

## Die Sieben Glieder der Erleuchtung (satta bojjhanga)

Kerzenritual von Shanti R. Strauch

Am ersten Vollmondtag im Mai feiern Buddhisten in aller Welt das Vesakhfest. Es ist der Tag der Geburt, der Tag des Erwachens, und der Sterbetag des Prinzen und Wandermönchs Siddharta Gotamo, der vor zweieinhalb tausend Jahren in Indien lebte.

Nun, Geburt und Tod eines Menschen sind nichts Außergewöhnliches, und auch so etwas wie Erleuchtung und Erwachen soll gelegentlich immer mal wieder vorkommen. Das Besondere und Einzigartige an Siddharta Gotamo ist, dass er einen systematischen Weg aufgezeigt hat, wie man zum Vollkommenen Erwachen kommen kann. Aus diesem Grunde heißt er der Samma Sambuddha, der Vollerwachte. Und wer immer der Wegweisung des Buddha auch nur ein Stückchen gefolgt ist, erfährt an sich selber die heilsame, erhellende, befreiende Wirkung dieser Übung und beginnt zu begreifen, dass der Buddha ein ganz unvergleichlicher Lehrer und Meister ist.

Ich will heute versuchen, das Prinzip des Erwachens in möglichst kurzer, leicht verständlicher Form anhand eines kleinen Rituals zu demonstrieren. Aus der Sicht eines Buddha ist unser Alltagsbewusstsein eher ein Träumen als ein waches Gegenwärtigsein. Wir investieren unsere Aufmerksamkeit in Trugbilder, die wir für die Realität halten. Solange wir von unseren Träumen fasziniert sind, schlafen wir weiter. Sobald wir aber die Traum- bilder als solche durchschauen und die Aufmerksamkeit nicht in die weitere Entwicklung des Traumgeschehens, sondern in die Auflösung der Bilder investieren, wachen wir auf.

Das Prinzip des Erwachens ist also recht einfach, man muss aber erst mal darauf kommen. Bis zu Buddhas Entdeckung haben Generationen von Yogis ihr Heil in erhabenen, friedvollen Träumen gesucht. Sie haben die Aufmerksamkeit auf subtile geistige Vorstellungen konzentriert, haben sie eine Zeitlang genossen und sind anschließend immer wieder ins Delirium der Alpträume zurückgefallen. Viele Menschen suchen ihr Heil auch heute noch in solchen Übungen.

Schon vor seinem Erwachen erkannte Siddharta: das ist kein Weg zu echter Befreiung. Durch ausschließliche Konzentration auf die angenehmen, friedvollen Aspekte des Daseins kann man dem Leiden kein Ende machen. Um zu erwachen, dürfen wir das Leiden nicht verdrängen, wir müssen es beherzt konfrontieren und seine Ursache ausfindig machen. Durch Verdrängung des Dunklen kann man das Dunkle nicht aufhellen. Man muss Licht in das Dunkel bringen.

Der Buddha, der Erleuchtete und vollkommen Erwachte, hat uns in der Lehre von den Sieben Erleuchtungsgliedern die schrittweise Aufhellung unseres Gewahrseins gezeigt. Über die Sieben Erleuchtungsglieder können wir zum vollkommenen Erwachen kommen!

Diese sieben Kerzen sollen die Sieben Glieder der Erleuchtung symbolisieren. Wir können sie auch die Sieben Faktoren des Erwachens nennen. Die Erleuchtungsglieder gehen eines aus dem anderen hervor, was ich dadurch sinnfällig machen will, dass ich eine Kerze an der andern anzünde. Alles beginnt mit der Achtsamkeit. *(Anzünden der ersten Kerze)*

*Achtsamkeit* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

1  
Achtsamkeit  
(sati)

Achtsamkeit, als Faktor des Erwachens, ist gründliche Aufmerksamkeit, auf den Grund der Dinge gerichtete Aufmerksamkeit. Wo ist der Grund aller Dinge zu finden? In uns selber, in der Tiefe der Leiblichkeit! Mit der Berührung von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastorgan und Denkorgan beginnt ja all unsere Erfahrung. Aber normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit nach außen, auf die Umwelt gerichtet. Die inneren Anteile unseres Erlebens, wie die elementaren Wahrnehmungen, Gefühle und Sinneskontakte, sind uns infolge langer Nichtbeachtung abhanden gekommen. Unser *Gewahrsein* ist oberflächlich, beschränkt und verzerrt.

