

Das Bojjhaṅga-Sutta

im Licht des Abhidhamma





Das Bojjhaṅga-Sutta

(Die Lehrrede von den Erleuchtungsfaktoren, SN 46.14-16) im Licht des Abhidhamma.

Das Bojjhaṅga-Sutta wird traditionell als Schutz (*paritta*) vor Krankheit und zur Genesung rezitiert.

Was sind diese Erleuchtungsfaktoren?

Wie werden sie entwickelt, voll entfaltet, und was bewirken sie?

Die drei Bojjhaṅga-Suttas

Das Mahā Kassapa Bojjhaṅga-Sutta

Zweck und Wirkung als *paritta*

Was sind *bojjhaṅgas*?


Die einzelnen Erleuchtungsfaktoren, ihr Zusammenhang, ihre Entwicklung und Wirkung

Die Erleuchtungsfaktoren in der Satipaṭṭāna-Praxis

Das Bojjhaṅga-paritta-Sutta

Die drei Bojjhaṅga-Suttas

(Die Lehrreden von den Erleuchtungsfaktoren, SN 46.14-16)

- 
1. Mahā Kassapa Bojjhaṅga-Sutta = Paṭhama-Gilāna-Sutta
Kassapa war krank, der Buddha rezitierte
 2. Mahā Moggalāna Bojjhaṅga-Sutta = Dutiya-Gilāna-Sutta
Moggalāna war krank, der Buddha rezitierte
 3. Mahā Cunda Bojjhaṅga-Sutta = Tatiya-Gilāna-Sutta
Der Buddha selbst war krank, Cunda rezitierte

Gilāna = Krankheit

Das erste Bojjhaṅga-Sutta [SN 46.14]

Chanting des Mahā Kassapa Thera Bojjhaṅga-Sutta

(Ven. Jandure Paññonanda Thero)

Text: Pāli + Übersetzung Agganyani



Anschließend kurze stille Meditation



Paṭhama-Gilāna-Sutta [SN 46.14] = Mahā Kassapa Thera Bojjhaṅga-Sutta

Ekam samayaṃ

bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.

Tena kho pana samayena āyasmā mahākassapo pippaliguhāyaṃ
viharati ābādhiko dukkhito bāḷhagilāno.

So habe ich gehört:

Bei einer Gelegenheit hielt sich der Erhabene in der Nähe
von Rājagaha auf, im Bambushain, am Futterplatz der
Eichhörnchen.

Zu dieser Zeit war der Ehrwürdige Mahā Kassapa, der in der
Pippali-Höhle lebte, von einer Krankheit befallen, leidend und
schwer krank.



Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito
yenāyasmā mahākassapo tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā
paññatte āsane nisīdi.

Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ mahākassapaṃ etadavoca:

Da erhob sich der Erhabene zur Abendzeit aus seiner
Zurückgezogenheit, besuchte den Ehrwürdigen Mahā
Kassapa und setzte sich auf einen vorbereiteten Sitz.
So sitzend sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Mahā
Kassapa:



“Kacci te, kassapa, khamanīyaṃ kacci yāpanīyaṃ?
Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti, no abhikkamanti;
paṭikkamosānaṃ paññāyati, no abhikkamo”ti?

„Wie geht es dir, Kassapa? Hältst du dein Leiden aus,
erträgst du es? Nehmen deine Schmerzen ab oder
zu? Gibt es Anzeichen dafür, dass deine Schmerzen
abnehmen und nicht zunehmen?“



“Na me, bhante, khamanīyaṃ, na yāpanīyaṃ.
Bāḷhā me dukkhā vedanā abhikkamanti, no paṭikkamanti;
abhikkamosānaṃ paññāyati, no paṭikkamo”ti.

„Nein, Bhante, ich halte es nicht aus, ich kann es
nicht ertragen, der Schmerz ist sehr groß.
Es gibt Anzeichen dafür, dass die Schmerzen nicht
nachlassen, sondern dass sie zunehmen.“



“Sattime, kassapa, bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā
bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya
saṃvattanti.
Katame satta?

„Kassapa, diese sieben Erleuchtungsfaktoren werden
zurecht von mir gelehrt. Sie sind von mir entfaltet
und vollständig entwickelt, sie führen zu direktem
Wissen, zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.
Was sind diese sieben?



Satisambojjhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Achtsamkeit, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Sie ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Dhammavicayasambojjaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Die **Erforschung des Dhamma**, als Faktor der
Erleuchtung, Kassapa, wird zurecht von mir gelehrt.
Sie ist von mir entfaltet und voll entwickelt, sie führt
zu direktem Wissen, zur vollen Erleuchtung und zum
Nibbāna.



Viriyasambojjhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Willenskraft, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Sie ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Pītisambojjhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Verzückung, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Sie ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Passaddhisambojjhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Gestilltheit, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Sie ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Samādhisambojhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Sammlung, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Sie ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Upekkhāsambojjhaṅgo kho, kassapa,
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Gleichmut, als Faktor der Erleuchtung, Kassapa,
wird zurecht von mir gelehrt. Er ist von mir entfaltet
und voll entwickelt, er führt zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.



Ime kho, kassapa, satta bojjhaṅgā
mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattantī”ti.

“Taggha, bhagavā, bojjhaṅgā;
taggha, sugata, bojjhaṅgā”ti.

Diese sieben Erleuchtungsfaktoren, Kassapa,
werden zurecht von mir gelehrt. Sie sind von mir entfaltet
und voll entwickelt, sie führen zu direktem Wissen,
zur vollen Erleuchtung und zum Nibbāna.“

„Ganz gewiss, Erhabener, sind sie Erleuchtungsfaktoren.
Ganz gewiss, Willkommener, sind sie Erleuchtungsfaktoren.“



Idamavoca bhagavā. Attamano āyasmā
mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi.
Vuṭṭhahi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādhā.
Tathāpahīno cāyasmato mahākassapassa so
ābādho ahoṣīti.

