



## Lesen und Besprechen einiger herausragender Suttas

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

### Dhamma-Kreis März-April 2017

#### Das *Satipatthâna Sutta* (Grundlagen der Achtsamkeit)

Sutta aus dem *Tipitaka* (dem „Dreikorb“ des Pâli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der Lehrreden) / *Majjhima Nikâya* (Die Mittlere Sammlung) /  
10. *Satipatthâna Sutta*.

Die PTS-Identifikation des Sutta ist: **M10**

**Quellnachweis:** Die Übersetzung ins Deutsche ist von **Kay Zumwinkel** (*Mettiko Bhikkhu*) **1999**. Er wurde für die Neuübersetzung des *Majjhima Nikaya* von der berühmten deutsch-jüdischen Nonne **Ayya Khema** (1923 – 1997, Berlin, USA, Australien, Sri Lanka, Allgäu) beauftragt. Schon **Nyanaponika** (1901 – 1994, Frankfurt, Berlin, Österreich, Sri Lanka) hatte eine Neuübersetzung für nötig gehalten. Für seine Übersetzung hat *Zumwinkel* viele schon vorhandene Teilübersetzungen zurate gezogen, u.a. von **Bhikkhu Nānamoli** (1905 – 1960, UK, Sri Lanka) und **Bhikkhu Bodhi** (\*1944, USA).

M10 siehe auch [www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html](http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html).

**Hinweis:** Es gibt im *Tipitaka* noch eine weitere Variante:

• **D22** – Das *Mahâsatipatthâna Sutta* (Die Grundlagen der Achtsamkeit), im *Digha Nikaya* (Große Sammlung im *Suttapitaka*). Übersetzung von **Karl Eugen Neumann** (1865 – 1915), dem ersten großen Pionier der Übertragung des „Dreikorb“ vom Pâli ins Deutsche.

D22 siehe auch <http://www.palikanon.com/digha/d22.htm>.

Ich habe mich hier für **M10** entschieden, da M10 etwas kürzer ist, und weil die Übersetzung von *Zumwinkel* ein etwas zeitgemäßeres Deutsch verwendet und den Text ausführlicher kommentiert.

Neben M10 müsste man zur Ergänzung und zum Verständnis des *Satipatthâna* noch viele weitere Suttas lesen. Hier seien zum Beispiel nur 3 genannt:

• **M62** – Râhulas Belehrung (großes Sutta) – *Mahârahulavâda Sutta*. (Dieses Sutta hatten wir im Dhamma-Kreis im Feb./März 2015 gelesen und interpretiert. – Râhula war der Sohn des Buddha.)

• **M118** – Achtsamkeit auf den Körper – *Ānâpânasati Sutta*. (Nach Kurt Schmidt: Verfasst von Mönchen nach Buddhas Tod.)

• **M119** – Achtsamkeit auf den Körper – *Kâyagatâsati Sutta*. (Eine Antwort auf M118, verfasst von anderen Mönchen, die mit M118 nicht ganz einverstanden waren.)

u.v.a.m.

#### Bearbeitung CL:

Ich habe in der Bearbeitung des Sutta diesmal absichtlich **keine Textwiederholungen gestrichen**. Wiederholungen waren ein wichtiges pädagogisches Mittel in den Lehrreden des Buddha. Damals, zu Buddhas Zeit und noch lange danach, gab es auch noch **keinerlei schriftliche Dokumente in Indien**. Es wurde alles auswendig gelernt, und Wiederholungen galten dabei als unterstützendes Hilfsmittel.

Fußnoten, gekennzeichnet durch „**KZ**“, sind Anmerkungen des Übersetzers. Ein paar weitere Fußnoten, gekennzeichnet durch „**CL**“, sind von CL eingefügt zum Verständnis des damaligen Umfeldes der Buddha-Zeit, einiger Anmerkungen zu eigenen (ZEN-orientierten) Erfahrungen, sowie heute praktizierten Achtsamkeitsübungen. Die *kursiv* gesetzten Fremdworte sind Worte der

antiken Sprache **Pāli** (als Orientierung für die, welche Suttas lesen. Wenn man nur Deutsch liest, verschwimmen einem die ursprünglichen Bedeutungen der Pāli-Termini und werden von europäisch-christlichen Bedeutungen „kontaminiert“! Für die deutschen Übersetzungen dieser Pāliworte habe ich teils **Zumwinkel** und den Pālitext selbst, teils das „Buddhistische Wörterbuch“ von **Nyanatiloka** zurate gezogen).

**Themenbereich: Achtsamkeit** (*sati, sammā sati*). Damals, zu Buddhas Zeit: ein Übungs- und Verhaltens-Thema hauptsächlich für die **Mönche**, also für die *Bhikkhus* des früh-buddhistischen *Sangha*, und weniger für die Laien. – Heutzutage (seit ca. 30 Jahren) ist „Achtsamkeit“, besonders im Westen, fast schon zu einem Modewort unter Therapeuten und im Gesundheitswesen geworden.