Um zu einem klaren, umfassenden, vollständigen *Gewahrsein* zu kommen, müssen wir die Innenwelt wieder erschließen. Dafür hat der Buddha die klarbewusste Körperbewegung, die Betrachtung der Atemschwingung und die Achtsamkeit an den Sinnestoren empfohlen.

Der Buddha hat es ausdrücklich betont und man kann es gar nicht oft genug in Erinnerung rufen: Die Körperbetrachtung ist eine unerlässliche Grundübung für den spirituellen Weg! Kein noch so gründliches theoretisches Studium vermag den Wahrnehmungsprozess so transparent werden zu lassen wie ein verbessertes Leibgewahrsein, durch das wir zu einem vertieften, umfassenden Verständnis der Wirklichkeit kommen. Die Achtsamkeit ist dabei ein unverzichtbares Werkzeug. Mit ihr ergründen wir unsere Wirklichkeit. (*Anzünden der zweiten Kerze an der ersten.*)

*Wirklichkeitsergründung* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

## Wirklichkeitsergründung (dhammavicaya)

Mit der Achtsamkeit als Werkzeug erforschen wir also gründlich unsere Wirklichkeit. In der Übung, die man Vipassana-bhavana, die Entfaltung des Klarblicks nennt, wird alles, was in unser Bewusstsein tritt, gründlich untersucht, was immer es auch sein mag. Da gibt es angenehme und unangenehme Gefühle, schöne und hässliche Bilder, heilsame und unheilsame Gedanken. Wenn z.B. Ärger aufsteigt, merken wir: „Ärger ist da.“ Wenn Langeweile da ist, merken wir: „Langeweile ist da.“ Wir enthalten uns des üblichen Wertens und Urteilens und sehen die Dinge, wie sie wirklich sind. So werden wir allmählich mit unserer Innenwelt vertraut. Indem wir die geistigen Hemmungen als Meditationsobjekt würdigen und gründlich erforschen, lernen wir, angemessen mit ihnen umzugehen und die in ihnen vorhandene Energie zu erschließen.

Alles nämlich, was uns als Form, Gefühl, Wahrnehmung oder Vorstellung bewusst wird, ist letztlich gebundene Aufmerksamkeit. Die große Entdeckung des Buddha war, dass wir die darin enthaltene Energie auf eine sehr effektive Weise zurückgewinnen können. Es gilt, die Aufmerksamkeit auf das Zerfließen und Hinschwinden dieser Phänomene zu richten. Indem wir das Zerfließen und Hinschwinden der sog. Haftbündel betrachten, befreien wir die in ihnen gebundene Energie und werden zunehmend wacher. Im Prinzip lässt sich auf diese Weise jeder Bewusstseinsinhalt recyceln und nutzbar machen, insbesondere auch die Hemmungen. Wir verwandeln das Hinderliche und Störende in Wachheit, in pure Energie. (*Anzünden der dritten Kerze an der zweiten.*)

*Energie* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

### 3 Energie (viriyā)

Wenn wir z.B. ärgerlich sind, agieren wir weder unseren Ärger aus noch unterdrücken wir ihn. Beides bindet Energie und verengt das *Gewahrsein*. Vielmehr achten wir auf die damit verbundenen Gefühle und geben ihnen Raum, indem wir uns etwa in den Achseln öffnen, im ganzen Leibe entspannen und unsere Fußsohlen mitspüren. Die Erregung durchflutet den Leibraum wie eine innere Dusche. Sogleich spüren wir, wie wir wacher und klarer werden. Unser Ärger verwandelt sich in positive geistige Energie, in *Wachheit*.

Auf ähnliche Weise können wir störende Geräusche, Schmerzen, Unruhe, Langeweile und Gedanken aller Art nutzbar machen. Wir nehmen diese Dinge zusammen mit unserem ganzen Leibe wahr, zusammen mit dem Bodenkontakt, zusammen mit dem Atem. Sobald sich der Raum unseres *Gewahrseins* weitet, erleben wir, wie sich die Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken im Leibraum verteilen und zerfließen. Dabei werden die Phänomene nicht gänzlich zunichte, sie zerschmelzen zu *Wachheit*. Offenbar können wir auf diese Weise alles recyceln, Angenehmes wie Unangenehmes, Heilsames wie Unheilsames.

