



Sieben Erwachensfaktoren

- die Ausrüstung, um Unwissenheit zu überwinden -

Christina Garbe

Sieben Erwachensfaktoren - die Ausrüstung, um Unwissenheit zu überwinden -

Sieben Qualitäten des Geistes hat der Buddha als Erwachensfaktoren gelehrt:

- Achtsamkeit (*sati*),
- Untersuchen der Dinge (*dhammavicaya*),
- Energie, Bemühen (*virīya*),
- Freude (*pīti*),
- Stille (*passaddhi*),
- Sammlung (*samādhī*) und
- Gleichmut bzw. Gelassenheit (*upekkhā*).

Der Buddha hat verschiedene Zusammenstellungen von Faktoren gelehrt, die wichtig sind zu bestimmten Zeiten zu entwickeln, um das Erwachen zu erreichen. Sie sind Bündel von Faktoren, die eine bestimmte Funktion haben auf dem Weg. So kommen manche Faktoren in mehreren Zusammenstellungen vor.

Das Erwachen von der Unwissenheit (*avijjā*) ist das eigentliche Ziel der gesamten Buddha-Lehre.

Unwissenheit ist die Ursache für Leiden und Schwierigkeiten. Sie führt immer wieder zu unheilsamen Handlungen und unheilhaftem Denken. Sie versucht *dukkha*, Schwierigkeiten, Unbefriedigendes, zu verschleiern. Dadurch führt sie oft zu unangemessenen Reaktionen auf das Ergebnis früherer unheilvoller Handlungen. Die Ergebnisse von früheren unheilsamen Handlungen begegnen uns in Form von schwierigen Situationen als kammische Resultate. Unangemessene Reaktionen darauf als erneute unheilvolle Handlungen rufen oft eine Kette von neuen Schwierigkeiten hervor. Die Unwissenheit ist wie ein Traum oder Phantasiezustand. Sie verbirgt die wahre Natur der Erscheinungen.

Die sieben Erwachensfaktoren (*bojjhaṅga*) sind eine von den Gruppen von Faktoren, die der Buddha zum Erreichen des Ziels seiner Lehre gelehrt hat. Sie bilden die wesentliche Ausrüstung, um das Erwachen, das Überwinden der Unwissenheit, zu erlangen. Das Überwinden der Unwissenheit bringt

Befreiung vom Leiden mit sich.

Der erste Teil des Worts *bojjhaṅga* ist abgeleitet von dem Wort *bodhi*, welches Erwachen bedeutet. Auch das Wort Buddha ist von diesem Wort abgeleitet.

Der zweite Teil des Wortes *bojjhaṅga*, *aṅga*, bedeutet Glied oder Faktor.

Im Saṃyutta Nikāya finden wir ein gesamtes Kapitel über die Erwachensfaktoren.

Diese sieben Glieder sind Geistesfaktoren (*cetasika*), die sehr stark entwickelt sein müssen, um das Erwachen zu erlangen. Sind sie sehr stark, findet das Erwachen statt. Das Erwachen kommt nicht von irgendwoher, sondern hat eine Ursache und diese ist die Stärke dieser Faktoren. Sie sind die Ursache, daß einer der Pfade erreicht werden kann. Mit dem Erreichen der vier Pfade werden sie von Pfad zu Pfad immer stärker und effektiver. Pfade (*magga*) hat der Buddha die vier Stufen, in denen das Erwachen und damit die Befreiung von Leiden stattfindet, genannt. Mit dem Erreichen jeden Pfades werden geistige Verunreinigungen für immer in dem entsprechenden Bewußtseinsstrom abgeschnitten. Mit dem Erreichen des vierten Pfades, Arahatschaft, sind alle geistigen Verunreinigungen endgültig überwunden. Jedes Individuum hat einen sogenannten Bewußtseinsstrom (*viññāṇasota*) an dem Geburten stattfinden und kamma geschaffen wird. Dieser Bewußtseinsstrom besteht aus einzelnen Bewußtseinsmomenten, die ständig entstehen und vergehen. Die Erwachensfaktoren müssen anhaltend im Bewußtseinsstrom auftreten, damit das Erwachen stattfinden kann.

Die Erwachensfaktoren sind die Gegenmittel zu den geistigen Verunreinigungen, als auch das Gegenteil. Sind sie sehr stark, können geistige Verunreinigungen im Bewußtseinsstrom nicht auftreten. In solchen Zeiten ist der Geist frei. Es wird kein Leiden geschaffen.

Auf dem Weg dorthin sind sie auch wichtig, damit die Meditation zufriedenstellend läuft, und man Fortschritte machen kann, sowohl in Richtung Konzentration (*samatha*), als auch in Richtung Einsicht (*vipassanā*). Sie sind notwendig, um die Dinge in der *Vipassanā*-Meditation so zu sehen, wie sie wirklich sind. Darin besteht eine wesentliche Voraussetzung, um von der Unwissenheit zu erwachen.

Sie tragen auch zu einem achtsamen, ruhigen, zufriedenstellenden Leben im Hier und Jetzt bei, wenn man sich immer wieder um ihre Stärkung bemüht.

Man kann sagen, daß diese Erwachensfaktoren jeden spirituellen Entwicklungsprozess fördern.

Ein Geist, in dem die Erwachensfaktoren gut ausgebildet sind, ist wach aber ruhig, klar, kraftvoll, konzentriert, achtsam präsent und so bereit für befreiende Einsichten, die Leiden lindern und ganz überwinden lassen.

Diese Geisteszustände, die Erwachensfaktoren, sind von unterschiedlicher Qualität:

Achtsamkeit (*sati*) ist nie zu stark. Sie ist ausbalancierend für alle anderen Faktoren.

Die in der üblichen Aufzählung folgenden drei Faktoren, nämlich Untersuchen der Dinge, Bemühen und Freude sind eher anregend, die darauf folgenden letzten drei Faktoren Stille, Sammlung und Gleichmut sind eher beruhigend.

Jede dieser Eigenschaften trägt dazu bei, den Geist dem Erwachen näher zu bringen. Die Achtsamkeit hat eine besondere Bedeutung und Stellung: Sie erkennt, welche Qualität gerade an- oder abwesend ist, welche Faktoren deren Anwesenheit verhindern und welche Erwachensfaktoren gestärkt werden müssen.

Man sollte lernen und sich bemühen, die Erwachensfaktoren in der eigenen Meditationspraxis zu erkennen. Man sollte wissen, wie man sie stärkt und ausgleicht. Auch im Alltag sollte man sie erkennen und hervorrufen können. In einem retreat ist die Möglichkeit intensiv mit ihnen zu üben. Was man intensiv übt, wird zur Gewohnheit. Je öfter und kraftvoller man im retreat übt, je leichter fällt es, sie im Alltag wachzurufen.

Man sollte sie auch gut unterscheiden können. Manche Meditierende wissen gar nicht so genau, wann der Geist konzentriert ist, wann er achtsam ist, wann er die Dinge weise betrachtet.

Um die Erwachensfaktoren im Bewußtseinsstrom zu stabilisieren, ist es hilfreich:

die Hindernisse¹ zu erkennen und den Zusammenhang von Hindernissen und Erwachensfaktoren zu verstehen. Die Erwachensfaktoren helfen zuerst die Hindernisse zu erkennen und je mehr sie entwickelt sind, helfen sie, die Hindernisse nicht mehr auftreten zu lassen. Es ist wichtig, die Hindernisse in Gedankengängen klar herauszufinden und als solche zu identifizieren.

Beim Meditieren sollte die geistige Präsenz so entwickelt sein, daß der Geist erkennen kann, welche Geistesqualität anwesend und stark ist und welche noch entwickelt oder gestärkt werden muss.

Man sollte auch Wege und Mittel kennen, wie man diese Qualitäten stärken

¹ Hindernisse (*nivarana*) der Meditation sind: Verlangen nach Sinnesobjekten, alle Arten der Abneigung, Schläffheit und Trägheit, Unruhe und Reue und Zweifel.

kann. Man kann auch an ihrer Stärke und Qualität erkennen, wie gut die Meditation entwickelt ist.

Manche Menschen wünschen sich den Stromeintritt, die erste Erwachensstufe, aus einer Art Sicherheitsdenken, daß sie nach diesem Leben nicht in niederen, leidvollen Daseinsbereichen erscheinen. Diese Motivation könnte mit Verlangen und falscher Sicht einer Person verbunden sein. Heilsam und kraftvoll ist die Motivation, alle geistigen Verunreinigungen überwinden zu wollen, und zwar zum Wohl aller Wesen. Zu den geistigen Verunreinigungen gehört als grundlegende die Unwissenheit. Die Unwissenheit schafft immer wieder Leiden für die Wesen. Alles, was wir jetzt an Leiden und Schwierigkeiten erfahren, ist durch Unwissenheit entstanden.

Im Sutta Nipāta Uruga Sutta vergleicht der Buddha das Überwinden der geistigen Verunreinigungen mit dem Häuten einer Schlange. Die Erwachensfaktoren sind eine starke Unterstützung für diese Häutung.

An einer anderen Stelle im Pāḷikanon vergleicht der Buddha die Erwachensfaktoren mit Gewässern, die fließen. Sie müssen stark werden und im Fluß sein, d. h. irgendwann mühelos auftreten und sich untereinander ausbalancieren und ergänzen.

- Unterstützend für das Entwickeln der Erwachensfaktoren sind:

- Abgeschiedenheit (*viveka*),
- Leidenschaftslosigkeit (*virāga*),
- Beenden (*nirodha*) [der geistigen Verunreinigungen]
- welches übergeht in Loslassen (*vossaggapariṇāmiṃ*).

Abgeschiedenheit, sowohl geistig als auch körperlich, unterstützt das Entwickeln der Erwachensfaktoren. Ideal ist, wenn beide Arten der Abgeschiedenheit praktiziert werden können. Die körperliche Abgeschiedenheit bedeutet, daß man an einem abgelegenen, ruhigen Ort praktiziert. Die geistige Abgeschiedenheit ist am wichtigsten. Sie beinhaltet die Abgeschiedenheit von den geistigen Verunreinigungen und die Abgeschiedenheit von Sinnesobjekten.

Leidenschaftslosigkeit bedeutet, daß der Geist frei ist von Lust.

Loslassen ist das Gegenteil von Anhaften, Greifen oder Festhalten. Durch das Durchschauen der Dinge und der Wesen ergibt sich das Loslassen. Loslassen wird immer stärker durch Einsicht in die wahre Natur der Erscheinungen während der *Vipassanā*-Meditation.

In dem Bojjhaṅga Saṃyutta des Saṃyutta Nikāya finden wir einige bildhafte

Vergleiche, die der Buddha zum Verständnis der Erwachensfaktoren gegeben hat:

Erwachensfaktoren gestützt auf Ethik

„Genauso, Bhikkhus, wie alle Lebewesen die 4 Haltungen einnehmen, indem sie zeitweise gehen, zeitweise stehen, zeitweise sitzen, zeitweise liegen, immer doch auf die Erde gestützt, von der Erde abhängig diese 4 Haltungen einnehmen, ganz ebenso nun auch, Bhikkhus, entwickelt der Bhikkhu die 7 Erwachensglieder und bildet sie aus, auf Ethik gestützt, von Ethik abhängig.“
SN 46.11.

Vergleich der Erwachensfaktoren mit Dachsparren

„Genauso, Bhikkhus, wie an einem Giebelhause sämtliche Dachsparren zum Giebel neigen, sich zum Giebel beugen, sich zum Giebel senken, ebenso nun auch, Bhikkhus, neigen die 7 Erwachensglieder, wenn entwickelt und ausgebildet, zum Nibbāna, beugen sich zum Nibbāna, senken sich zum Nibbāna.“
SN 46.7.

Vergleich der Erwachensfaktoren mit Morgenröte

„Dem Sonnenaufgang, Bhikkhus, geht dieses voraus, ist dieses das Vorzeichen, nämlich das frühe Morgenrot. Ebenso nun auch, Bhikkhus, geht dem Erscheinen der 7 Erwachensglieder dieses voraus, ist dieses das Vorzeichen, nämlich

- Freundschaft mit Guten oder
- weise Aufmerksamkeit (*yonisomanasikāra*).

Wer gute Freunde hat oder bewährt in weiser Aufmerksamkeit ist, von dem ist zu erwarten, daß er die 7 Erwachensglieder entwickelt und ausbildet.“
SN 46.12.-13

Wie die Morgenröte aufsteigt, bevor die Sonne erscheint, sollten gute Freunde und weise Aufmerksamkeit vorhanden sein, um das Aufsteigen der Erwachensfaktoren zu ermöglichen.

Gute Freunde und Abgeschiedenheit als Bedingung könnten als Widerspruch gesehen werden. Gute Freunde sind hier nicht im weltlichen Sinn zu sehen, nämlich als geselliges Zusammensein mit Freunden, sondern Freunde sollten mehr als innere Unterstützer und Berater auf dem inneren Weg der Befreiung gesehen werden. So sind im retreat gute, disziplinierte Freunde, die schweigend miteinander praktizieren eine wichtige, gute Unterstützung für das Entwickeln der Erwachensfaktoren. Der Buddha hat gute Freunde sehr geschätzt auf dem Weg des Erwachens.

Die deutsche Übersetzung ‚weise Aufmerksamkeit‘ bezieht sich auf den Pālibegriff: *yoniso manasikāra*.

Yoniso bedeutet auch Ursprung, *manasikāra* heißt wörtlich den Geist machen. Das bedeutet, daß es bei der weisen Aufmerksamkeit darauf ankommt, den Geist so zu formen, daß er die Dinge so sieht, wie sie ursprünglich sind. Das bedeutet, die Dinge nicht in ihrer konzeptuellen, kompakten Erscheinung und Bezeichnung zu sehen, wie als Mann, Frau, Auto, Haus usw. oder als Emotionen, sondern in ihren letztendlichen Wirklichkeiten mit deren Merkmalen und Funktionen. Sehen der Dinge als letztendliche Wirklichkeiten bedeutet als ersten Schritt die Unterscheidung in Körper/Materie und Geist. Die erste Erwachensstufe, der Stromeintritt, kann nur erreicht werden, wenn die Sicht eines kompakten ‚Ich‘ vollkommen durch Analyse und eigene Erfahrung aufgehoben wurde. Dann sollte man weiter sowohl körperliche als auch geistige Anteile eines Geschehens weiter analysieren in ihre Bestandteile nach Elementen, davon abgeleiteter Materie, Bewußtseinsarten und Geistesfaktoren.

