



Cetanā, citta und der „Pranafluss“

*Wie der Theravāda-Abhidhamma die Verbindung
von Absicht, Bewusstsein und Körperbewegung erklärt
– und wo die Sprache von „Prana“ aufhört zu passen*

1 Worum es geht

Die Ausgangsbeobachtung ist phänomenologisch fein und im Kern mit dem Abhidhamma vereinbar: **Absicht bewegt etwas im Körper**, und sobald ein Sinnesorgan aktiv wird, scheint ein „Strömen“ zu entstehen, das beim Nachlassen des Sinneskontakts wieder verschwindet. Die Frage ist, ob die Deutung als „Pranafluss“ trägt – oder ob der Theravāda denselben Befund anders, präziser und ohne ein eigenes Energiekonzept beschreibt.

Die kurze Antwort: Der erlebte Befund ist tragfähig. Die Sprache von „Prana“ stammt aber aus Yoga, Tantra und Daya Putih, nicht aus dem klassischen Theravāda. Der Abhidhamma erklärt dasselbe mit drei sauber definierten Größen – *citta*, *cetasika*, *rūpa* – und mit einem sehr präzisen Bindeglied, das in der ursprünglichen Darstellung meist fehlt: *kāyaviññatti*.

2 Das Grundmodell: drei Bausteine

Der Abhidhamma kennt im Bereich des Bedingten (*saṅkhata*) drei aktive Wirklichkeitsarten, die hier zählen:

citta – das Bewusstsein

Ein *citta* ist ein einzelner Bewusstseinsmoment: das bloße Gewahrsein eines Objekts. Es entsteht und vergeht in jedem Augenblick neu; es gibt kein „stehendes“ Bewusstsein.

cetasika – die Geistesfaktoren

Mit jedem *citta* entstehen gleichzeitig mehrere *cetasika* – geistige Begleitfaktoren, die das Bewusstsein färben und ausrichten. Sieben davon sind in *jedem* Bewusstseinsmoment vorhanden (*sabbacittasādhāraṇa*), darunter *phassa* (Berührung/Kontakt), *vedanā* (Gefühlston), *manasikāra* (Aufmerksamkeit) – und *cetanā* (der Willensimpuls).

rūpa – die Materie

Auf der körperlich-materiellen Seite stehen die *rūpa*: 28 Arten feinsten materieller Qualitäten, gebündelt in Kleinstgruppen (*kalāpa*). Jede dieser Gruppen enthält immer mindestens acht untrennbare Qualitäten (*avinibbhoga-rūpa*): die vier Grosselemente *paṭhavī*, *āpo*, *tejo*, *vāyo* sowie Farbe, Geruch, Geschmack und Nährkraft (*ojā*).

MERKSATZ

Geist und Materie sind im Abhidhamma keine zwei Welten, sondern zwei gleichzeitig laufende Ereignisströme, die einander bedingen. „Prana“ wäre ein Drittes dazwischen – und genau dieses Dritte führt der Theravāda nicht.

3 Woher Materie stammt: die vier Ursprünge

Jedes *rūpa* wird laut Abhidhamma von genau einer von vier Ursachen hervorgebracht (*cat-tāro rūpasamuṭṭhāna*):

Ursprung	Pali	Beispiel
Karma	kammaja	Sinnesorgane, Geschlechtsmaterie, Lebensfähigkeit
Bewusstsein	cittaja	Körper- und Sprachbewegung, Atmungssteuerung
Temperatur	utuja	äussere und innere Wärme-/Kälteprozesse
Nahrung	āhāraja	durch Nährstoffe erzeugte Körpermaterie

Für unsere Frage ist die zweite Klasse entscheidend: die **vom Geist erzeugte Materie** (*cittaja-rūpa*). Sie ist der einzige reguläre Weg, auf dem ein geistiges Ereignis – etwa eine Absicht – unmittelbar körperliche Wirkung entfaltet.