So sprach der Buddha, und beglückt freute sich der
Ehrwürdige Mahā Kassapa über die Worte des Buddha.
Daraufhin erholte sich der Ehrwürdige Kassapa von
seiner Krankheit.

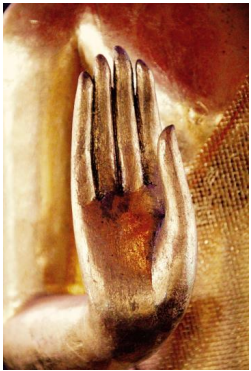
Auf diese Weise geschah es, dass die Krankheit des
Ehrwürdigen Kassapa verschwand.



Struktur der Bojjhaṅga-Suttas

1. Ort des Geschehens und Personen: Buddha + Kassapa
(bzw. Buddha + Moggalāna, Buddha + Cunda)
2. Situation des Kranken: Leiden und Schmerzen (*dukkha vedanā*) nehmen zu
3. Der Buddha erinnert an die 7 Erleuchtungsfaktoren, die er selbst entfaltet und vollständig entwickelt hat, deren Wirkung er erfahren hat. Sie führen zu:
 1. direktem / höheren Wissen (*abhiññā*)
 2. voller Erleuchtung (*sambodhi / sambodha*)
 3. Nibbāna
4. Einzelne Aufzählung der 7 Faktoren jeweils mit diesem Refrain, wohin sie führen, wenn entfaltet und voll entwickelt
5. Ergebnis der Lehrrede: Kassapa stimmt zu, freut sich, gesundet
(bzw. Moggalāna, oder der Buddha, als Cunda rezitierte)

} Refrain




Parittas - Schutzverse

Kanonische Texte, die i.A. von Mönchen gechantet werden, um vor bestimmten Gefahren zu schützen, Menschen zu heilen oder zu segnen.

[Mil. 5.2.4 Die Macht der Schutztexte \(7 werden genannt\)](#)

In Myanmar werden 11 Sutten als *parittas* gelehrt:

Paritta	Pāḷikanon	Verwendung / Schutz
Maṅgala-Sutta	SN 2.4 + Kp 5	Segen, Wohlstand, Glück
Nov. Ratana-Sutta	Sn 2.1 + Kp 6	Hungersnot, Naturkatastrophen, Geister
März Mettā-Sutta	Sn 1.8 + Kp 9	Angst, Aggression, Feindschaft
Khandha-Sutta	AN 4.67 + Jā 203	Schlangen, gefährliche Tiere
Mora-Sutta	Jātaka 159	Gefangennahme, Sicherheit
Vaṭṭa-Sutta	Cariyāpiṭaka 415	Feuer
Nov. Dhajagga-Sutta	SN 11.3	Angst, Horror, Zittern
Āṭānāṭiya-Sutta	DN 32 (Teil) + Dhp 109	Böse Geister, für Gesundheit und Glück
Aṅgulimāla-Sutta	MN 86	Für leichte Geburt bei Schwangeren
 Bhojjaṅga-Sutta	SN 46.14-16	Krankheit
Pubbaṅha-Sutta	Kp + Sn + AN 3.155	Schlechte Omen, Glück

Wie wirken *parittas*?

1. Kraft der Wahrheit (*saccakiriya*) oder des *Dhamma*
2. Kraft der sittlichen Reinheit (*sīla*)
3. Kraft der Liebe (*mettā*) und des Mitgefühls (*karuṇā*)
4. Kraft des Tones, des harmonischen Chantings

=> erzeugen kraftvollen, heilsamen Geisteszustand,
fördern Sammlung (*samādhi*) und Vertrauen (*saddhā*)

Wann oder warum wirken *parittas* nicht?

1. Unheilsame Motivation (*akusala cetanā / kamma*)
2. Getrübter, befleckter Geist (*kilesa*)
3. Fehlendes Vertrauen (*saddhā*)

Die Voraussetzungen der Erleuchtung (*bodhipakkhiya dhammas*)

Voraussetzungen / Erfordernisse für die Erleuchtung (*bodhipakkhiya dhammā*)

1. Fest gegründete Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) 4
2. Rechte Anstrengungen (*sammappadhāna*) 4
3. Grundlagen des Erfolgs (*iddhipāda*) 4
4. Spirituelle Fähigkeiten (*indriya*) 5
5. Geistige Kräfte (*bala*) 5
6. Erleuchtungsfaktoren (*bhojjaṅga*) 7
7. Pfadfaktoren (*maggāṅga*) 8

Was sind bojjhaṅgas?

Bojjhaṅga = bodhi + aṅga

bodhi = Erleuchtung, Erwachen,
Einsicht durch Realisation der Vier Edlen Wahrheiten

aṅga = Faktor, Glied; Bedingung

=> **Erleuchtungsfaktoren, Erleuchtungsglieder, -Bedingungen**
Erwachungs-faktoren, Erwachungsglieder; Erwachens-Bedingungen

Suttanta: Faktoren / Bedingungen für die Erleuchtung,
Faktoren, die zur Erleuchtung führen

[SN 46.5]

Abhidhamma: Faktoren / Inhalte in der Erleuchtung,
Bestandteil oder Baustein der Erleuchtung

Englisch: Factors for enlightenment – factors of enlightenment

Die sieben Erleuchtungsfaktoren (*satta sambojjhaṅga*)

Sambojjhaṅga* = *sam* + *bojjhaṅga



zusammen
gemeinsam
gemeinschaftlich
gemeinsam harmonisch

=> Harmonisch zusammenarbeitende Erleuchtungsfaktoren
(die gemeinsam aktiv die Erleuchtung hervorbringen)

