

Citta, Sati-Sampajanna und die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens

Eine quellengebundene, prozesshafte Darstellung ohne Verdinglichung eines Selbst

1. Ausgangspunkt: keine Person, sondern bedingte Prozesse

Wenn buddhistisch genau gesprochen wird, sollte man nicht sagen: "das Citta identifiziert sich", "das Citta sucht Glück" oder "das Citta ergreift ein Objekt", als wäre Citta ein verborgenes Selbst. Solche Formulierungen können als didaktische Vereinfachung dienen, sind aber letztlich ungenau.

Präziser ist: Unter bestimmten Bedingungen entstehen Bewusstseinsmomente zusammen mit Geistesfaktoren. Es entstehen Kontakt, Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Aufmerksamkeit, Begehren, Anhaften und Werden. Diese Vorgänge bilden keinen Besitzer und keinen inneren Handelnden. Sie sind anicca, dukkha und anatta.

Die fünf Khandhas beschreiben das gesamte erfahrbare Feld: Rupa, Vedana, Sanna, Sankhara und Vinnana. Was gewöhnlich als "Ich" erlebt wird, ist bei genauer Betrachtung ein Strom dieser bedingten Aggregate. Die Anattalakkhana-Sutta wendet die Nicht-Selbst-Analyse ausdrücklich auf alle fünf Aggregate an: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein.

2. Die zwölf Glieder als Bedingungsanalyse

Die klassische Formel des abhängigen Entstehens lautet:

- Avijja - Unwissenheit, Ignoranz
- Sankhara - Gestaltungen, karmische Formationen
- Vinnana - Bewusstsein
- Nama-Rupa - Geistigkeit und Körperlichkeit
- Salayatana - die sechs Sinnesgrundlagen
- Phassa - Kontakt
- Vedana - Gefühl
- Tanha - Begehren
- Upadana - Anhaften, Ergreifen
- Bhava - Werden
- Jati - Geburt
- Jara-Marana - Altern und Tod, mit Kummer, Klage, Schmerz, Trauer und Verzweiflung

Diese Reihe darf nicht nur als lineare Kette in der Zeit verstanden werden. Sie beschreibt eine Struktur der Bedingtheit. In manchen Auslegungen wird sie über mehrere Leben gelesen, in anderen als gegenwärtiger Erfahrungsprozess. Für die Praxis ist entscheidend: Leiden entsteht nicht aus einem Objekt selbst, sondern aus bedingten Vorgängen von Unwissenheit, Kontakt, Gefühl, Begehren und Ergreifen.

3. Der praktische Schnittpunkt: Phassa, Vedana, Tanha

In den Lehrreden wird der praktisch wichtigste Hebel häufig bei der Sequenz Phassa - Vedana - Tanha sichtbar. Kontakt bedingt Gefühl. Gefühl bedingt, wenn Unwissenheit nicht durchschaut ist, Begehren. Aus Begehren entsteht Anhaften, daraus Werden.

Kontakt bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur Kontakt der fünf körperlichen Sinne. Auch der Geist ist eingeschlossen. Die sechs Sinnesgrundlagen umfassen Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Entsprechend gibt es Sehkontakt, Hörkontakt, Riechkontakt, Schmeckkontakt, Körperkontakt und Geistkontakt.

Die Feuerpredigt analysiert diesen Prozess an allen sechs Sinnesbereichen: Sinnesbasis, Objekt, entsprechendes Bewusstsein, Kontakt und das daraus entstehende Gefühl sind brennend, weil sie mit Gier, Hass und Verblendung verbunden werden können. Genau dort entsteht die Möglichkeit von Ernüchterung, Loslösung und Befreiung.

In der Praxis bedeutet dies: Ein Objekt erscheint. Kontakt ist vorhanden. Gefühl entsteht als angenehm, unangenehm oder neutral. Ohne Sati-Sampajanna folgt gewöhnlich Tanha: haben wollen, weg haben wollen oder dumpfes Übergehen. Mit Sati-Sampajanna wird Vedana erkannt, bevor sie automatisch zu Tanha wird.

4. Warum die Arbeit dennoch schon bei Sankhara gespürt werden kann

Die intuitive Einsicht, dass die Praxis in tiefer Sammlung bereits bei Sankhara ansetzt, ist nicht falsch. Sie muss nur präzise formuliert werden.