4 cittaja-rūpa: vom Geist erzeugte Materie

Sobald ein Bewusstseinsmoment entsteht, kann er im selben Augenblick eine Gruppe feiner Materie hervorbringen. Diese *cittaja-rūpa* enthält – wie jede materielle Gruppe – stets alle acht untrennbaren Qualitäten, also auch alle vier Grosselemente.

WISSEN · KORREKTUR ZUR AUSGANGSDARSTELLUNG

Es ist deshalb ungenau zu sagen, geisterzeugte Materie „manifestiere sich besonders über das Luftelement“. Korrekt ist: Sie enthält *immer* alle vier Elemente. Das *vāyo-dhātu* wird nur dann besonders relevant, wenn es um **Bewegung und Mitteilung** geht – und dafür gibt es einen eigenen, präzisen Begriff (Abschnitt 5).

5 Der Schlüsselbegriff: kāyaviññatti

Hier liegt die wichtigste Ergänzung zur ursprünglichen Erklärung. Das eigentliche Bindeglied zwischen Absicht und Körperbewegung ist nicht „das Luftelement allgemein“, sondern eine eigene, vom Geist erzeugte *rūpa*-Art: die **Körper-Andeutung** (*kāyaviññatti*).

Sie ist definiert als jene besondere Abwandlung (*vikāra*) des bewusstseins erzeugten *vāyo-dhātu*, die körperliche Bewegung verursacht und dadurch eine innere Absicht nach aussen sichtbar macht. Wenn die Hand sich hebt, weil man sie heben *will*, dann ist *kāyaviññatti* der präzise Ort, an dem die Absicht in Bewegung umschlägt. Das sprachliche Pendant ist die **Sprach-Andeutung** (*vacīviññatti*), die der Stimbildung zugrunde liegt.

WISSEN

vāyo-dhātu hat im Visuddhimagga drei Bestimmungen: Merkmal (*lakkaṇa*) = Stützen/Spannen (*vitthambhana*); Funktion (*rasa*) = Bewegen (*samudīraṇa*); Erscheinungsweise (*paccupaṭṭhāna*) = Hinführen/Übertragen (*abhinīhāra*). Genau diese drei lassen subjektiv als Spannung, Druck, Strömen erlebbar werden.

Damit ist die Beobachtung „cetanā bewegt etwas“ abhidhammisch exakt abbildbar: Die Absicht (*cetanā*) im Bewusstsein erzeugt geistgeborene Materie, und in deren Luftelement bildet sich die bewegungstragende *kāyaviññatti*. Kein „Prana“ nötig – aber auch kein Widerspruch zur Erfahrung.

6 cetanā: was sie ist und was sie tut

Cetanā ist der Willens- und Organisationsfaktor unter den Geistesfaktoren. Der Kommentar *Aṭṭhasālinī* beschreibt ihre Funktion mit einem bekannten Bild: Sie wirke wie ein **Werkmeister oder Oberster Schüler**, der nicht nur seine eigene Arbeit tut, sondern zugleich die Arbeit aller anderen anleitet und zusammenführt. *Cetanā* koordiniert also die mitentstandenen Faktoren und richtet den ganzen Bewusstseinsmoment auf Handlung aus.

Zugleich ist *cetanā* das, was der Buddha mit *kamma* gleichsetzt: „Absicht, ihr Mönche, nenne ich Tat.“ Das ist für unsere Frage entscheidend, denn die *kammisch wirksame* Phase eines Bewusstseinsprozesses ist genau jene, in der die kräftigste körperliche Wirkung entsteht (Abschnitt 7).