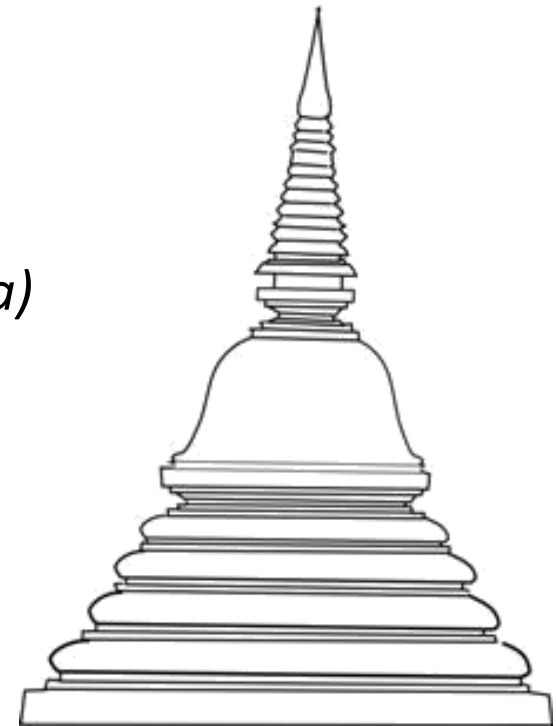
=> Gemeinsam (und voll entwickelt) in der Erleuchtung vorhanden



Die sieben Erleuchtungsfaktoren (*satta sambojjhaṅga*)

Der Erleuchtungsfaktor

1. **Achtsamkeit** (*sati-sambojjhaṅga*)
2. **Erforschung des Dhamma / der dhammas**
(*dhammavicaya-sambojjhaṅga*)
3. **Willenskraft / Energie** (*vīriya-sambojjhaṅga*)
4. **Verzückung** (*pīti-sambojjhaṅga*)
5. **Gestilltheit** (*passaddhi-sambojjhaṅga*)
6. **Sammlung** (*samādhi-sambojjhaṅga*)
7. **Gleichmut** (*upekkhā-sambojjhaṅga*)



Sati-sambojjhaṅga

Sati = Achtsamkeit, Bewusstheit, Gewahrsein; Erinnern
umsichtig, sorgsam, „friedvolle Klarheit“ (Bhante Sujiva)

- **Achtsamkeit ~ Pfeiler**,
da sie fest auf dem Objekt gegründet oder verankert ist.
- **Achtsamkeit ~ Torhüter + Schutz**, da sie über die Sinnestore wacht.



Sati-sambojjhaṅga

Sati = universeller schöner Geistesfaktor (*sobhana sadhāraṇa cetasika*),
=> verbunden mit allem schönen Bewusstsein (*sobhana citta*)

Ist *sati* aber immer "*sati-sambojjhaṅga*" ?

Nach dem Abhidhamma:

Nur **Sati** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein (*lokuttara citta*),
also Pfad- und Frucht-Bewusstsein (*magga + phala*) ist ein *bojjhaṅga*
= Faktor in der Erleuchtung

8 oder 40

Nach dem Suttanta: = Faktor/Bedingung für die Erleuchtung, oder führt zur
Erleuchtung und ist dort voll entwickelt vorhanden

Sati verbunden auch mit allem weltlichen heilsamen Bewusstsein
(*lokiya kusala citta*): 8 *mahākusala* + 9 *mahaggata kusala citta*)
... nicht mit den *sobhana vipāka citta* (z.B. unserem *bhavaṅga*)!
... beim Arahant mit *mahākiriya + mahaggata kiriya citta* (8 + 9)
... und mit allen *lokuttara citta*: *magga + phala citta* (4 + 4)
ist ein *bojjhaṅga*

Dhammavicaya-sambojjhaṅga

Dhamma

Lehre, Wahrheit, Gesetz, Wirklichkeit
oder Plural: Phänomene, Dinge
(*nāma-rūpa*)

+

vicaya

Erforschung, Ergründung, Untersuchen



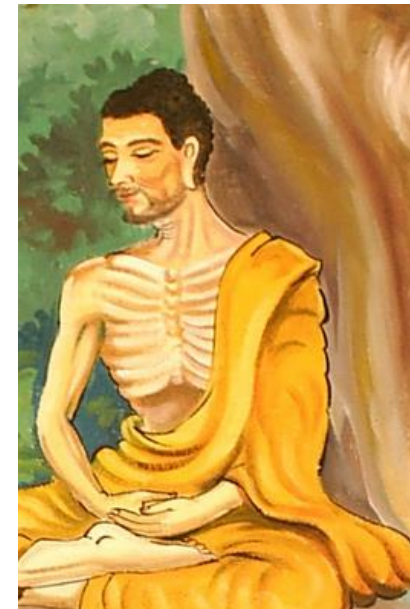
paññā

Wie wird man weise?

passiv - durch den Meister?



von alleine im Alter?



durch eigene
Anstrengung?

Dhammavicaya-sambojjhaṅga

Dhammavicaya = Paññā

Paññā / *paññindriya* = gelegentlicher schöner Geistesfaktor = Wurzel *amoha*

Ist *paññā* immer „*dhammavicaya-sambojjhaṅga*“ ?