Durch die weise Aufmerksamkeit wird die Identifikation mit Emotionen und kompakten, konzeptuellen Erfahrungen immer mehr aufgehoben. Dadurch kann weniger Leiden aufkommen, denn es sind nicht die Sinneseindrücke an sich, die Leiden verursachen, sondern die kompakte Sichtweise und die Identifikation mit einer Person, die diese erfährt.

Weise Aufmerksamkeit bedeutet auch die universellen Merkmale aller bedingt entstandenen Erscheinungen zu sehen: Vergänglichkeit (*anicca*), Unbefriedigendes (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anatta*). Der ungeübte Geist sieht die Dinge als beständig, beglückend und ordnet sie einem Selbst zu. Daraus entsteht viel Leiden, weil diese Sicht nicht der Wirklichkeit entspricht.

Je stärker die Konzentration, je klarer wird Vergänglichkeit deutlich und zwar in der enormen Geschwindigkeit des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen.

Eine weitere Art der weisen Betrachtung ist das Sehen von Ursache und Wirkung. Wir begegnen nur Erscheinungen an den Sinnestoren, die bedingt sind durch frühere Handlungen. Wir machen keine Erfahrung an den Sinnesgrundlagen, die nicht bedingt ist, durch frühere Handlungen an demselben Bewußtseinsstrom.

Weise Unterscheidungsfähigkeit ist ein weiterer Aspekt der weisen Aufmerksamkeit. Diese beinhaltet auch, daß man nicht alle Objekte weiterdenkt, die im Geist auftreten. Oder, daß man gar nach Objekten des Denkens sucht, durch Herumschauen einerseits oder Grübeln andererseits. Die weise Aufmerksamkeit wird unterstützt, wenn man klar wählen kann, welche Objekte der Geist zur Betrachtung nimmt und nicht alles aufnimmt, was gerade in dem Bewußtsein durch äußere Reize oder innere Erinnerungen auftritt. Das bedeutet, den Geist zu sammeln und die Sinne nicht zu sehr zu öffnen.

Ohne diese weise Betrachtung der Dinge ist das Entwickeln der Erwachensfaktoren nicht gegeben.

Entwickeln der Erwachensfaktoren beim Hören des Dhamma

„... Zu einer Zeit, Bhikkhus, wenn der edle Schüler, auf den Sinn bedacht, aufmerksam, den gesamten Geist darauf richtet, offenen Ohres die Lehre hört, bestehen die 5 Hindernisse nicht, und die 7 Erwachensglieder werden zu dieser Zeit entfaltet und gelangen zur Fülle. ... ” SN 46. 38

Der Buddha lehrte zwei seiner am weitesten fortgeschrittenen Schüler, MahāMoggallāna und MahāKassappa, die Erwachensfaktoren, als sie von einer schweren Krankheit befallen wurden. Und sie wurden durch das Hören über die Erwachensfaktoren gesund. Vermutlich waren ihnen die Erwachensfaktoren wohl bekannt, aber zur Zeit der Krankheit nicht als Praxis präsent. So kann man annehmen, daß der Buddha sie daran erinnerte, diese bewußt zu praktizieren.

Jeder Bewußtseinsmoment produziert Materie in unserem Körper. Wenn man von den Erwachensfaktoren hört, kann sehr heilsames Bewußtsein entstehen, entweder mit glücklichem Gefühl und Freude verbunden oder mit erhabenem Gleichmut. Heilsames Bewußtsein produziert sehr angenehme, gut ausbalancierte Materie. So kann es sein, daß im Fall von Krankheit, diese Materie die Krankheit lindert oder gar heilt. Wenn man mit heilsamer Freude die Erwachensfaktoren und das hohe Ziel, zu dem sie führen, reflektiert, ist ebenfalls eine gute Bedingung zur Heilung von Krankheit gegeben. So kann auch beim Lesen über die Erwachensfaktoren und entsprechendem heilsamem Bewußtsein, Krankheit geheilt oder gelindert werden. Wenn also dieser Artikel mit offenem, heilsamen Bewußtsein aufgenommen wird, werden die Erwachensfaktoren gestärkt und der Körper wird in einen guten, erfrischten Zustand gebracht.

Zu den einzelnen Erwachensfaktoren:

1. Achtsamkeit (*sati*)

Achtsamkeit ist der wichtigste Faktor, um das Erwachen zu erlangen. Im retreat ist es wichtig, vom Aufwachen bis zum Einschlafen mit *sati* alle Erscheinungen in Körper und Geist zu beobachten.

Nähere Ausführungen zur buddhistischen Achtsamkeit finden sich auf der website cetovimutti-theravada.org unter Bodhipakkhiya Dhamma.

Und in: Christina Garbe: Auf dem Weg zum Erwachen: Das Entwickeln der fünf Fähigkeiten

Achtsamkeit in Bezug auf die Kultivierung (*bhāvanā*) dieser sieben Qualitäten bedeutet, achtsam die Präsenz oder Abwesenheit dieser Qualitäten wahrzunehmen und zu erkennen und herauszufinden, wodurch sie gefördert oder behindert werden.

2. Untersuchen der Dinge (*dhammavicaya*)

Da Pāliwort *vicaya* wird übersetzt mit: Untersuchung, Erforschen, Unterscheiden.

Das Wort kommt von dem Verb *cināti*, welches sammeln, anhäufen oder integrieren bedeutet.

Vi als Vorsilbe bedeutet vielfältig oder besonders.

Man könnte also sagen, man sammelt etwas, nämlich Wissen oder den Dhamma. Dieses Wissen sammelt man durch das eigene Erforschen, basierend auf den eigenen Erfahrungen. So entsteht Weisheit im buddhistischen Sinn. Dhamma bedeutet sowohl Ding, als auch Gesetz und auch Lehre. In diesem Fall der Untersuchung untersucht man zuerst die Dinge (*dhammā*) und findet durch die eigene Erfahrung immer mehr Gesetze (*dhammā*) des Lebens heraus. Man erfährt durch wiederholte Erfahrung und genaue Beobachtung, wie die untersuchten Dinge zusammenwirken.

Dazu, zum Untersuchen der Dinge, die unser Leben ausmachen, muß die Bereitschaft als erstes vorhanden sein. Die meisten Menschen haben diese Bereitschaft nicht und können dadurch auch nicht tiefer verstehen. Der gewöhnliche Geist ist mehr mit äußeren Dingen beschäftigt als ins eigene Innere zu schauen. Eine Zeit des Rückzugs (retreat), in der man zwar mit anderen Menschen zusammen ist, aber das edle Schweigen praktiziert, ist besonders günstig für diese Innenschau. Aus der kontinuierlichen Untersuchung aller Abläufe in Körper und Geist mit rechter Achtsamkeit kann tiefgründiges Wissen

entstehen. Diese Einsichten aus der eigenen Untersuchung können sehr beglückend sein und zu einer tiefen inneren Zufriedenheit führen. Zufriedenheit kann nur entstehen, wenn man die Dinge sieht, wie sie wirklich sind. Wenn man sich etwas vormacht oder das blind glaubt, was andere erzählen oder was man irgendwann einmal gelernt hat, kann man nicht zufrieden sein. Auf diese Art der eigenen Untersuchung entsteht Bedürfnislosigkeit auf natürliche Weise, ohne daß man sich etwas verbietet.

Bei der Untersuchung geht es um das direkte Erfahren aller Erscheinungen, die uns begegnen, ohne etwas zurückzuweisen, noch etwas zu beschönigen. Es ist die nackte, nüchterne Erfahrung der Faktoren, die unser alltägliches Leben ausmachen.

Es ist wichtig, die eigene Motivation zu klären: will ich überhaupt verstehen? Eine Determination (*adiṭṭhāna*), Festlegung, darauf, was man in einem retreat machen möchte, ist am Anfang eines retreats sehr hilfreich. Die Zeit des Rückzugs (retreat) auf diese Weise zu verbringen, ist auch sehr wertvoll, um die Lebensqualität im Hier und Jetzt enorm zu verbessern. Ein Meditationsrückzug sollte nicht zum Entspannen dienen oder auf der anderen Seite, blind oder mit weltlichem Denken etwas erreichen zu wollen, sondern dem detaillierten Untersuchen des Daseins. Dazu sind Ausdauer, Geduld und Energie notwendig. Auch Interesse muß vorhanden sein.

Die Kraft dieses genauen Hinschauens und Verstehens liegt in uns als Menschen. Das ist ein großartiges Potential, welches der Buddha durch seine eigene innere Arbeit herausgefunden hat. Sie kommt nicht von einem Gott, sondern von uns selbst. Wir müssen lernen, sie zu entwickeln und zu nutzen.

Um die Dinge in rechter Weise untersuchen zu können, ist es sinnvoll, sich die Fragen zu stellen:

Wie sehe ich die Dinge meines Lebens?

Wie gehe ich mit den Erfahrungen an den Sinnesgrundlagen um?

Untersuchen und Verstehen ist der buddhistische Weg zur Befreiung von Leiden. Leiden kann nur entstehen, weil wir die Dinge, die in uns und um uns herum geschehen, nicht verstehen.

Verstehen führt zu Ernüchterung, Bescheidenheit, Bedürfnislosigkeit. Man schreibt den Dingen nicht mehr so viel zu, was sie eigentlich gar nicht haben, weil man sie versteht. Und so entsteht inneres Glück unabhängig von den äußeren Dingen, die es letztendlich anhaltend nie bieten können.

Das Verstehen wird, je öfter man untersucht, immer tiefgründiger.

Auch alle Dinge, die man scheinbar automatisch macht, oder wo man denkt: ‚das mache ich immer so‘, ‚das brauche ich‘, ‚so bin ich ...‘ sollte man alle infrage stellen und genau untersuchen.

Der erste Erwachensfaktor Achtsamkeit ist Voraussetzung für das Untersuchen. Je stärker Achtsamkeit entwickelt ist, je stärker ist die Untersuchungsfähigkeit mit den entsprechenden Einsichten.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Dinge tiefgründig zu erfahren. Klares Verstehen (*sampajañña*) als Resultat des genauen Untersuchens ist die Fähigkeit mit rechter Sicht zu wissen, was man erfährt.

Bei dem Untersuchen der Dinge in rechter Weise steigt heilsames Bewußtsein auf, dadurch entsteht viel Kraft, Freude, Glück, Ruhe. Bei längerem Anhalten des heilsamen Bewußtseins kommt es zu innerem Frieden.

Dieser Faktor beinhaltet das Entwickeln von Weisheit. Der Buddha hat gelehrt, daß Weisheit auf drei Arten entwickelt werden kann:

- durch Hören des Dhamma,
- durch Kontemplieren oder Reflektieren des Dhamma
- und durch direktes Sehen und Verstehen in der *Vipassanā*-Meditation.

Diese drei Arten gilt es in unterschiedlichen Lebenssituationen zu entwickeln. Die ersten beiden Arten sind unterstützend, damit die dritte Art in der *Vipassanā*-Meditation entstehen kann.

Die Dhamma sind uns sehr nahe, wir erleben sie ständig.

Bei dem Untersuchen der Dhamma geht es nicht darum, eine abstrakte Lehre zu erforschen, oder eine Philosophie zu ersinnen, sondern es geht darum, ganz konkret unser Leben zu betrachten: dazu gehören glückliche Situationen, wo wir Erfolg haben, bekommen, was wir wünschen, aber auch schwierige Situationen. Bei genauerer Untersuchung und Nicht-Ausweichen sind letztere nicht gering. So wird nur durch das genaue Untersuchen die erste edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*), immer mehr erkannt. Ohne das Leben genau zu untersuchen, kann nie der heilsame Befreiungswunsch vom Leiden entstehen.

Zu den unangenehmen Zuständen gehören: Langeweile, Müdigkeit, Abneigung, Unruhe, Schmerz, Versagen, Niederlagen usw.. Nur durch ihr genaues Untersuchen, kann dieser Erwachensfaktor bei ihrem Auftreten entstehen.

Man sollte diese Dinge sowohl im Körper, als auch im Geist betrachten und diese Betrachtung durch Konzentration immer mehr verfeinern. Der untrainierte Geist weicht aus und plant angenehme Erfahrungen in der Zukunft, Tanzkurse, gutes Essen, schöner Strand oder erinnert Erfahrungen aus der Vergangenheit. Treten diese Ausweichmechanismen auf, ist es sinnvoll, um die Untersuchung aufzunehmen, zu schauen, wie fühlt sich der Körper an. Was trat vor der Planung im Geist auf, welche Stimmung im eigenen Geist führte zum Ausweichen.

Durch das Ausweichen vor Schwierigkeiten kann man nie anhaltend glücklich und zufrieden sein, weil man den früher gedachten Dingen, die sich im retreat

im stillen Sitzen in Körperempfindungen zeigen, erneut ausweicht. Auf diese Art wird immer wieder *samsāra* geschaffen.

Nur wenn die Fähigkeit des genauen Hinschauens und des wertfreien Betrachtens, das Nicht-Wegrennen vor irgendetwas, sehr gut ausgebildet ist, kann das Erwachen stattfinden, kann das Leiden beendet werden. Das wertfreie, genaue Untersuchen ist jenseits von Emotionen wie Hoffnung und Enttäuschung.

Um das genaue Hinschauen zu ermöglichen, um das Nicht-Wegrennen zu unterstützen, gibt es auch gewisse Regeln für ein retreat. Aktivitäten wie mal eben zu tuscheln, zu telefonieren oder irgendetwas im Internet nachzuschauen, entstehen meistens aus inneren Zuständen, die der Geist nicht anschauen möchte, die aber ein Hindernis auf dem Weg zum Erwachen darstellen. Die Dinge, die ablenkendes Verhalten des Ausweichens hervorrufen, sind die wichtigsten, die es anzuschauen gilt. Diese Dinge beinhalten sowohl individuelle, als auch allgemeine Kennzeichen, die Existenz mit sich bringt. Für diese Betrachtungen sind Energie und Mut, als auch Kontinuität notwendig.

Man trifft bei entsprechender Beobachtung meistens sehr schnell auf *dukkha*. Dieses gemäß der fünf Daseinsgruppen (*khandha*) (1. Körper (Materie), 2. Gefühl, 3. Wahrnehmung, 4. Gestaltungen geführt von der Absicht und 5. Bewußtsein), genau zu erforschen, entspricht der ersten edlen Wahrheit.

