

Zusammenfassung Bojjhaṅgasam̐yutta – Mit den Erwachensgliedern Verbundenes¹

Es werden in diesem Sam̐yutta sieben Faktoren erklärt, die für das Erwachen sehr gut entwickelt sein müssen.

Diese sieben Faktoren sind:

- Achtsamkeit (*sati*),
- Untersuchen der Lehre (*dhammavicaya*),
- Energie (*vīriya*),
- Freude (*pīti*),
- Stille (*passaddhi*),
- Konzentration (*samādhī*),
- Gleichmut (*upekkhā*).

Der Buddha erklärt hier Bedingungen, die vorhanden sein müssen, um die Erwachensglieder zu entwickeln. Sie müssen auf Ethik basieren und die Ethik muß in dem entsprechenden Bewußtseinsstrom gefestigt sein. Wenn man dann die sieben Erwachensglieder entwickelt und häufig praktiziert, kann man Größe und Fülle im Dhamma erreichen. Die Praxis muß außerdem auf Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und auf das Ende (der Erscheinungen) gestützt werden. Diese Praxis hat dann Loslassen als Ergebnis. SN 46. 1

Das Entwickeln der sieben Erwachensfaktoren wird als eine Abfolge erklärt. Die Praxis des einen begünstigt die Entwicklung des nächsten. SN 46. 3

Der Buddha nennt sowohl die Nahrung für das Auftreten der Hindernisse, als auch die Nahrung für das Entwickeln der Erwachensfaktoren.

Die fünf Hindernisse sind

- Verlangen nach Sinnesobjekten,
- Böswilligkeit,
- Trägheit und Mattheit,
- Unruhe und Reue,
- Zweifel.

Die Nahrung für Verlangen nach Sinnesobjekten ist das Zeichen des Schönen, für Böswilligkeit das abstoßende Zeichen, für Trägheit und Mattheit sind es Unlust, Faulheit, häufiges Gähnen, Trägheit durch Überessen und Schläffheit des Geistes, für Unruhe und Reue ist es Unfrieden des Geistes, für Zweifel sind es Dinge, die Zweifel begünstigen. Wichtig ist es, um diese Hindernisse zu vermeiden, diese Dinge mit weiser Aufmerksamkeit zu erkennen. Wird diese Nahrung nicht mit weiser Aufmerksamkeit gesehen, trägt die entsprechende Nahrung zum Aufsteigen, zum Vermehren und zur Zunahme der Hindernisse bei. SN 46. 2

Ebenso bestehen die sieben Erwachensglieder durch Nahrung. Für Achtsamkeit sind es Dinge, die das Erwachensglied Achtsamkeit begünstigen. Dort sollte häufig weise Aufmerksamkeit entstehen, dann ist dieses die Nahrung für das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensglieds Achtsamkeit oder für die Entwicklung und das Perfektionieren des aufgestiegenen Erwachensglieds Achtsamkeit.

Nahrung für das Erwachensglied Untersuchen der Dinge ist das Differenzieren zwischen heilsamen und unheilsamen Dingen, tadelnswerten und tadellosen Dingen, niedrigen und erhabenen Dingen, Dingen mit dem Gegensatz von dunkel und hell.

Nahrung für Energie sind Bemühen, Ausdauer und Streben.

Nahrung für Freude sind Dinge, die das Erwachensglied Freude begünstigen.

Nahrung für Stille sind Stille des (Geist-)Körpers und Stille des Bewußtseins.

Nahrung für Konzentration sind das Zeichen der Konzentration und das Zeichen der Nicht-Zerstreutheit.