Nach dem Abhidhamma:

Nur *paññā* verbunden mit überweltlichem Bewusstsein (*lokuttara cittas*)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor in der Erleuchtung

Nach dem Suttanta:

Paññā verbunden mit der Hälfte der *mahā-kusala* und *mahā-kiriya cittas* (4 + 4)
... mit den allen *mahaggata kusala* und *kiriya cittas*, d.h. in *jhāna* (9 + 9)
... mit allen *lokuttara cittas* (4 + 4)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor/Bedingung für die Erleuchtung, oder führt zur
Erleuchtung und ist dort voll entwickelt vorhanden

Dhammavicaya-sambojjhaṅga

Entwicklung von *dhammavicaya-sambojjhaṅga* insb. in der Vipassanā-Meditation

Beobachten, Ergründen, Sehen (der Natur und der Bedingungen) von
nāma-rūpa / khandhā / saṅkhārā

=> *Vipassanā-ñāṇa = dhammavicaya-sambojjhaṅga*

Paññā in den 5 höheren Reinheiten (*visuddhis*) = *dhammavicaya-sambojjhaṅga*

- Reinheit der Ansicht / Erkenntnis (*diṭṭhi-visuddhi*)
- Reinheit der Zweifelsentrinnung (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)
- Reinheit durch den Erkenntnisblick mit Hinsicht auf Pfad und Nicht-Pfad (*maggāmagga-ñāṇa-dassana-visuddhi*)
- Reinheit durch den Erkenntnisblick mit Hinsicht auf den Fortschritt (*paṭipadā-ñāṇa-dassana-visuddhi*)
- Reinheit durch den Erkenntnisblick (*ñāṇa-dassana-visuddhi*)

Paññā in den 3 Kontemplationen (*anupassanā*) = *dhammavicaya-sambojjhaṅga*

- Kontemplation / Betrachtung der Unbeständigkeit (*aniccānupassanā*)
- Kontemplation / Betrachtung der Leidhaftigkeit (*dukkhānupassanā*)
- Kontemplation / Betrachtung des Nicht-Selbst (*anattānupassanā*)

Viriya-sambojjhaṅga

Viriya = Willenskraft, Anstrengung, Energie

vīra = Held

Viriya = gelegentlicher, kammisch variabler Geistesfaktor

Ist *viriya* immer „*viriya-sambojjhaṅga*“ ?



***Viriya-sambojjhaṅga* = nur rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*)**

4 Arten rechter Anstrengung / Kämpfe (*sammā-padhāna*) AN 4.13, 14, 69

1. Unheilsames, was noch nicht entstanden ist, nicht aufkommen zu lassen.
2. Unheilsames, was schon entstanden ist, zu überwinden und zu beseitigen.
3. Heilsames, was noch nicht entstanden ist, hervorzubringen.
4. Heilsames, was schon entstanden ist, zu fördern, zu entwickeln und zu mehren.

Nach dem Abhidhamma:

Nur ***viriya*** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein ist ein *bojjhaṅga*

Nach dem Suttanta:

Viriya verbunden mit den *mahā-kusala*, *mahā-kiriya cittas*, *mahaggata kusala* und *kiriya cittas*, mit allen *lokuttara cittas* ist ein *bojjhaṅga*

Pīti-sambojjhaṅga

Pīti = Verzückung, Freude, Begeisterung, Interesse, Enthusiasmus

pīti = gelegentlicher, kammisch variabler Geistesfaktor



Ist *pīti* immer „*pīti-sambojjhaṅga*“ ?

Pīti = jhāna-Faktor! - *Pīti* ≠ Gefühl (*sukha- /somanassa vedanā*).

Nach dem Abhidhamma:

Nur **pīti** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein (*lokuttara cittas*)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor in der Erleuchtung

Nach dem Suttanta:

Pīti verbunden nur mit den *mahā-kusala* und *mahā-kiriya cittas*,
die von freudigem Gefühl (*somanassa vedanā*) begleitet sind (4 + 4)
... mit den *mahaggata kusala* und *kiriya cittas* der ersten 3 *rūpa-jhānas* (3 + 3)
... mit allen *lokuttara cittas* (8)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor/Bedingung für die Erleuchtung...

Pīti-sambojjhaṅga in der Vipassanā-Praxis:

Freude durch zunehmendes klares Sehen und Erkennen.

Passaddhi-sambojjhaṅga

Passaddhi = Gestilltheit, Ruhe, Beruhigtheit, Gelassenheit

passambhati = beruhigen, entspannen, befrieden (to calm down)

Kühlt und beruhigt die "heißen", unruhigen *kilesas*

passaddhi = 2 universelle schöne Geistesfaktoren:

Gestilltheit der (Gruppe der) Geistesfaktoren (*kāya-passaddhi*)

Gestilltheit des Bewusstseins (*citta-passaddhi*)

[SN 46.51]

Ist *passaddhi* immer „*passaddhi-sambojjhaṅga*“ ?

Nach dem Abhidhamma:

Nur ***passaddhi*** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein (*lokuttara cittas*)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor in der Erleuchtung

Nach dem Suttanta:

Passaddhi verbunden mit allen *mahā-kusala* und *mahā-kiriya cittas* (8 + 8)

... mit allen *mahaggata kusala* und *kiriya cittas* (9 + 9)

... mit allen *lokuttara cittas* (8)

ist ein *bojjhaṅga* = Faktor/Bedingung für die Erleuchtung, oder führt zur
Erleuchtung und ist dort voll entwickelt vorhanden

Samādhi-sambojjhaṅga

Samādhi = Sammlung, Konzentration

sam + ā + dhā = gut platzieren

=> fest (auf einem einzigen Objekt) fixiert

Was ist **Konzentration** (*samādhi*)?



Konzentration heißt

alle Aufmerksamkeit

auf einen einzigen

Punkt zu

lenken



Samādhi-sambojjhaṅga

Samādhi = Sammlung, Konzentration

samādhi = universeller Geistesfaktoren Einspitzigkeit (*ekaggatā*)

= *jhāna*-Faktor in allen *jhānas*

Ist *ekaggatā* immer „*samādhi-sambojjhaṅga*“ ?