### Kurzinhalt (CL) von M10:

Das Sutta ist eine sehr komprimierte (und dennoch viele Wiederholungen enthaltende), **rein analytische** Aufzählung aller Phänomene, die der meditierende Mönch auf seinem Weg zu Befreiung „achtsam und wissensklar“ zu betrachten hat.

Die „**4 Pfeiler** (Grundlagen) **der Achtsamkeit**“ bestehen in diesem Sutta aus **vier „Betrachtungen“** (*anussati*) der verschiedensten „Meditationsobjekte“ – und sollen (so die implizite Konsequenz des Sutta-Inhalts) zu einer damit verbundenen „**Einsicht**“ (*vipassana*) führen. Die Einladung zur „Einsicht“ wird nach jeder Betrachtung durch einen „**Einsichts-Refrain**“ angedeutet, den ich hier stilmäßig durch **REFRAIN . . . . REFRAIN-ENDE** hervorgehoben habe. – Nun eine kurze Übersicht darüber, **was** im Sutta „betrachtet“ wird:

#### I. Betrachtung des **Körpers / der Körperlichkeit** (*rūpa, kāya*):

„Betrachtet“ werden: Atem, Körperstellungen, Körperteile und Elemente (*dhātu*) aus denen sie bestehen, schließlich auch Leichenteile.

#### II. Betrachtung der **Empfindungen / „Gefühle“**:

Im Sinne von *vedanā*, also **nur**, ob als „angenehm“ / „unangenehm“ / „neutral“ empfunden.

#### III. Betrachtung des „**Geistes**“:

„**Geist**“ in den Bedeutungen von: *mano* (Denkvermögen) als die 6-te Sinnesfähigkeit (*āyatana*), *citta* als Bewusstseinszustand, *viññāna* als Bewusstsein.

Das heißt: achtsam und vorurteilslos in sich hineinspüren ob der „Geist“...

- von Begierde / Hass / Verblendung noch beeinträchtigt ist, oder nicht mehr so stark;

- zusammengezogen (verkrampft ~ *sankhitta-citta*) / abgelenkt (zerstreut) ~ *satvippavāsa* ist, oder nicht;

- konzentriert (1-spitzig) ist oder noch nicht; zur rechten Konzentration (*samādhi*) ist ein gewisser Grad von Stille (*jhāna*) notwendig;

- „souverän“ ist, oder noch nicht, (als „souverän“ bezeichne ich eine kleine Vorstufe von „befreit sein“);

- befreit ist von den o.a. Phänomenen, oder noch nicht ganz, oder überhaupt noch nicht.

#### IV. Betrachtung der „**Geistobjekte**“.

**Mit „Geistobjekten“ sind in diesem Sutta eigentlich alle wesentlichen Inhalte (Begriffe) der Buddha-Lehre gemeint – hier als „Meditationsobjekte“ genommen:**

Der/die Meditierende prüft in der „Betrachtung“ nüchtern, wach, vorurteilslos und ohne sich „was vorzumachen“, in wie weit sich bei ihm/ihr bereits die heilsamen Dinge als „Qualitäten“ schon herausgebildet haben bzw. in wie weit die unheilsamen als „Un-Qualitäten“ noch bestehen. Das „Wunder“ bei der Meditation nach *Satipatthana* besteht darin, dass bereits durch diese achtsamen „Betrachtungen“ die schon bestehenden heilsamen „Qualitäten“ gestärkt und die noch bestehenden unheilsamen „Un-Qualitäten“ abgeschwächt werden.

**Im Sutta werden die folgenden 5 Gruppen von Geistobjekten „betrachtet“:**

**1. Die „5 Hemmnisse“** (*nivāraṇa*). Das sind weniger „Empfindungen“ (*vedanā*), sondern eher „Emotionen / Stimmungen, Befindlichkeiten“, also bereits *sankhārā*, welche auf unbeachtetes *vedanā* folgen können, und welche den Weg zur Leidbefreiung behindern:

- *kāma-cchanda* – zwanghafte Sinnenlust,
- *vyāpāda / dosa* – Übelwollen / Hass (tritt ein, wenn *mettā / kanuṇā* fehlt),
- *thīna-middha* – Stumpfheit + Mattheit, geistige Starrheit (tritt ein, wenn *pīṭi* fehlt),
- *uddhacca-kukucca* – Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (tritt ein, wenn z.B. noch Unsicherheit herrscht),
- *vicikicchā* – Zweifelsucht. Mit „Zweifelsucht“ ist nicht die Unsicherheit (Zweifel) gemeint, die den Meditationsanfänger befallen kann, sondern die grundsätzliche Anzweiflung von Buddhas Erkenntnissen aus ideologischen Gründen. Im ZEN heißt es sogar: „Keine (anfänglichen) Zweifel → keine (schließliche) Einsicht; wenig (anfängliche) Zweifel → wenig (schließliche) Einsicht; große (anfängliche) Zweifel → große (schließliche) Einsicht“.

