

Die Tiefen des Abhidhamma

Acht zentrale Themen – und wie sie zur Meditation werden

Wer die Cittas, die Rūpa und das Bedingte Entstehen bereits betrachtet hat, stösst im Abhidhamma auf einige Gebiete von besonderer Tiefe. Dieser erste Teil stellt acht davon vor – sachlich, mit den Originalstellen in Pali und deutscher Übersetzung. Der zweite Teil führt sie zusammen und zeigt, wie aus dieser Analyse Meditation wird: nicht als Gelehrsamkeit, sondern als Anleitung zum Sehen.

Teil I – Acht Tiefen

Die Themen und ihre Quellen

1. Die 24 Bedingungen (Paṭṭhāna)

Das Paṭṭhāna, das siebte und letzte Buch des Abhidhamma, ist sein eigentlicher Höhepunkt. Wo die meisten nur Ursache und Wirkung kennen, unterscheidet es **vierundzwanzig** Arten von Bedingtheit (*paccaya*). Damit entsteht kein einfaches Ursache-Wirkungs-Glied, sondern ein Netzmodell der Wirklichkeit: Jeder Dhamma steht zu anderen zugleich in mehreren Bedingungsbeziehungen. Manche moderne Systemtheorie wirkt daneben grob.

Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo, adhipatipaccayo, anantarapaccayo, samanantara-paccayo, saḥajātapaccayo, aññamaññapaccayo, nissayapaccayo, upanissayapaccayo, purejātapaccayo, pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo, kammapaccayo, vipākapaccayo, āhārapaccayo, indriyapaccayo, jhānapaccayo, maggapaccayo, sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo, atthipaccayo, natthipaccayo, vigatapaccayo, avigatapaccayo.

„Wurzel-Bedingung, Objekt-Bedingung, Dominanz-Bedingung, Unmittelbarkeits-Bedingung, Gleich-Unmittelbarkeits-Bedingung, Mitentstehungs-Bedingung, Gegenseitigkeits-Bedingung, Stütz-Bedingung, kräftige-Stütz-Bedingung, Vorentstehungs-Bedingung, Nachentstehungs-Bedingung, Wiederholungs-Bedingung, Kamma-Bedingung, Wirkungs-Bedingung, Nahrungs-Bedingung, Fähigkeits-Bedingung, Vertiefungs-Bedingung, Pfad-Bedingung, Verbundenheits-Bedingung, Getrenntheits-Bedingung, Anwesenheits-Bedingung, Abwesenheits-Bedingung, Geschwundenheits-Bedingung, Nicht-Geschwundenheits-Bedingung.“

Paṭṭhāna, Paccayuddesa (die einleitende Aufzählung der 24 paccaya); Abhidhamma-Piṭaka, Tikapaṭṭhāna

Wie eng der Text arbeitet, zeigt schon die erste Definition: Die Wurzeln (Gier, Hass, Verblendung bzw. ihre heilsamen Gegenstücke) sind Bedingung „durch Wurzel-Bedingung“ für die mit ihnen verbundenen Bewusstseinszustände *und* für die durch sie hervorbrachte Materie – Geist und Materie im selben Atemzug.

2. Der Bhavaṅga-Strom

Eine der eigentümlichsten Ideen des Theravāda. Der Abhidhamma fragt: Was geschieht zwischen zwei Sinneswahrnehmungen? Die Antwort: Ein passiver Bewusstseinsstrom fließt weiter – das *bhavaṅga*, wörtlich „Glied des Daseins“. Es ist weder Denken noch Wahrnehmen, eher ein Grundzustand des Geistes, in den er zwischen den aktiven Prozessen und im traumlosen Schlaf zurücksinkt. Es trägt von Augenblick zu Augenblick die Kontinuität des Lebens, ohne ein „Ich“ zu sein. Auf diesem Begriff baut die spätere Theravāda-Lehre viele Erklärungen auf.

3. Der Wahrnehmungsprozess (Vīthi)

Der Abhidhamma zerlegt einen einzigen Sehakt in eine geordnete Folge einzelner Cittas, die jeweils eine Funktion erfüllen und sofort vergehen. In voller Form etwa: das ruhende **bhavaṅga**; seine Erschütterung; sein Abbruch; das Fünfter-Hinwenden (*pañcadvārāvajjana*); das Sehbewusstsein (*cakkhaviññāṇa*); das Aufnehmen (*sampaṭicchana*); das Untersuchen (*santīraṇa*); das Bestimmen (*voṭṭhabbana*); sieben **javana**-Momente; und schliesslich zwei Registrierungs-Momente (*tadārammaṇa*). Was wir „ich sehe einen Baum“ nennen, ist dieser vielgliedrige Prozess aus einzelnen Bewusstseinsereignissen – keine einzige, einfache Wahrnehmung.

