

Der Weg zum Erwachen

Die 37 für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften



Jens Nagels

Der Stüpa symbolisiert die Stufen zur Erleuchtung. Diese werden traditionell in den „37 für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften“ dargestellt. Geshe Thubten Ngawang hat sie im Systematischen Studium des Buddhismus ausführlich erklärt. Christof Spitz hat die Erklärungen Geshe-las zusammengefasst und für Tibet und Buddhismus aufbereitet. Eine ausführliche Anleitung zur Praxis ist an dieser Stelle leider nicht möglich.

von Geshe Thubten Ngawang und Christof Spitz

Der Buddha hat in den Vier Edlen Wahrheiten die Essenz seiner nach einem langen, entbehrungsreichen Streben verwirklichten Einsicht klar und verständlich formuliert: Wie ein Arzt eine Krankheit diagnostiziert, beschrieb er die leidvolle und unbefriedigende Situation des „Daseinskreislaufs“, die von einem unablässigen Strom von Geburt und Tod, Erwartung und Enttäuschung, Hoffnung und Frustration gekennzeichnet

ist. Wie ein guter Arzt versucht, den Krankheitskeim ausfindig zu machen, so legte der Buddha die tiefer liegenden Ursachen offen: Unwissenheit und falsche Gewohnheiten. Die Leidensursachen in uns lassen uns statt des ersehnten stabilen Glücks immer wieder leidvolle Situationen erleben.

Der Buddha beließ es dabei nicht, sondern zeigte wie ein Arzt, der die Kranken zu heilen vermag, begründbar



Die Vier Dinge, die aufzugeben oder zu bedenken sind:

Untugenden aufzugeben,
die bereits entstanden sind.

Untugenden nicht zu erzeugen,
die noch nicht entstanden sind.

Tugenden zu entwickeln,
die noch nicht entstanden sind.

Tugenden zu stärken, die
bereits entstanden sind.

auf, dass es die Möglichkeit einer dauerhaften Befreiung von Leiden gibt. Denn die Ursachen der Leiden sind temporäre Faktoren im Bewusstsein, die seiner wahren, „lichthaften“ Natur nicht entsprechen. Jedes Wesen besitzt von Natur her das Potenzial, die Leidensursachen zu überwinden. Schließlich beschrieb der Erwachte den Pfad in Form praktikabler Methoden und Übungen zur Umwandlung des Geistes, die letztlich zur dauerhaften Befreiung führen, ähnlich einem Arzt, der eine Therapie verordnet. Wie aber können wir diese Umwandlung erreichen?

Die Geistesschulung, die Zähmung des Geistes ist das zentrale Anliegen. Der Buddha lehrte, dass wir uns in drei wesentlichen Aspekten schulen müssen, um mehr Kontrolle über unseren Geist zu erlangen: Selbstdisziplin, Konzentration und Erkenntnis, die man auch als die „drei höheren Schulungen“ von Ethik, meditativer Sammlung und Weisheit bezeichnet. Am Anfang bedeutet Selbstdisziplin, unser äußeres Verhalten nach ethischen Richtlinien zu gestalten und bewusst Handlungen zu lassen, die uns und andere schädigen. Auf einer tieferen Ebene der Disziplin geht es darum, uns von den unkontrollierten Emotionen und verblendeten Sichtweisen zu befreien. Dazu dienen besonders die Schulungen von Sammlung und Weisheit. Diese Techniken werden im Detail in den „37 für die Erleuchtung förderlichen Faktoren“ beschrieben. Sie teilen sich in sieben Gruppen auf.