So praktiziert man immer wieder das Ergründen der Dhamma. Dabei kommt man auf sehr elementare, einfache Dinge, die unsere Person und die ganze Welt ausmachen.

Für das genaue Untersuchen muß man alle Konzepte loslassen und nur direkt die elementaren Dinge untersuchen. Dieses ist nur möglich, wenn Achtsamkeit (*sati*) stark ist.

Bei kontinuierlicher Untersuchung sehen wir, daß diese elementaren Bestandteile letztendlich keine Substanz haben.

Die Untersuchung verläuft auf verschiedenen Niveaus, abhängig von Konzentration und *sati* und verfeinert sich immer mehr mit zunehmender Konzentration.

Dieser Erwachensfaktor versteht auch wie heilsames Bewußtsein entsteht und entwickelt werden kann und wie unheilsames Bewußtsein entsteht und vermieden werden kann. Auch das Unterscheidungsvermögen zwischen heilsam (*kusala*) und unheilsam (*akusala*), d. h. zu unterscheiden, was ist nützlich auf dem Weg der inneren Befreiung und was ist hinderlich, gehört zu diesem Erwachensfaktor.

Er sieht und versteht bei kontinuierlicher Untersuchung die Wirkungen von

heilsamem und von unheilsamem Bewußtsein. Weise Aufmerksamkeit auf das Bewußtsein gerichtet, ist förderlich für die Entwicklung dieses Erwachensfaktors und für die Zunahme und Vervollständigung dieses Faktors bis zum Erwachen.

Förderlich für die Entfaltung dieses Faktors ist es,

- einen Lehrer oder eine Lehrerin, der oder die den Weg kennt, zu befragen;
- Menschen, die sich nicht der geistigen Entwicklung widmen, zu meiden;
- Umgang mit einsichtsvollen Menschen zu pflegen;
- Fragen zu stellen;
- seine Umgebung (Kleidung, Körper und Wohnort) sauber zu halten.

Der Budhda hat vier ***iddhipādā*** – **Kraftwege** gelehrt, zu entfalten.

Diese sind

- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Wunsch (*chanda*), Konzentration (*samādhi*) und Bemühen (*padhāna*)
(*chandasaṃādhipadhānaṣaṅkhārasaṃmaṇṇāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Energie (*vīriya*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*vīriyasaṃādhipadhānaṣaṅkhārasaṃmaṇṇāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Bewußtsein (*citta*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*cittasaṃādhipadhānaṣaṅkhārasaṃmaṇṇāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Untersuchen (*vīmaṃsa*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*vīmaṃsāsaṃādhipadhānaṣaṅkhārasaṃmaṇṇāgataṃ iddhipādaṃ*)

Alle 4 Kraftwege sind sehr nützlich für das Untersuchen der Objekte unseres Lebens.

Einer dieser vier Kraftwege ist das Bewußtsein (*citta*). *Citta* ist die Basis jeden Erkenntnisprozesses, die tragende Kraft für das Erfassen eines Objekts. *Citta* ist wie der Führer, der jemanden zu einem bekannten Ort führt. Das Bewußtsein (*citta*) wird immer von bestimmten Geistesfaktoren (*cetasika*), die es spezifizieren, begleitet.

Das Bewußtsein kann unterschiedliche Qualitäten haben, es kann kammisch heilsam oder unheilsam sein oder kammisch neutral. Hier handelt es sich natürlich nur um heilsames Bewußtsein. Dieses muß sehr stark sein, um zu verstehen. Es wird nur stark, wenn man entschlossen ist und mit weiser

Aufmerksamkeit alle Erscheinungen des Lebens anschaut.

Die Funktion von *citta* ist, das Objekt zu erkennen. In der Meditation sind die Objekte die Dinge, die unser Leben im Einzelnen ausmachen. Wenn man sie scharf und deutlich erkennen kann, kann man sie auch verstehen. Wenn man sie nicht genau erkennt, kann man sie auch nicht verstehen. Wenn das *citta* also stark ist, ist auch die Erkenntnisfähigkeit stark.

Der Kraftweg über das Entwickeln von *vīmaṃsa* ist fast identisch mit *dhammavicaya*, dem Untersuchen der Dinge.

Viriya gehört auch zu den Erwachensfaktoren und wird weiter unten noch erklärt.

Der Wunsch (*chanda*) für diese innere Arbeit in der Abgeschiedenheit muß stark sein. Man muß es wirklich wünschen, Leben verstehen zu wollen. Der Wunsch des Verstehens sollte nicht mit irgendwelchen weltlichen Wünschen nach weltlichem Erfolg verbunden sein, denn dann wird er unheilsam und bringt den Geist nicht tiefer in die Objekte. Es entsteht Verlangen und Verlangen macht den Geist unruhig und verschleiert die Objekte durch die das Verlangen begleitende Verblendung.

Dieses Trainieren des Geistes hat der Buddha *bhāvanā* genannt. Wie man beim Sport Muskeln trainiert, um Ziele zu erreichen, trainiert man in der Meditation geistige Dinge.

Dieses Geistestraining ist nicht mit einmaligem Erkennen und Versuchen beendet, sondern durch wiederholtes Üben. Dieses Training ist eine entscheidende Voraussetzung für *Vipassanā*. Den Wunsch nach tiefgründigem Verstehen des Lebens sich immer wieder zu vergegenwärtigen, gibt immer wieder Kraft, das Bewußtsein zu trainieren.

Um die wahre Natur der Erscheinungen zu verstehen, muß man Kompaktheiten immer wieder analysieren. Dazu ist es hilfreich, sich immer wieder zu fragen: ‚welche Faktoren sind beteiligt.‘ So kann man praktizieren, wenn man Kaffee trinkt, wenn man das Handy benutzen möchte und auch, wenn man auf der Meditationsmatte sitzt.

Wenn man mit einfachen Dingen beginnt, wird es auch immer einfacher komplexere Zusammenhänge zu verstehen.

Der erste Schritt der Entwicklung dieses Erwachensfaktors liegt darin, Körper und Geist zu unterscheiden. Wenn man bei allen Aktivitäten immer wieder beobachtet, was ist der körperliche Anteil, was ist der geistige Anteil, wird durch die eigene Erfahrung deutlich, daß es nur körperliche und geistige Bestandteile gibt, die unser Leben ausmachen.

Man sollte auch immer wieder die Wechselwirkung Körper – Geist, Geist – Körper ergründen:

Je mehr man so beobachtet, je mehr versteht man auch das bedingte Entstehen, welches das Gesetz von Ursache und Wirkung beinhaltet. Man kann sehen, wie der Geist immer wieder Ursache für Leiden produziert mit Dingen, die vordergründig Freude zu bringen scheinen.

Man sollte immer wieder neutral, das heißt, ohne zu bewerten, beobachten, welche Körperempfindungen welchen Geisteszustand hervorbringen und umgedreht.

Wenn man immer wieder übt, die komplexe Welt durch achtsame Betrachtung auf die elementaren körperlichen und geistigen Dinge zurückzuführen und deren Bedingtheiten erkannt hat, werden irgendwann auch die drei universellen Merkmale: Vergänglichkeit (*anicca*), Unbefriedigendsein (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anatta*) deutlich. Alle bedingt entstandenen Erscheinungen haben diese drei Merkmale. Je mehr man diese drei Merkmale in der eigenen Beobachtung erfährt, je einfacher kann der Geist Anhaftungen loslassen und es entsteht immer mehr Stille, welche auch einer der Erwachensfaktoren ist, im Geist.

Das Wissen über die drei universellen Merkmale aus der eigenen Erfahrung vervollständigt diesen Erwachensfaktor. Nur durch dieses Wissen aus der direkten Erfahrung kann das Erwachen stattfinden.

Das Erwachen findet nur statt, wenn Anatta (Nicht-Selbst) in drei Schritten realisiert wird:

- Zuerst sieht man, daß die geistgeschaffene Person nur aus Körperlichem und Geistigem besteht.
- Der zweite Schritt besteht darin, daß dieses Körperliche und Geistige durch Bedingungen entsteht. Es ist keine Person dahinter, die es schafft oder lenkt.
- Im dritten Schritt wird deutlich, daß alle körperlichen und geistigen Einzelbestandteile keine feste Substanz haben, sondern ständig entstehen und vergehen.

„.... Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung (dhammavicaya) in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

MN 118 Ānāpānasatisutta

„Und was ist, ..., die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachensglied Untersuchen der Lehre (dhammavicaya) erscheinen und das erschienene sich entwickeln und vervollkommen zu lassen?

Es gibt, ..., heilsame und unheilsame Dinge, tadelnswerte und tadellose Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell: was dabei an weiser Aufmerksamkeit häufig praktiziert wird, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachensglied Untersuchen der Lehre erscheinen und das erschienene sich entwickeln und vervollkommen zu lassen.“ SN 46. 2

Nur durch wiederholtes Betrachten kann dieser Erwachensfaktor vervollständigt werden.

Dieser Erwachensfaktor kann letztendlich nur durch korrekte *Vipassanā*-Meditation vervollständigt werden. Alle vorherigen Kontemplationen dienen dazu, daß *Vipassanā* entstehen kann. Nur durch die Einsichtsstufen der *Vipassanā*-Meditation wird dieser Erwachensfaktor so stark, daß das Erwachen stattfinden kann.

3. Energie (*virīya*)

Um das Heilsame zu vermehren, mit dem Ziel des Erwachens, ist immer Energie notwendig.

Die Nahrung für den Erwachensfaktor Energie ist das Sichaufraffen, das Bemühen bis zum intensiven, unermüdlichen Bemühen.

Dieses sind drei Stadien, wie immer wieder Energie für alle Projekte aufgebracht werden muß, wenn man ein Ziel erreichen möchte. Am Anfang muß man sich aufraffen, um überhaupt etwas zu unternehmen. Dann muß man sich bemühen und wenn man ein großes Ziel, wie das Erwachen erreichen möchte, muß man sich unermüdlich bemühen und ein bestimmtes Maß an Energie kontinuierlich aufrechterhalten. In der Pāḷisprache wird für das Sichaufraffen das Wort *ārambha* benutzt, welches wörtlich beginnen heißt. Es ist hier also gemeint, daß man überhaupt ersteinmal mit einer Sache praktisch anfängt, und sie nicht nur im Geist wünscht oder erwägt. Das bedeutet auch, daß man nicht nur vom Dhamma hört, sondern beginnt, das Gehörte im eigenen Denken, Sprechen und Handeln umzusetzen.

Energie ist das Gegenteil von Abschlaffen. Der Geist neigt eher dazu abzuschlaffen. Wenn dieses auftritt, muß man diesen Moment immer wieder schnell erkennen und neue geistige Energie aufbringen.

Diese Art von heilsamer Energie ist nicht zu verwechseln mit weltlicher Geschäftigkeit. Sie bezieht sich auf das Vermehren und Verfeinern der anderen Erwachensfaktoren, wie *sati* (Achtsamkeit) und *samādhi* (Konzentration).

Um diesen Faktor für das Erwachen zu stärken, sollte man sich auch fragen, wofür man im täglichen Leben Energie aufbringt. Der Buddha spricht zum Beispiel im Zusammenhang von unheilsamer Rede auch über sinnloses Geschwätz. Auch solche Aktivitäten, wozu der gesamte Bereich der Unterhaltung, sei es durch Fernsehen, Videos oder Lesen von trivialen Geschichten, eben Unterhaltung gehört, benötigen viel Energie, die dann nicht für die Meditation zur Verfügung steht. Ein anderer viel Energie benötigender Bereich im Alltag ist bei vielen Menschen das Planen für das Genießen aufwendiger Sinnesobjekte, wozu auch Urlaubsreisen, Parties, Shoppen usw. gehört. Auch die heutigen Kommunikationsmittel und die ständige Rufbereitschaft, die viele dadurch praktizieren, benötigt viel Energie. Hier ist es wichtig, möchte man den Weg der inneren Befreiung in diesem Leben gehen, Prioritäten zu setzen.

Wenn man es sich häufig zu gemütlich macht, neigt der Geist dazu abzuschlafen.

Für das Aufbringen von Energie ist Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) sehr unterstützend. Nützlich ist es, Zeiten für die Meditation im Alltag festzulegen und sich dann auch daran zu halten. Auch bestimmte Zeiten im alltäglichen Geschehen, wo man besonders achtsam sein möchte, kann man festlegen. Im Jahresverlauf bestimmte Zeiten für retreats fest einzuplanen, ist auch sehr hilfreich, um die geistige Energie zu erhöhen.

Je mehr man übt, je mehr sind auch Erfolge zu erkennen. Durch positive Erfahrungen steigt die Energie, mit der Praxis fortzufahren.

Die Suche nach Sinnesobjekten, die sich in vielen Menschen gewohnheitsmäßig entwickelt hat, ist sehr erschöpfend und zehrend, weil unheilbares Bewußtsein mit der Wurzel Verlangen dabei entsteht.

Das Verweilen in heilsamen Bewußtseinszuständen vermehrt die Energie für immer mehr Heilsames.

Das Aufbringen von Energie kann man auch unterstützen, indem man sich immer wieder vergegenwärtigt, was der Buddha alles geleistet hat, wovon wir heute noch profitieren. Er hat 45 Jahre bis ins hohe Alter unermüdlich gelehrt und in genialer Weise. Er hat sich immer wieder bemüht in neuer, überzeugender Art die Lehre unterschiedlichen Menschen zu vermitteln. Er hat nachts maximal vier Stunden geschlafen. Auch körperlich hat er zur Verbreitung der Lehre viel Energie aufgebracht, indem er lange Wegstrecken zu Fuß zurückgelegt hat.

Während der Meditation ist es sehr wichtig, immer wieder Konzentration und Energie auszugleichen. Wenn über lange Zeit Konzentration da ist, ohne das Aufbringen von Energie zur rechten Zeit, wird der Geist schlaff und müde und

fällt langsam immer mehr vom Objekt der Beobachtung ab. Hier ist Achtsamkeit (*sati*) notwendig, um dieses Abschaffen zu bemerken. Energie muß dann aufgebracht werden, um den Geist wieder nahe an das Objekt heranzubringen und um ihn dort zu halten.