4. Die Javana-Momente

In der Mitte dieses Prozesses liegen die *javana*, die „rennenden“ Momente – und hier, nur hier, entsteht Kamma. Nicht jedes Citta erzeugt Kamma: Die früheren Glieder (Hinwenden, Sehen, Aufnehmen, Untersuchen, Bestimmen) sind reine Wirkungs- oder Funktions-Momente, in denen noch nichts gewollt wird. Erst in den javana ergreift der Geist sein Objekt willentlich – heilsam oder unheilsam – und legt damit eine kammische Spur. Das wirft genaue Fragen auf: Wann geschieht bloss Wahrnehmung? Wann beginnt bewusstes Handeln? Wann entsteht Verantwortung? Der Abhidhamma verortet die Antwort präzise im javana-Abschnitt.

5. Die 52 Cetasikas

Der Abhidhamma beschreibt 52 Geistesfaktoren (*cetasika*) – darunter Achtsamkeit, Weisheit, Konzentration, Scham, Mitgefühl, aber auch Gier und Hass. Kein Citta steht allein: Jeder Bewusstseinszustand ist eine bestimmte Kombination solcher Faktoren. Man kann sagen: Die Cittas sind die Ereignisse, die Cetasikas ihre Qualitäten. Vier Merkmale binden jeden Faktor an sein Citta:

*Ekuppādanirodhā ca, ekālambanavatthukā;
cetoyuttā dvipaññāsa, dhammā cetasikā matā.*

„Mit (dem Citta) zugleich entstehend und vergehend, dasselbe Objekt und dieselbe Grundlage habend, mit dem Bewusstsein verbunden – als diese zweiundfünfzig Dinge sind die Cetasikas bekannt.“

Abhidhammattha-saṅgaha II (Cetasika-saṅgaha), Anuruddha

Die vier Merkmale – gleichzeitiges Entstehen, gleichzeitiges Vergehen, gemeinsames Objekt, gemeinsame Grundlage – sind praktisch wichtig: Sie besagen, dass ein Geistesfaktor nicht „neben“ dem Bewusstsein liegt, sondern dessen Färbung ist. Wer den Faktor ändert, ändert das Citta selbst.

6. Das Kalāpa-Modell der Materie

Materie erscheint nie einzeln, sondern stets in kleinsten Gruppen (*rūpa-kalāpa*). Das kleinste solche Paket, die „reine Achtergruppe“ (*suddhatṭhaka*), enthält immer **acht** untrennbare Eigenschaften zugleich: die vier Grundelemente – Festigkeit (*paṭhavī*), Bindung (*āpo*), Wärme (*tejo*), Bewegung (*vāyo*) – sowie Farbe, Geruch, Geschmack und Nähr essenz (*ojā*). Diese acht sind *avinibbhoga-rūpa*, „untrennbare Materie“: Keines kommt ohne die anderen vor. Der Abhidhamma kennt also kein isoliertes „Teilchen Erde“ – schon das Kleinste ist ein Bündel von Qualitäten.

7. Die Lokuttara-Cittas

Die überweltlichen Bewusstseinsmomente (*lokuttara-citta*) sind die Cittas der Erwachung. Der Abhidhamma lehrt: Der eigentliche Durchbruch zum Stromeintritt besteht aus einem *einzigem* überweltlichen Pfad-Citta (*magga-citta*), das Nibbāna zum Objekt nimmt – ein Augenblick, dem die Frucht-Cittas (*phala-citta*) unmittelbar folgen. Danach ist der Geist dauerhaft verändert: Bestimmte Fesseln sind unwiderruflich gebrochen. Wie ein einziger Geistesmoment lebenslange – ja, über Leben hinausreichende – Wirkung haben kann, hat die Kommentatoren über Jahrhunderte beschäftigt.