Die Vier Ausrichtungen der Vergegenwärtigung

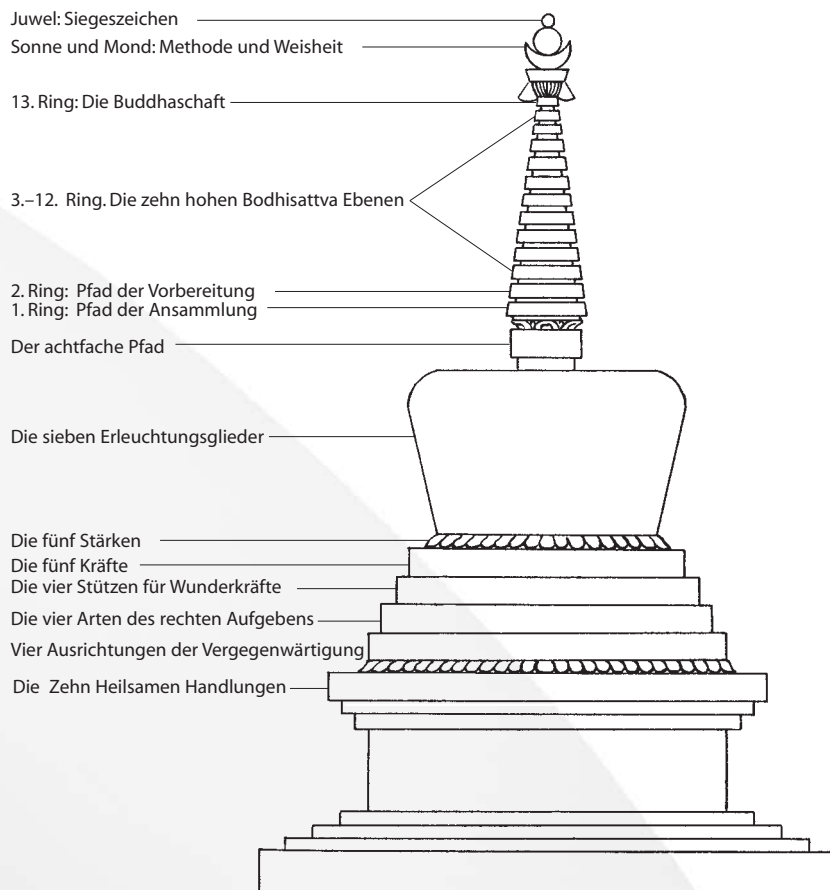
Die Vergegenwärtigung ist jener Faktor, durch den wir ein vertrautes Objekt über längere Zeit im Geist halten können, ohne es zu vergessen. Die Objekte der Vergegenwärtigung sind: der Körper, die Empfindungen, der Geist und die Phänomene.

Körper bezieht sich hier nicht nur auf die Körper von Lebewesen, sondern auf alles Körperliche oder Materielle. Zu den Empfindungen zählen Glück (Freude), Leid (Schmerz) und neutrale Empfindungen. Der Geist besteht in den sechs Arten des Hauptbewusstseins (fünf Sinnesbewusstseinsarten und das geistige Bewusstsein, das Denken). Mit den Phänomenen sind hier drei Arten gemeint: alle veränderlichen, produkthaften Phänomene, speziell (1) die Geistesfaktoren (außer den bereits erwähnten Empfindungen) und (2) die so genannten nicht-bewusstseinshaften Gestaltenden Faktoren; darunter fallen Karma, Zeiten und andere wirksame Faktoren in unserem Leben, die weder Körper noch Bewusstsein sind, sowie (3) alle nicht-produkthaften, unveränderlichen Phänomene wie das Nirvāṇa.

Diese vier Beobachtungsobjekte lösen bei gewöhnlichen Wesen eine Vielzahl falscher Vorstellungen aus. Zum Beispiel halten wir Leidvolles für Glück, Unbeständiges für beständig und das, was ohne Selbst ist, als einem unabhängigen Selbst zugehörig. Diese getäuschten Sichtweisen sollen durch die rechte Vergegenwärtigung durchschaut werden.

Die Vergegenwärtigung wird allgemein so geübt, dass man den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Phänomene im Hinblick auf ihre allgemeinen und spezifischen Merkmale hin untersucht. Man hält dann die gefundene korrekte Sichtweise mit Hilfe der Vergegenwärtigung im Bewusstsein.