In der Zwölferkette steht Phassa erst an sechster Stelle. Im Abhidhamma dagegen entsteht kein Bewusstseinsmoment ohne die sieben universellen Cetasikas: Phassa, Vedana, Sanna, Cetana, Ekaggata, Jivitindriya und Manasikara. Kontakt ist also auf der Ebene jedes einzelnen Citta bereits als Geistesfaktor vorhanden.

Dadurch entsteht kein Widerspruch, sondern zwei unterschiedliche Analyseebenen. Die Zwölferkette beschreibt die bedingte Dynamik, durch die Dukkha entsteht. Der Abhidhamma analysiert die Struktur des einzelnen Bewusstseinsmoments. Auf dieser feineren Ebene sind Kontakt, Gefühl, Wahrnehmung, Absicht und Aufmerksamkeit in jedem Citta mitgegeben.

In tiefer Sammlung, in feiner Vipassana oder in den subtileren Jhanas kann daher sichtbar werden, dass vor der groben Reaktion bereits eine Ausrichtung entsteht. Es entsteht ein Interesse, eine Neigung, eine Bewegung zum Objekt, eine kaum sichtbare Absicht. Diese Ebene kann als Sankhara-Ebene verstanden werden, nicht als Handlung eines Selbst, sondern als bedingte Formierung der Erfahrung.

5. Citta, Cetasikas und Khandhas

Citta ist kein dauerhaftes Ding. Es ist ein Moment von Bewusstsein, der entsteht und vergeht. Cetasikas sind die Geistesfaktoren, die mit Citta zusammen entstehen und seine konkrete Qualität bestimmen. Vedana und Sanna bilden eigene Khandhas. Die übrigen Geistesfaktoren, abgesehen von Vedana und Sanna, werden dem Sankhara-Khandha zugeordnet. Vinnana-Khandha entspricht der Bewusstseinsseite.

Damit wird verständlich, weshalb die Aussage "das Citta identifiziert sich" nur vorläufig brauchbar ist. Genau genommen entstehen Bewusstseinsmomente mit bestimmten Geistesfaktoren. Wenn Avijja, Tanha, Mana oder Ditthi beteiligt sind, entsteht der Eindruck von Ich, mein und Selbst. Der Buddha analysiert diesen Eindruck jedoch als bedingt entstanden und nicht als letztgültige Realität.

6. Sati-Sampajanna als Unterbrechung der Automatik

Sati ist das Gegenwärtighalten und Nicht-Verlieren des Objekts der Praxis. Sampajanna ist klares Verstehen: Was geschieht? In welchem Zusammenhang geschieht es? Ist es heilsam oder unheilsam? Führt es zu Loslösung oder zu Ergreifen?

Mit Sati-Sampajanna wird die Dynamik sichtbar:

- Kontakt entsteht.
- Gefühl entsteht.
- Eine Neigung entsteht.
- Begehren oder Ablehnung entsteht.
- Ergreifen entsteht.
- Ein Werden in Richtung eines Selbstentwurfs entsteht.

Die Praxis verschiebt sich mit der Vertiefung. Zuerst wird grobes Verhalten erkannt. Dann Gefühle. Dann Gedanken. Dann Absichten. Dann die Bewegung des Geistes selbst. Noch feiner wird sichtbar, wie bereits die Tendenz entsteht, sich auf ein Objekt hin zu formieren.

7. Die tiefere Bedeutung von Avijja

Avijja ist nicht bloss fehlendes Wissen im intellektuellen Sinn. Sie ist das Nicht-Durchschauen der vier edlen Wahrheiten, der drei Merkmale und der Bedingtheit. Solange Avijja wirkt, erscheint das Bedingte als potentiell befriedigend, kontrollierbar oder als Grundlage eines Selbst.

Darum sucht der Erfahrungsprozess immer wieder Befriedigung in bedingten Phänomenen. Genau genommen sucht nicht ein Selbst. Es entstehen Prozesse, in denen ein Objekt als begehrenswert, bedrohlich oder identitätsstiftend markiert wird. Daraus entstehen Tanha, Upadana und Bhava.

Die eigentliche Täuschung liegt darin, dass das Bedingte als Zuflucht genommen wird. Vipassana durchschaut diese Täuschung durch direkte Einsicht in Entstehen und Vergehen, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst.