**2. Die „5 Daseinsgruppen“** (*pañca-kkhandhā*). Das sind die 5 Komponenten oder Prozesse (**Körperliches** ~ *rūpa*, **Empfindung** ~ *vedanā*, **Wahrnehmung** ~ *saññā*, **Gestaltungen** ~ *sankhāra* (d.i. der ganze Willens-, Denk- u. Emotionen-Apparat), **Bewusstsein** ~ *viññāna, citta*), die – nach Buddhas Modell – die temporäre „empirische Person“ ~ *nāma-rūpa* ausmachen, die aber – so Buddha – kein permanentes „Ich“ („Seele“) darstellt [*anattā*-Lehre].

3. Die „6 Sinnes-Grundlagen“ (*salāyatana*). Die 6 sind bei Buddha die auf **menschliches** Wahrnehmungsvermögen beschränkten: sehen, hören, tasten, riechen, schmecken, denken. – Dass bei anderen Tieren noch ganz andere Wahrnehmungsfähigkeiten existieren, war zur Buddha-Zeit noch nicht bekannt.

Bei „Betrachtung“ der Phänomene in 2. und 3. bewirkt die **Achtsamkeit** (*sati*), dass sich der/die Meditierende nicht mit diesen Phänomenen identifiziert. Das wird in vielen Suttas ausgedrückt mit der – als „Erkenntnis“/ „Einsicht“ aufzufassenden – Floskel: „*Das bin nicht ich, das ist nicht mein*“. (Diese Floskel hat nichts mit Unterdrückung der Phänomene zu tun!)

4. Die „7 Erleuchtungsglieder“ (*bojjangha*). Das sind die Anzeichen, die angeben, dass der Übende sich der „Befreiung“ (*nibbāna*) nähert. Aber auch hier, bei den „Erleuchtungsgliedern“ gilt: „*Das bin nicht ich, das ist nicht mein!*“ (*anattā*).

5. Die „4 Edlen Wahrheiten“ (*ariya-sacca*). 1. Was alles als **dukkha** („Leid“) gilt. 2. Die Wurzeln des **dukkha**: **Tanhā** ~ Gier (lobha) / Hass (dosa) / Verblendung (moha). 3. Die grundsätzliche Möglichkeit, dass **tanhā** ausgelöscht werden kann. 4. Das Mittel dazu: der **Edle Achtfache Pfad** (*atthangika-magga*); seine Komponenten: *sammā ditthi* (Rechtes Wissen), *sammā sankappa* (Rechte Gesinnung), *sammā vācā* (Rechte Rede), *sammā kammanta* (Rechte Tat), *sammā ajīva* (Rechter Lebensunterhalt), *sammā vāyāma* (Rechte Anstrengung), *sammā sati* (Rechte Achtsamkeit), *sammā samādhi* (Rechte Sammlung).