Die allgemeinen Wesensmerkmale sind Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Leere und die Selbst-Losigkeit. Der Übende untersucht diese Eigenschaften und vergegenwärtigt sie sich anhand der vier Objekte. Er erkennt, dass beispielsweise der Körper der Unbeständigkeit unterliegt. Wir werden vom Moment der Geburt an älter und gehen



unausweichlich dem Tod entgegen. Es ist so, als ob wir nur geboren würden, um zu sterben. Indem sich der Übende dies bewusst macht, wird ihm die Unbeständigkeit bewusst.

Entsprechend vergegenwärtigt er sich die leidhafte Natur des Körpers sowie das Leersein und Selbst-Losigkeit in Verbindung mit dem Körper. Leersein heißt hier, dass es kein „Selbst“ gibt, das von den vielfältigen, veränderbaren körperlichen und geistigen Prozessen losgelöst wäre, wie es viele nicht-buddhistische Traditionen postulieren. Selbst-Losigkeit verneint darüber hinaus ein zwar veränderliches, aber doch scheinbar eigenständig und substanzial bestehendes „Ich“ als Besitzer von Körper und Geist.

Neben den allgemeinen Merkmalen haben die Objekte ihre spezifischen Merkmale. Zum Beispiel besitzt der Körper das besondere Merkmal, aus den vier materiellen Grundelementen Erde, Wasser, Feuer und Wind (Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Bewegung) zusammengesetzt zu sein. Wir betrachten im Rahmen der Übung diese Wesensmerkmale und Eigenheiten, die Teile und Aspekte. So erkennen wir deutlicher das Abhängige Entstehen des Körpers. Dadurch wird der falschen Vorstellung entgegengewirkt, der Körper wäre wie ein nicht-zusammengesetzter, homogener Gegenstand, ein teileloses Ganzes, das darüber hinaus über die Maßen dauerhaft und attraktiv wäre. Das angeborene Haften am Körper wird eingedämmt. In gleicher Weise betrachten wir die spezifischen Merkmale der Empfindungen, des Geistes und der Phänomene.

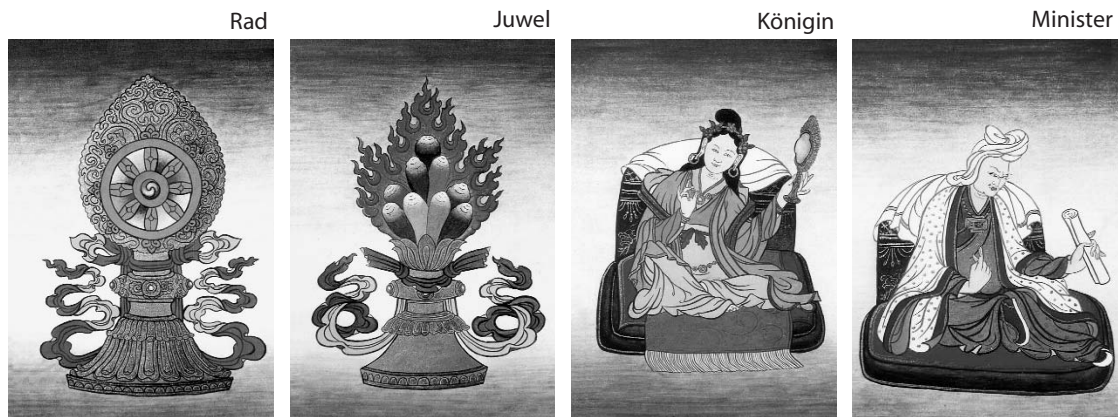
Die Analysen im Rahmen der Vier Vergegenwärtigungen mögen theoretisch wirken. Wenn wir uns jedoch mit ihnen vertraut machen und sie anwenden, wird sich ihr Geschmack erschließen. Wir werden feststellen,

welche heilsame Wirkung sie auf den eigenen Geist entfalten. Gewohnheitsmäßige Fehleinschätzungen, die auf Unwissenheit und Irrtümern basieren und den Geist aus dem Gleichgewicht bringen, werden mehr und mehr durchschaut. Wir lernen Einsichten kennen, welche die heilsamen Eigenschaften ganz natürlich fördern. Das Resultat ist größere innere Klarheit und Ausgeglichenheit, die wohltuende Kraft der drei „Tugendwurzeln“ kann sich entfalten: innere Freiheit statt Begehren, liebevolle Zuneigung statt Hass, Einsicht statt Verblendung.