Nahrung für Gleichmut sind Dinge, die das Erwachensglied Gleichmut begünstigen. Immer ist weise Aufmerksamkeit notwendig für das Aufsteigen des entsprechenden unaufgestiegenen Erwa-

¹ Mit den Zusammenfassungen der einzelnen Sam̐yutta des Sam̐yuttanikāya soll ein Überblick gegeben werden. Sie ersetzen nicht den kontemplativen Charakter der Suttā selbst.

chensglieds oder für die Entwicklung und das Perfektionieren des aufgestiegenen Erwachensglieds. SN 46. 2

Unterstützend für das Entwickeln der Erwachensfaktoren ist es, Bhikkhus die mit Ethik ausgestattet sind, die mit Konzentration ausgestattet sind, die mit Einsicht ausgestattet sind, mit Befreiung ausgestattet sind, mit Befreiung durch Einsicht und Sehen ausgestattet sind, zu treffen. Auch diesen Bhikkhus zuzuhören, auch sich diesen Bhikkhus zu nähern, auch diesen Bhikkhus aufzuwarten, auch sich an diese Bhikkhus zu erinnern, auch bei diesen Bhikkhus zu ordinieren ist nützlich. Wenn man von den Bhikkhus, die so sind, die Lehre hört, verweilt man in zweifacher Weise zurückgezogen, mit Zurückgezogenheit des Körpers und Zurückgezogenheit des Bewußtseins. Wenn man so zurückgezogen verweilt, erinnert man diese Lehre und reflektiert sie.

Wenn so die sieben Erwachensglieder entwickelt worden sind und so häufig praktiziert worden sind, sind sieben Früchte und sieben Vorteile zu erwarten:

1. Man erreicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen, d. h. Arahantschaft.
2. Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen erreicht, dann erreicht man höchstes Wissen zur Zeit des Todes.
3. Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes höchstes Wissen erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna (*antarāparinibbāyī*).
4. Oder man erreicht mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna (*upahaccaparinibbāyī*).
5. Oder man erreicht mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühelos (*asaṅkhāraparinibbāyī*) das vollkommene Nibbāna.
6. Oder man erreicht mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühsam (*saṅkhāraparinibbāyī*) das vollkommene Nibbāna.
7. Oder man geht mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln stromaufwärts zu den Höchsten (Akaniṭṭha Götterbereich).² SN 46. 3

In SN 46. 4 erklärt der ehrwürdige Sāriputta den Bhikkhus, daß er mit jeweils dem Erwachensglied mit dem er zu einer gewissen Tageszeit zu verweilen wünscht, verweilen kann. Er vergleicht dieses Verweilen und auch Wechseln mit den entsprechenden Erwachensgliedern mit dem Verhalten eines Königs. Dieser kann auch entscheiden welche Kleidung er morgens, mittags oder abends trägt.

Der ehrwürdige Sāriputta weiß auch genau, wann ein Erwachensglied besteht, wann es kraftvoll ist und wann es durch welche Bedingung zurückgeht.

In SN 46. 6 erklärt der Buddha einem Wanderasketen wie die Erwachensglieder auf andere Faktoren wirken:

Die sieben Erwachensglieder, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommen Wissen und Befreiung.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommen die sieben Erwachensglieder.

Die drei guten Verhaltensweisen, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommen die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die drei guten Verhaltensweisen sind gutes körperliches, gutes sprachliches und gutes geistiges Verhalten.

Zurückhaltung der (Sinnes-)Fähigkeiten, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommnet die drei guten Verhaltensweisen.

Wenn ein Bhikkhu so praktiziert, neigt sich das Bewußtsein zum Nibbāna.

In SN 46. 9 und 10 betont der Buddha, daß diese sieben Erwachensglieder, wenn sie nicht aufgestiegen sind, nur aufsteigen wenn ein Sogegangener, ein Arahant, ein vollkommen Selbsterwachter erschienen ist und er die Disziplin lehrt. Sie steigen grundsätzlich nur auf Ethik gestützt auf. Sie sind also mit ethischen Überschreitungen nicht zu verbinden.

