind *lokiya* – weltlich. Sie sind Frucht der Sammlung, nicht der Befreiung, und können sogar zur Fessel und Ablenkung werden. Der Buddha stellte darum das „Wunder der Unterweisung“ (*anusāsanī-pāṭihāriya*) ausdrücklich über das „Wunder der Kräfte“ (*iddhi-pāṭihāriya*). Befreiend ist allein die letzte der höheren Geisteskräfte: die Versiegung der Triebe (*āsavakkhaya*). Die *iddhi* zeigen, wie weit die Kraft eines gesammelten Geistes über Materie reicht – aber nicht den Weg aus dem Samsara. Diesen weist allein die Einsicht.

---

## Teil II – Für die Praxis

*Wie sich mit der cittaja-rūpa in der Meditation arbeiten lässt*

Der Wert dieser Lehre liegt nicht darin, Kräfte zu erwerben – der Visuddhimagga selbst sagt, dass die volle iddhi-Entwicklung nur äusserst wenigen gelingt. Ihr Wert liegt darin, dass die Wirkung des Geistes auf Materie *jetzt schon*, in jeder Sitzung und bei jedem Schritt, beobachtbar ist. Was folgt, sind sechs Praxisfelder; die kanonischen Anker sind jeweils genannt, die Anwendung ist Praxisableitung.

---

### 9. Der Atem als geistgeborene Materie (Ānāpānasati)

---

Der vielleicht wichtigste Befund für die Sitzpraxis: **Der Atem selbst ist cittaja-rūpa**. Drei Stellen ergeben zusammen das Bild. Der Visuddhimagga erklärt im Ānāpānasati-Abschnitt die Atemzüge als geistgeboren (Vism VIII). Die Lehrreden nennen Ein- und Ausatmen *kāya-saṅkhāra*, die „körperliche Gestaltung“ (MN 44, Cūḷavedalla-sutta). Und im vierten jhāna kommen die Atemzüge zum Stillstand (SN 36.11) – folgerichtig: Der Geist, der ganz zur Ruhe gekommen ist, erzeugt diese Materie nicht mehr.

Damit ist Ānāpānasati die direkteste Arbeit mit dem Thema dieser Studie: Wer den Atem beobachtet, beobachtet die Geist-Materie-Brücke selbst. Ein grober, bewegter Geist erzeugt einen groben Atem; ein verfeinerter Geist einen feinen; ein in der vierten Vertiefung ruhender Geist keinen mehr – ohne jede Anstrengung, gesetzmässig. Die fortschreitende Verfeinerung des Atems, die jeder Übende kennt, ist die Verfeinerung des citta, sichtbar gemacht an seiner eigenen Materie.

**Die Übung:** Nicht den Atem verfeinern wollen – den Geist sammeln; der Atem folgt von selbst, weil er dessen Materie ist. Wird der Atem fein bis zur scheinbaren Unauffindbarkeit, ist das kein Fehler, sondern das erwartbare Zeichen: Man bleibt am Ort des Berührens und lässt die Sammlung sich setzen. Der Atem ist hier nicht Ziel, sondern Messinstrument – das ehrlichste, das der Übende besitzt.

---

### 10. Vom Wissen zum Sehen: Absicht und Bewegung

---

Die Stelle, an der cittaja-rūpa für jeden Übenden unmittelbar sichtbar wird, ist die Gehmeditation. Der Satipaṭṭhāna-Kommentar analysiert das „Gehend weiss er: ich gehe“ genau entlang unserer Linie: Kein Wesen geht – der Gedanke „ich gehe“ entsteht, dieser erzeugt das Windelement (*vāyo-dhātu*), das Windelement erzeugt die Ausdrucksbewegung (*viññatti*), und durch seine Ausbreitung bewegt sich der Körper vorwärts. Was wir

„Gehen“ nennen, ist diese Kette – citta → vāyo → Bewegung –, ohne einen Gehenden dahinter.

**Die Übung:** Vor jeder Phase der Bewegung die Absicht bemerken. Beim langsamen Gehen: *Absicht zu heben* – Heben; *Absicht zu schieben* – Schieben; *Absicht zu senken* – Senken. Ebenso im Sitzen bei jedem Schlucken, Blinzeln, jeder Haltungs-Anpassung: erst die Absicht, dann die Bewegung. Mit der Zeit zeigt sich die Lücke zwischen beiden – und darin die Tatsache, dass die Bewegung der Absicht *folgt*, bedingt, nicht von einem „Ich“ geschoben.