Manchmal ist es häufig notwendig, ausdrücklich Energie aufzubringen. Die Achtsamkeit muß geschärft werden, um Abfallen des Geistes vom Objekt sofort zu bemerken. Dann wird der Geist mit Energie wieder zum Objekt geführt. Diese Phasen von Konzentration und Aufbringen von Energie sind manchmal in schnellem Wechsel notwendig, um eine zufriedenstellende Konzentration zu entwickeln. Ist die Achtsamkeit stark genug, kann sich dann eine sehr wache, tiefe lange anhaltende Konzentration entwickeln.

Unser Geist ist es nicht gewohnt, lange an einem Objekt zu bleiben. Der untrainierte Geist neigt einerseits dazu, schnell unwillentlich von einem Objekt zum anderen zu springen und andererseits längere Zeit zwischen den einzelnen Erkenntnisprozessen in ein Schlafbewußtsein zu fallen. Beides muß sowohl für eine effektive *Samatha*- als auch *Vipassanā*-Meditation vermieden werden.

Viriya, wie dieser Erwachensfaktor in der Pālisprache heißt, sollte nicht mit Anstrengung übersetzt werden, denn das beinhaltet eher ein Übermaß an Energie, was sowohl geistige als auch körperliche Anspannung mitsichbringen würde. Man kann sagen Bemühen oder Aufbringen geistiger Energie.

Ein anderer Aspekt dieses Erwachensfaktors ist Mut. Das Pāliwort *virīya* kommt von dem Wort *vīro*, was Held bedeutet. Damit ist gemeint, daß heldenhafte geistige Kraft aufgebracht werden muß, um diesen Weg der Befreiung zu gehen. Der Geist sollte sich ohne zurückzuschrecken dem Objekt nähern. Das benötigt einerseits Energie, aber andererseits auch Mut, alles, was in Körper und Geist auftaucht, anzuschauen. Man sollte es anschauen, so wie es ist, ohne es zu beschönigen oder abzulehnen.

Auch an einem retreat teilzunehmen, sich dafür zu entscheiden, benötigt sowohl Energie als auch manchmal Mut. Es benötigt Energie die gewohnten Muster, die vielleicht in unserer Gesellschaft Anerkennung finden, anzuschauen und in das Heilsame gemäß der Buddha-Lehre zu verwandeln.

Viele Teilnehmer sind in retreats ersteinmal erschöpft. Es benötigt auch Energie, anzuschauen, was diese Erschöpfung verursacht hat, statt in eine Schläfheit zu verfallen. Gut ist es auch, zu betrachten, wie sich solche Zustände körperlich anfühlen.

Der Buddha spricht von 4 *padhāna* im Zusammenhang von Energie. *Padhāna* kann man übersetzen mit Bemühungen. Diese vier sind:

1. Das Unheilsame, was schon entstanden ist, zu überwinden. Um es überwinden zu können, muß man es zuerst erkennen.

Das bedeutet zum Beispiel, daß man Verlangen im Geist bemerkt, dieses

feststellt und dann zum eigentlichen Objekt der Meditation zurückkehrt, ohne sich auf das Verlangen einzulassen.

2. Das Unheilsame was noch nicht entstanden ist, gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Dieses bedeutet, das Beschützen des Geistes vor unheilsamen Geisteszuständen und heißt, daß man nicht bewußt nach Objekten für die Sinne herumsucht, sondern den Geist klar ausrichtet auf ein gewähltes Objekt. Das bedeutet zum Beispiel bei der Gehmeditation, daß man den Geist auf die Empfindungen in den Füßen ausrichtet und den Blick gesenkt hält und nicht in der Gegend herumschaut. Läßt man den Blick herumschweifen, treten sehr schnell Sinnesobjekte ins Bewußtsein, die bei unkontrolliertem Geist Verlangen und Abneigung hervorrufen. Dadurch wird ein tiefgründiger Erkenntnisprozess immer wieder gehemmt. Die Sinnestore sollten also geschützt werden durch das Ausrichten des Geistes auf ein klares Objekt.

Im Alltagsleben tritt sehr schnell Unheilsames in den Geist ein durch den Kontakt mit anderen Menschen. Ärger ist eine sehr verbreitete Reaktion auf andere, auch wenn es sich nur um kleine Verhaltensweisen handelt, die nicht den eigenen Erwartungen entsprechen. Um auch hier das Unheilsame gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist es sehr hilfreich, mit den Brahmavihārā vertraut zu sein, so daß Geisteszustände, wie zum Beispiel Ärger, gar nicht erst auftreten können.

3. Heilsames, was noch nicht entstanden ist, entstehen zu lassen. Das bedeutet, daß man sich nicht mit zu offenem Geist bewegen sollte, sondern sich immer des Objekts des Geistes bewußt sein sollte und dieses auch klar auswählen sollte. Manche Menschen lieben es, die Gedanken schweifen zu lassen, sich in Tagträume zu verwickeln, Phantasien auszumalen. Das sind alles geistige Verhaltensweisen, die weder günstig sind für das Entwickeln von Konzentration, noch für Einsicht. Ein einfaches Objekt welches man immer dabei hat, ist die Betrachtung des Ein- und Ausatems. Auch das Beobachten von Körperempfindungen ist in vielen Situationen hilfreich, sieht man diese, ohne ihnen etwas hinzuzufügen.

Wenn man geübt ist in der reinen Achtsamkeit mit den letztendlichen Objekten an den Sinnestoren, wie Farben am Augentor, Geräuschen am Ohrtor, Gerüchen am Nasentor oder Geschmacksarten am Zungentor, kann man auch versuchen, diese Objekte in ihrer eigentlichen Erscheinung zu beobachten, ohne ihnen etwas hinzuzufügen.

4. Das Heilsame, was schon entstanden ist, zur Perfektion und Reife zu bringen. Dieses Entwickeln von Heilsamem ist besonders im retreat sehr wirksam. Wenn man sich nicht auf innere oder äußere Ablenkungen einläßt, kann das Heilsame so weit perfektioniert werden, daß *vipassanā* entstehen kann.

Diese 4 Arten des Bemühens benötigen geistige Energie, denn der nicht geübte Geist schwimmt gewohnheitsmäßig mit dem, was gerade auftaucht und ist nicht in der Lage, den Geist in die eine oder andere Richtung bewußt auszurichten.

Sehr unterstützend für das Aufbringen von Energie ist das Beschäftigen mit der Lehre, sowohl das Studium des Dhamma, als auch das Kontemplieren und letztendlich die formelle Praxis der Meditation.

Energie ist auch notwendig, um unangenehme Dinge mit Geduld zu ertragen oder darüber hinaus Gleichmut zu entwickeln. Das bezieht sich zum Beispiel in der Sitzmeditation auch auf den Umgang mit Schmerzen, die immer wieder auftreten können. Es bedarf Energie, diese geduldig in heilsamer Weise zu betrachten, statt sich bei jedem Unwohlsein zu bewegen und den Körper in eine andere Position zu bringen.

Routinemäßige Handlungen als auch routiniertes Denken sind oft nicht förderlich für das Verstehen unseres Daseins. Hier benötigt es immer Energie, um routinierte oder automatisch ablaufende Handlungs- und Denkprozesse zu unterbrechen und anzuschauen und zu analysieren.

Je mehr man Energie aufbringt, je mehr man versteht, was unser Leben ausmacht, je mehr entsteht ein anhaltendes heilsames, inneres Glück, welches wiederum eine gute Grundlage ist für weiteres Aufbringen von Energie.

Viriya ist nicht blinde Handlungsaktivität, im Gegenteil, es bedarf oft mehr Energie geduldig Dinge anzunehmen, als sofort einzugreifen.

Ein wesentlicher Aspekt ist auch Beharrlichkeit, daß heißt das stetige Aufbringen von Energie, wenn man ein höheres Ziel verfolgt.

Energie in unheilhaftem Bewußtsein erschöpft sich. Energie in heilsamem Bewußtsein potenziert sich.

Energie kann man stärken, indem man über die Vorteile des Menschseins nachdenkt:

- es ist eine seltene Gelegenheit als Mensch geboren zu sein;
- noch seltener ist es, als Mensch der Buddha-Lehre zu begegnen;
- man kann über die Vorteile von Meditation kontemplieren.

Außerdem wird Energie gestärkt, indem man träge Menschen meidet, denn Trägheit ist ansteckend.

Man sollte mit energetischen Menschen zusammenleben. Energetisch in dem Sinn, daß diese Menschen sich bemühen, gemäß dem Dhamma zu leben und das Heilsame versuchen, zu entwickeln.

Man kann auch über unheilsame Geisteszustände nachdenken und über deren unangenehme Folgen kontemplieren.

Man kann darüber kontemplieren, daß dieses Leben begrenzt und relativ kurz ist, und wir nicht wissen, wann es zuende gehen wird. Dadurch erzeugt man eine gewisse Dringlichkeit.

Man kann es sich zur Gewohnheit machen, daß man Energie aufbringt für das Heilsame. Das bedeutet zum Beispiel, daß man immer, wenn man nicht aktiv etwas denken muß, ein gewähltes klares Objekt beobachtet. Der Atem ist immer vorhanden. Er ist immer ein geeignetes Objekt, den Geist darauf auszurichten. Er ist auch ein Objekt, welches einfach zu beobachten ist und bleibt man bei der reinen Beobachtung, entsteht heilsames Bewußtsein.

Auch Körperempfindungen sind zu allen Zeiten und in allen Positionen ein geeignetes Objekt der Beobachtung. Am Anfang ist Energie notwendig, um den Geist klar auszurichten, bleibt man dabei und beobachtet man achtsam und wertfrei, entsteht auch Energie. So kann man einen schläfrigen Geist wach machen.

Hilfreich für das Aufbringen von Energie ist es auch, eine klare Motivation zu haben und diese immer wieder zu überprüfen. Auch das Setzen von Zielen ist sehr hilfreich. Erreicht man das Ziel nicht so schnell, wie man es sich vorstellt, sollte man allerdings nicht frustriert oder enttäuscht sein, sondern weiter machen. Frustration hemmt und nimmt Energie. Geduld ist eine Tugend, die neben Energie in allen Lebenslagen immer wieder zu üben ist, um nicht in unheilvolles Bewußtsein zu verfallen.

Ohne eine klare Motivation ist das Ergebnis schwach. Manche Menschen gehen zum Beispiel zu einem retreat mit der Einstellung: ‚Mal sehen, wie das so ist, ...‘ ‚was so geschieht ...‘ Hier liegt keine klare Motivation vor. Hat man aber die heilsame, klare Motivation, diese Erwachensfaktoren als Antidot zu unheilsamen Geisteszuständen zum Wohl aller Wesen zu entwickeln, ist das eine kraftvolle Motivation und diese wird eine kraftvolle Wirkung haben.

Wenn es schwierig ist, überhaupt Energie aufzubringen, und man kein klares Objekt hat, ist es gut die Achtsamkeit auf das hervorstechendste, deutlichste Objekt in Körper oder Geist grob auszurichten, dieses zu benennen und zu beobachten, wie es sich entwickelt. Geht man so mit Interesse vor, entsteht Energie und es werden feinere Dinge deutlich. Es entsteht Freude, wenn man mit rechter Sicht beobachtet. Freude ist unterstützend, um weiter Energie aufzubringen.

Wichtig ist es, die Energie auszubalancieren. Zuviel Energie führt am Ziel vorbei, zu wenig Energie läßt den Geist das Objekt nicht klar erkennen. Man muß das Maß an Energie für sich immer wieder individuell finden.

Wichtig ist es, das Aufbringen von Energie durch Mitgefühl (*karunā*) zu unterstützen. Mitgefühl ist auch ein heilsamer Geistesfaktor. Das Aufbringen sollte kein Kampf sein, um ein Ziel zu erreichen, sondern ein mitfühlendes Wünschen und Beobachten. Wenn man zuviel Energie aufbringt und dadurch nicht den erwarteten Erfolg hat, kann es leicht sein, daß man aufgibt und Abneigung gegen sich selbst oder die Praxis entwickelt. An dieser Stelle ist immer wieder mitfühlendes Beobachten wichtig. Der Wunsch, ‚möge ich frei sein von Schwierigkeiten/Leiden‘ und das Annehmen der gegenwärtigen Situation und der inneren Bedingungen, ist sehr hilfreich, um nicht gedanklich oder körperlich davonzulaufen.

Ein anderer unterstützender Faktor um Energie auszubalancieren, ist Vertrauen, welches auch Hingabe beinhaltet. Wenn man hingebungsvoll praktiziert und Vertrauen in diesen inneren Befreiungsweg hat, entsteht viel Energie, aber die Energie gerät nicht in Exzess.

4. Freude (*pīti*)

Der vierte Erwachensfaktor ist Freude. Freude ist also auch eine wichtige Voraussetzung, um das Erwachen zu erlangen.

Freude ist etwas Existentielles. Die meisten Menschen suchen immer nach Freude, nach Dingen, die erfreulich sind. Freude ist ein fröhlicher, aufmunternder Geisteszustand.

Freude bedeutet froh oder fröhlich zu sein. Es ist eine helle oder heitere Stimmung, welche mit Wohlsein einhergeht. Sie hat etwas mit Erfüllung und Zufriedenheit zu tun. Sie entsteht bei offenem Interesse an einem Objekt oder freudiger Anteilnahme.

Sie kann sich zu Begeisterung oder Verzückung steigern.

Genauso wie bei Energie, ist es wichtig zu unterscheiden, zwischen heilsamer und unheilsamer Freude. Hier bei dem Erwachensfaktor geht es natürlich nur um das Entwickeln heilsamer Freude.

Diese Unterscheidung wird oft nicht so berücksichtigt. Viele Menschen denken, wenn ihnen etwas Freude bereitet, muß es gut und heilsam sein.

Die unheilsame Freude kommt nur vor bei Bewußtseinsmomenten, die verbunden sind mit Verlangen (*lobha*). Auch bei falscher Sicht, die immer mit der Wurzel Verlangen verbunden ist, ist Freude anwesend. Die falsche Sicht beinhaltet alle Gedanken, in denen ein Ich geschaffen wird. Ich-Aufbau macht also Freude und ist wohl deshalb so beliebt. Aber es ist unheilsame Freude, welche unangenehme, leidhafte Resultate schaffen wird. Die unheilsame Freude kann nie zu Befriedigung führen, weil die Dinge, auf die sie sich bezieht, vergänglich sind.