8. Das Problem der Identität

Der Abhidhamma sagt zugleich: Kein Selbst existiert; kein Bewusstsein bleibt bestehen; jeder Moment vergeht sofort. Und doch gibt es Erinnerung, Kamma, Wiedergeburt. Die grosse Frage: Was wird wiedergeboren? Die Antwort: Nichts wandert hinüber – aber die kausale Kontinuität setzt sich fort, wie eine Flamme die nächste entzündet. Buddhaghosa fasst es in einem berühmten Vers:

*Kammaṣṣa kāraṇa natthi, vipākaṣṣa ca vedako;
suddhadhammā pavattanti, evetaṃ sammadassanaṃ.*

„Kein Täter der Tat ist vorhanden, und keiner, der die Wirkung erfährt; bloss reine Dhammas verlaufen – dies ist die rechte Sicht.“

Visuddhimagga XIX (Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi); auch Paṭisambhidāmagga

„Reine Dhammas verlaufen“ – kein Akteur dahinter, nur ein Bedingungsgefüge, das sich fortsetzt. Eben dieses Thema führte später zu den grossen Debatten zwischen Theravāda, Yogācāra und Madhyamaka.

WISSEN / SYNTHESE GETRENNT

Kanonisch belegt: die 24 paccaya samt Wortlaut (Paṭṭhāna, Paccayuddesa); der Vīthi-Ablauf und die Cetasika-Lehre (Dhammasaṅgaṇī, im Saṅgaha systematisiert); die lokuttara-cittas und das Identitätsproblem (Dhammasaṅgaṇī; Vism XIX). Kommentariell: bhavaṅga und die genaue Vīthi-Gliederung (Saṅgaha IV–V, Aṭṭhakathā); die Kalāpa-Analyse (Saṅgaha VI); der kāraṇa-Vers (Vism XIX). – Die Bewertung „tiefstes und am wenigsten verstandenes Gebiet“ und die Vergleiche mit moderner Systemtheorie sind Einordnung, kein Lehrsatz.

Teil II – Vom Wissen zum Sehen

Wie diese acht Themen zur Meditationspraxis werden

Der Abhidhamma ist keine Theorie über die Wirklichkeit, sondern eine Beschreibung dessen, was in der Erfahrung tatsächlich geschieht – verlangsamt und auseinandergelegt, bis man es sehen kann. Jedes der acht Themen hat darum eine Entsprechung auf dem Kissen. Hier werden sie zur Anleitung.

9. Den Wahrnehmungsprozess verlangsamen (Vīthi in der Praxis)

Die Vīthi-Analyse ist kein Schema zum Auswendiglernen, sondern eine Landkarte dessen, was Einsichtsmeditation sichtbar macht. In gewöhnlicher Geschwindigkeit erscheint „ich sehe einen Baum“ als ein einziger, fertiger Akt. Verfeinert sich die Achtsamkeit, beginnt der Prozess auseinanderzutreten: das bloße Anstossen des Reizes, dann das Erkennen, dann – deutlich später und als eigene Schicht – das Bewerten, Mögen, Ablehnen, Benennen. **Die Übung:** Beim Hören eines Geräusches die Schichten trennen – der reine Klang (das Sinnbewusstsein); das Erkennen „Vogel“ (Wahrnehmung, saññā); die Reaktion „schön / störend“ (die javana, in denen Kamma entsteht). Wer diese Fuge zwischen dem reinen Sinneskontakt und der Reaktion auch nur einen Lidschlag weit öffnet, hat den Ort gefunden, an dem Freiheit möglich wird.

10. Am javana ansetzen: wo Kamma – und Freiheit – entsteht

Dass nur die javana Kamma erzeugen, ist die praktisch folgenreichste Aussage des ganzen Modells. Zwischen Sinneskontakt und javana liegen Momente reiner Funktion, in denen noch nichts gewollt ist. Der Buddha hat den Hebel selbst benannt – nicht in der Abhidhamma-Sprache, aber in derselben Sache: Im Bāhiya-Lehrtext heisst es, im Gesehenen sei nur das Gesehene, im Gehörten nur das Gehörte.

Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati.