## Anmerkungen vorab:

- (i) Wenn Ihr das Sutta zum ersten Mal lest, versteht Ihr möglicherweise nur „Bahnhof“! Es überfällt Euch eine riesige Menge von ungewohnten und unverstandenen Worten (auch in einer deutschen Übersetzung!), und das in endlosen Wiederholungen. (Daher lesen nur wenige das Sutta selbst; die meisten zitieren nur seinen Namen und begnügen sich mit „mundgerecht gemachter“ Sekundär- und Tertiär-Literatur. Das könnte man dann „Volks-Vipassana“ nennen – na ja: besser als gar kein Vipassana.
- (ii) Aber dieser „Bahnhof“-Effekt ist in unserem Dhamma-Kreis von mir **gewollt**. Ihr mögt durch das Lesen bitte nur einen ersten Eindruck davon bekommen über die (unglaublich „moderne“) psychologische Komplexität dessen, was in dem Sutta stecken mag – nur in einer doch recht altertümlichen Sprechweise (Pāli) ausgedrückt.
- (iii) Wir werden das Sutta daher auch nicht in *einer* sondern in **mehreren** Dhammakreis-Sitzungen lesen. Die während der Lesungen versuchten Interpretationen – von Euch oder von mir – werden nicht endgültig sein.
- (iv) Was in dem Sutta das „**Betrachten**“ (*anussati*) heißen soll, ist gerade ein wesentliches Merkmal der **Achtsamkeit** (*sati*). Ich wiederhole von weiter oben: *Der/die Meditierende prüft durch die „Betrachtung“ nüchtern und vorurteilslos, in wie weit jene als „Meditationsobjekt“ genommenen Phänomene sich bei ihm/ihr bereits als heilsame (kusala) „Qualitäten“ schon herausgebildet haben bzw. als unheilsame (akusala) „Un-Qualitäten“ noch bestehen mögen. Das „Wunder“ bei der Meditation nach Satipatthana besteht darin, dass nur durch dieses achtsame „Betrachten“ die schon bestehenden heilsamen „Qualitäten“ gestärkt und die noch bestehenden unheilsamen „Un-Qualitäten“ abgeschwächt werden, ohne dass man irgendwelche weiteren „Maßnahmen“ oder „Aktivitäten“ oder „Techniken“ produzieren muss.*
- (v) Was hat es mit der sogenannten „**Einsicht**“ (das ist die Bedeutung von „*vipassana*“) bei „Betrachtung“ der „Meditationsobjekte“ des *Satipatthana* auf sich? – Einsicht kriegt man nicht sofort! Man muss üben, üben, üben; nicht nur in der Meditation! **Das Ereignis** einer solchen Einsicht (wenn sie denn je eintritt) **kann man mit Worten eigentlich nicht beschreiben. Seine Beschreibung ist in der Tat auch nicht im Text des Satipatthana Sutta zu finden** (weder im Pāli-Text, noch in irgendeiner deutschen Übersetzung)!! – Und das sieht zunächst einmal wie eine Enttäuschung aus. (Ihr wolltet doch nur mal lesen „wie das geht – die berühmte Wirkung der Achtsamkeit!“) – Warum dann die Enttäuschung? → Man ist halt noch nicht so weit.
- (vi) Aus Gründen der Übersichtlichkeit hat **Zumwinkel Überschriften** (in Klammern) eingefügt (die es im originalen Pāli-Text nicht gibt). Darunter an mehreren (komischerweise nicht an allen) Stellen die Überschrift „**(Einsicht)**“. Wenn man dort weiter liest, liest man aber nur ein paar Wiederholungen von weiter oben. **Die Textabsätze unter „(Einsicht)“ (nach Schilderung des achtsamen Umgangs mit dem jeweiligen Meditationsobjekt) sind stets fast gleichlautend. (Von mir gekennzeichnet als REFRAIN ... REFRAIN-ENDE.)**
- (vii) Das besagt nur Folgendes: Die „**Einsicht**“ (*vipassana*) muss der Übende **selbst** bekommen, z.B. während der Meditation. (Oder auf dem Fahrrad oder beim Einkauf von Brötchen beim Bäcker.) **Sie steht in**

**keinem Text** – auch nicht im *Satipatthāna Sutta*! – Und kein Meditationsleiter kann Euch zur „Einsicht“ verhelfen, indem er irgendwelche „Methoden“ (z.B. Zählen von Atemzügen, Benennen von Gedankenketten oder sogenannten „Störungen“ etc. ...) verrät. „Einsicht“ **hat nichts zu tun** mit irgendeiner der vielen „Meditations-Methoden“!

– So, jetzt habe ich Euch vorab Eure Zweifel wohl noch vergrößert!? – Das macht nichts: „**Erst die Arbeit und der echte Zweifel. Erst dann (eventuell) die Einsicht!**“ (ZEN).

(viii) Die tiefste Einsicht, die man erreicht, formuliert sich aber wieder ziemlich „trivial“, wenn man sie liest: „**sabbe sankhāra aniccā, sabbe sankhāra dukkhā, sabbe dhammā anattā’ti**“. („Alle Gebilde sind unbeständig, alle Gebilde sind leidbehaftet, alle Dinge sind substanzlos, ja, so ist es.“) – Es langt leider nicht, wenn man sie nur liest; **das ist keine „Einsicht“!** Man muss sie selbst „erfahren“.

(ix) Das sind die Gründe, warum wir das *Satipatthāna Sutta* lesen wollen.

## Das Satipatthāna Sutta in der Fassung M10

1. So habe ich gehört<sup>1</sup>. Einmal hielt sich der Erhabene<sup>2</sup> im Lande **Kuru** bei einer Stadt der Kurus namens *Kammāssadhamma* auf<sup>3</sup>. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: "Ihr Bhikkhus<sup>4</sup>." - "Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. "Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt<sup>5 6</sup>, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von

<sup>1</sup> CL: So oder ähnlich beginnen fast alle Suttas des theravādischen *Suttapitaka*. Die Formel weist darauf hin, dass der Berichtende das Ereignis **mündlich** von den *Theras* (den „Altvorderen“ des *Sangha*) vernommen habe. Die Formel wurde Jahrhunderte später (auch im *Māhāyana*) dazu benutzt, vorzugeben, dass das Berichtete auf Buddha zurückgehe, obwohl das oftmals nicht mehr der Fall gewesen sein kann, sondern stark mit späteren, hinduistisch oder māhayanisch beeinflussten Interpretationen vermischt war.