Wenn man festhält an Freude an bedingt entstandenen Dingen, kann es leicht zu Streit unter den Menschen kommen. Man macht andere verantwortlich für den Verlust der Freude an Dingen, die vergänglich sind, wenn diese verschwinden. Auch Suchtverhalten kann entstehen, wenn man nur an äußeren Dingen, die die Natur der Vergänglichkeit in sich haben, festhält. Der Buddha spricht im Zusammenhang mit unheilsamer Freude von einem konfliktbeladenen Zustand. Um innere und äußere Konflikte zu vermeiden, ist es sehr wichtig, sich damit zu beschäftigen, was heilsam und was unheilsam ist.

Wenn man *Vipassanā*-Meditation praktiziert und die Vergänglichkeit aller Erscheinungen klar erkennt, ergibt sich ein Loslassen von der Sucht und dem Suchen nach Dingen, die die unheilsame Freude hervorbringen. Es entsteht überwältigende heilsame Freude, wenn man in der *Vipassanā*-Meditation die Wahrheit sieht, nämlich daß alle bedingt entstandenen Erscheinungen vergänglich sind. Man erfährt mit dem eigenen Geist, daß die Dinge, die vielen Menschen kurzfristige Freude bereiten, letztendlich gar nicht existieren.

Die unheilsame Freude hat immer etwas mit dem Objekt zu tun. Das Objekt muß attraktiv sein und für die entsprechende Person, die es erfährt, angenehm sein. Werden die vielen Objekte, die täglich in unser Bewußtsein treten, als unangenehm erfahren, entsteht sehr schnell Abneigung.

Bei der heilsamen Freude ist es nicht so. Die heilsame Freude ist nicht abhängig von dem Objekt, sondern von dem Geisteszustand und der Art der Betrachtung. Wenn man ein unangenehmes Objekt an den Sinnestoren, klar als *dukkha* (unbefriedigend) erfährt, ohne es wegzustoßen oder anders haben zu wollen, entsteht geistig angenehmes Gefühl mit Freude.

Um diese Art der heilsamen Freude geht es bei dem Erwachensfaktor Freude, der bei entsprechend geschickter, heilsamer (*kusala*) Betrachtung sehr lange anhaltend auftreten kann.

In der Meditation ist es wichtig, bei dem eigentlichen Objekt zu bleiben und nicht die Freude, die durch das heilsame Bewußtsein aufsteigt, als Objekt des Verlangens zu nehmen. Dann wird sowohl Konzentration als auch Einsicht gestört. Das heilsame Bewußtsein mit Freude produziert sehr angenehme Materie, welche wiederum angenehme körperliche Gefühle auslöst. Auch diese sollte man als solche betrachten und nicht danach verlangen. Auch in *jhāna* tritt die heilsame Freude auf. Das entsprechende Bewußtsein produziert ebenfalls sehr angenehme Materie. Erfreut man sich daran und verlangt danach, oder praktiziert gar *jhāna* mit der Motivation, dieses angenehme Körpergefühl zu genießen, kann man sich für lange Zeit den Zugang zu *jhāna* zerstören. Im *jhāna* dient die heilsame Freude und die von ihr produzierte Materie dazu, diesen Zustand aufrechtzuerhalten, um die Konzentration zu vertiefen. Wenn die Freude als Objekt genommen wird, ist das *jhāna* unterbrochen.

Nach dem Austreten aus dem *jhāna* sollte man die beteiligten Faktoren untersuchen, um sie zu verstehen. Durch diese heilsame Vorgehensweise entsteht neue heilsame Freude und entsprechend angenehme Materie.

Freude ist im Herzen, wo Bewußtsein aufsteigt, zu spüren. Das angenehme Gefühl an verschiedenen Stellen im Körper ist durch die Materie, die von dem Bewußtsein mit Freude produziert wurde, hervorgerufen. Diese Dinge zu unterscheiden ist sehr wichtig für den Einsichtsprozess in der *Vipassanā*-Meditation.

Freude macht das Herz weicher und offener. Das Gehirn wird weicher durch die von dem von Freude begleiteten Bewußtsein produzierte Materie. Der Körper wird beweglicher und leichter. Freude ist energetisierend und erfrischend.

Wir benötigen weniger Schlaf, sind frischer in Körper und Geist und können unser Leben oft von einer ganz anderen Seite sehen, wenn viel heilsames Bewußtsein mit Freude auftritt. Die innere, heilsame Freude entsteht nur bei einem wachen, aktiven, und trotzdem stillen, klaren Geist. Ein Geist, der erschöpft ist von der Suche nach äußerer Befriedigung, kann in der Meditation keine Freude finden, da die Objekte gar nicht klar wahrgenommen werden können.

Die Nahrung für heilsame Freude ist die rechte Sicht. Wenn man die Dinge der Welt nicht in ihren Konzepten sieht, sondern in letztendlichen Wirklichkeiten, entsteht heilsame Freude. Kann man dann mit tieferer Konzentration sehen, daß diese letztendlichen Wirklichkeiten nicht beständig sind, entsteht weitere Freude, die stark aber subtil ist. Sie ist subtil, weil nur mit subtilem Bewußtsein die Vergänglichkeit, bzw. Substanzlosigkeit der Dinge gesehen werden kann.

Andere Praktiken, die heilsame Freude stärken und nähren, sind:

- bei Vertrauen in die Buddha-Lehre die Praxis der Buddhanussati-Meditation, die Betrachtung der Qualitäten des Buddha,
- die Praxis der Dhammanussati-Meditation, die Betrachtung der Qualitäten der Lehre,
- sowie die Praxis der Saṅghanussati-Meditation, die Betrachtung der Qualitäten der Gemeinschaft.

Weitere Objekte, die nach den Kommentaren geeignet sind, um heilsame Freude hervorzurufen, sind:

- die Betrachtung der eigenen loslassenden Großzügigkeit (*Cāgānussati*),
- die Betrachtung der devas (Lichtwesen) und
- die Betrachtung über den Frieden.
- Begünstigend für das Entwickeln heilsamer Freude ist auch Vermeiden roher Menschen und Verkehr mit liebevollen Menschen.
- Freude kann auch entstehen durch Nachdenken über anregende

Lehrreden.

Man kann den Geist geneigt machen zu heilsamer Freude, indem man immer mehr im Heilsamen verweilt.

Freude entsteht auch anhaltend, wenn man keine Erwartungen hat, sondern kontinuierlich reines Gewahrsein (*sati*) nahe am Objekt praktiziert.

Tiefe Freude kann erlebt werden auf dem Weg der inneren Erforschung des Daseins:

- bei kontinuierlicher Achtsamkeit (*sati*) und klarem Verstehen (*sampajañña*),
- bei der Einsichtsmeditation,
- in tiefen Konzentrationszuständen, in der vollen Absorptionskonzentration (*jhāna*) und auch in der angrenzenden Sammlung.

Tiefe Freude kann auch entstehen bei der Praxis von drei der vier Unermeßlichen, auch Brahmavihārā genannt. Bei den Brahmavihārā *mettā* (freundliches Wohlwollen), *karunā* (Mitgefühl) und *muditā* (Mitfreude) entsteht immer angenehmes Gefühl und Freude, sowohl in der angrenzenden Sammlung, als auch in der vollen Jhānakonzentration. Auch im alltäglichen Denken und Handeln entsteht Freude, wenn diese heilsamen Geisteszustände rein, das heißt unvermischt mit geistigen Verunreinigungen, kultiviert werden.

Freude ist auch ein Jhānafaktor. Das bedeutet, daß im ersten und zweiten *jhāna* dieser Erwachensfaktor gestärkt wird.

Freude (*pīti*) ist anhaltend, wenn die Hindernisse länger unterdrückt sind, das heißt in Zuständen von *samādhi*, tiefer konzentrierter Ruhe.

Freude in der Meditation kann nur entstehen, wenn Interesse an Meditation vorhanden ist, wenn der Geist enthusiastisch an diese Praxis herangeht.

Heilsame Freude (*pīti*) und Glück (*sukha*) entstehen durch körperliche Abgeschiedenheit, geistige Ruhe und heilsame Bewußtseinszustände. Bei gemütlichem Beisammensein, in Geselligkeit kann man diese Faktoren weder entwickeln, noch spüren. Sie sind sehr subtil und benötigen Konzentration, um wahrgenommen zu werden.

Wahre Freude, begleitet von heilsamem Bewußtsein und glücklichem Gefühl, ist unabhängig von äußeren Gegebenheiten. Sie ist nicht abhängig davon, ob wir geliebt werden, gelobt werden, Geschenke bekommen, Erfolg haben, eine freudige Nachricht bekommen, etwas Angenehmes sehen, hören, schmecken oder riechen, uns Vergnügen und Spaß suchen. Bei diesen Arten von Freude handelt es sich mehr um ein kurzzeitiges Hochgefühl, welches bald wieder vergeht, und wir uns um ein neues äußeres Objekt bemühen müssen, um Glück und Freude aufrechtzuerhalten. Dadurch wird das Suchen und Verlangen nach äußeren Objekten und das Suchen nach Anerkennung von Außen

immer stärker. Der Geist wird unruhiger und die Kraft für die Meditation fehlt.

In SN 12.23. Voraussetzung - Upanisa Sutta sagt der Buddha, daß die Voraussetzung für Freude Begeisterung (Interesse, Fröhlichkeit) (*pāmojja*) ist. Und Freude (*pīti*) ist die Voraussetzung für Stille.

Freude ist ein wichtiger Faktor auf dem Weg der inneren Befreiung.

*„Wann immer man mit rechter Achtsamkeit
das Entstehen und Vergehen der Daseinsgruppen sieht,
erreicht man Freude und Begeisterung
das wird als das Todlose verstanden.“*
Dhammpada 374

*„Wer den Genuß der Abgeschiedenheit,
des Friedens, je gekostet hat,
ist unbedrängt, frei vom Schlechten
und genießt die Dhamma-Freude.“*
Dhammapada 205

AN 5.176 Pīti Sutta

„Es begab sich da Anāthapiṇḍika, der Haushälter, in Begleitung von fünfhundert nicht ordinierten Schülern zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Und der Erhabene sprach zu Anāthapiṇḍika, dem Haushälter, also:

*„Ihr wartet da, Haushälter, der Mönchsgemeinde auf mit Gewändern, Almo-
senspeise, Wohnstätte und den nötigen Heilmitteln und Arzneien. Doch nicht
sollt ihr euch, Haushälter, bloß damit zufrieden geben! Danach vielmehr sollt
ihr auch streben:*

*„Von Zeit zu Zeit wollen wir die abgeschiedene (*viveka*) Freude (*pīti*) errei-
chen!“* Danach, Haushälter, sollt ihr streben!“

*Auf diese Worte wandte sich der ehrwürdige Sāriputta an den Erhabenen
und sprach: „Wunderbar ist es, Herr, erstaunlich ist es, Herr, wie da der
Erhabene so treffend gesprochen hat. Zu einer Zeit nämlich, Herr, wenn der
edle Schüler im Besitz der abgeschiedenen Freude verweilt, dann gibt es für
ihn keine der folgenden fünf Möglichkeiten.*

- 1. Mit Sinnendingen verbundener Schmerz (*dukkha*) und unangenehmes
Gefühl (*domanassa*) - das gibt es nicht zu einer solchen Zeit.*
- 2. Mit Sinnendingen verbundenes Glück (*sukha*) und angenehmes Gefühl
(*somanassa*) - das gibt es nicht zu einer solchen Zeit.*
- 3. Mit Unheilsamem verbundenem Schmerz (*dukkha*) und unangenehmes
Gefühl (*domanassa*) - das gibt es nicht zu einer solchen Zeit.*
- 4. Mit Unheilsamem verbundenes Glück (*sukha*) und angenehmes Gefühl*

(*somanassa*) - das gibt es nicht zu einer solchen Zeit.

5. Mit Heilsamem verbundener Schmerz (*dukkha*) und unangenehmes Gefühl (*domanassa*) - das gibt es nicht zu einer solchen Zeit.

Zu einer Zeit, Herr, wenn der edle Schüler im Besitz der abgeschiedenen Freude verweilt, da gibt es für ihn diese fünf Möglichkeiten nicht."

5. Stille - *passaddhi*

Durch heilsame Freude werden Körper und Geist still.

Der Geist kann so zum Stillstand kommen, d. h. er ruht in der Meditation an einer Stelle, statt herumzuwandern.

Stille bringt Klarheit des Geistes mit sich. Der unruhige Geist ist nicht klar, kann nicht klar denken und länger bei einer Sache dabei bleiben.

Stille (*passaddhi*) kann auch beschrieben werden als Gelassenheit, Beschaulichkeit, Klarheit, innerer Frieden, Gestilltheit.

Die Stille wird in den Schriften mit dem kühlen Schatten eines Baumes bei sengender Sonnenhitze verglichen.

Stille hat die Aufgabe, das Bewußtsein und die begleitenden Geistesfaktoren ruhig und ohne Störungen, ohne Zittern, zum Objekt zu bringen.

Stille kommt nur in heilsamem Bewußtsein vor.

Das Gegenteil von Stille ist Unruhe. Unruhe kommt immer in unheilsamem Bewußtsein vor. Unheilsames Bewußtsein, wurzelnd in Verlangen, Abneigung und Verblendung kann also nie den Geist beruhigen und somit das Objekt nie klar erfassen.

Diese Stille oder Ruhe in der Meditation ist nicht zu verwechseln mit schläfriger Ruhe. Manche Meditierender meinen lange beim Objekt bleiben zu können, fühlen sich ruhig und ausgeruht, aber es ist nicht wirklich Fortschritt in der Meditation da. In diesem Fall fällt der Geist zu lange in das Schlafbewußtsein (*bhavaṅga*) zwischen den einzelnen erkenntnisfähigen Bewußtseinsprozessen. Der Geist ist dadurch verlangsamt. Das Objekt wird nicht klar genug wahrgenommen.

Dieser Zustand ist angenehm, wird auch oft in Entspannungstrainings geübt, ist aber nicht geeignet für die buddhistische Geistesschulung, wo es um einen klaren, erkenntnisfähigen Geist geht. Der Erwachensfaktor Stille ist ein wacher, klarer, aber ruhiger Geisteszustand.

Um diese aktive Ruhe, im Gegensatz zu schläfriger Ruhe zu stärken, ist es wichtig, den Geist nahe an dem Objekt zu halten. Diese Nähe zum Objekt wird erreicht, durch Stärken der Geistesfaktoren *vitakka* und *vicāra*, anfängliche und ausdauernde Hinwendung des Geistes, und natürlich durch das Aufbringen von Energie.