Nach dem Abhidhamma:

Nur **samādhi** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein (*lokuttara cittas*)
ist ein *bojjhaṅga* = Faktor in der Erleuchtung

Nach dem Suttanta:

Samādhi verbunden mit allen *mahā-kusala* und *mahā-kiriya cittas* (8 + 8)

... mit allen *mahaggata kusala* und *kiriya cittas* (9 + 9)

... mit allen *lokuttara cittas* (8)

ist ein *bojjhaṅga* = Faktor/Bedingung für die Erleuchtung, oder führt zur
Erleuchtung und ist dort voll entwickelt vorhanden

Samādhi-sambojjhaṅga

Samādhi-sambojjhaṅga = Fähigkeit und geistige Kraft der Sammlung
(*samādhindriya, samādhi-bala*)
+ Pfadfaktor „rechte Sammlung“ (*sammā-samādhi*)

Ledi Sayadaw:

Samādhi-sambojjhaṅga ist insbesondere:

- Vorbereitende, Zugangs- und volle Konzentration. ← und *khaṇika-samādhi*
= Konzentration von Moment zu Moment (meine Ergänzung)
- Die Sammlung in den 8 (bzw. 9) *jhānas*.
- Sammlung, die mit der Übung von Samatha verbunden ist.
- Sammlung, die mit der Reinheit des Geistes (*citta-visuddhi*) verbunden ist.
- Sammlung in den *Vipassanā-ñāṇas* und verbunden mit Pfad + Frucht (*magga + phala*):
Leerheits-Konzentration (*suññatā-samādhi*),
bedingungslose, zeichenlose Konzentration (*animitta-samādhi*),
wunschlose Konzentration (*appaṇihita-samādhi*).
- Sammlung verbunden mit den 5 zur Weisheit gehörenden Reinheiten (*visuddhis*).

Upekkhā-sambojjhaṅga

Upekkhā = Gleichmut, Unparteilichkeit, Neutralität, geistige Balance

upekkhā = universeller schöner Geistesfaktor Ausgewogenheit (*tatramajjhataṭṭā*)

tatra + *majjha* + *ttatā*
↓ ↓ ↓
hier, da, dabei, (in der) Mitte stehend
immer, überall

Ist *upekkhā* immer „*upekkhā-sambojjhaṅga*“ ?

Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*) ≠ *bojjhaṅga*

Nicht jeder *upekkhā-bojjhaṅga* ist auch *brāhmavihāra-upekkhā* (je nach Objekt).

Nach dem Abhidhamma:

Nur ***upekkhā*** verbunden mit überweltlichem Bewusstsein ist ein *bojjhaṅga*

Nach dem Suttanta: (wie bei *sati*)

Upekkhā verbunden mit allem weltlichen, schönen Bewusstsein (*lokiya sobhana cittas*) außer *vipāka* und allem überweltlichen Bewusstsein (*lokuttara cittas*) ist ein *bojjhaṅga*.

Upekkhā-sambojjhaṅga

Upekkhā wird insb. in ***saṅkhār'upekkhā*** der *Vipassanā-ñāṇas* entwickelt .

Upekkhā vollendet -> Vollkommenheit des Gleichmuts (*upekkhā-pāramī*):

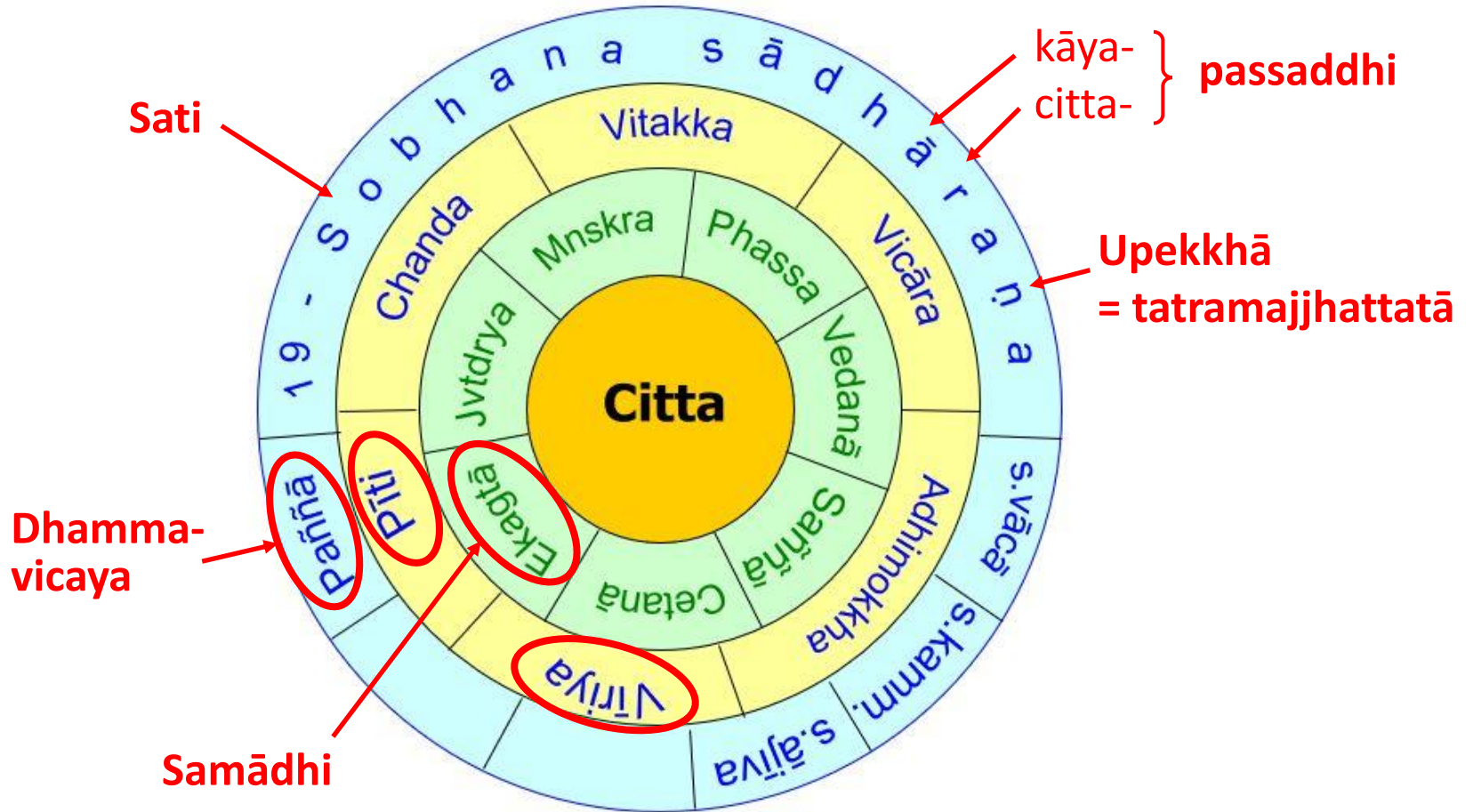
„Wenn es mir gut geht, hänge ich nicht daran,
wenn es mir schlecht geht, bin ich nicht deprimiert.

