

## Fünf Kräfte - 5 bala

---

Kräfte (*bala*) werden die folgenden fünf geistigen Fähigkeiten

- Vertrauen - *saddhā* ,
- Energie - *virīya*,
- Achtsamkeit - *sati*,
- Konzentration - *samādhi* und
- Weisheit - *paññā*.

genannt, wenn sie zur Reife gelangt sind. vgl. AN 5. 13

In AN 5. 14 werden diese fünf Kräfte folgendermaßen als Kräfte eines edlen Schülers (*ariyasāvako*) erklärt:

1. **Vertrauen:** als unerschütterliches Vertrauen zum Buddha,
2. **Energie:** als das unerschütterliche Streben, das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame unermüdlich zu entwickeln,
3. **Achtsamkeit:** als unerschütterliche Achtsamkeit und Erinnerung dessen, was vor langer Zeit gesprochen wurde,
4. **Konzentration:** als die vier geistigen Absorptionen (*jhāna*),
5. **Weisheit:** als durchdringende Einsicht in das Entstehen und Vergehen aller Daseinserscheinungen, welche zu völliger Leidensüberwindung führt.

In AN 5. 15 wird erklärt, woran man die fünf Kräfte erkennt:

1. **Vertrauen:** an den vier Gliedern des Stromeintritts:  
unerschütterliches Vertrauen in den Buddha,  
in den Dhamma,  
in den Sangha,  
gereinigte Ethik, vgl. SN 55.1  
oder: Umgang mit aufrechten Menschen (*sappurisasamsevo*),  
Hören der guten Lehre (*saddhammassavanaṃ*),  
weise Aufmerksamkeit (*yonisomanasikāro*),  
Praxis gemäß des Dhamma (*dhammānudhammappaṭipatti*).  
vgl. SN 55.5
2. **Energie:** an den vier rechten Bemühungen,
3. **Achtsamkeit:** an den vier Grundlagen der Achtsamkeit,
4. **Konzentration:** an den vier geistigen Absorptionen (*jhāna*),
5. **Weisheit:** an den vier edlen Wahrheiten.

Die 5 Kräfte werden als unerschütterlich beschrieben. Sie sind als geistige Kräfte so stark entwickelt, daß der Geist nicht ins Wanken gerät durch ihre Gegenteile, wie Nicht-Vertrauen oder Zweifel als Gegenteil zu Vertrauen, Trägheit als Gegenteil von Energie, Nachlässigkeit als Gegenteil von Achtsamkeit, Zerstreutheit oder Unruhe als Gegenteil von Konzentration, Unwissenheit als Gegenteil von Weisheit. Der Geist ist stabil in den fünf Kräften, die gegenteiligen Faktoren können ihn in keiner Weise befallen oder erschüttern.