Gestärkt wird dieser Geistesfaktor gemäß der alten Kommentare durch:

- Verzehr geeigneter Nahrung,
- Aufhalten in angenehmem Klima
- ruhige Umgebung
- angenehme Körperhaltung
- ausbalancierte Energie
- Vermeiden unruhiger Menschen und Menschen, die sich viel und schnell bewegen,
- Umgang mit Menschen von ruhigem Wesen,
- die entsprechende Neigung,
- den Wunsch nach Stille entwickeln und immer wieder versuchen, diese zu schaffen.

Unterstützend ist auch Bescheidenheit und Bedürfnislosigkeit, denn dann gibt es nicht so viel zu planen und zu beschaffen. Viele Bedürfnisse machen den Geist unruhig. Er plant, um all das, was man wünscht, zu bekommen. Viele Bedürfnisse lösen auch Sorge aus, all das, was man erreicht hat, zu verlieren oder nicht mehr zu bekommen. Sorge ist immer mit Unruhe verbunden.

Unterstützend für Stille, wie für alle Erwachensfaktoren ist *viveka*, Abgeschiedenheit. Man kann unterscheiden zwischen geistiger und körperlicher Abgeschiedenheit. Für Meditation ist beides zusammen ideal. Geistige Abgeschiedenheit erreicht man durch heilsame Geisteszustände. Stark entwickelt sich die Abgeschiedenheit im *jhāna*, weil dann der Geist lange Zeit nur ein Objekt nimmt und von Sinnesobjekten abgeschieden ist.

Im Milindapañha² fragt der König Milinda, den Mönch Nagasena, warum der Buddha immer noch Abgeschiedenheit gesucht hat. Der Mönch antwortet, daß die Abgeschiedenheit viele Vorteile hat. Er zählt 28 Vorteile auf. Dazu gehören:

- gibt Schutz,
- Hindernisse können nicht so leicht auftreten,
- verlängert das Leben,
- gibt Kraft,
- hält das Verwerfliche ab,
- beseitigt den schlechten Ruf,
- verschafft Ehre,
- verscheucht die Unlust,
- weckt Eifer
- nimmt Furcht,
- stärkt Selbstvertrauen,
- vertreibt Trägheit,

2 Milindapañha, Kap. 4.1. Abgeschiedenheit

- stärkt Willenskraft,
- läßt Verlangen, Abneigung und Verblendung schwinden,
- macht den Dünkel zunichte,
- hemmt die vielen Gedanken,
- läßt den Geist sich sammeln,
- macht den Geist geschmeidig,
- weckt die Heiterkeit,
- macht den Geist gesetzt,
- schafft Gewinn,
- macht verehrungswürdig,
- erzeugt Begeisterung,
- schafft Freude,
- aus Freude resultieren Stille und Glück,
- aus diesem Zustand kann man die Dinge sehen, wie sie sind,
- führt zur Aufhebung erneuter Geburt,
- gewährt einem die vollen Früchte des Asketentums.

Unterstützt wird die Stille auch, wenn man nicht so viel herumsucht nach Sinesindrücken. Der gesenkte Blick ist sehr hilfreich, um den Geist ruhig zu halten.

Die heutigen Kommunikationsmittel sind nicht unbedingt hilfreich um Abgeschiedenheit und geistige Ruhe zu entwickeln. Möchte man diesen Erwachensfaktor stärken, muß man auch im Alltag bewußt mit diesen Kommunikationsmitteln umgehen.

Im Zehnerbuch des Aṅguttara Nikāya, AN 10.2., gibt der Buddha eine Auflistung wie heilsame Geistesqualitäten aufeinander basierend entstehen.

Die Auflistung ist folgendermaßen:

Reuelosigkeit (*avippaṭisāra*) entsteht durch ethisches Verhalten (*sīla*),

Begeisterung (*pāmojja*) entsteht durch Reuelosigkeit,

Freude (*pīti*) entsteht durch Begeisterung,

Stille (*passaddhi*) entsteht durch Freude,

Glück (*sukha*) entsteht durch Stille,

Konzentration (*samādhi*) entsteht durch Glück,

Sehen und Verstehen der Wirklichkeit gemäß (*yathābhūtañāṇadassana*) entsteht durch Konzentration,

Ernüchterung und Leidenschaftslosigkeit (*nibbidāvirāga*) entstehen durch Sehen und Verstehen der Wirklichkeit gemäß,

Befreiung durch Sehen und Wissen (*vimuttiñāṇadassana*) entsteht durch Er-

nüchterung.

Die innere Stille wird gestört durch viele Gedanken.

Wesentlich ist es, die Anhaftung an die eigenen Gedanken in der Meditation aufzugeben, sie einfach vorüberziehen zu lassen, sich nicht damit zu identifizieren. Die Gedanken drehen sich meistens um ‚Ich‘. So schafft man immer wieder jemanden, den es eigentlich nicht gibt.

Man kann die Gedanken auch wie ein neutraler Beobachter beobachten. Dann sieht man ihre Flüchtigkeit und daß sie eigentlich niemandem gehören, sondern kommen und gehen.

Zwischen dem Geisteszustand und dem Körper gibt es eine Wechselwirkung. Bewußtsein mit dem Geistesfaktor Stille erzeugt ruhige Materie, das heißt Materie in unserem Körper mit ruhigem Luftelement. Wenn der Körper so ruhiger wird, und die Elemente ausbalanciert werden, ist der Körper auch eine Grundlage für mehr Ruhe im Geist.

In MN 19 sagt der Buddha, daß auch heilsame Gedanken zu Erschöpfung führen, und daß er sich deshalb lieber der Konzentration zuwendet:

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Nicht-Grausamkeit in mir. Ich verstand folgendermaßen: .Dieser Gedanke der Nicht-Grausamkeit ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.’ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn. Warum ist das so? Damit mein Geist nicht überanstrengt werden sollte.“

Um diesen Erwachensfaktor, der beinhaltet, daß der Geist still wird, dreht sich eigentlich die gesamte buddhistische Praxis, – **Nibbāna ist letztendliche Stille** -. **Nibbāna** ist das einzige Ziel der Buddha-Lehre. Um dahin zu kommen, muß man immer wieder besonders diesen Erwachensfaktor stärken.

Im Mettā-Sutta Sn 1.8 wird gut beschrieben welche Geisteszustände zu stillem Geist, sogar bis zu dem höchsten Frieden führen:

Man sollte geschickt sein,
aufrichtig, sehr aufrichtig,
zugänglich, sanft und ohne Stolz,

genügsam, zufrieden mit dem, was man bekommt,
 einfach zu versorgen,
 nicht viel geschäftig und bedürfnislos,
 friedlich bezüglich der Sinneseindrücke,
 reif in Weisheit,
 nicht unhöflich und nicht fordernd unter Menschen gehen,
 nicht das geringste Vergehen begehen,
 welches weise Menschen verurteilen würden.

6. Konzentration - *Samādhi*

Samādhi bedeutet sowohl Ruhe, als auch Sammlung des Geistes und auch Ausgerichtetheit des Geistes. Wenn der Geist ruhig gesammelt ist und ausgerichtet, entsteht ein total friedlicher Geisteszustand.

„Es gibt, ..., das Zeichen der Konzentration und das Zeichen der Nicht-Zerstreuung: was dabei an weiser Aufmerksamkeit häufig praktiziert wird, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachensglied Konzentration erscheinen und das erschienene sich entwickeln und vervollkommen zu lassen.“ SN 46. 2

Samādhi ist ein Zustand tiefer geistiger und körperlicher Entspannung durch Einsgerichtetheit. Das diskursive, assoziierende Denken hört völlig auf. Der Geist geht vollkommen auf in dem Objekt der Konzentration. Geist und Objekt werden eins. Der Geist ist in einem vollkommen klaren und wachen Zustand. Dadurch findet eine tiefgehende Reinigung des Geistes statt, die Vernebelung durch Verblendung wird gesäubert, so daß Weisheit entfaltet werden kann.

Bei der *Samatha*-Meditation kann *samādhi* erreicht werden durch angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) und durch volle Konzentration oder *jhāna*-Konzentration (*appanā samādhi*). Bei der *Samatha*-Meditation ist der Geist auf nur ein Objekt ausgerichtet. Auch bei der *Vipassanā*-Meditation entsteht *samādhi*, hier aber mit wechselnden Objekten.

Einsichtsmeditation oder Achtsamkeitspraxis ohne ausreichende Konzentration bleibt oberflächlich und führt nicht zur letztendlichen Befreiung vom Leiden. Durch Konzentration entwickelt man einen gesammelten, friedlichen, ruhigen Geist als Voraussetzung für die Entwicklung von Weisheit in der Einsichtsmeditation.

Für die Einsichtsmeditation gibt es zwei Zugänge, den über die geistigen Absorptionen (*jhānā*), entwickelt durch Konzentrationsmeditation, und den über die Entwicklung von Konzentration durch Achtsamkeit auf verschiedene Ob-

jekte in Körper und Geist. Die erste Annäherung, ist auch für die zweite, die Entwicklung der allgemeinen korrekten Achtsamkeit, sehr förderlich. Gleichzeitig ist die allgemeine Achtsamkeit notwendig, um Konzentration entsprechend der *Samatha*-Meditation zu entwickeln (vgl. MN 107 Ganaka Moggallāna Sutta). Konzentration und allgemeine Achtsamkeit unterstützen sich also gegenseitig. Um Einsichtsmeditation mit dem Ziel des Erwachensbewußtseins zu praktizieren, muß man nicht die geistigen Absorptionen (*jhānā*) erreichen können.

Es ist jedoch ein sehr viel komfortablerer und einfacherer Weg, wenn man geschickt ist im Erreichen der Absorptionen (*jhānā*). Im *jhāna* wird dieser Wachensfaktor, *samādhi*, besonders gestärkt. Auch die Einsichten sind mit gutem *samādhi* klarer und stabiler. Das erlangte Wissen aus direktem Sehen ist umfassender. Je umfassender das Wissen, je besser und einfacher kann man mit dem Dhamma (der Lehre) leben.

Wirklich tiefes *samādhi* für *Vipassanā*-Meditation ist ohne *jhāna*-Praxis schwierig. Wirkliche *Vipassanā*-Meditation kann nur mit tiefem *samādhi* erreicht werden. In sehr vielen Suttā erklärt der Buddha den Weg über *jhāna*-Konzentration, vom vierten *jhāna* oder vom vierten nicht-materiellen Gebiet, zur *Vipassanā*-Meditation. Hat man das vierte *jhāna* erreicht und kennt die Einsichtsstufen der *Vipassanā*-Meditation, weiß man, warum der Buddha so gelehrt hat:

Je tiefer die Konzentration, je tiefer die Einsichten. Mit tiefer Konzentration kann man eine andere Dimension von direktem Verstehen erleben.

Den Geisteszustand, nach erfolgreicher *Samatha*-Meditation, bereit für die *Vipassanā*-Meditation, beschreibt der Buddha wiederholt in den Lehrvorträgen als:

<i>parisuddho</i>	rein,
<i>pariyodāto</i>	klar,
<i>anaṅgaṇo</i>	frei von Makeln,
<i>vigatūpakkilese</i>	frei von den feinsten Verunreinigungen,
<i>mudubhūto</i>	weich,
<i>kammaṇiyo</i>	nutzbar,
<i>ṭhito</i>	stabil,
<i>āneñjappatto</i>	unerschütterlich.

Möchte man in diesem Leben den Segen von Nibbāna, was letztendlich auch eine Erfahrung tiefen *samādhis* ist, erfahren, ist es sehr hilfreich *jhāna*-Konzentration erlangen zu können. Ziel der Buddha-Lehre ist, lange in Leerheit zu verweilen, dazu ist *samādhi* absolute Voraussetzung.

Im Pāḷikanon hat der Buddha 40 Objekte für *Samatha*-Meditation, um darauf

basierend *Vipassanā*-Meditation zu praktizieren, gelehrt. Mit einigen kann man *jhāna*-Konzentration erreichen, mit einigen nur angrenzende Sammlung.

Zum Erreichen von *sammā samādhi*, rechter Konzentration gemäß dem edlen achtfachen Pfad, was gleichzusetzen ist mit diesem Erwachensfaktor, muß der Geist über längere Zeit vollkommen frei sein von diskursivem Denken. Der Geistesfaktor *ekaggata* muß stark entwickelt sein.

Im Paṭisambhidamagga heißt es: Die *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation sollte mit der Bedeutung des einen Geschmacks mit direktem Wissen verstanden werden. Das Zusammenbinden (von *samatha* und *vipassanā*) sollte mit der Bedeutung der Unübertrefflichkeit durch direktes Wissen verstanden werden.

„Ohne Weisheit gibt es kein *Jhāna*,
ohne *Jhāna* keine Weisheit,
wer *Jhāna* hat und Weisheit,
der ist dem *Nibbāna* nahe.“

Dhammapada 372

Mit verschiedenen Objekten der *Samatha*-Meditation werden unterschiedliche geistige Geschicklichkeiten entwickelt (*bhāvanā*).

Wenn man den Atem in der Mund-Nasen-Gegend beobachtet, übt man ein starkes Zuspitzen des Geistes auf eine kleine Stelle. Übt man die Kasiṇa-Meditation, entwickelt man unterschiedliche geistige Fähigkeiten, wie z. B. den Geist weit werden zu lassen und trotzdem fokussiert, sowie Ausdehnen des Objekts. Praktiziert man die Brahmavihārā, richtet man den Geist heilsam auf ein oder viele Wesen. Praktiziert man die Vier-Elemente-Meditation, wandert der Geist zu verschiedenen Objekten im Körper. Alle diese verschiedenen Arten *samādhi* zu entwickeln, sind unterstützend für eine zufriedenstellende *Vipassanā*-Meditation. Sie begünstigen auch die Geschmeidigkeit (*kammaññatā*) und Geschicklichkeit (*pāguññatā*) des Geistes, welche gute Voraussetzungen für eine geschickte *Vipassanā*-Meditation und weises Denken im Alltag sind.