7 Welche Bewusstseinsmomente erzeugen Materie?

WISSEN · SACHLICHE KORREKTUR

Nicht jeder Bewusstseinsmoment erzeugt geistgeborene Materie. Insbesondere die **zehn Sinnesbewusstseine** (*dvipaṇcaviññāṇa* – die fünf Paare wie Seh-, Hörbewusstsein usw.) erzeugen *keine citta-ja-rūpa*. Sie sind dafür zu „schwach“ (es fehlt ihnen u. a. das anfängliche Ausrichten, *vitakka*). Materie-erzeugend sind nach der Standardlehre 75 der 89 Bewusstseinsarten; ausgenommen sind die 10 Sinnesbewusstseine und die 4 formlosen Resultate. Geisterzeugte Materie setzt zudem erst ab dem ersten Lebenskontinuum-Moment ein, nicht im Wiedergeburt-Anknüpfungsmoment.

Das ist mehr als eine Spitzfindigkeit – es **schärft die Ausgangsbeobachtung sogar**. Denn wenn nicht das nackte Wahrnehmen die spürbare körperliche Aktivierung erzeugt, dann

muss sie aus einer anderen Phase des Prozesses kommen: aus der *javana*-Phase, in der *ce-tanā* kammisch potent ist. Genau dort, wo „gewollt“ und „reagiert“ wird, entsteht die kräftige geistgeborene Materie. Die Erfahrung „mit dem Sinneseindruck regt sich etwas im Körper“ trifft also zu – aber der Motor ist die willentliche *javana*-Reaktion, nicht der Sinneskontakt selbst.

8 Der Sinnesprozess richtig verstanden

WISSEN · KORREKTUR ZU PHASSA

Die Formulierung „ein Sinnesprozess entsteht nur, wenn Kontakt (*phassa*) vorhanden ist“ kehrt das Verhältnis um. *Phassa* ist keine äussere Vorbedingung, sondern ein gleichzeitig mitentstehender Geistesfaktor. Es ist das Zusammentreffen von Grundlage, Objekt und Bewusstsein – nicht deren Auslöser.

Die tatsächlichen Bedingungen z. B. für Sehbewusstsein (*cakkhuviññāṇa*) sind vier: intaktes Sehorgan (*cakkhu-pasāda*), sichtbares Objekt (*rūpārammaṇa*), Licht (*āloka*) und Aufmerksamkeit (*manasikāra*). Beim Hören tritt an die Stelle des Lichts der Raum (*ākāsa*).

Ein vollständiger Sinnesvorgang ist zudem kein einzelner Moment, sondern eine geregelte Abfolge (*citta-vīthi*): Aus dem Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) taucht zunächst das Hinwenden an das Sinnestor auf, dann das eigentliche Sinnesbewusstsein, Aufnehmen, Untersuchen, Festlegen – und erst dann die sieben *javana*-Momente, gefolgt von zwei Registrier-Momenten. Erst in den *javana*-Momenten wird kammisch und materieerzeugend gehandelt. Das fügt sich exakt mit Abschnitt 7.

9 Die „Prana“-Frage: Theravāda gegen Yoga / Tantra / Daya Putih

Der zentrale Unterschied ist nicht phänomenologisch, sondern **theoretisch**. Yoga, Tantra und die Daya-Putih-Linie arbeiten mit einem eigenständigen Energieprinzip (*prāṇa*), das durch Kanäle (*nāḍī*) und Zentren fließt. Der Abhidhamma kennt nichts dergleichen: keine Energie-Substanz, keine Kanäle, keine Zentren.

Erlebnis / Deutung	Yoga · Tantra · Daya Putih	Theravāda-Abhidhamma
Absicht wirkt auf den Körper	cetanā bewegt prāṇa	cetanā erzeugt cittaja-rūpa; deren vāyo trägt die kāyaviññatti
Sinneskontakt „aktiviert Strömen“	Aufmerksamkeit folgt prāṇa, prāṇa folgt der Aufmerksamkeit	Bewusstsein wendet sich dem Objekt zu; javana erzeugt materielle Wirkung
„Energie fließt durch die Organe“	prāṇa fließt durch nāḍī	keine Prana-Theorie; Bewusstseins- und Materieprozesse