8. Nibbana nicht als Objekt des Ergreifens

Vorsicht ist auch bei der Formulierung "das Citta nimmt Nibbana zum Objekt" geboten. Im Abhidhamma wird Nibbana tatsächlich als Objekt des überweltlichen Pfad- und Fruchtbewusstseins beschrieben. Das bedeutet aber nicht, dass ein Selbst Nibbana besitzt oder ergreift.

Gemeint ist: Wenn die Bedingungen des Pfades reif sind, entsteht ein überweltlicher Bewusstseinsmoment, dessen Objekt Nibbana ist. Dieser Moment ist gerade nicht Ergreifen, sondern Durchbruch zur Aufhebung des Ergreifens. Nibbana ist nicht ein feineres samsarisches Objekt, sondern das Unbedingte, das durch das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung verwirklicht wird.

9. Zusammenfassung

Die gesamte Praxis von Sila, Samadhi, Panna, Sati-Sampajanna und Vipassana ist ein Prozess des immer feineren Erkennens von Bedingtheit. Zuerst wird das Offensichtliche erkannt: Handlung, Sprache, Reaktion, Gefühl. Später wird die Entstehung von Absicht, Neigung, Aufmerksamkeit und Ergreifen sichtbar. Schliesslich wird durchschaut, dass die Bewegung zum Objekt selbst bedingt ist.

Was zunächst als "mein Geist", "mein Wunsch" oder "mein Leiden" erscheint, zeigt sich als ein unpersönlicher Prozess von Khandhas, Cittas und Cetasikas. Solange Avijja vorhanden ist, formieren sich Sankharas und die Kette des abhängigen Entstehens setzt sich fort. Mit Weisheit verliert diese Bewegung an Kraft. Tanha, Upadana und Bhava verlieren ihre Grundlage. Wo das Ergreifen endet, endet Dukkha.

Quellen und Hinweise

- Samyutta Nikaya 12.1 und 12.2: klassische Formel des abhängigen Entstehens.
- Majjhima Nikaya 38, Mahatanhasankhaya Sutta: Bewusstsein entsteht abhängig von Bedingungen; Kontakt, Gefühl, Begehren und Anhaften werden im Zusammenhang erklärt.
- Samyutta Nikaya 35.28, Adittapariyaya Sutta: Analyse der sechs Sinnesbereiche, Kontakt, Gefühl und Loslösung.
- Samyutta Nikaya 35.93: bei Kontakt fühlt, beabsichtigt und nimmt man wahr; relevant für Kontakt, Vedana, Cetana und Sanna.
- Samyutta Nikaya 22.59, Anattalakkhana Sutta: Nicht-Selbst der fünf Aggregate.
- Abhidhammattha Sangaha, besonders die Darstellung der sieben universellen Cetasikas.
- Bhikkhu Bodhi, A Comprehensive Manual of Abhidhamma: englische Übersetzung und Erläuterung des Abhidhammattha Sangaha.
- P. A. Payutto, Dependent Origination: Darstellung verschiedener Interpretationsweisen des abhängigen Entstehens.
- Nanavira Thera, A Note on Paticcasamuppada: moderne, strukturelle Lesart des abhängigen Entstehens. Nützlich, aber nicht unstrittig.

Pāli-Begriffe auf Deutsch

Begriffsliste zu «Citta, Sati-Sampajañña und das abhängige Entstehen»

abhidhamma

Höhere Lehre — Die systematische Analyse von Geist und Materie im dritten Korb des Kanons.

abhidhammattha-saṅgaha

Zusammenfassung der Abhidhamma-Inhalte — Kompendium des Anuruddha (ca. 11. Jh.), das Standard-Lehrbuch des Abhidhamma.

anattā

Nicht-Selbst — ohne beständigen, beherrschbaren Kern.

anattalakkhana-sutta

Lehrrede vom Merkmal des Nicht-Selbst — SN 22.59 — die zweite Lehrrede des Buddha an die fünf Gefährten.

anicca

Vergänglichkeit — Entstehen und Vergehen.

avijjā

Nichtwissen — Das Nicht-Durchschauen der vier Wahrheiten; erstes Glied des bedingten Entstehens.