Samatha-Meditation ist auch ein Schutz vor übermäßigem Intellektualisieren des Dhamma. Dazu besteht häufig die Tendenz. Man muß aufpassen, daß bei zuviel rein intellektueller Auseinandersetzung mit dem Dhamma nicht Zweifel und Arroganz auftreten. Ohne tiefe Konzentration kann man nicht einschätzen, was der Buddha mit seinen Aussagen in vielen Suttā gemeint hat. Mit dem vierten *jhāna* kann man *abhiññā* erreichen – das sind nicht übernormale Kräfte, die dazu dienen, Hokuspokus vorzuführen, sondern dazu,

korrekt *Vipassanā*-Meditation zu praktizieren. Der Buddha weist in vielen Suttā an, mit *abhiññā* die Erscheinungen als *anicca* (vergänglich), *dukkha* (unbefriedigend) und *anatta* (Nicht-Selbst) zu sehen.

Ein so weit entwickelter Geist sieht ganz andere Dinge, als der gewöhnlich denkende Geist sich vorstellen kann.

Die Entwicklung der Fähigkeit *samādhi* dient zu:

- der Entwicklung von Konzentration, Einspitzigkeit (*ekaggatā*),
- der Reinigung des Geistes von den fünf Hindernissen,
- der inneren Stabilität, weil der Geist nicht zerstreut ist,
- der ausdauernden Betrachtung eines gewählten Objekts,
- der Entwicklung von Stille, Ruhe im Geist. Diese Ruhe ist ein aktiver Geisteszustand, der nicht zu verwechseln ist mit schläfriger Ruhe.
- der Möglichkeit lange, ununterbrochen in heilsamen Geisteszuständen, begleitet von Glück und Freude oder erhabenem Gleichmut, zu verweilen,
- der Möglichkeit subtile Geisteszustände zu erreichen, welche notwendig sind, um subtile Dinge (*Dhammā*) in der *Vipassanā*-Meditation untersuchen zu können,
- der Produktion angenehmer Materie, wodurch körperliche Entspannung entsteht. Es findet eine tiefe Erholung körperlich und geistig statt. Auch darin liegt eine gute Voraussetzung für die *Vipassanā*-Meditation, denn man kann gut und lange beschwerdefrei sitzen.
- der Stärkung der Entscheidungsfähigkeit durch eine klare Objektwahl,
- der klaren Ausrichtung des Geistes. Dadurch lernt man, auch bei anderen Tätigkeiten wirklich dabei zu sein.
- dem Erreichen von Bedürfnislosigkeit durch innere Freude und glückliches Gefühl unabhängig von äußeren Objekten,
- der Stärkung von Ausdauer und Geduld, Standfestigkeit, Entschlossenheit, Klarheit, Zielstrebigkeit,
- Erfahrungen zu machen, nicht vermischt mit Emotionen, Erinnerungen an die Vergangenheit und Wünschen für die Zukunft,
- Bewußtsein, frei von gewohnheitsmäßigen Denk- und Reaktionsweisen entstehen zu lassen auf dem Weg der geistigen Reinigung durch Konzentration. Deshalb ist die Fähigkeit zur Konzentration eine wichtige Voraussetzung für Wissen aus direktem Sehen.

Immer, wenn man den Geist auf heilsame Weise klar ausrichtet auf ein Objekt der Betrachtung, sei es ein *Samatha*-Objekt, wie der Atem oder die weiße Farbe, oder sei es ein *Vipassanā*-Objekt, ein Objekt in Körper oder Geist, wird dieser Erwachensfaktor gestärkt.

7. Gleichmut – *upekkhā*

Gleichmut ist ein aktiver Geisteszustand. Es ist ein sehr erhabener Zustand mit einer klar definierten weisen Sichtweise. Die weise Sichtweise beinhaltet, daß man Ursache und Wirkung kontempliert: Keine Erfahrung, die wir machen, entsteht ohne Ursache in unserem eigenen Bewußtseinsstrom. Glück entsteht durch heilsame Handlungen. Sie bringen als Wirkung angenehme Objekte in unseren Erfahrungshorizont. Unangenehme Gefühle, die sich ausdrücken in Trauer, Depression, Angst usw. entstehen durch unheilsame Handlungen. Unheilsame Handlungen bringen unerwünschte, unangenehme Objekte in unseren Erfahrungshorizont.

Gleichmut ist sowohl angenehmen, als auch unangenehmen Situationen gegenüber zu entwickeln, um sowohl Anhaftung, als auch Abneigung zu überwinden. Gleichmut ist ein unerschütterlicher Zustand, egal was einem begegnet. Er basiert auf einer weisen Betrachtungsweise.

Die weise Sicht von Handlungen und ihren entsprechenden Ursachen führt zu einer vollkommenen Verantwortung für unsere Handlungen. Somit ist das Entwickeln von Gleichmut eine starke Unterstützung für das Übernehmen der Verantwortung für unsere Handlungen. Man kann Gleichmut nicht durch reines Wollen oder Habenwollen erzeugen. Je mehr Weisheit im Geist entwickelt wird, je mehr entsteht Gleichmut, sowohl den Wesen gegenüber als Brahmavihārā, als auch den Dingen gegenüber.

Wenn man durch die eigene weise Betrachtung immer mehr herausfindet, wie durch Anhaften an alles Schöne und Liebe und Abneigung gegenüber allem Unangenehmen immer wieder Leiden erzeugt wird, entsteht Gleichmut.

Auf der subtilsten Ebene unseres Bewußtseinsstroms ist der ‚Gleichmut als Erwachensglied‘ (*bojjhaṅgupekkhā*) jener Gleichmut, der gekennzeichnet ist durch das Einhalten der Mitte hinsichtlich der zusammen entstandenen Geistesfaktoren. So kann kein Faktor in Exzess oder in Defizit geraten.

Das Wort *upekkhā* setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *upa* und dem Verb *ikkhati*. Die Vorsilbe *upa* bedeutet zu, auf etwas gerichtet oder nahe und drückt auch eine Annäherung auf ein Objekt aus. Das Verb *ikkhati* bedeutet sehen. Daraus ergibt sich die Bedeutung: auf etwas sehen. Es ist hier neutrales Sehen gemeint.

Es gibt ein anderes *Pāliwort*, welches mit Gleichmut übersetzt werden kann: *tatramajjhataṭṭhā*. Dieses bedeutet wörtlich ‚dort in der Mitte stehend‘. Hier wird mehr die geistige Neutralität und Unparteilichkeit betont.

Gleichmut ist die Haltung von Unparteilichkeit gegenüber allen Wesen und allen Dingen, denen man an den Sinnestoren begegnet.

Gleichmut ist jedoch nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit. Im Gegenteil, Gleichmut ist ein Gegenmittel zu Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit macht hart, dumpf und verschlossen. Gleichgültigkeit ist desinteressiert. Gleichmut dagegen ist wach und interessiert an dem Heil der Wesen. Gleichmut ist wie ein neutraler Beobachter.

Das Gleiche gilt allen Erscheinungen gegenüber. Gleichmut ist Ausdruck von Neutralität. Seine Funktion ist es, Dinge unparteilich zu sehen, Attraktion und Aversion zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Gleichmut (*upekkhā*) kann auch als Gelassenheit oder Harmonie bezeichnet werden.

Durch Gleichmut ist der Geist stabil und nicht zu erschüttern. Dadurch kann man schwierige Situationen gut durchstehen, ohne zu verzweifeln, Angst aufkommen zu lassen oder in andere unheilsame Zustände verwickelt zu sein.

Der Geist ist klar, weil der Gleichmut Verwicklung vermeiden läßt. Der Geist ist still und kann dadurch Dinge klarer sehen, wie sie im Moment sind. Daraus kann eine konstruktive Handlungsweise entstehen, die frei ist von emotionalen Verwicklungen und verfälschenden Wahrnehmungen durch Erinnerungen.

Durch Gleichmut ist der Geist immun gegenüber Dramen, die sich im Inneren abspielen können, als auch gegenüber Dramen, die im Äußeren erscheinen können.

Der Gleichmut ist zwar nicht von glücklichem Gefühl begleitet, man kann ihn aber als einen beglückenden Geisteszustand beschreiben, weil er so still und stabil ist. Durch die unparteiliche Haltung kann Abneigung sich nicht durchsetzen. Dadurch treten bei gut entwickeltem Gleichmut unangenehme geistige Gefühle im Bewußtseinsstrom nicht auf.

Im Mahāmaṅgalasutta wird der gut entwickelte gleichmütige Zustand folgendermaßen beschrieben:

*„Ein Geist, der nicht erschüttert ist bei
der Berührung mit weltlichen Phänomenen,
sorglos, leidenschaftslos, sicher,
das ist der höchste Segen.“*

Sutta Nipāta 2.4.

IN MN 103, Was denkt ihr von mir? - Kinti Sutta, beschreibt der Buddha mehrere Fälle, wie die Bhikkhus sich anderen gegenüber verhalten sollten, wenn Meinungsverschiedenheiten auftreten.

Wenn ein Bhikkhu einen Regelverstoß begangen hat, macht der Buddha

mehrere Vorschläge, wie man heilsam darüber sprechen kann, ohne selbst in Unannehmlichkeiten zu geraten und ohne die andere Person zu verletzen. Bemerkte man jedoch, daß ein Gespräch und damit eine Unterstützung des anderen nicht möglich ist, sagt er Folgendes:

„Dann könnte euch klar werden: ‚Ich werde in Unannehmlichkeiten geraten, und die andere Person wird verletzt sein; denn die andere Person läßt sich zu Zorn und Rachegelüsten hinreißen, und sie ist ihrer Ansicht fest verhaftet und verzichtet nur unter Schwierigkeiten darauf; und ich kann diese Person nicht dazu bringen, aus dem Unheilsamen herauszutreten und sie im Heilsamen nicht verankern.‘ Man sollte Gleichmut gegenüber solch einer Person nicht unterbewerten.“

Gleichmut bedeutet bei der *Samatha*-Meditation, daß der Geist in ausgewogener Weise das *nimitta* fixiert. Er ist weder zu freudig erregt, noch abgeneigt, noch abgelenkt. Ohne zu werten und zu urteilen, kehrt der Geist nach abschweifenden Gedanken immer wieder zu dem Meditationsobjekt zurück.

Im *Visuddhi Magga*, einem alten Kommentarwerk zur buddhistischen Meditation werden folgende unterstützende Faktoren für den Erwachensfaktor Gleichmut (*upekkhā-sambojjhaṅga*) genannt:

1. Gleichmütigkeit gegen die Wesen;
2. Gleichmütigkeit gegen die Dinge (Gebilde);
3. Vermeidung von Menschen, die Zuneigung haben zu Wesen und Dingen;
4. Umgang mit Menschen, die gleichmütig sind gegen Wesen und Dinge;
5. die entsprechende Neigung.

Das dritte *jhāna* wird in den Lehrvorträgen folgendermaßen beschrieben:

„Wiederum tritt ... (eine Person) mit dem Überwinden der Freude, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll von Glücksgefühl des gesamten Geistkörpers (die Gruppe der Geistesfaktoren - kāya), in das dritte jhāna ein, von der die Edlen sagen: ‚Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist‘, und verweilt darin.“ (MN 66)

Obwohl das dritte *jhāna*, von dem angenehmen Glücksgefühl, *somanassa*, begleitet wird, ist der Gleichmut stark entwickelt. Es ist nicht das Gefühl, (*vedanā*) Gleichmut (*upekkhā*), sondern der Geistesfaktor Gleichmut, der auch *tatramajjhataṭṭā* oder *jhānupekkhā* genannt wird, der hier durch die Tiefe der Konzentration stark auftritt. *Tatramajjhataṭṭā* bedeutet ‚das Einhalten der

Mitte'. Obwohl Glücksgefühl auftritt, weicht der Geist bei dieser tiefen Konzentration nicht ab, sondern bleibt konstant in der Mitte, auf das Objekt ausgerichtet. Das heißt, es ist Glücksgefühl vorhanden, aber der Geist weicht nicht ab vom Meditationsobjekt, um das Glück zu genießen, denn dann wäre das *jhāna* unterbrochen.

In den Lehrreden wird die vierte geistige Absorption folgendermaßen beschrieben:

„... da tritt ... (eine Person) mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und unangenehmem Gefühl, in die vierte Absorption (jhāna) ein, die aufgrund von Gleichmut weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl (adukkham asukham upekkhā) und Reinheit der Achtsamkeit (sati pārisuddhiṃ) in sich hat, und verweilt darin.“ (MN 66)

Auch in den nicht-materiellen *jhānā* ist der Gleichmut sehr stark entwickelt. Somit bildet das Verweilen in *jhāna* eine gute Möglichkeit, diesen Erwachensfaktor, wie auch alle anderen, zu entwickeln.

Gleichmut ist ein subtiler Geisteszustand mit einer tiefen Sicht, der auch in der *Vipassanā*-Meditation erfahren werden kann. In der hohen Einsichtsstufe *saṅkharupekkhā ñāṇa*, die sich aus vorausgehenden Einsichten entwickelt hat, erfährt man kein Leiden mehr. Die Phänomene, auch der eigene Körper, werden sehr subtil. Man sieht nur das Vergehen von bedingt entstandenen Phänomenen. Der Geist verweilt in einem durch Gleichmut dominierten Zustand, weil die Natur der inneren und äußeren Phänomene in den vorhergehenden Einsichtsstufen so deutlich erfahren wurde, daß keine Erwartungen, kein Verlangen und keine Abneigung mehr aufkommen.

Es treten auf dieser Einsichtsstufe keine Beschwerden auf. Der Geist kann sehr lange konzentriert und ruhig bei den Objekten der Beobachtung bleiben. Die Achtsamkeit ist ohne Anstrengung gegenwärtig. Man kann sehr feine Zusammenhänge wahrnehmen. Es ist jetzt weder Verlangen nach, noch Sorge um die Erscheinungen vorhanden, der Geist verweilt gleichmütig, neutral und friedlich allen Erscheinungen gegenüber mit starker Achtsamkeit. Man sieht nur das Vergehen der Phänomene, jetzt in einer sehr subtilen Art. Man findet aber weder Vergnügen in den Erscheinungen, noch muß man sich von ihnen abwenden.

Dieser vollendete Gleichmut der höchsten Einsichtsstufe ist die Brücke zum Pfadbewußtsein, zum Moment des Erwachens. Es ist höchste Achtsamkeit, denn volle Entfaltung der Achtsamkeit (*sati*) gipfelt in Gleichmut.