<sup>2</sup> CL: „Der Erhabene“ (*bhagavā*): Ehrenbezeichnung für den Buddha. (So werden auch heute noch indische Weise angeredet.)

<sup>3</sup> CL: Die **Kurus** waren eine indoarische Stammeskonföderation in der vedischen Zeit Nordindiens, etwa zwischen dem nördlichen Indus-Tal und der westlichen Ganges-Ebene. Der Stadt-Name *Kammāsadammam* heißt übersetzt 'Die bunte Kuh'.

<sup>4</sup> „Bhikkhus“ werden die **ordinierten** Mönche des *Sangha* genannt.

<sup>5</sup> KZ + CL: Diese Lehre gilt als Standardwerk für die (besonders in Burma entwickelte) **Vipassana-Meditation**. Viele Übersetzer haben hier übersetzt: "*Achtsamkeit ist der einzige Weg, der zu ... Nibbāna führt*". **Bhikkhu Bodhi** weist darauf hin, dass es richtig heißen muss, "*Achtsamkeit ist der Weg, der einzig zu ... Nibbāna führt*". Ein Weg, der also nicht in Sackgassen geraten oder nach **Nebenzielen** trachtet, wie etwa die Praxis der **Göttlichen Verweilungen** (*brahma vihāra – mettā, karuṇa, mudhita, upekkha*) oder der **Vertiefungen** (*jhāna*).

<sup>6</sup> CL: Der kritische Pāli-Ausdruck ist „*ekāyo maggo visuddhiyā*“. In **D22** übersetzt K.E. Neumann m.E. noch treffender: „*Achtsamkeit ist der gerade Weg, der ...*“ (also ein Weg ohne Umschweife). Ist er „der einzige“? – Buddha betonte, dass **alle drei Wege** (*sammā sati, brahma vihāra, jhāna*) als **gleichberechtigt** anzusehen seien, vgl. z.B. **A6,46** oder auch **M64,16**. Dass also die Vertreter eines der drei Wege die beiden anderen Wege nicht abfällig beurteilen sollten. [Anm.CL: In der Praxis sind – nach meiner Erfahrung – diese „drei Wege“ sowieso nicht zu trennen! Jene Trennung ist eine nur intellektuelle Einteilung! **Beispiele:** (i) Achtsamkeit ohne Wohlwollen (*mettā*) ist „Krampf“; es kann sogar die „Ich-Vorstellung“

Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von *Nibbāna* – nämlich die **vier Grundlagen der Achtsamkeit.**"

3. "Was sind die vier? Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den **Körper als einen Körper**<sup>7</sup> betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat<sup>8</sup>. Er verweilt, indem er **Gefühle<sup>9</sup> als Gefühle** betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er **Geist als Geist** betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er **Geistesobjekte als Geistesobjekte** betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."

## (I. Betrachtung des Körpers)<sup>10</sup>

### (1. Atemachtsamkeit<sup>11</sup>)

4. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er den **Körper als einen Körper** betrachtet? Da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit

---

zementieren! (ii) Ohne einen gewissen Grad von Stille (ein *jhāna*-Merkmal) artet Achtsamkeit in pures „Aufmerken“ (*manasikāra*) – ja evtl. sogar in Dünkel (ein *samyojana*) aus. (iii) Schließlich: *Mettā* ohne Achtsamkeit kann in Sentimentalität oder naïves „Gutmenschengefühl“ ausarten.]

**Und noch eine Deutung** (H.W. Schumann): Man kann „*ekāyo maggo visuddhiyā*“ auch so übersetzen: „*ein Weg zur Läuterung, der nur von jedem Einzelnen* gegangen werden kann“. Das würde verständlich begründen, warum das **Ereignis** der „**Einsicht**“ nicht allgemein in irgendwelchem „Text“ (Pāli oder Deutsch) „beschrieben“ werden kann.

<sup>7</sup> KZ: Das heißt, man betrachtet den Körper als das, was er ist, ohne **ihn mit "Ich" zu identifizieren**. Also: "*Da ist ein Körper*" und nicht: "*Das bin ich; das ist mein Körper*". Analog verhält es sich mit den anderen drei Grundlagen.

<sup>8</sup> CL: Die (wiederholte) Wendung „...nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat“, besagt, dass der Meditierende sich bereits durch Zurückziehen vom Alltäglichen vorbereitet hat. Das kann geschehen durch „in die Stille kommen“; und „Stille“ wird am besten durch eine **Atemübung** (*ānāpānasati*) realisiert.