Ebenso sind gute Freundschaft und weise Aufmerksamkeit wesentliche Faktoren für das Auf-

² Vgl. zu diesen Arten der Verwirklichung Anmerkungen zu SN 48. 15.

steigen der Erwachensfaktoren. SN 46. 12, 13

Ein weiterer Faktor, der das Aufsteigen begünstigt, ist Sorgfalt (*appamāda*). SN 46. 31

In SN 46. 14, 15 und 16 finden wir drei Berichte darüber, wie Kranke durch das Hören über die Erwachensfaktoren geheilt werde. Es sind der ehrwürdige Mahākassapa, der ehrwürdige Mahā-moggallāna und der Buddha selbst.

Der Buddha sagte, daß es nur wenige Wesen sind, die zum anderen Ufer gegangen sind, also das Erwachen erreicht haben. Der Rest der Wesen rennt nur an diesem Ufer entlang.

Wenn die Lehre in rechter Weise dargelegt wird, werden diejenigen unter den Wesen, die der Lehre folgen, das andere Ufer erreichen, obwohl der Bereich des Todes sehr schwierig zu überqueren ist. SN 46. 17

Wer sich um die sieben Erwachensglieder bemüht, bemüht sich um den edlen achtfachen Pfad, der zum vollkommenen Zerfall des Unbefriedigenden führt. SN 46. 18

Die Erwachensfaktoren befähigen also, die Vipassanā-Meditation zu praktizieren und die Stufen der Ernüchterung, der Leidenschaftslosigkeit, des Endes bis zum letztendlichen Frieden, zum Nibbāna zu gehen. Es wird der Durst überwunden. Durch das Überwinden des Durstes wird [Resultate schaffende] Handlung überwunden. Durch das Überwinden von [Resultate schaffender] Handlung wird Unbefriedigendes überwunden. SN 46. 26

Durch die Erwachensglieder hat das Bewußtsein, daß sie begleitet, die Kraft, die Masse Verlangen, Abneigung und Verblendung zu durchdringen und zu zerbrechen. SN 46. 28

Der Buddha sagte, daß er kein einziges anderes Ding sehen kann, das entwickelt und häufig praktiziert zum Überwinden der fesselnden Dinge führt, wie die sieben Erwachensglieder. SN 46. 29

Zu der Zeit, wenn der edle Schüler den Vorteil sieht, den Geist ausrichtet, den Geist vollkommen konzentriert, das Ohr ausrichtet und dem Dhamma zuhört, zu dieser Zeit gibt es bei diesem die fünf Hindernisse nicht. Die sieben Erwachensglieder werden zu dieser Zeit durch Entwicklung zur Vervollkommnung gebracht. SN 46. 38

Wiederholt werden die Hindernisse als zerstörerisch für den Einsichtsweg den Erwachensgliedern gegenüber gestellt. Die sieben Erwachensglieder öffnen das Auge, machen einsichtig, fördern Wachstum der Weisheit, sind nicht mit Zerstörung verbunden und führen zu Nibbāna. Die Hindernisse bewirken das Gegenteil. SN 46. 40

Neben den Hindernissen wird auch Dünkel, das Vergleichen mit anderen, durch die Erwachensfaktoren überwunden. SN 46. 41

In San 46. 53 erklärt der Buddha zu welcher Zeit es günstig ist, das entsprechende Erwachensglied zu entwickeln:

Zu der Zeit, wenn das Bewußtsein schlaff ist, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Stille zu entwickeln, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Konzentration zu entwickeln, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Gleichmut zu entwickeln. Was ist die Ursache? Es ist schwierig, das schlaffe Bewußtsein für diese Dinge aufsteigen zu lassen. Er gibt einen Vergleich mit Feuer:

Angenommen, eine Person würde wünschen, ein kleines Feuer anzuzünden. Sie würde dort feuchtes Gras, feuchten Kuhdung und feuchtes Holz hineinwerfen. Sie würde Wasser darauf gießen und Erde darüber streuen. Diese Person wäre nicht fähig, ein kleines Feuer anzuzünden.

Zu der Zeit, wenn das Bewußtsein schlaff ist, ist es Zeit, das Erwachensglied Untersuchen der Dinge zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Energie zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Freude zu entwickeln. Was ist die Ursache? Es ist einfach, das schlaffe Bewußtsein für diese Dinge aufsteigen zu lassen.