In MN 152, Indriyabhāvanā Sutta, Die Entwicklung der Fähigkeiten, gibt der Buddha unter anderen Vergleichen folgenden Vergleich mit Gleichmut:

„...So wie ein Regentropfen auf einem leicht geneigten Lotusblatt abgleitet und nicht dort hängenbleibt, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. ...“

Udāna 4.8 Sundarī

*„Wie Elefanten in der Schlacht, befehlen
Die unbeherrschten Menschen sich mit Reden.
Doch, muß ein Bhikkhu grobe Worte hören,
So lasse er sich nicht im Gleichmut stören!“*

Allgemeine Anmerkungen zu den Erwachensfaktoren:

SN 46.4. Praktiken - Vattha Sutta

So wie ein König die Kleider wechselt nach Wunsch und Anlaß, so erzählt Sāriputta, kann er in einem Erwachensfaktor nach Wunsch verweilen.

Und er praktiziert damit *Vipassanā* und *Paṭiccasamuppāda*:

„Das sind, Freunde, die 7 Erwachensglieder. In welchem der 7 Erwachensglieder ich auch immer morgens, mittags oder abends zu weilen wünsche, darin weile ich eben morgens, mittags oder abends. In jedem der 7 Erwachensglieder, Freunde, weiß ich: Unermesslich ist es in mir; wohl begonnen ist es in mir; es besteht gerade in mir; und wenn es schwindet, dann weiß ich, durch solche Bedingung schwindet es.“

Wann welche Erwachensfaktoren zu entwickeln sind:

SN 46.53 Feuer - Aggi Sutta

...

„Zu einer Zeit, Bhikkhus, wenn das Bewußtsein schlaff ist, da ist nicht die Zeit zur Entwicklung der Erwachensglieder Stille (passaddhi), Konzentration (samādhi) und Gleichmut (upekkhā). Und warum? Das schlaffe Bewußtsein, Bhikkhus, ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.“

Gleichwie, Bhikkhus, wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, daß er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiß nicht, Herr.“

„Ganz ebenso, Bhikkhus, ist zu einer Zeit, wenn das Bewußtsein schlaff ist, ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Stille, Konzentration und Gleichmut. Und warum? Das schlaffe Bewußtsein, Bhikkhus, ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.“

Zu einer Zeit, Bhikkhus, wenn das Bewußtsein schlaff ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Untersuchen der Dinge (dhamma-vicaya), Energie (virīya) und Freude (pīti). Und warum? Das schlaffe Bewußtsein ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.“

Gleichwie, Bhikkhus, wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, daß er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, bliese noch dazu mit dem Mund Luft darauf und fügte keine Erde hinzu: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiß, Herr.“

„Ganz ebenso, Bhikkhus, ist zu einer Zeit, wenn das Bewußtsein schlaff ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Untersuchung der Dinge, Energie und Freude. Und warum? Das schlaffe Bewußtsein ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.“

Zu einer Zeit, Bhikkhus, wenn das Bewußtsein erregt ist, da ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Untersuchung der Dinge, Energie und Freude. Und warum? Das erregte Bewußtsein, Bhikkhus, ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.“

Gleichwie, Bhikkhus, wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, daß er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, noch dazu mit dem Mund Luft darauf bliese und keine Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen?“

„Gewiß nicht, Herr.“

„Ganz ebenso, Bhikkhus, ist zu einer Zeit, wenn das Bewußtsein erregt ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Untersuchung der Dinge, Energie und Freude. Und warum? Das erregte Bewußtsein ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.“

Zu einer Zeit, Bhikkhus, wenn das Bewußtsein erregt ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Stille, Konzentration, Gleichmut. Und warum? Das erregte Bewußtsein, Bhikkhus, ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.“

Gleichwie, Bhikkhus, wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, daß er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hinein-

würfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu lösen?”

„Gewiß, Herr.“

Ganz ebenso, Bhikkhus, ist zu einer Zeit, wenn das Bewußtsein erregt ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachensglieder Stille, Konzentration, Gleichmut. Und warum? Das erregte Bewußtsein ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.

Die Achtsamkeit aber, Bhikkhus, ist zu allem nützlich, sage ich.“

Wie wir hier sehen:

Es gibt drei Glieder, die den Geist anregen, stimulierend wirken und drei, die den Geist beruhigen, sedierend wirken. Achtsamkeit, das siebte Glied ist nie in Überschuß oder Mangel, man sollte stetig bemüht sein, diesen Geistesfaktor zu entwickeln und zu stärken. Er ist die Basis für die Entwicklung der anderen. Bei der *Samatha*-Meditation erinnert er stetig das Objekt.

Wenn der Geist zu Trägheit, Müdigkeit und Schläfrigkeit neigt, sollte man die drei Erwachensglieder Untersuchen der Dinge (*dhamma-vicaya*), Energie (*virīya*) und Freude (*pīti*) entwickeln, da diese aufmunternd sind. Man sollte sich zu dieser Zeit nicht um die drei Erwachensglieder (*bojjhaṅga*) Stille (*passaddhi*), Konzentration (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*) bemühen, da diese den Geist beruhigen.

Die Erwachensfaktoren als Medizin

Im *Bojjhaṅga Saṃyutta* des *Saṃyutta Nikāya* gibt es mehrere Suttā in denen die Heilwirkung der sieben Erwachensfaktoren beschrieben wird.

Diese Suttā werden heute noch sowohl in Klöstern als auch in Haushalten in theravāda-buddhistischen Ländern als Schutzsuttā (*Paritta*) rezitiert. Kranke Menschen sind nicht immer in der Lage selbst zu lesen oder, selbst wenn sie diese Erwachensfaktoren kennen, diese im Geist wachzurufen. Wenn sie die Stimme eines anderen Menschen, der diese Faktoren rezitiert, hören, kann das eine große Inspiration sein, große Freude hervorbringen, die, wie in den alten Pālischriften beschrieben, zu einer spontanen Heilung führen kann. Heilsames Bewußtsein verbunden mit glücklichem Gefühl und Freude bringt sehr angenehme Materie im Körper hervor. Diese lockert den gesamten Körper auf und trägt somit zur Heilung bei. Voraussetzung für dieses kraftvolle Heilpotential ist allerdings Vertrauen in diesen Weg der Befreiung vom Leiden wie ihn der Buddha gelehrt hat.

Im *Bojjhaṅga Saṃyutta Nikāya* des *Saṃyutta Nikāya* SN 46.14 wird beschrieben wie einer der Schüler des Buddha, Mahākassapa, ein Arahat,

schwer erkrankt war. Er lag in der Pippali Höhle in der Nähe von Rājagaha. Auch der Buddha hielt sich gerade in Rājagaha auf. An einem Abend ging der Buddha zu ihm und fragte ihn, ob es ihm besser ginge. Mahākassapa kann nur berichten, daß seine Krankheit zunimmt, er hat starke Schmerzen. Daraufhin erklärt der Buddha ihm, daß er die sieben Erwachensfaktoren gelehrt hat. Er erklärt, daß diese, wenn entwickelt und kultiviert, sie zu direktem Wissen, zum Erwachen, zu Nibbāna führen. Er zählt alle sieben auf. Es wird berichtet, daß Mahākassapa sich erfreute an der Rede des Buddha, daß er sich erholte von seiner Krankheit und gesund wurde.

Im nächsten Sutta desselben Saṃyutta (SN 46.15) wird dieselbe Geschichte von MahāMoggallāna beschrieben. Auch er ist krank und wird durch eine Rede des Buddha über die Erwachensfaktoren geheilt.

Und im nächsten Sutta wird berichtet, wie selbst der Buddha, als er krank war, durch das Hören über die Erwachensfaktoren geheilt wurde. Einer seiner Schüler, Mahācunda, besucht den Buddha. Der Buddha bittet Mahācunda, für ihn die Erwachensfaktoren zu rezitieren. Auch der Buddha wird geheilt durch das Hören über die Erwachensfaktoren, die zum Nibbāna führen.

Das Hören über die Erwachensfaktoren löst sicher viel heilsame Freude aus, bei jemandem, der ihr großes Potential schätzen kann. Aber in allen drei Suttā werden sie als Mittel genannt, um endgültig frei zu werden von jeglichem Leiden, als Mittel um Nibbāna zu erreichen. Das ist so eine wohlthuende Aussicht, daß diese Suttā spontan körperliche Krankheiten heilen konnten.

SN 46.77 –88 Der Gangesfluß

“Bhikkhus, genauso wie der Ganges gen Osten fließt, dort hinführt und sich neigt, genauso, Bhikkhus, fließt, führt und neigt sich ein Bhikkhu, der die Erwachensfaktoren entwickelt, und häufig praktiziert, zum Nibbāna.“

Heute wird sehr viel Gesundheitsvorsorge empfohlen. Die Entwicklung der sieben Erwachensfaktoren ist eine sehr gute Kombination von Geistesfaktoren, um Krankheiten zu vermeiden.

Selbst wenn eine körperliche Krankheit nicht geheilt werden kann und zum Tod führt, bilden sie eine wichtige Grundlage um friedlich und in heilsamem Bewußtsein zu sterben. Nur heilsames Bewußtsein in der Nähe des Todesmoments führt zu Wiedererscheinen eines neuen Wesens in glücklichen Umständen.

Wie eine körperliche Krankheit oft Krankenhaus- und Kurheimaufenthalte zur

Heilung benötigt, benötigt die stabile Entwicklung dieser Erwachensfaktoren als heilende Medizin ebenfalls eine abgeschiedene, intensive Behandlungszeit, die man in Meditationszentren, in retreats, finden kann.

Das letztendliche Ziel der Buddha-Lehre, Nibbāna, ist letztendliche Heilung von allen Krankheiten, weil alle geistigen Verunreinigungen überwunden wurden. Durch das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen kann es nicht mehr zu erneuter Existenz kommen. Existenz bringt zwangsläufig Krankheit mit sich. Wirkliche Heilung von Krankheit und Gesundheitsvorsorge kann somit nur durch Arbeit am eigenen Geist geschehen.

Die Erwachensfaktoren als Mittel, um Glück in sich selbst zu entwickeln und zu erfahren

Die gesamte Buddha-Lehre hat das Ziel der Befreiung vom Leiden. Dieser Weg bringt mit sich, die äußere Glückssuche immer mehr loszulassen. Dieses Loslassen geschieht nicht durch Abneigung und Frustration, sondern durch das tiefgründige Verstehen der Dinge und Wesen, auf die die im Dhamma ungeschulten Menschen ihre Glückssuche richten.

Die Kultivierung der Erwachensfaktoren in allen Lebenssituationen ist wichtiges Hilfsmittel, um diesen Befreiungsweg zu gehen.

Wenn man im alltäglichen Geschehen so oft wie möglich, den Geist achtsam auf die beteiligten Faktoren in Körper und Geist richtet, werden diese Faktoren jedesmal gestärkt. Die Achtsamkeit läßt den Geist in das entsprechende Objekt eintauchen. Versteht man es dann als eine letztendliche Wirklichkeit oder mit seinen universellen Merkmalen, wird der Faktor Untersuchen der Dinge gestärkt. Um so praktizieren zu können ist immer Energie notwendig, denn der untrainierte Geist folgt seinen gewohnten Denk- und Reaktionsmustern. Freude entsteht, wenn man anhaltend so praktiziert. Auch Stille, Gleichmut und Konzentration entwickeln sich, wenn man auf diese Weise sich immer wieder bemüht, die Dinge klar in ihrer wahren Natur zu sehen und zu verstehen. Dabei verwickelt man sich nicht in leidhafte Emotionen und der Weg zu immer tieferer Einsicht wird gebahnt.

Genauso werden die Erwachensfaktoren gestärkt bei der Praxis der Brahmavihārā als Haltung den Wesen gegenüber: durch *mettā* (freundliches Wohlwollen) entsteht Freude, Stille, Achtsamkeit, Energie und Konzentration im eigenen Geist.

Durch *karunā* (Mitgefühl) entstehen diese Faktoren ebenso. Sieht man klar das Leiden der Wesen und erkennt dieses durch wiederholte Praxis immer mehr als Daseinsmerkmal, wird der Erwachensfaktor *dhammavicaya* (Untersuchen der Dinge) noch gestärkt.

Bei der Praxis von *muditā* (Mitfreude) wird der Erwachensfaktor Freude (*pīti*), unterstützt durch die *muditā*-Freude, besonders gestärkt. Aber ebenso werden Stille, Achtsamkeit, Energie, Konzentration und Gleichmut gestärkt. Wenn man den Gleichmut (*upekkhā*) besonders stärken möchte, ist die Praxis des Brahmavihārā Gleichmut besonders geeignet. Durch Gleichmut wird der Geist sehr still und das Verständnis der Erscheinungen (*dhamma-vicaya*) wächst.

Auch wenn man im Alltag Schwierigkeiten und unangemessenes Verhalten und Denken immer wieder im Nachhinein kontempliert, wächst das Verständnis des Lebens und das Entwickeln der Erwachensfaktoren.

Regelmäßige Rückzugstage, -wochen oder -monate (retreat) sind jedoch neben einer Praxis im Alltag unumgänglich, um diese notwendigen Faktoren für das Erwachen zur Reife zu bringen.

Die Buddha-Lehre beinhaltet nichts Mystisches, aber sie beinhaltet bei korrekter Praxis eine spirituelle Dimension, die der heute lebende Mensch im Alltag nicht erfahren kann.

SN 46.56. Abhayo - Abhaya Sutta

In diesem Sutta wird eine Unterhaltung zwischen dem Buddha und Prinz Abhaya wiedergegeben:

„Was aber ist, Herr, der Anlaß (hetu), was ist die Bedingung (paccayo) für Wissen und Sehen (ñāṇadassana). Wieso sind Wissen und Sehen mit Anlaß und Bedingung?“

„Da entwickelt, Königsson, der Bhikkhu die Erwachensglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, unterstützt durch Abgeschiedenheit (vivekanissitaṃ), unterstützt durch Leidenschaftslosigkeit (virāganissitaṃ), unterstützt durch Beenden (nirodhanissitaṃ), in Loslassen (vossaggapariṇāmiṃ) übergehend. Ein solcher, der die Erwachensglieder im Geist entfaltet hat, erkennt und sieht wirklichkeitsgemäß (yathābhūtaṃ).

Das ist, Königsson, der Anlaß, das ist die Bedingung für Wissen und Sehen. So sind Wissen und Sehen mit Anlaß und Bedingung.“