Die Vier Arten des Rechten Aufgebens

Haben wir die allgemeinen und spezifischen Merkmale des Körpers, der Empfindungen, des Geistes und der Phänomene erkannt und die Vergegenwärtigung geschult, so kommt es nun darauf an, sich tatkräftig darin zu üben, das Anzunehmende zu stärken und das Aufzugebende zu überwinden. Das Wesen des Rechten Aufgebens besteht daher in der Tatkraft, mit der man Untugenden überwindet, die bereits entstanden sind, Untugenden nicht aufkommen lässt, die noch nicht entstanden sind, Tugenden entwickelt, die man noch nicht besitzt und Tugenden stärkt, die man in gewissem Maße bereits hat.

Die Vier Arten der Vergegenwärtigung kann man mit der Klinge einer Axt vergleichen, während die Vier Arten des Rechten Aufgebens die Kraft symbolisieren, die aufgewendet wird, um einen Baum mit der Axt zu fällen. Zuerst erkennen wir durch die Vier Arten der Vergegenwärtigung, wie die Phänomene wirklich beschaffen sind und welche Gegenmittel einzusetzen sind. Mit den Vier Arten des Rechten Aufgebens wenden wir die Gegenmittel an und schwächen die Fehler in unserem Geist.



Die Sieben Erleuchtungsglieder werden mit sieben Symbolen in Beziehung gesetzt, den so genannten Sieben Königlichen Emblemen: Rad, Juwel, Königin, Minister, Elefant, Pferd und General. Diese gehören auch zur Maṇḍala-Darbringung. Wer den Buddhas die Symbole dieser sieben Eigenschaften darbringt, schafft förderliche Umstände für ihre Entwicklung in seinem Geist.

Die Vier Stützen für Wunderkräfte

Bei den so genannten „Vier Stützen für Wunderkräfte“ handelt es sich um Übungen zur Entwicklung meditativer Konzentration. Dabei gibt es verschiedene Hindernisse, die mit Hilfe korrekter Gegenmittel überwunden werden. (Maitreya nennt fünf Fehler und acht Gegenmittel.) Ein Pfad der Konzentration, der von diesen Gegenmitteln getragen wird, ist eine Stütze für Wunderkräfte.

Hat ein Übender mit Hilfe der Vier Vergegenwärtigungen korrekt erkannt, was aufzugeben und anzunehmen ist, und im Rahmen des Rechten Aufgebens die Tatkraft zur Verwirklichung dieses Ziels entwickelt, dann ist es erforderlich, den Geist gefügig zu machen, so dass man ihn zum Erreichen dieser Ziele einsetzen kann. Die Schulung der Konzentration bringt eine Leichtigkeit und Gefügigkeit des Geistes, die es dem Übenden möglich macht, die Geistesplagen tatsächlich zu überwinden und die Tugenden auf dem Weg zur Befreiung zu entwickeln.

Dies ist nur möglich, wenn der Geist nicht den üblichen Ablenkungen und Dumpfheit unterworfen ist. Deshalb sind die wesentlichen Hindernisse bei der Schulung von Konzentration die Erregung und das Sinken, und die Gegenmittel bestehen in den Techniken, mit der man die Stabilität und Klarheit des Geistes entwickelt. Diese beruhen hauptsächlich auf der Kraft der Vergegenwärtigung und der Wachsamkeit.