Phänomenologisch lassen sich beide Sprachen aufeinander abbilden. Doktrinär darf man sie nicht vermischen: Was sich als „Energiefluss“ anfühlt, fasst der Theravāda als Erscheinung des (geist- oder temperaturgeborenen) *vāyo-dhātu* – genauer: als die durch *kāyaviññatti* getragene Bewegung. Der nächste funktionale Berührungspunkt zum „Atem-Prana“ ist im Theravāda schlicht der Atem (*assāsa-passāsa*) als Meditationsobjekt – ebenfalls eine Spielart des vom Geist mitgesteuerten Luftelements, nicht eine Energiesubstanz.

10 Der Visuddhimagga und die „Vibration“

RATEN · KLAR ALS MODERNE LESART MARKIEREN

Die Behauptung, im Visuddhimagga werde „häufig berichtet“, dass Pulsieren, Vibrieren und Strömen besonders deutlich würden, und dies sei als Prominenz des *vāyo-dhātu* zu deuten, ist so *nicht* kanonisch belegt. „Vibration“ ist keine Kategorie *Buddhaghosas*.

Was der Visuddhimagga tatsächlich bietet: Erstens die Vier-Elemente-Betrachtung (*catudhātuavavatthāna*), in der die Merkmale des *vāyo-dhātu* – Stützen, Spannen, Bewegen – systematisch zu erspüren sind. Zweitens, auf der Einsichtsstufe des „Wissens von Entstehen und Vergehen“ (*udayabbaya-ñāṇa*), die zehn Einsichts-Verunreinigungen (*vipassanupakkilesa*): Lichterscheinung, Wissen, Verzückung, Gestilltheit, Glück, Entschlossenheit, Tatkraft, Vergegenwärtigung, Gleichmut, Anhaften. „Vibration“ steht dort nicht.

Die Gleichsetzung von erlebter Vibration mit *vāyo-dhātu* stammt aus der **modernen Praxistradition** – insbesondere der Linie von U Ba Khin/Goenka (subtile Schwingungen, *bhaṅga*) und der Mahasi-Methode (deutliche Bewegungen- und Vibrationswahrnehmung bei *uda-*

yabbaya). Das ist legitim als Praxisbeschreibung, sollte aber als sekundäre, moderne Deutung gekennzeichnet werden, nicht als Aussage des Visuddhimagga.

11 Zusammenfassung in einem Satz

KERN

Die Erfahrung ist tragfähig und mit dem Abhidhamma vereinbar; präzise gefasst lautet sie: *cetanā* erzeugt im *javana* geistgeborene Materie, deren Luftelement als *kāyaviññatti* die Bewegung trägt – während „Prana“, „Kanäle“ und „Vibration“ als *vāyo* aus anderen Systemen bzw. der modernen Praxissprache stammen und im klassischen Theravāda kein Gegenstück haben.

12 Quellen

PRIMÄRLITERATUR (KANON UND KOMMENTAR)

Abhidhammatthasaṅgaha (Anuruddha), Kap. VI *Rūpa-saṅgaha*: die vier Ursprünge der Materie (*sa-muṭṭhāna*), die acht untrennbaren Qualitäten, die Andeutungs-rūpas (*kāya-/vacīviññatti*); Kap. IV *Vīthi-saṅgaha*: Ablauf des Sinnesprozesses.

Dhammasaṅgaṇī (Abhidhamma-Piṭaka): die grundlegende Aufzählung von *citta*, *cetasika* und *rūpa*.

Aṭṭhasālinī (Buddhaghosa, Kommentar zum Dhammasaṅgaṇī): Funktion der *cetanā* (Werkmeister-/Oberster-Schüler-Gleichnis); Darstellung der *kāyaviññatti*.