„Im Gesehenen wird nur das Gesehene sein; im Gehörten nur das Gehörte; im Empfundenen nur das Empfundene; im Erkannten nur das Erkannte.“

Bāhiya-sutta, Udāna 1.10 (Ud 8)

In der Abhidhamma-Deutung heisst das: bei der reinen Wahrnehmung bleiben und die javana nicht zur unheilsamen Wucherung anschwellen lassen. **Die Übung:** Beim Auftauchen eines starken Gefühls den Augenblick suchen, bevor die Geschichte beginnt – den

ersten Kontakt, noch vor Urteil und Reaktion. Dort, im Spielraum vor dem javana, entscheidet sich, ob ein heilsamer oder unheilsamer Lauf gesetzt wird. Achtsamkeit ist genau die Kraft, die diesen Spielraum offenhält.

11. Mit den Cetasikas den Geist lesen

Die Liste der 52 Faktoren ist ein präzises Vokabular für das, was man in sich vorfindet – und ihr viertes Merkmal (gleiches Entstehen, Vergehen, Objekt, Grundlage) sagt: Der Faktor ist nicht *neben* dem Geist, er ist dessen Färbung. **Die Übung:** Im Sitzen den gegenwärtigen Zustand nicht pauschal („unruhig“), sondern in Faktoren zerlegen – ist es Begehren (lobha), Abneigung (dosa), Mattheit (thīna-middha), Aufgeregtheit (uddhacca), Zweifel (vicikicchā)? Schon das genaue Benennen wandelt: Es bringt Achtsamkeit (sati) und Klarwissen (paññā) ins Spiel – selbst schöne Faktoren –, und weil zwei einander widersprechende Qualitäten nicht im selben Citta sitzen können, weicht das Unheilsame im Moment des klaren Erkennens. Die Liste wird so vom Lehrstoff zum Diagnose-Werkzeug.

12. Den Körper als Kalāpas erfahren

Dass Materie nur in achtfachen Bündeln vorkommt und kein „festes Ding“ ist, bleibt Theorie, bis die Empfindung selbst es zeigt. In reifer Körperachtsamkeit löst sich das Gefühl eines kompakten Körpers in ein Feld feinsten, entstehender und vergehender Empfindungen auf – Wärme, Druck, Bewegung, Kribbeln. **Die Übung:** Die Aufmerksamkeit durch den Körper führen und nicht „Hand“ oder „Knie“ suchen, sondern die Elementar-Qualitäten selbst: das Harte und Weiche (paṭhavi), das Warme und Kühle (tejo), das Strömende (vāyo), das Bindende (āpo). Mit der Zeit erscheint, was der Abhidhamma beschreibt: kein Block, sondern ein Fluss von Qualitäts-Bündeln, die unaufhörlich auftauchen und zerfallen. Das ist anicca, am eigenen Leib gelesen.

13. Bhavaṅga: den Grund des Geistes ahnen

Hier ist Vorsicht geboten – und genau diese Vorsicht ist praxisrelevant. Das bhavaṅga ist kein meditatives Ziel und nicht Nibbāna; es ist ein passiver Daseinszustand, in den der Geist zurücksinkt. Manche tiefe, „leere“ Ruhephase in der Meditation, in der die Wahrnehmung fast aussetzt, kommt einem Verweilen nahe am bhavaṅga gleich – wohltuend, aber nicht einsichtsvoll. **Die Bedeutung für die Praxis:** Solche Stille nicht für Erwachen halten. Echte Einsicht geschieht nicht im Versinken, sondern im klaren Sehen der Prozesse. Wer den Unterschied kennt, sucht nicht das angenehme Abtauchen, sondern die wache Beobachtung – die einzige, die befreit. (Dies ist die nüchterne Anwendung; die genaue Natur des bhavaṅga ist kommentarielle Lehre, kein meditativer Auftrag.)

14. Der eine Moment: was Stromeintritt bedeutet

Dass der Durchbruch in einem einzigen Pfad-Moment geschieht, ist keine ferne Metaphysik, sondern setzt die Richtung der Übung. Man kann den magga-Moment nicht „machen“ – er reift, wenn die Bedingungen reif sind, und die Einsichtspraxis ist nichts anderes als das Reifen dieser Bedingungen. **Die Bedeutung für die Praxis:** Geduld und Vertrauen. Jede klare Beobachtung von anicca, dukkha, anatta legt einen Tropfen in die Schale; der Moment des Überlaufens lässt sich nicht erzwingen, nur vorbereiten. Das nimmt der Praxis die Ungeduld nach „Erlebnissen“ und gibt ihr die ruhige Stetigkeit, auf die es ankommt.