Die Vier Stützen sind Anstreben, Tatkraft, Denken und Weisheit. Bei der Entwicklung der Konzentration gibt es verschiedene Phasen, in denen bestimmte Geistesfaktoren besonders intensiv ausgeübt werden. Nach diesen werden die Vier Stützen benannt. Wenn wir von der Stütze für Wunderkräfte sprechen, die Anstreben genannt wird, so handelt es sich um eine Konzentrationsstufe, die hauptsächlich vom Geistesfaktor des Anstrebens getra-

gen wird. Die Stütze für Wunderkräfte, die Tatkraft heißt, basiert entsprechend auf eben diesem Geistesfaktor.

Eine voll qualifizierte Konzentration zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht von Hindernissen wie Sinken und Erregung bewegt wird, sondern anstrengungslos auf einem Objekt verweilen kann, solange es die Person wünscht. Dabei ist der Geist zusätzlich von großer Klarheit gekennzeichnet. Eine solche Konzentration tritt mit dem Erreichen von Geistiger Ruhe ein und bildet die Basis für spirituelle Verwirklichungen.

Die Fünf Kräfte

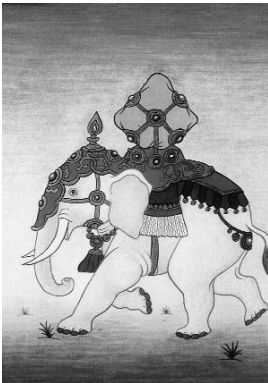
Nachdem wir uns in Konzentration geschult haben, üben wir den „Pfad der Vorbereitung auf die Klare Erkenntnis“, ein anderer Ausdruck für die Fünf Kräfte. Aus buddhistischer Sicht reicht es nicht, einen konzentrierten Geist zu haben. Wer das Leiden vollständig aufgeben will, muss auf der Basis von Geistiger Ruhe die Besondere Einsicht üben, welche die Wirklichkeit frei von allen Täuschungen erkennt. Die Mittel, um höhere Pfade zu erreichen, sind in den Fünf Kräften zusammengefasst: Vertrauen, Tatkraft, Vergegenwärtigung, Konzentration und Weisheit.

Die Fünf Kräfte sind auf die Vier Wahrheiten gerichtet: die Wahren Leiden, Ursprünge, Beendigungen und Pfade. Sie sind damit Vertrauen in die Vier Wahrheiten, Tatkraft in Bezug auf die Vier Wahrheiten, Vergegenwärtigung der Vier Wahrheiten, Konzentration auf die Vier Wahrheiten und Weisheit in Bezug auf die Vier Wahrheiten.

Die Fünf Stärken

Die Fünf Stärken sind ihrem Wesen nach die Fünf Kräfte, und auch sie sind auf die Vier Wahrheiten gerichtet. Allerdings ist ihre Kraft im Geist des Übenden nun stär-

Elefant



Pferd



General



Die „Vier Stützen für Wunderkräfte“

werden so genannt, weil sie Konzentrationskräfte sind, die einen befähigen, Wundertaten zu vollbringen. Zum Beispiel gibt es Buddhaländer, die man besuchen kann, wenn man in den Vier Stützen versiert ist.

ker. Auf der vorigen Stufe der Fünf Kräfte treten die positiven Eigenschaften zusammen mit ihren Gegenteilen auf und stehen in einer Art Wettbewerb miteinander. Das Gegenteil des Vertrauens – der Unglaube – kann das Vertrauen zwar nicht völlig vernichten, es aber doch in seiner Kraft erheblich schwächen. Das ist zum Zeitpunkt, wenn sich die Fünf Stärken herausgebildet haben, nicht mehr möglich.

Die positiven Faktoren Vertrauen, Tatkraft, Vergegenwärtigung, Konzentration und Weisheit können auf dieser Ebene nicht mehr von ihren Gegenteilen überwältigt werden. Deshalb werden sie auch „Stärken“ genannt. Vertrauen beispielsweise kann von Unglauben nicht mehr besiegt werden, sofern man die Übung nicht unterbricht. Tatkraft in Bezug auf die Vier Wahrheiten kann von Trägheit nicht mehr geschädigt werden und so fort. Natürlich würden die gegenteiligen Eigenschaften wieder die Oberhand gewinnen, wenn man die Übung nicht fortsetzte.