Visuddhimagga (Buddhaghosa): Kap. XI *catudhātuvavatthāna* (Vier-Elemente-Betrachtung, Merkmale des *vāyo-dhātu*); Kap. XIV (Analyse der *rūpa*); Kap. XX-XXI (Einsichtsstufen, *vipassanupakkilesa* bei *udayabbaya-ñāṇa*).

Hinweis: Kapitelangaben sind gesichert; exakte Absatz-/Paragraphennummern bitte an deiner jeweiligen Ausgabe (PTS bzw. *Ñāṇamoli*-Übersetzung) verifizieren.

SEKUNDÄRLITERATUR

Bhikkhu Bodhi (Hrsg.): *A Comprehensive Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha Saṅgaha)*, BPS Kandy. Standardwerk; Kap. VI zur Materie, dort die 75-/14-Aufteilung der materieerzeugenden Bewusstseinsarten und die Andeutungs-rūpas.

Y. Karunadasa: *The Theravāda Abhidhamma. Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality* (sowie früher *The Buddhist Analysis of Matter*). Massgeblich zu *rūpa* allgemein und zu den *viññatti-rūpas* im Besonderen.

Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Einträge *viññatti*, *rūpa-kalāpa*, *samuṭṭhāna*, *vāyo-dhātu*.

Nina van Gorkom: *Abhidhamma in Daily Life / Rūpas*. Gut verständliche Darstellung der *citta-ja-rūpa* und der *viññatti*.

MODERNE PRAXISTRADITION (FÜR ABSCHNITT 10)

Lehrlinien **U Ba Khin / S. N. Goenka** (subtile Schwingungen, *anicca* über vibhavende Empfindung) und **Mahasi Sayadaw** (Bewegungs-/Vibrationswahrnehmung bei udayabbaya). Diese Deutung von „Vibration = vāyo“ ist modern, nicht visuddhimagga-kanonisch.

Pāli- und Sanskrit-Begriffe auf Deutsch

Begriffsliste zu «Cetanā, citta und der „Pranafluss“»

abhidhamma

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

abhidhamma-piṭaka

Korb der höheren Lehre — Der dritte der drei Körbe des Pāli-Kanons, sieben Werke umfassend.

abhidhammattha-saṅgaha

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

āhāraja

nahrungsgeboren — Materie, die aus der Nährkraft der Speise entsteht.

ākāsa

Raum — Das abgrenzende Raumelement zwischen den Materiebündeln.

anicca

Vergänglichkeit — Entstehen und Vergehen.

āpo

Wasser-Element — Die Qualität des Zusammenhaltens und Bindens, nicht die Flüssigkeit selbst.

assāsa

Einatem

atthasālinī

Die Bedeutung Entfaltende — Buddhaghosas Kommentar zur Dhammasaṅgaṇī.

avinibbhoga-rūpa

untrennbare Materie — Die acht Materiequalitäten, die in keinem Materiebündel fehlen.

bhaṅga

Zergehen — Die Auflösungsphase eines Phänomens; die fünfte Einsichtsstufe sieht nur noch sie.

bhavaṅga

Lebenskontinuum — helles, aber bedingtes Resultatsbewusstsein.

bhikkhu

Mönch

cakkhu

Auge

cakkhu-pasāda

Sehempfindlichkeit — Die für Sichtbares empfängliche Materie im Auge.

cakkhuvīññāṇa

Sehbewusstsein

catudhātuvavatthāna

Bestimmung der vier Elemente — Die Zerlegung des Körpers in Erde, Wasser, Feuer, Wind.