<sup>9</sup> CL: Mit „**Gefühl**“ ist im Sutta meist **nicht** die deutsche, komplexe Bedeutung (also das ganze Spektrum von „Empfindung“ über „Emotion“ bis „Stimmung“) gemeint, wie viele Interpreten glauben, sondern es ist **vedanā** gemeint: das ist die ziemlich **unbewusst vorgehende, sofortige** „Bewertung“ eines Eindrucks (*phassa*) mit „gut für mich“ / „schlecht für mich“ / „neutral für mich“. Wenn man das nicht berücksichtigt, gerät man in die Verwechslung von *vedanā* mit den im Sutta weiter unten angeführten sog. „Geistobjekten“!

<sup>10</sup> CL: Die im Sutta genannten Körperbetrachtungen spielen bei buddhistischen **Mönchen** eine große Rolle. In den (westlichen, „weltlichen“) Achtsamkeitsübungen für Nicht-Mönche („Laien“), spielt natürlich die Atemübung eine ebenso große Rolle wie bei Mönchen. Als weitere Körperbetrachtungen für Nicht-Mönche haben sich besonders das **body scan** aber auch gewisse **Schmerz betrachtungen** bewährt.

<sup>11</sup> CL: *Ānāpānasati* = wörtl. „Ein- und Ausatmen (*ānāpana*) mit Achtsamkeit (*sati*)“ ist eine der wichtigsten Übungen zum „**in die Stille kommen**“ (*jhāna*); und „Stille“ ist für alle *satipatthana*-Übungen eine notwendige Vorübung. Diese Vorübung hat noch nichts mit „*Vipassana*“ (Hellblick / Einsicht) zu tun. Es ist nur eine **Vorbereitung** auf „*vipassana*“.

vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht<sup>12</sup> er: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper<sup>13 14</sup> erleben;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers (*kāyasaṅkhāra*)<sup>15</sup> beruhigen;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.' So wie ein geschickter Drechsler oder sein Gehilfe versteht, wenn er eine lange Drehung macht: 'Ich mache eine lange Drehung;' oder wie er versteht, wenn er eine kurze Drehung macht: 'Ich mache eine kurze Drehung;' genauso versteht ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.' "

### (Einsicht)<sup>16</sup> – REFRAIN

5. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper **innerlich** als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper **äußerlich** als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper **sowohl innerlich als auch ä-**

<sup>12</sup> CL: „... versteht er...“ heißt: er macht sich diesen Vorgang **bewusst**, d.h. holt ihn ins Oberbewusstsein.

<sup>13</sup> KZ: Hier streiten sich die Gelehrten, ob sich das Wort *kāya* (Körper) auf den Atem oder auf den Körper bezieht (vgl. M118). Wenn die Konzentration (*samādhi*) eine gewisse Höhe erreicht hat, wird das Körpererleben ohnehin so subtil, dass die Windhaftigkeit des Atems an beliebiger Stelle im Körper empfunden werden kann. Der Streit wird dann gegenstandslos: die Gesamtheit der Körperempfindungen und die Gesamtheit der Atemempfindungen sind dann eins.

<sup>14</sup> CL: Was „den ganzen Atemkörper erleben“ heißt, ist für mich als Praktizierenden ziemlich klar und einfach: Man fasst „den Atem“ nicht nur als physiologischen Vorgang des Durchströmens von Luft durch die Lunge und die Atemwege auf, sondern mit der Zeit **spürt** man „den Atem“ an **jeder** Körperstelle, auf die man gerade achtet, wie eine wohltuende, reinigende, beruhigende „**Kraft**“ oder sogar „**Vibration**“– sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen.

<sup>15</sup> KZ: Aus dem Wort *kāyasaṅkhāra* für sich genommen ist nicht ersichtlich, ob „Gestaltung durch den Körper“ oder „Gestaltung des Körpers“ gemeint ist. In M62 und M118 kommt das gleiche Wort im Zusammenhang mit *cittasaṅkhāra* (Gestaltung des Geistes) vor. Vermutlich ist also das Zur-Ruhe-Kommen des Atems (laut M44 das, was den Körper gestaltet) mit zunehmender Konzentration gemeint.

<sup>16</sup> CL: Unter KZ's Überschrift „(Einsicht)“ wird im Sutta-Text eigentlich nur einiges von weiter oben wiederholt. Das **eigentliche Ereignis der „Einsicht“** muss der Meditierende **selbst erfahren**. Es kann im Sutta-Text nicht „beschrieben“ werden. (Dasselbe gilt bei den weiteren Betrachtungen.)

berlich als einen Körper betrachtet<sup>17 18</sup>.