Die Sieben Erleuchtungsglieder

Die Gruppe der Sieben Erleuchtungsglieder wird als „Pfad der Klaren Erkenntnis“ bezeichnet. Dieser Begriff bezieht sich auf die unmittelbare Einsicht in die endgültige Realität in der tiefen Meditation auf dem Pfad des Sehens. Wir unterscheiden im Buddhismus fünf spirituelle Pfade, also fünf Phasen auf dem Weg zur Erleuchtung: den Pfad der Ansammlung, der Vorbereitung, des Sehens, der Meditation und des Nicht-mehr-Lernens. Ab dem dritten Pfad wird der Übende zu einem Heiligen, weil er in der Meditation eine direkte Einsicht in die endgültige Wirklichkeit, die Selbst-Losigkeit, erlangt. Die Fünf Kräfte und die Fünf Stärken gehören zum Pfad der Vorbereitung, sie bereiten den Geist auf die direkte Erkenntnis der Wirklichkeit vor.

Die „Sieben Erleuchtungsglieder“ sind Vergegenwärtigung, Weisheit, Tatkraft, Freude, Beweglichkeit, Konzentration und Gleichmut. Sie werden wiederum in Bezug auf die Vier Wahrheiten der Heiligen geübt, von denen der Yogi nun eine klare, unmittelbare Erkenntnis erlangt hat. Konkret bedeutet dies, dass er hinsichtlich der Wahren Leiden die Vergegenwärtigung und die anderen sechs Eigenschaften anwendet, um zuerst eine Freiheit von diesen Leiden zu erreichen und dann in der erlangten Freiheit zu verweilen. Man wendet sie in Bezug auf die Wahren Ursprünge des Leids an, um sich von diesen zu befreien und dann in diesem Zustand der Befreiung zu verweilen usw.

Die sieben Eigenschaften treten zusammen in einem Bewusstseinszustand auf; sie wirken zusammen und fördern so den Geist in den Meditationen über die Vier Wahrheiten. Sie dienen dazu, alle Hindernisse zu beseitigen, die auf dem Pfad des Sehens aufgegeben werden müssen.

Auf dem Pfad der Ansammlung erlangt der Übende ein Verständnis der Selbstlosigkeit, das auf dem Hören und dem Nachdenken beruht. Es handelt sich zunächst um eine begriffliche Erkenntnis, die durch Schlussfolgerungen kraft korrekter Argumente erreicht wird. Auf dem Pfad der Vorbereitung wird diese Erkenntnis mit tiefer Meditation verbunden, deshalb ist die konzentrierte Meditation so wichtig. Sie ermöglicht eine tiefere Erkenntnis aus der Meditation, die jedoch noch immer auf begrifflichen Vorstellungen beruht. Erst mit dem Pfad des Sehens gewinnt der Meditierende eine unmittelbare Einsicht in die Vier Wahrheiten, und erst dadurch können die Hindernisse im Geist tatsächlich aufgegeben werden. Das ist der Grund, warum die Ausübung der Sieben Erleuchtungsglieder nötig ist, denn nur durch die



Die Sieben Erleuchtungsglieder

Sie sind die direkten Ursachen für die Erleuchtung und das eigentliche Wesen des erleuchteten Bewusstseins.

Die Vergegenwärtigung ist eine Grundlage für das Erreichen der Erleuchtung. Die unterscheidende Weisheit macht die eigentliche Natur der Erleuchtung aus. Die Tatkraft bringt die endgültige Befreiung hervor, denn durch sie erreicht man die Loslösung von den Faktoren, die aufzugeben sind. Die Freude macht den Nutzen der Erleuchtung aus; denn weil man sich auf dem Weg zur Erleuchtung von Leiden und Leidensursachen befreit, entsteht eine tiefe Freude. Beweglichkeit, Konzentration und Gleichmut schließlich sind Eigenschaften, die sich durch die Freiheit von Leidenschaften auszeichnen.

unmittelbare Einsicht in der Meditation werden die Leidensursachen dauerhaft aufgegeben.