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.

citta-vīthi

Bewusstseinsablauf — Die feste Reihenfolge der Momente von der Hinwendung bis zum Registrieren.

cittaja

geistgeboren — Materie, die vom Bewusstsein selbst hervorgebracht wird.

cittaja-rūpa

geistgeborene Materie — Körperliche Vorgänge, deren Ursprung ein Bewusstseinsmoment ist — etwa Ausdruck und Bewegung.

dhammasaṅgaṇī

Aufzählung der Phänomene — Das erste Buch des Abhidhamma-Korbs.

dhātu

Element — Ein Bereich, der seine eigene Eigenart trägt, ohne Träger dahinter.

javana

Impulsmoment — Die kammisch wirksamen „Schnelllauf“-Momente im Bewusstseinsprozess.

kalāpa

Materiebündel — Die kleinste materielle Einheit; nie einzeln, immer als Gruppe entstehend.

kamma

Absicht und Handlung — Handlung als absichtsvolles Tun (kamma) mit Folgen: Was aus Gier, Hass oder Täuschung getan wird, trägt andere Früchte als das aus deren Abwesenheit Getane. Der Kanon meint damit Absicht, Tat und Wirkung — keine schicksalhafte Buchführung.

kammaja

kammageboren — Materie, die aus früherer Willensbildung hervorgeht.

kāya

Körper — (1. Satipaṭṭhāna).

kāya-viññatti

Körperausdruck — Die Materie, durch die eine Absicht als Geste oder Bewegung sichtbar wird.

lakkhaṇa

Merkmal — Die kennzeichnende Eigenart eines Phänomens.

manasikāra

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

nāḍi SANSKRIT

Energiekanal

ñāṇa

Wissen, Erkenntnis

ojā

Nährkraft — Die nährenden Qualität in jedem Materiebündel.

paccupaṭṭhāna

Erscheinungsweise — Eine der vier Bestimmungsgrößen jedes Phänomens im Kommentar.

pāli

Kanonsprache des Theravāda — Wörtlich «Text, Linie» — die Sprache des südlichen Kanons.

passāsa

Ausatem

pathavī

Erd-Element — Die Qualität der Festigkeit und des Widerstands.

phassa

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

piṭaka

Korb — Eine der drei Abteilungen des Kanons.

prāṇa SANSKRIT

Lebensatem

rasa

Funktion; Geschmack — Im Kommentar die Aufgabe, die ein Phänomen erfüllt.

rūpa

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

rūpa-kalāpa

Materiegruppe — Körperlichkeit kommt nie einzeln vor, sondern in kleinsten Bündeln, die sich nicht weiter trennen lassen.

sabbacittasādhāraṇa

allen Bewusstseinsmomenten gemeinsam — Die sieben Faktoren, die in jedem Bewusstsein vorkommen.

samuṭṭhāna

Ursprung — Die vier Quellen der Materie: Kamma, Bewusstsein, Temperatur, Nahrung.

saṅkhata

das Bedingte — Alles Zusammengesetzte: es entsteht, wandelt sich, vergeht.

tejo

Feuer-Element — Die Qualität von Wärme und Reifung.

theravāda

Lehre der Ordensälteren — Die südliche Schule mit dem Pāli-Kanon als Grundlage.

udayabbaya

Entstehen und Vergehen — Das unmittelbare Sehen, wie Erfahrungen aufsteigen und sich auflösen — der Anfang der eigentlichen Einsicht in die Unbeständigkeit.

utuja

temperaturgeboren — Materie, die aus dem Feuer-Element hervorgeht.

vacī-viññatti

Sprachausdruck — Die Materie, durch die eine Absicht als Wort hörbar wird.

vedanā

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

vikāra

Wandelbarkeit — Die Gruppe aus Leichtigkeit, Geschmeidigkeit, Handhabbarkeit.

viññatti

Andeutung, Ausdruck — Die Materie, durch die Absicht nach aussen sichtbar oder hörbar wird.

vipassanūpakkilesa

Einsichts-Verunreinigungen — Die zehn „Einsichts-Verunreinigungen“.

visuddhimagga

Weg der Reinheit — Buddhaghosas Handbuch (5. Jh.), Standardwerk der Theravāda-Praxis.

vitakka

Hinlenken — Das Aufsetzen des Geistes auf das Objekt.

vīthi

Ablauf — Die geordnete Kette von Bewusstseinsmomenten.