bhava

Werden — Das Glied zwischen Ergreifen und Geburt im bedingten Entstehen.

bhikkhu

Mönch

cetanā

Absicht, Willensbildung — Das absichtsvolle Moment in jeder Erfahrung. „Absicht nenne ich Handlung“, sagt der Buddha — cetanā verbindet die Erfahrungsanalyse mit der Ethik.

cetasika

Geistesfaktor — Die 52 Faktoren, die ein Bewusstsein begleiten und färben.

citta

Bewusstsein(smoment) — Bewusstsein; einzelner Bewusstseinsmoment.

diṭṭhi

Ansicht — Meist die falsche Ansicht — die Deutung, die sich vor die Erfahrung schiebt.

dukkha

Leidhaftigkeit — Dass nichts Erfahrbares wirklich trägt — von körperlichem Schmerz über Unzulänglichkeit und Belastung bis zu der Unruhe, die auch im Angenehmen bleibt.

ekaggatā

Einspitzigkeit — Sammlung (Jhāna-Faktor).

jāti

Geburt

jhāna

Vertiefung — Ein Zustand gesammelter, in sich ruhender Aufmerksamkeit; der Kanon beschreibt vier solcher Stufen und nennt für jede die Faktoren, die sie tragen.

jīvitindriya

Lebensfähigkeit — Der Faktor, der die mitentstandenen Zustände am Leben hält.

khandha

Aggregat — (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa).

majjhima-nikāya

Sammlung der mittleren Lehrreden

māna

Dünkel — Das Vergleichen — besser, gleich oder schlechter als andere.

manasikāra

Aufmerksamkeit — Der Faktor, der den Geist auf ein Objekt richtet — noch vor jeder Bewertung.

nāma

Name, Geistiges — Die geistige Seite der Erfahrung, im Gegensatz zu rūpa.

nibbāna

Verlöschen — Das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung — das Unbedingte, nicht ein Ort und kein Zustand des Geistes.

nikāya

Sammlung — Eine der fünf Textsammlungen des Sutta-Korbs.

paññā

Weisheit — befreiende Einsicht in die drei Merkmale.

paṭiccasamuppāda

abhängiges Entstehen — Das abhängige Entstehen; die zwölf bedingt verknüpften Glieder, ohne ein durchlaufendes Selbst.

phassa

Kontakt — Das Zusammentreffen von Sinnesorgan, Objekt und Bewusstsein. Mit Kontakt beginnt jede Erfahrung — und mit ihm das, was vollständig verstanden werden muss.

rūpa

Form, Körperlichkeit — Das erste Aggregat: körperlich-materielle Form, die vier Gro ßelemente und ihre Ableitungen.

saḷāyatana

sechs Sinnesgrundlagen

samādhī

Sammlung — Einspitzige Sammlung des Geistes.

sampajañña

Situationsbewusstsein — Das klare Wissen, was man gerade tut und wozu — sati hält den Geist gegenwärtig, sampajañña weiss, worum es in der Lage geht.

saṃyutta-nikāya

Gruppierte Sammlung

saṅkhāra

Gestaltung, Formation — bedingte Bildkraft (viertes Aggregat; willentlich-formende Geistesfaktoren).

saññā

Wahrnehmung — Das dritte Aggregat: das Erkennen und Wiedererkennen von Merkmalen.

sati

Achtsamkeit — Den Geist bei dem halten, was gerade geschieht, ohne sich darin zu verlieren — die Grundlage aller vier Satipaṭṭhāna.

sutta

Lehrrede

taṇhā

Verlangen — Der Durst, der Erfahrung in Leiden verwandelt: Verlangen nach Sinnenfreuden, nach Dasein, nach Nicht-Dasein. Die zweite edle Wahrheit benennt taṇhā als Ursprung von dukkha.

upādāna

Ergreifen — Das Festhalten, das aus Verlangen erwächst: an Sinnendingen, Ansichten, Regeln und Gelübden, an der Selbst-Vorstellung. Die fünf Aggregate werden erst durch Ergreifen zur Last.

vedanā

Gefühl — Das zweite Aggregat: der Gefühlston jeder Erfahrung — angenehm, unangenehm, neutral.

viññāṇa

Bewusstsein — Das fünfte Aggregat: das reine Gewahrwerden eines Objekts an einem der sechs Sinnestore.