Der Achtfache Pfad der Heiligen

Diese Gruppe von Eigenschaften nennt man den „Pfad, der zur endgültigen Befreiung führt“. Die Eigenschaften, die ihn ausmachen, werden auf dem Pfad der Meditation geübt und dienen dazu, den Geist endgültig von allen Leidenschaften und deren Samen zu reinigen und damit die endgültige Befreiung zu verwirklichen. Es sind: Rechte Ansicht, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechte Handlungen, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Vergegenwärtigung und Rechte Konzentration.

Der Übende meditiert weiterhin über die Wahren Ursprünge des Leidens und wendet die Eigenschaften des Edlen Achtfachen Pfades an, um sich von diesen Ur-

sprüngen zu befreien und in der Freiheit davon verweilen zu können. Anschließend meditiert er über die Wahren Beendigungen des Leidens und wendet die Eigenschaften des Edlen Achtfachen Pfades an, um die Wahren Beendigungen zu verwirklichen und im Zustand dieser Verwirklichung zu verweilen.

Die Übung des Edlen Achtfachen Pfades dient besonders dazu, die Erkenntnis der Wirklichkeit, die der Yogi in der tiefen Meditation unmittelbar erfahren hat, auch in der Zeit außerhalb der Meditation zu vertiefen. Ein weiterer Zweck ist, die Verwirklichung der Edlen Lehre anderen verständlich zu machen. Außerdem dient der Edle Achtfache Pfad dazu, in anderen Vertrauen in die Lehre zu entfachen, und zwar durch Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechten Lebenserwerb. Der Übende selbst beseitigt durch die Anwendung des Achtfachen Pfades die fundamentalen Hindernisse durch Leidenschaften sowie die Hindernisse, die der Beherrschung aller Tugenden entgegenstehen.

Auch ein Bodhisattva übt die 37

Die 37 für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften lassen sich in zehn zusammenfassen: Vertrauen, Tatkraft, Vergegenwärtigung, Weisheit, Konzentration, Gleichmut, Freude, Denken, Ethik und Beweglichkeit.

Die 37 für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften sind nicht nur Qualitäten, die auf dem Weg zur persönlichen Befreiung zu üben sind. Auch ein Bodhisattva wendet sie an, vor allem um sie jenen zu lehren, die den Weg zur Befreiung suchen. Auf seinem Weg zur Allwissenheit lernt ein Bodhisattva alle Übungen der verschiedenen Fahrzeuge in der eigenen Erfahrung kennen. Aus diesem Grund werden die 37 Übungen auch in der Mahāyāna-Literatur ausführlich erklärt. Allerdings übt der Bodhisattva diese Eigenschaften aus großem Mitgefühl heraus. Während der Hörer etwa die Vier Vergegenwärtigungen auf sich selbst lenkt, betrachtet der Bodhisattva diese Meditationsobjekte bei allen Wesen. Während der Hörer sich vorrangig von den leidverursachenden Faktoren in sich selbst befreien möchte und in diesem Sinne Entsagung entwickelt, strebt der Bodhisattva aus großem Mitgefühl danach, alle Wesen zur Befreiung zu führen und sich dazu die nötigen Fähigkeiten anzueignen.

Am Anfang des Pfades eines Bodhisattvas sind die 37 Eigenschaften noch Objekte, mit denen sich der Übende beschäftigt. Die Eigenschaften haben sich in seinem Geist noch nicht ausgeformt, es sind lediglich äußere Ausprägungen. Wenn auf dem Pfad diese Qualitäten verinnerlicht werden, wird der Geist zunehmend von ihnen durchdrungen. Auf der Ebene der Buddhaschaft sind diese Eigenschaften nicht mehr nur äußere Objekte, die vom Buddha erkannt werden, sondern Bestandteile seines Geistes. Es sind dann Ausprägungen des allwissenden Bewusstseins.