Damit ist diese unscheinbare Übung der direkte Eingang in die ersten beiden Einsicht-Erkenntnisse: das Unterscheiden von Geist und Materie (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*) und das Erfassen ihrer Bedingtheit (*paccaya-pariggaha-ñāṇa*). Die Theorie der vier Ursachen wird hier zur gesehenen Wirklichkeit: Man sieht citta Materie erzeugen.

## 11. Was der Körper in der Sammlung zeigt

---

Vertieft sich die Sammlung, beginnt der Körper zu antworten: Wärme, Gänsehaut, Strömen, Pulsieren, das Gefühl von Leichtigkeit bis hin zum scheinbaren Schweben oder Verschwinden des Körpers. Die Abhidhamma-Erklärung dafür haben wir bereits in Abschnitt 1 gesehen: Die Materie-Eigenschaften *Leichtigkeit* (*rūpa-lahutā*), *Geschmeidigkeit* (*rūpa-mudutā*) und *Wirkfähigkeit* (*rūpa-kammaññatā*) entstehen unter anderem *aus dem Geist*. Ein gesammeltes, heilsames citta erzeugt fortlaufend Körper-Materie dieser Qualität. Das Leichtigkeitsgefühl in tiefer Sammlung ist also weder Einbildung noch Gnade von aussen – es ist cittaja-rūpa, die natürliche materielle Frucht eines gesammelten Geistes.

Der Visuddhimagga (Kap. IV) ordnet hierzu die fünf Arten der Verzückung (*pīṭi*): die kleine (*khuddikā*), die momenthafte (*khaṇikā*), die überflutende (*okkantikā*), die emporhebende (*ubbegā*) – von der er berichtet, sie könne den Körper tatsächlich heben – und die durchdringende (*pharaṇā*), die das Land der eigentlichen jhāna-Verzückung ist. Wer solche Phänomene kennt, kann sie einordnen, statt von ihnen erschreckt oder verführt zu werden.

**Die Übung:** Erscheint ein solches Phänomen – benennen (Wärme, Strömen, Leichtigkeit), als bedingt entstanden erkennen (citta erzeugt rūpa: genau das, was die Lehre sagt), und weitergehen. Weder fürchten („etwas stimmt nicht“) noch greifen („jetzt passiert es“). Beides verfehlt es: Es ist anicca wie alles andere, nur eben aufschlussreiches anicca – der sichtbare Beweis, dass der Geist bereits jetzt Materie formt.

## 12. Adhiṭṭhāna im Kleinen

---

Der Entschluss-Mechanismus, der im Grossen die adhiṭṭhāna-iddhi trägt, steht im Kleinen jedem zur Verfügung – adhiṭṭhāna ist nicht zufällig eine der zehn Vollkommenheiten (pāramī). Sein geübter Rahmen ist die fünffache Meisterschaft (vasī) über die Vertiefungen, die der Visuddhimagga vor jeder Kräfte-Entwicklung verlangt: das Hinwenden (āvajjana), das Eintreten (samāpajjana), das Verweilen nach Bestimmung (adhiṭṭhāna), das Aus-treten (vuṭṭhāna) und das Rückschauen (paccavekkhaṇā) – jeweils wann, wo und wie lange man will (Vism IV). Auch wer keinerlei Kräfte anstrebt, übt die vasī mit Gewinn: Sie sind die Qualitätssicherung jeder Sammlungspraxis, und mit demselben Mechanismus regelt die Tradition etwa die Dauer der Fruchterreichung (*phala-samāpatti*). Drei massvolle Anwendungen im Alltagsformat:

**Der Sitz-Entschluss:** Vor der Sitzung klar und einfach fassen: „Ich sitze diese Stunde, ohne die Haltung zu wechseln“ oder „Bis der Wecker klingt, bleibt der Geist beim Atem.“ Ein vor der Sammlung gefasster, klar formulierter Entschluss wirkt durch die Sitzung hindurch nach – er muss nicht wiederholt werden, er trägt von selbst.