Angenommen, eine Person würde wünschen, ein kleines Feuer anzuzünden. Sie würde dort trockenes Gras, trockenen Kuhdung und trockenes Holz hineinwerfen. Sie würde mit dem Mund Luft darauf blasen und keine Erde darüber streuen. Diese Person wäre fähig, ein kleines Feuer anzuzünden.

Zu der Zeit, wenn das Bewußtsein unruhig ist, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Un-

tersuchen der Dinge zu entwickeln, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Energie zu entwickeln, ist es nicht die richtige Zeit, das Erwachensglied Freude zu entwickeln. Was ist die Ursache? Es ist schwierig, das unruhige Bewußtsein bei diesen Dingen zu beruhigen.

Zu der Zeit, wenn das Bewußtsein unruhig ist, ist es Zeit, das Erwachensglied Stille zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Konzentration zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Gleichmut zu entwickeln. Was ist die Ursache? Es ist einfach, das unruhige Bewußtsein bei diesen Dingen zu beruhigen.

Angenommen, eine Person würde wünschen, eine große Feuermasse zu löschen. Sie würde dort trockenes Gras, trockenen Kuhdung und trockenes Holz hineinwerfen. Sie würde mit dem Mund Luft darauf blasen und keine Erde darüber streuen. Diese Person wäre nicht fähig, die große Feuermasse zu löschen.

Zu der Zeit, wenn das Bewußtsein unruhig ist, ist es Zeit, das Erwachensglied Stille zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Konzentration zu entwickeln, es ist Zeit, das Erwachensglied Gleichmut zu entwickeln. Was ist die Ursache? Es ist einfach, das unruhige Bewußtsein bei diesen Dingen zu beruhigen.

Angenommen, eine Person würde wünschen, eine große Feuermasse zu löschen. Sie würde dort feuchtes Gras, feuchten Kuhdung und feuchtes Holz hineinwerfen. Sie würde Wasser darauf gießen und Erde darüber streuen. Diese Person wäre fähig, die große Feuermasse zu löschen.

In SN 46. 54 erklärt der Buddha, daß auch bei der Praxis von freundlichem Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut die Erwachensglieder entwickelt werden können. Sind sie entwickelt, kann man nach Wunsch beim Nicht-Widerlichen verweilen und das Widerliche wahrnehmen, beim Widerlichen verweilen und das Nicht-Widerliche wahrnehmen, beim Widerlichen und beim Nicht-Widerlichen verweilen und das Nicht-Widerliche wahrnehmen, das Widerliche und das Nicht-Widerliche beides vermeiden und gleichmütig, achtsam und klar verstehend verweilen. Dadurch kann man die Befreiung mit Schönheit erreichen. Die Befreiung des Geistes durch freundliches Wohlwollen hat Schönheit als Höchstes, wenn man höhere Befreiung nicht erreicht hat.

Basierend auf Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut kann man nach Wunsch dieselben Verweilungen erreichen. Die Befreiung des Geistes durch Mitgefühl hat das Gebiet der Raumunendlichkeit als Höchstes, wenn man höhere Befreiung nicht erreicht hat. Die Befreiung des Geistes durch Mitfreude hat das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit als Höchstes, wenn man höhere Befreiung nicht erreicht hat. Die Befreiung des Geistes durch Gleichmut hat das Gebiet der Nichtsheit als Höchstes, wenn man höhere Befreiung nicht erreicht hat.

In SN 46. 55 erklärt der Buddha einem Brahmanen wie er den Geist schulen kann, um sowohl Texte, die er irgendwann einmal rezitiert hat, als auch Texte, die er nicht rezitiert hat, im Gedächtnis zu behalten.