Mit der Entdeckung dieser erstaunlichen, unerschöpflichen Energiequelle steigt eine Freude und Begeisterung auf, wie wir sie vielleicht noch nie erlebt haben. Das Aufflammen der Begeisterung ist selber ein kraftvoller Energieschub, der den Leib erschauern lässt, die Körperhärchen aufstellt und uns auf der Stelle hellwach macht. (*Anzünden der vierten Kerze an der dritten .*)

*Freude* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

4  
Freude  
(piti)

Den ständigen Zustrom von Energie können wir besonders intensiv in der Atembetrachtung erleben. Wir achten dabei auf das Zerfließen der Atemgefühle im Bauchraum und lassen sie tief in unser Becken fließen. Die Freude kann sich zu dabei zu intensiven Wonne- und Glücksgefühlen steigern. Wir lassen den ganzen Leibraum davon durchfluten und durchsättigen, bis in die Zehen- und Haarspitzen hinein.

Da verstehen wir aus eigenem Erleben das Buddhawort: Der Achtsame, Einsichtsvolle lebt im Glück. Kein anderer Mensch, keine noch so glückliche Liebe kann uns eine so tiefe Freude und Befriedigung geben. Und dieses Glück, dessen unerschöpfliche Quelle wir in uns selber haben, kostet uns keine Nerven und keinen Pfennig. Es endet nicht in Frust und Enttäuschung, schafft keine Abhängigkeiten und Konflikte, sondern befreit!

Wenn wir den Glücksgefühlen in uns immer noch weiter Raum geben, indem wir ihr Fluten und Fließen und besonders ihr Zerfließen betrachten, werden sie allmählich feiner und stiller. Schließlich gleicht unser Leibraum einem Bergsee an einem warmen, windstillen Sommernachmittag. Seine Oberfläche ist spiegelglatt, doch in der Tiefe ist der See durchwallt und durchsättigt von einer kühlen Quelle am Grunde. Da sind dann all unsere Wünsche erfüllt und befriedigt und wir fühlen uns wie ein Baby an der Mutterbrust, das vollkommen gestillt ist.

*(Anzünden der fünften Kerze an der vierten.)*

*Gestilltheit* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

5  
Gestilltheit  
(passaddhi)

Unser normales Leben ist tiefe, tiefe Bedürftigkeit. Das merken wir erst richtig, wenn wir wieder Zugang zu unserer Leiblichkeit und unseren Gefühlen gefunden haben. Ohne den nächsten Atemzug, ohne eine Vielzahl von Bedingungen, die alle erfüllt sein müssen, könnten wir nicht einen Augenblick leben. Nahrung, Kleidung, Wohnraum, Medizin, das sind die Grundbedürfnisse des Leibes. Aber auch seelisch sind wir bedürftig nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe. Unzählige dieser Bedürfnisse werden uns fortwährend gestillt, ohne dass wir klar darum wissen und dafür dankbar sind.

In der Atembetrachtung spüren wir unsere tiefe Abhängigkeit vom Atem, zugleich aber auch das Glück und die Befriedigung, die das Atemgeschenk gewährt. Wir öffnen uns in allen Gliedern, in allen Organen, Geweben und Zellen für diese köstliche, erfrischende Nahrung. Indem wir so achtsam, empfänglich und durchlässig für den Atem sind, mag sich der Atem so verfeinern, dass wir ihn kaum mehr spüren.

Erst wenn wir unsere tiefe Bedürftigkeit annehmen, sind wir wie eine offene Schale, die empfangen kann. Dann merken wir, wie die Erde uns trägt, wie die Kleidung uns umhüllt, wie viel Schönheit und Liebe uns umgibt. Es ist sehr bewegend zum ersten Mal zu erleben, wie der ganze Kosmos für uns sorgt. Dann sehnt sich unser Herz nicht mehr nach Erfüllung, weil es ja bereits gestillt und rundum zufrieden ist. Der glückliche Geist wird ganz still und friedvoll und sammelt sich. (*Anzünden der sechsten Kerze an der fünften.*)

*Sammlung* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.

6  
Sammlung  
(samadhi)

Nur der glückliche Geist sammelt sich von selber. Um tiefes, erfüllendes Glück zu spüren, muss uns der Leibraum mit seinen Gefühlen gegenwärtig sein. Wenn wir nichts davon spüren, müssen wir die Aufmerksamkeit mühsam konzentrieren, um den Geist zu sammeln. Willentliche Konzentration verengt das Gewahrsein. Unter diesen Umständen kann unser Geist nicht wirklich glücklich sein; Glück ist dann allenfalls ein blasser Gedanke. Wenn wir aber Glück und Erfüllung leibhaft spüren, ist der Geist mit Begeisterung dabei. Der gestillte, zufriedene Geist sammelt sich ganz von selber, wir brauchen uns nicht weiter darum zu bemühen.