**Der Zeit-Entschluss:** Das klassische Beispiel der Tradition ist der Weck-Entschluss: „Ich erwache um fünf Uhr.“ Viele Übende kennen aus Erfahrung, dass er funktioniert. Der Mechanismus ist derselbe wie oben: ein klar gefasstes Willens-citta wirkt als Bedingung nach – nichts Übernatürliches, sondern Willensbildung unter günstigen Bedingungen.

**Der Richtungs-Entschluss:** Vor Mettā- oder Vipassana-Phasen die Richtung festlegen („diese Sitzung gehört dem Körper“, „diese Woche dem Gefühl“). Je gesammelter der Geist beim Fassen, desto stabiler hält der Entschluss – genau die Logik des Visuddhimagga, nur eine Grössenordnung tiefer.

## 13. Die vier iddhipāda als Spiegel der eigenen Praxis

---

Die vier Grundlagen der Kraft sind im Kanon keine Spezialität der Wundertäter: SN 51 sagt, dass sie, entwickelt und gemehrt, zur Versiegung des Leidens führen – sie tragen den ganzen Pfad. Als Spiegel benutzt: Stockt die Praxis, fehlt fast immer eine der vier. Fehlt **chanda**, ist das Ziel blass geworden – dann nährt man die Freude am Heilsamen, nicht die Disziplin. Fehlt **virīya**, ist Energie das Thema – Körper, Schlaf, Mass der Übung. Fehlt **citta** (die Hingabe, die Sammlung), zerstreut sich der Geist – dann mehr Stille, weniger Programm. Fehlt **vīmaṃsā**, wird geübt ohne zu verstehen – dann Studium und Prüfung dessen, was man eigentlich tut. So wird aus der Wunderkraft-Liste ein nüchternes Diagnose-Werkzeug.

## 14. Die Falle: Faszination für Erscheinungen

---

Dieselbe Stelle des Pfades, an der die Kraft des Geistes über Materie erfahrbar wird, ist auch seine bekannteste Falle. Der Visuddhimagga (Kap. XX) nennt zehn „Trübungen der Einsicht“ (*vipassanūpakkilesā*) – darunter Lichterscheinung (*obhāsa*), Verzückung, Ruhe, Glück. Sie sind echte Früchte der Praxis und werden genau dann zur Trübung, wenn der Übende sie für den Pfad selbst hält oder an ihnen Gefallen findet (*nikanti*). Was für die kleinen Erscheinungen gilt, gilt für die grossen Kräfte erst recht: Sie sind *lokiya*, Frucht der Sammlung, und können binden statt befreien. Der Kompass bleibt in beiden Fällen derselbe: Was immer erscheint – es entsteht bedingt, es vergeht, es ist nicht mein. Wer so schaut, kann durch jede Erscheinung hindurchgehen; wer greift, bleibt bei ihr stehen.

Zur Einordnung des Lichts selbst: Die burmesische Lehrtradition – namentlich bei Pa-Auk Sayadaw – erklärt das Meditationslicht ausdrücklich als geistgeborene und daraus temperatur-geborene Materie (*cittaja-* und *utuja-rūpa*). Das ist spätere Auslegung, nicht Kanon, liegt aber genau auf der Linie des Saṅgaha: Auch das Licht wäre dann nichts Fremdes, sondern dieselbe Materie-Erzeugung des gesammelten Geistes – ein weiterer Grund, es weder zu fürchten noch zu vergöttern.

## 15. Für das Kissen, zusammengefasst

---

Erstens: Im Sitzen den Atem als das nehmen, was er ist – geistgeborene Materie, das ehrlichste Messinstrument des eigenen *citta*; nicht den Atem verfeinern, sondern den Geist sammeln. Zweitens: In der Gehmeditation und bei jeder Bewegung die Absicht vor der Bewegung sehen – dort wird *cittaja-rūpa* vom Lehrsatz zur Erfahrung, und die ersten Einsicht-Erkenntnisse öffnen sich. Drittens: Körperphänomene der Sammlung (Wärme, Strömen, Leichtigkeit) als bedingte, geistgeborene Materie erkennen – benennen, einordnen, weder fürchten noch greifen. Viertens: Die Entschluss-Kraft massvoll nutzen – Sitz-, Zeit- und Richtungs-Entschluss aus möglichst gesammeltem Geist, getragen von der fünffachen Meisterschaft. Fünftens: Bei stockender Praxis die vier *iddhipāda* als Diagnose befragen. Und sechstens: Die Richtung nicht verlieren – die Kraft des Geistes über Materie ist ein Nebenweg des Pfades; der Pfad selbst ist das Sehen von *anicca*, *dukkha* und *anatta*, bis der Geist nichts Bedingtes mehr ergreift.