15. Anattā nicht denken, sondern sehen

Das Identitätsproblem ist der Punkt, an dem die ganze Analyse zusammenläuft – und ihr eigentliches Ziel. „Kein Täter der Tat ist vorhanden“ ist als Satz nur Philosophie; als *Befund* ist es Befreiung. Alle vorigen Übungen dienen ihm: Wer den Wahrnehmungsprozess in seine Glieder zerfallen sieht (9), wer den Körper als Kalāpa-Fluss erfährt (12), wer im javana das Wollen ohne einen Wollenden bemerkt (10), der findet auf keiner Ebene einen Macher – nur Dhammas, die nach Bedingungen verlaufen. **Die Übung:** Bei jeder Erfahrung still die Frage anlegen: Wer sieht? Wer fühlt? – und nicht nach einer Antwort greifen, sondern schauen, ob sich ein Subjekt finden lässt oder nur das Geschehen selbst. So kehrt der Praxisteil zu Buddhaghosas Vers zurück: Nicht ein Ich, das Einsicht *hat*, sondern Einsicht, die geschieht, bis der Geist nichts Bedingtes mehr ergreift.

FÜR DAS KISSEN, ZUSAMMENGEFASST

Erstens: Den Wahrnehmungsprozess verlangsamen – Klang, Erkennen und Reaktion als getrennte Schichten sehen. Zweitens: Am javana ansetzen – den Spielraum vor der Reaktion offenhalten („im Gehörten nur das Gehörte“). Drittens: Den Geist in Cetasikas lesen statt pauschal – Benennen wandelt. Viertens: Den Körper als Fluss von Kalāpas erfahren, nicht als festen Block. Fünftens: Tiefe Stille (bhavaṅga-nah) nicht mit Einsicht verwechseln. Sechstens: Geduld – der Pfad-Moment reift, er lässt sich nicht erzwingen. Siebtens und als Ziel von allem: anattā nicht denken, sondern den fehlenden Macher sehen.

KENNZEICHNUNG ZUM PRAXISTEIL (9–15)

Kanonisch belegt ist der Bāhiya-Kern „*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ ...*“ (Udāna 1.10). Die Zuordnung der Vīthi-Glieder, der Cetasikas, der Kalāpas und des bhavaṅga zur Erfahrung folgt der etablierten Vipassanā-Lehrtradition (u. a. Mahasi- und Pa-Auk-Linie), die den Abhidhamma als Beschreibung meditativer Erfahrung liest. Die konkreten Übungsanweisungen sind naheliegende Anwendungen dieser Tradition, keine Zitate. Dass tiefe Ruhe nicht mit Einsicht zu verwechseln ist, ist verbreitete Lehrwarnung; die Gleichsetzung solcher Zustände mit bhavaṅga-Nähe ist Deutung, kein Kanon.

Quellen

Kanonisch (Tipiṭaka)

Paṭṭhāna (Abhidhamma-Piṭaka), Paccayuddesa – die Aufzählung und Definition der 24 paccaya.
Dhammasaṅgaṇī (Abhidhamma-Piṭaka) – Grundlage der Citta-, Cetasika- und lokuttara-Analyse.
Bāhiya-sutta, Udāna 1.10 (Khuddaka Nikāya) – „im Gesehenen nur das Gesehene“.

Kommentariell und systematisierend

Abhidhammattha-saṅgaha, Anuruddha – Kap. II (Cetasika, mit dem Vers „*ekuppādanirodhā ca ...*“); Kap. IV–V (Vīthi, bhavaṅga); Kap. VI (Rūpa, Kalāpa, suddhaṭṭhaka).
Visuddhimagga, Buddhaghosa – Kap. XIX (Überwindung des Zweifels; der Vers „*kammaṣa kārako natthi ...*“); Kap. XVII (Bedingtes Entstehen).
Paṭisambhidāmagga (Khuddaka Nikāya) – Parallelüberlieferung des kārako-Verses.

Moderne Vipassanā-Lehrtradition (zur Kennzeichnung)

Mahasi- und Pa-Auk-Linie – Lesart des Abhidhamma als Beschreibung meditativer Erfahrung (Vīthi, Kalāpa, Cetasika in der Praxis). Lehrtradition, nicht Kanon.

Pali-Zitate nach der Tipiṭaka-Überlieferung (gemeinfrei); deutsche Übersetzungen eigen. Die 24-paccaya-Aufzählung und der kārako-Vers wurden vor Aufnahme gegen die Originaltexte geprüft.