Oder er verweilt, indem er die **Ursprungsfaktoren** im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die **Auflösungsfaktoren**<sup>19</sup> im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die **Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.**<sup>20</sup> Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an<sup>21</sup>. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

## (2. Die vier Körperstellungen)

6. "Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: 'Ich gehe;' beim Stehen versteht er: 'Ich stehe;' beim Sitzen versteht er: 'Ich sitze;' beim Liegen versteht er: 'Ich liege;' oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet<sup>22</sup>."

<sup>17</sup> KZ: Dieser Einsichtsrefrain kommt in der vorliegenden Lehrrede 21 mal vor. Man kann also davon ausgehen, dass dieser Punkt dem Buddha wichtig war. Dennoch wird ihm in Meditationskreisen oft erstaunlich wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Hier wird die fortschreitende Abstandsgewinnung zu den eigenen körperlichen und geistigen Vorgängen geschildert: "**Innerlich**" identifiziert, z.B. "Ich-im-Körper/als Körper", im unmittelbaren Erleben, aber nicht mehr konzeptuell, als Gedankenkonstrukt. Die Sichtweise "**äußerlich**" wird durch länger anhaltende und stärkere Achtsamkeit gewonnen. "Körper" wird von "Ich" zu "mein", das erlebte "**Ich**" wechselt von "im Körper" zu "**unbeteiligter Beobachter**". "**Innerlich und äußerlich**" ist die Sichtweise, die die verschiedenen Ichwerdungsmechanismen ("ich, hier", "mein, dort") vergleichen kann **und sich somit schon ein Stück weit von ihnen löst**. Identifikation wird auf der nächsten Stufe bereits als **leidhaft** erlebt, wenn die Ursprungsfaktoren gesehen werden – *samudayadhammā*, das ist der Ursprung von *Dukkha* (2. Edle Wahrheit), wenn ein Anhaftungsobjekt in unseren Vereinnahmungsbereich tritt. Auf dieser Stufe gibt es für die Dinge aber noch kein Aufhören von *Dukkha* (= *nirodhadhammā*), sondern nur ein Auflösen (*vayadhammā*), Verwehen. Sowohl Ursprung als auch Aufhören von *Dukkha* (*samudayadhammā/nirodhadhammā*) in den Dingen zu sehen, ist dem Edlen Schüler ab Stromeintritt aufwärts vorbehalten (vgl. M56). *Samudaya/nirodha* einfach als Entstehen/ Vergehen der Dinge aufzufassen, verpasst den springenden Punkt.

<sup>18</sup> CL: Im Falle der **Körperbetrachtung** kann man „... *innerlich / äußerlich / innerlich und äußerlich betrachten*“ aber auch einfach so deuten: „**innerlich**“: innere Körpervorgänge / innere Körperteile spüren; „**äußerlich**“: äußere Körperteile wie etwa Gliedmaßen sehen. Im Falle „geistiger“ Betrachtungen mag eher die Interpretation von KZ zutreffen.

<sup>19</sup> CL: Mit „**Ursprungsfaktor**“ ist *samudaya*, also die Wurzel (die zu *dukkha* führt), also *tanhā*, gemeint. Mit „**Auflösungsfaktor**“ ist *nirodha*, also das Erlöschen / das „Ausroden“ dieser Wurzel *tanhā* gemeint.

<sup>20</sup> CL: Dieser Satz kommt im „Einsichts-Refrein“ immer wieder vor und ist wichtig! Er besagt, dass der Meditierende die Phänomene, die er an seinem Körper wahrnimmt, **als solche** vorurteilslos, freundlich und gelassen feststellt, **ohne sich in ihre Prozesse hineinziehen zu lassen**, also **nicht anfängt, über sie zu grübeln**.

<sup>21</sup> KZ+CL: Die letzten beiden Sätze beschreiben entweder die Übung des Edlen Schülers (vgl. z.B. M28) oder den Erlebensmodus des *Arahants* (= eines „Befreiten“). Es handelt sich nicht einfach nur um die in Meditationskursen geforderte "reine Achtsamkeit", die beim Weltling bestenfalls „rein“ im Sinne von „nicht-konzeptuell“ sein kann; „bloße Vergegenwärtigung...“ heißt ohne „Ich“ oder „mein“ – „*mein*“ auch im Sinne von „mein Meditationsobjekt“, „*meine* Achtsamkeit“, „*mein* Beobachterstandpunkt“ usw.

<sup>22</sup> KZ: Eine Übung, die als formale Meditation durchgeführt werden kann, aber auch als Achtsamkeitsschulung im Alltag.

**REFRAIN** 7. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**<sup>23</sup>

### (3. Wissensklarheit)

8. "Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen<sup>24</sup>."