Wenn wir den Atem in unser Becken hineinfließen lassen, erleben wir, wie alle Bewegungsgefühle zur Ruhe gelangen, zu Ruhegefühlen werden. Mit jedem Atemzug vertieft sich diese Ruhe, und mit jedem Atemzug werden wir wacher. Der schwingende Körper, fließende oder pulsierende Schmerzen, das feine Gewoge der Gemütsregungen, Erinnerungsbilder, Wonneschauer, Geräusche, Gedanken - wir lassen alles in diesen Raum von Ruhe hineinfließen. Unser Gewahrsein gleicht einer Schale, die alles aufnimmt, in sich birgt und zu purer Wachheit zerschmelzen lässt. In dieser wachen Offenheit gibt es kein Festhalten und kein Abweisen, kein Sortieren und Werten mehr, unser gesammelter Geist ist gleichmütig empfänglich für alles, was geschieht.  
*(Anzünden der siebenten Kerze an der sechsten.)*

*Gleichmut* ist ein Glied der Erleuchtung, ein Faktor des Erwachens.



## Gleichmut (upekkha)

Alle Aufmerksamkeit ist beisammen, wir sind ganz wach und offen für den gegenwärtigen Augenblick. Nur der gesammelte, klare Geist kann die Dinge in ihrem Zusammenhang sehen, nicht der zerstreute und auch nicht der konzentrierte Geist, der nur ein einziges Objekt im Visier hat.

Der recht gesammelte Geist sieht die Dinge der Wirklichkeit gemäß und entwickelt Weisheit. Er erlebt, durchschaut und versteht es unmittelbar: Alle Erscheinungen sind letztlich Bündel von Aufmerksamkeit, unbefriedigend und leer, ohne Substanz und Bedeutung. Ganz gleich, ob schöne oder hässliche, erhabene oder banale Vorstellungen ins Bewusstsein treten wollen - in dieser Betrachtung geht alles unverzüglich in die Schmelze. Der Schleim der sich auflösenden Gestaltungen mag zeitweilig wie lästiger Schmutz erscheinen, den man möglichst schnell los-werden will. Aber nur Geduld: nichts hat Bestand, alles löst sich von selber auf - es bedarf keiner aktiven Nachhilfe.

Mit diesem Wissen, das aus unmittelbarem Erleben geboren wird, können wir uns gelassen auch den tiefsten, vormals bedrohlich erscheinenden Einflüssen aus dem Unbewussten öffnen und uns ganz der Wirklichkeit anvertrauen. Wir nehmen unsere Zuflucht zum Dhamma. Dhamma heißt das Tragende; wir lassen uns tragen und geben alles Festhalten, allen Eigenwillen auf. In dieser offenen, ungestalteten Wachheit erlischt alle Angst, alles Wünschen, alles Begehren. Und ein Wissen steigt auf, das durch nichts in der Welt zu erschüttern ist: **Das ist die Befreiung !** Im Ungestalteten haben wir die vollkommene Sicherheit gefunden, wir sind erleuchtet und aus allen Daseinsträumen erwacht.

Ich will die Erleuchtungsglieder oder *Grade* des Erwachens noch einmal in ihrer Aufeinanderfolge nennen:

- Achtsamkeit weckt Wahrheitsergründung.
- Wahrheitsergründung weckt Energie.
- Energie weckt Freude.
- Freude weckt Gestilltheit.
- Gestilltheit weckt Sammlung.
- Sammlung weckt Gleichmut.

**Mögen wir alle  
zum vollkommenen Erwachen gelangen!**

\* \* \*

Der Buddha sprach zu den Mönchen: Dem Sonnenaufgang, ihr Mönche, geht als Vorzeichen das frühe Morgenrot voraus. Ebenso kündigt sich das Erwachen durch Vorzeichen an, welche sind: Gute Freundschaft und gründliche Achtsamkeit. Wer nämlich gute Freunde hat und sich in gründlicher Achtsamkeit übt, von dem ist zu erwarten, dass er die sieben Erwachungsglieder entfaltet und ausbildet, gestützt auf Abgeschlossenheit, gestützt auf Entwöhnung, gestützt auf die Betrachtung des Hinschwindens, die in Loslassen übergeht. (S.46, 12-13)

Unter allen inneren Dingen, ihr Mönche, fördert kein einziges die Entfaltung der Erwachungsglieder so sehr wie gründliche Achtsamkeit. Unter allen äußeren Dingen fördert kein einziges die Entfaltung der Erwachungsglieder so sehr wie die Freundschaft mit Guten. (S.46, 49-50)

\* \* \*