Immer und überall bin ich im Gleichgewicht wie die Waage
- so lebe ich die Tugend des Gleichmuts.“



[Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, Kommentar zum Mahāsīhanāda-Sutta, M12]

Die bojjaṅgas im überweltlichen Bewusstsein



Wirkung der 7 Erleuchtungsfaktoren (*bojjhaṅga*)

Oder: Wann sollen welche Faktoren kultiviert werden? [SN 46.53]

1. Achtsamkeit *sati*

balanciert
die beiden
Gruppen

- 2. Erforschung des Dhamma (*dhammavicaya*)
- 3. Willenskraft (*vīriya*)
- 4. Verzückung (*pīti*)



wirken gegen

Müdigkeit, Mattheit, Schläffheit
thīna-middha



- 5. Gestilltheit (*passaddhi*)
- 6. Sammlung (*samādhi*)
- 7. Gleichmut (*upekkhā*)



wirken gegen

Unruhe, Erregung
uddhacca



Balance von Energie (*vīriya*) und Konzentration (*samādhi*)

Viriya
zu gering
=> schlaff,
müde, faul



Ungleichgewicht

Was tun?



Erleuchtungsfaktoren 2 – 4 entfalten, bzw. ganz praktisch einige Tipps:

Erhöhe die Energie, streng dich an:

- Steh auf, Gehmeditation, frische Luft, helles Licht, kaltes Wasser...
- Dankbarkeit oder Dringlichkeit (*saṃvega*) durch Reflektionen erzeugen, z.B. über die Kostbarkeit menschlicher Geburt oder über den Tod
- mehr Freude, Interesse und Begeisterung (*pīti*) für die Methode, Weg und Ziel, für Buddha Dhamma Sangha, Freude über eigene Tugend (*sīla*)
- Vipassanā: mehr Objekte beobachten, Fokus erweitern, oder mehr Berührungspunkte miteinbeziehen
- Umgang mit edlen Freunden und energievollen Menschen

Balance von Energie (*vīriya*) und Konzentration (*samādhi*)



Erleuchtungsfaktoren 5 – 7 entfalten, bzw. ganz praktisch einige Tipps:

Erhöhe die Konzentration, beruhige und entspanne dich:

- kleineres Meditation-Objekt bzw. auf kleinen Ausschnitt oder Aspekt fokussieren
- Weniger Objekte beobachten oder weniger Berührungspunkte verwenden
- Beruhigende Kontemplationen, z.B. über den Frieden
- Interesse am Objekt verschaffen, Freude entfalten (ein freudiger Geist sammelt sich)
- Umgang mit edlen Freunden, ruhigen, gelassenen Menschen
- Notfalls Anstrengung reduzieren: Erwartungen loslassen, Geduld und Nachsicht mit sich selber, Praxis der Vergebung, bequemer setzen, Haltung „take it easy“...

Zusammenhang von Erleuchtungsfaktoren = Erleuchtungsgliedern

In den Sutten [z.B. SN 46, 2] heißt es, Freude (*pīti*) sei zu entwickeln, denn:

Pīti



Geistesruhe (*passaddhi*)

Passaddhi



Glücksgefühl (*sukha*)

Sukha



Sammlung, Konzentration (*samādhi*)

Samādhi



Einsicht, Weisheit (*paññā*)

Paññā



Verwirklichung (*paṭiveda*).

Aber:

Nicht alle Arten
von Freude sind
zu entwickeln!

Nicht die Freude, die mit
unheilsamem (*akusala*)
Bewusstsein verbunden ist

Nur die Freude, die mit
heilsamem (*kusala*)
Bewusstsein verbunden ist

4 (der 8) *lobhamūla*
cittas mit *somanassa*

4 (der 8) *mahākusala*
cittas mit *somanassa*
und die ersten 3
rūpāvacara cittas

Wie entwickeln sich die Erleuchtungsglieder der Reihe nach, wie hängen sie zusammen?

Erklärung am Ende des Ānāpānasati-Sutta [MN 118]

Abschnitt: „Wie die sieben Glieder des Erwachens
zur Vollendung gebracht werden“



Satipaṭṭhāna bojjaṅga pabba

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [MN 10 und DN 22]

1. *Kāyānupassanā* Betrachtung des Körpers (14)
2. *Vedanānupassanā* Betrachtung der Gefühle (9)
3. *Cittānupassanā* Betrachtung des Bewusstseins (16)
4. ***Dhammānupassanā*** **Betrachtung des *Dhamma* / der *dhammas* (5)**



- | | | | |
|----|------------------------|---------------------------------|----------------|
| 1. | <i>Nīvaraṇa</i> | Hindernisse (5) | |
| 2. | <i>Upādānakkhandha</i> | Gruppen des Anhaftens (5) | |
| 3. | <i>Āyatana</i> | Sinnesgrundlagen (6 x2) | |
| 4. | <i>Bojjaṅga</i> | Erleuchtungsfaktoren (7) | [MN 10] |
| 5. | <i>Ariya sacca</i> | Edle Wahrheiten (4) | |