## KENNZEICHNUNG ZUM PRAXISTEIL (9–15)

Belegt sind: der Atem als geistgeboren (Vism VIII), als kāya-saṅkhāra (MN 44) und sein Stillstand im vierten jhāna (SN 36.11); die Gehens-Analyse citta → vāyo-dhātu → viññatti (Satipaṭṭhāna-Kommentar); die fünf pīti-Arten und die fünf vasī (Vism IV); die zehn vipassanūpakkilesā (Vism XX); Haltungs-Erhaltung durch Vertiefungs-javanas und die lahutā-Triade (Saṅgaha VI); die iddhipāda als Pfadglieder (SN 51). – Die daraus formulierten Übungsregeln („den Geist sammeln statt den Atem verfeinern“, „den Körper lesen“, Sitz-/Zeit-/Richtungs-Entschluss, iddhipāda als Diagnose) sind naheliegende Anwendungen, keine Zitate. Die Erklärung des Meditationslichts als cittaja-/utuja-rūpa ist moderne burmesische Lehrtradition (Pa-Auk), nicht Kanon.

## Quellen

### Kanonisch (Sutta-Piṭaka)

Sāmaññaphala-sutta, Dīgha Nikāya 2 (PTS DN 1.77) – der geistgemachte Körper und die Kräfte aus dem vierten jhāna.

Kevaṭṭa-(Kevaddha-)sutta, Dīgha Nikāya 11 – die drei Wunder; Vorrang des Wunders der Unterweisung.

Iddhipāda-saṃyutta, Saṃyutta Nikāya 51 – die vier Grundlagen der Kraft (chanda, viriya, citta, vīmaṃsā); ihre Entwicklung führt zur Versiegung des Leidens.

Satipaṭṭhāna-sutta, Majjhima Nikāya 10 / Mahāsatipaṭṭhāna-sutta, Dīgha Nikāya 22 – Körperbeachtung, Stellungen (iriyāpatha), Wissensklarheit (sampajañña).

Cūḷavedalla-sutta, Majjhima Nikāya 44 – Ein- und Ausatmen als kāya-saṅkhāra (körperliche Gestaltung).

Rahogata-sutta, Saṃyutta Nikāya 36.11 – Stillung der Atemzüge im vierten jhāna.

### Abhidhamma und Kommentar

Abhidhammattha-saṅgaha, Kap. VI (Rūpa-saṅgaha), Anuruddha – die vier Ursachen der Materie; viññatti als reine cittaja-rūpa; abhiññā-citta erzeugt Ausdrucks-Materie; lahutā-Triade aus utu, citta, āhāra.

Visuddhimagga, Kap. IV, Buddhaghosa – die fünf Arten der pīti; die fünffache Meisterschaft (vasī).

Visuddhimagga, Kap. VIII (Ānāpānassati-niddesa), Buddhaghosa – die Atemzüge als geistgeborene Materie.

Visuddhimagga, Kap. XII (Iddhividha-niddesa), Buddhaghosa – Methode und Mechanismus der Kräfte; zehn Arten von iddhi.

Visuddhimagga, Kap. XX, Buddhaghosa – die zehn Trübungen der Einsicht (vipassanūpakkilesā).

Paṭisambhidāmagga (ii.205) – Aufzählung der iddhi-Arten und der iddhipāda (vom Visuddhimagga übernommen).

Satipaṭṭhāna-Kommentar (Papañcasūdanī zum MN 10; engl. in Soma Thera, „The Way of Mindfulness“) – Analyse des Gehens: Gedanke → Windelement → Ausdrucksbewegung.

### Moderne Lehrtradition (zur Kennzeichnung)

Pa-Auk Tawya Sayadaw (z. B. „Knowing and Seeing“) – Erklärung des Meditationslichts als cittaja-/utuja-rūpa; burmesische Kommentartradition, nicht Kanon.

Pali-Zitate nach der Tipiṭaka-Überlieferung (gemeinfrei); deutsche Übersetzungen eigen.  
Stellenangaben nach der PTS-Zählung.