Die Vereinnahmung des Geistes durch die fünf Hindernisse sind Ursache dafür, daß man sich Texte nicht merken kann. Es werden hier Vergleiche der einzelnen Hindernisse mit verschiedenen Zuständen von Wasser gegeben. Verlangen nach Sinnesobjekten wird verglichen mit Wasser, das mit roter Farbe vermischt ist. Wollte man die Spiegelung des eigenen Gesichts darin sehen, könnte man es nicht erkennen. Böswilligkeit wird mit kochendem Wasser, bei dem Wasserdampf aufsteigt, verglichen. Trägheit und Mattheit werden mit Wasser bedeckt mit Moos und Wasserpflanzen verglichen. Unruhe und Reue wird mit Wasser, das vom Wind aufgewühlt ist und Wellen schlägt, verglichen. Zweifel wird mit aufgerührtem Wasser, daß trübe ist und im Dunklen steht, verglichen.

Die sieben Erwachensglieder werden nicht direkt in Zusammenhang gebracht mit den Hindernissen und den Vergleichen mit Wasser. Es wird in diesem Sutta betont, daß sie keine Hemmungen, keine Hindernisse, keine Verunreinigungen des Geistes sind und daß sie, entwickelt und häufig praktiziert, zu Wissen und Befreiung und zur Verwirklichung der Frucht führen.

In SN 46. 56 werden die Hindernisse als Ursache und Bedingung für Nicht-Wissen und Nicht-Sehen dargestellt. Im Gegensatz dazu werden die sieben Erwachensglieder als Ursache und Bedingung für Wissen und Sehen dargestellt.

In SN 46. 57 stellt der Buddha die Praxis der Wahrnehmung eines Skeletts, eigentlich eine Samatha-Übung, besonders heraus, um die Erwachensglieder zu entwickeln. Im nächsten Sutta Sn 46. 58 spricht er von einer von zwei Früchten, die durch die Wahrnehmung eines Skeletts und

das dabei praktizierte Entwickeln der Erwachensglieder zu erwarten sind. Die zwei Früchte sind höchstes Wissen beim Sehen der Dinge oder wenn es noch einen Rest Anhaften gibt, Nichtwiederkehr. Die Wahrnehmung eines Skeletts in Kombination mit der Entwicklung der Erwachensfaktoren wird auch als großer Vorteil beschrieben.

Dadurch kann Sicherheit vor dem Gefesseltsein erreicht werden. Sie läßt außerdem Dringlichkeit entstehen und bietet angenehmes Verweilen.

Dieselben Vorteile beschreibt der Buddha für

- die Wahrnehmung von Leichen in verschiedenen Verwesungsstufen,
- für die Praxis der Unermeßlichen,
- für die Praxis der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem,
- für die Wahrnehmung der Nicht-Schönheit,
- für die Wahrnehmung des Todes,
- für die Wahrnehmung des Widerlichen der Nahrung,
- für die Wahrnehmung des Unerfreulichen in der ganzen Welt,
- für die Wahrnehmung der Vergänglichkeit,
- des Unbefriedigenden,
- der Selbstlosigkeit,
- der Überwindung,
- der Leidenschaftslosigkeit,
- des Endes,

jeweils in Kombination mit der Entwicklung der sieben Erwachensglieder. Bei allen Übungen wird immer wieder die Unterstützung der Praxis durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und das Ende betont. Die Erwachensglieder führen dann zum Loslassen. Es werden hier verschiedene Methoden oder Stufen der Samatha- und Vipassanā-Meditation beschrieben. Bei allen kann man also die sieben Erwachensfaktoren günstig entwickeln, so daß die Praxis bis zur Arahantschaft führen kann.

Es werden dann wie auch an anderen Stellen im Saṃyuttanikāya verschiedene Vergleiche mit dem Ganges gegeben. So wie sich der Ganges nach Osten oder zum Ozean neigt, so neigt sich der Geist, von jemandem, der die Erwachensglieder praktiziert zum Nibbāna. SN 47. 77 ff

Abschließend wird dargestellt, daß die sieben Erwachensglieder entwickelt werden sollten, um die fünf niedrigen und die fünf höheren Fesseln mit direktem Wissen zu verstehen, vollkommen zu verstehen, vollkommen zerfallen zu lassen und zu überwinden.