Satipaṭṭhāna Praxis

Zweck oder Vorzüge:

Dies ist der einzige/direkte Weg zu

1. Überwindung von Sorge (*soka*)
2. Überwindung von Klage (*parideva*)
3. Ende von Schmerz/Leiden (*dukkha*)
4. Ende von Unzufriedenheit/Kummer (*domanassa*)
5. Reinigung der Wesen (*sattānaṃ visuddhiyā*)
6. Erlangen des Pfades/ der wahren Methode (*ñāyassa adhiḡamāya*)
7. Erlangung / Realisation von Nibbāna (*nibbānassa sacchikiriyāya*)

Probleme
werden beendet

Ziele werden
erreicht

Die Erleuchtungsfaktoren werden durch die Satipaṭṭhāna-Meditation trainiert
und sind in (7.) alle vollständig entfaltet

Satipaṭṭhāna Praxis

Wie ist zu praktizieren:

1. *Ātāpi* - eifrig, unermüdlich, mit Anstrengung (*vīriya*)
2. *Sampajāna* - klar verstehend, wissensklar (*paññā*)
3. *Satima* - achtsam, bewusst (*sati*)

} 3 der
Erleuchtungs-
faktoren



Beseitigung von:

abhijjhā - Anhaftung, Begehren, Habgier

domanassa - Kummer, Unzufriedenheit, geistiges Leiden

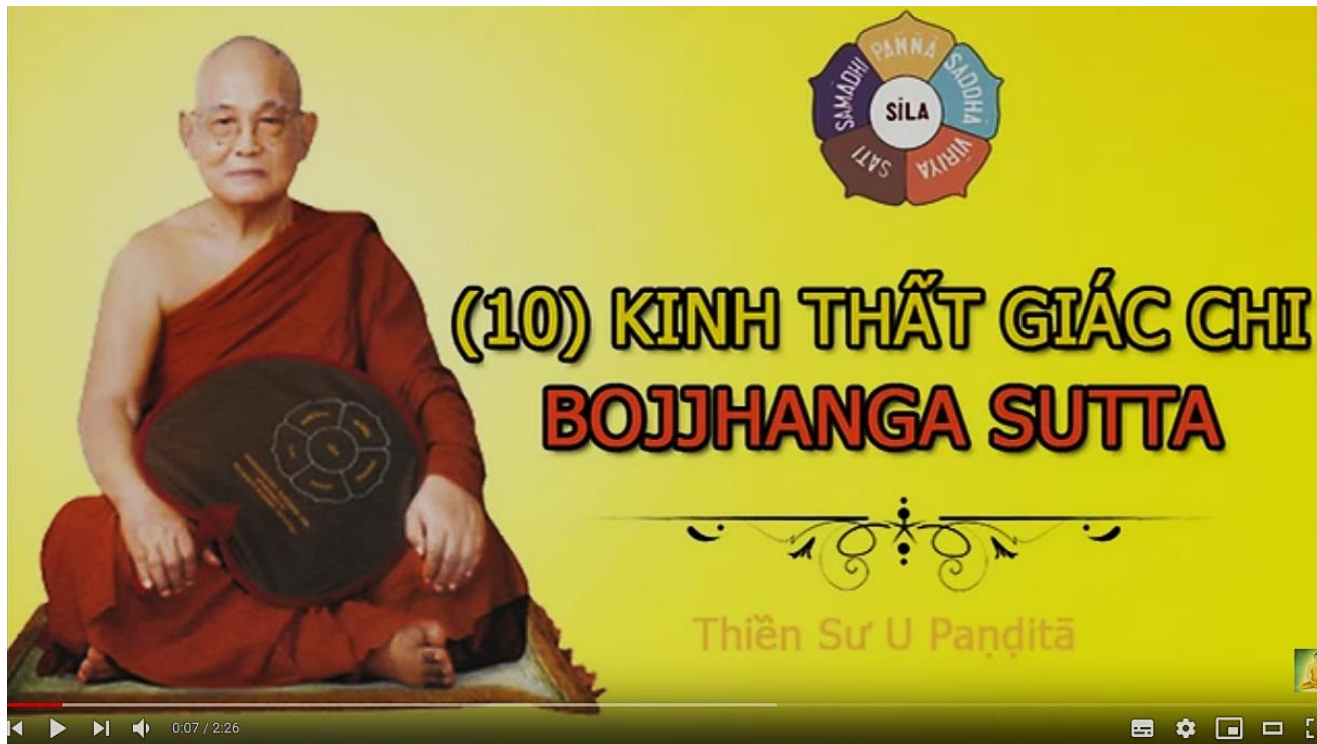
und körperliches
Leiden (Krankheit)
durch Chanting des
Bojjhaṅga-paritta

Das Bojjhaṅga-Paritta-Sutta

Zusammenfassung der 3 Bojjhaṅga-Suttas

Rezitation von Sayadaw U Paṇḍita

Text: Pāḷi + Übersetzung Agganyani





(1)

Sam̐sāre sam̐sarantānaṃ,
sabbadukkhavināsane;
satta dhamme ca bojjhaṅge,
mārasenāpamaddane.

Alles Leiden der Wesen,
die im Sam̐sāra wandern,
wird durch diese sieben
dhammas beseitigt,
nämlich den Erleuchtungsfaktoren,
die Māras Armee besiegen.



(2)

Bujjhitvā ye cime sattā,
tibhavā muttakuttamā;
ajāti-majarābyādhim,
amataṃ nibbayaṃ gatā.

Als die erhabenen Wesen dies
erkannt hatten, wurden sie von den
drei Arten der Existenz befreit.
Sie haben Nibbāna erlangt,
wo es keine Geburt gibt, kein Altern,
keine Krankheit, keinen Tod
und keine Gefahr.



(3)

Evamādiguṇūpetam,
anekaguṇasaṅgamaṃ;
osadhañ ca imaṃ mantam,
bojjhaṅgañ ca bhaṇāma he.

Lasst uns dieses Bojjhaṅga-Sutta
rezitieren, das die erwähnten
Eigenschaften besitzt,
das nicht wenig Nutzen bringt,
und das wie Medizin ist
und wie ein Mantra.



(4)

Bojjhaṅgo sati saṅkhāto,
dhammānaṃ vicayo tathā;
vīriyaṃ pīti passaddhi,
bojjhaṅgā ca tathāpare.

Diese sieben Faktoren der
Erleuchtung sind Achtsamkeit,
Erforschung des Dhamma,
Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit
und weitere Erleuchtungsfaktoren.



(5)

Samādh-upekkhā bojjhaṅgā,
satte'te sabbadassinā;
muninā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulikatā.

(Weiterhin) die Erleuchtungsfaktoren
Sammlung und Gleichmut,
diese sieben sind vom All-Sehenden
dargelegt.

Der Weise hat sie wiederholt entfaltet
und näher erläutert.



(6)

Samvattanti abhiññāya,
nibbānāya ca bodhiyā;
etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Sie führen zur direktem Wissen,
zu Nibbāna, zur Erleuchtung.
Durch diese Worte der Wahrheit,
mögest du für immer glücklich sein.



(7)

Ekasmiṃ samaye Nātho,
Moggallānañ ca Kassapaṃ;
gilāne dukkhite disvā,
bojjhaṅge satta desayi.

Als der Buddha einst
Moggallāna und Kassapa
krank und leidend sah,
lehrte er die sieben
Erleuchtungsfaktoren.



(8)

Te ca taṃ abbinanditvā,
rogā muccim̐su taṅkhaṇe;
etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Als sie sich darüber erfreuten,
wurden sie augenblicklich
von der Krankheit befreit.
Durch diese Worte der Wahrheit,
mögest du für immer glücklich sein.



(9)

Ekadā Dhammarājā pi,
gelaññenā'bhipīḷito,
Cundattherena taṃ yeva,
bhanāpetvāna sādaraṃ.

Einst wurde der König des Dhamma
(der Buddha selbst),
von Krankheit heimgesucht,
und da bat er den Ehrwürdigen Cunda
diese Rede respektvoll zu rezitieren.

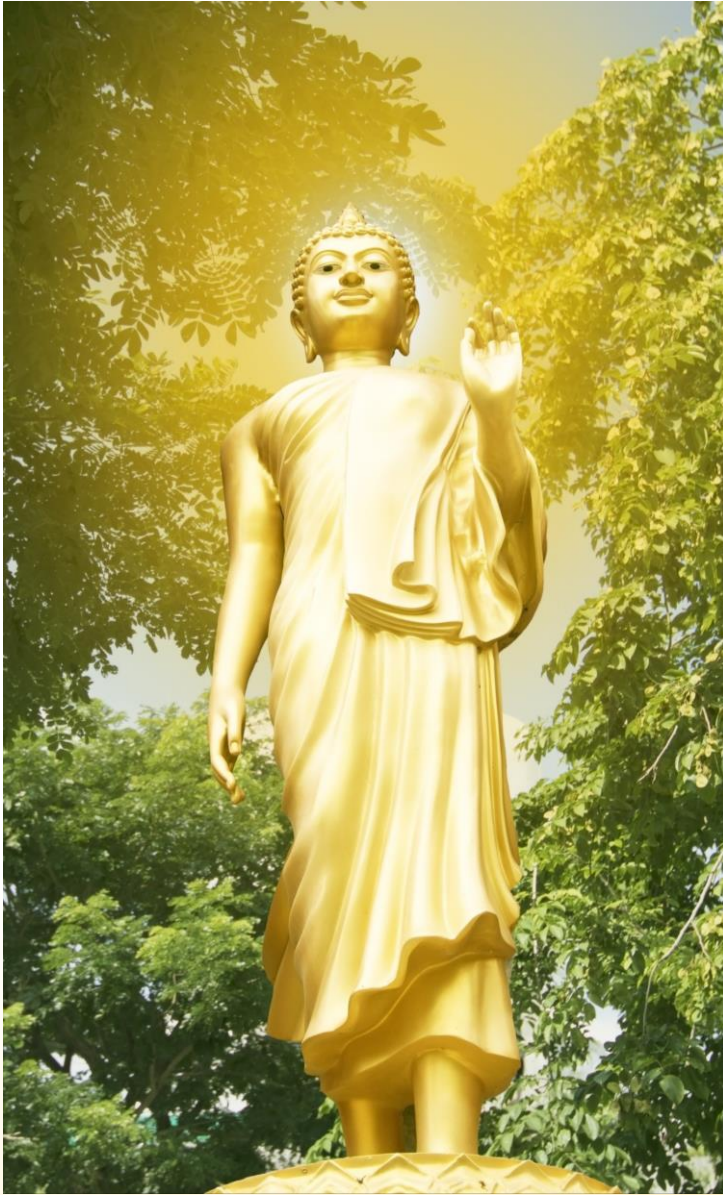


(10)

Sammoditvāna ābādhā,
tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Als er sich daüber erfreute,
war er augenblicklich von der
Krankheit geheilt.

Durch diese Worte der Wahrheit,
mögest du für immer glücklich sein.



(11)

Pahīnā te ca ābādhā,
tiṇṇannam pi mahesinaṃ;
maggahatā kilesāva,
pattā'nuppatti-dhammataṃ.
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

So wie die Geistesbefleckungen
durch den Pfad ausgelöscht werden
und nie wieder entstehen können,
so wurden auch die Krankheiten der
drei großen Weisen ausgerottet,
um nie wieder aufzutreten.
Durch diese Worte der Wahrheit,
mögest du für immer glücklich sein.

Bojjhaṅga Suttaṃ Niṭṭhitam - Ende des Bojjhaṅga Sutta.