**REFRAIN** 9. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper **innerlich** als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper **äußerlich** als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper **sowohl innerlich als auch äußerlich** als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die **Ursprungsfaktoren** im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die **Auflösungsfaktoren** im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die **Ursprungs- und Auflösungsfaktoren** im Körper betrachtet. Oder die **Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist**. Und er verweilt unabhängig, **haftet an nichts in der Welt an**. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

### (4. Nichtschönheit - Die Körperteile)

10. "Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: 'In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhäre, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell,

<sup>23</sup> CL: Diesen und die weiter folgenden **Einsichts-Refrain-Absätze** habe ich kleiner gedruckt, weil sie stets dasselbe über den achtsamen Umgang mit dem jeweiligen Meditationsobjekt aussagen.

<sup>24</sup> KZ: Wissensklarheit umfasst mehr als reine Achtsamkeit. Achtsamkeit ist das bloße Vergegenwärtigen. Wissensklarheit ist bereits Anwendung von Weisheit, ein Erkennen, um was es sich beim Vergegenwärtigten handelt – insbesondere in Bezug auf Heilsames und Unheilsames.

CL: Das sehe ich nicht so. Achtsamkeit *umfasst* natürlich das bloße Vergegenwärtigen, ist aber mehr, nämlich schon ein Weisheitsfaktor. Rechte Achtsamkeit (*sammā sati*) ist – wenn sie nachhaltig sein soll – z.B. stets mit Wohlwollen (*mettā*) und Mitgefühl (*karunā*) verbunden. Das vergessen so manche, heute angepriesene „Vipassana-Methoden“.

Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin<sup>25</sup>.<sup>1</sup> So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und so systematisch darüber reflektieren: 'Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis;' genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.' "

**REFRAIN** 11. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

## (5. Elemente)<sup>26</sup>

12. "Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: 'In diesem Körper gibt es das **Erdelement**, das **Wasserelement**, das **Feuerelement** und das **Windelement**<sup>27</sup>.' So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen be-

<sup>25</sup> KZ: Zweck dieser Übung ist nicht, Begierde und Anhaftung gegenüber dem Körper durch Abscheu zu ersetzen. Es geht um ein nüchternes Erkennen der Wirklichkeit entsprechend: da ist nichts, was man in Besitz nehmen könnte. Interessant ist hier, dass die Übung der Achtsamkeit offensichtlich reflektive Betrachtung beinhaltet - im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung, Denken könne nicht Meditation sein.

<sup>26</sup> CL: Die „4 Elemente“ (*dhātu*) – Festes, Flüssiges, Warmes, Luftiges – nimmt jedes (höhere) Lebewesen an seinem Körper oder auch außerhalb seines Körpers wahr. Daher galten sie (in vorwissenschaftlicher Zeit) in **allen westlichen und östlichen Kulturen** der Welt als etwas Fundamentales. „Buddhistisch“ daran ist nur, dass diese elementaren Wahrnehmungen im „Satipatthāna“ in die distanzierende Selbsterkenntnis von der eigenen „temporären empirischen Person“ (*nāma-rūpa*) mit einbezogen werden.

<sup>27</sup> KZ: Diese Übung kann auf zweifache Weise ausgeführt werden: als Übung der Reflektion oder als Betrachten der Manifestation der Elemente in den körperlichen Empfindungen.

steht: 'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuer-element und das Windelement.' "

**REFRAIN** 13. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. – Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

#### (6-14. Die neun Leichenfeld-Betrachtungen)<sup>28</sup>

14. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe<sup>29</sup>, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraus sickern – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 15. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

16. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 17. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,

<sup>28</sup> CL: Ein Ausdruck solcher Betrachtungen sind u.a. auch die „*Fünftäglichen Betrachtungen*“, mit welchen Gustav Büttner seine DBHV-Montagsmeditation abzuschließen pflegt. Solche Betrachtungen haben nichts mit „Pessimismus“ zu tun; sondern sie erinnern uns schlicht an die „trivialen Gesetze“ des *Samsara*, denen wir Unerleuchteten unterworfen sind.

<sup>29</sup> KZ: Wieder ein Beispiel, das zeigt, dass Achtsamkeit mehr umfasst als nur bloßes Beobachten. Die Tatsache, dass der Buddha die Betrachtung des Todes in neun Varianten gelehrt hat, weist auf die Bedeutung dieser Form der Reflektion hin.

indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

18. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 19. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

20. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

**REFRAIN** 21. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

22. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

**REFRAIN** 23. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,

indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

24. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 25. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

26. "Wiederum, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – weiß gebleichte Knochen, muschelfarben - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 27. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

28. "Wiederum, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - aufgehäufte Knochen, mehr als ein Jahr alt - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 29. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,

indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

30. "Wiederum, als ob er eine **Leiche** sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.' "

**REFRAIN** 31. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

## (II. Betrachtung der Gefühle)<sup>30</sup>

32. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er **Gefühle** als Gefühle betrachtet<sup>31</sup>? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein angenehmes Gefühl;' wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;' wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.' Wenn er ein weltliches<sup>32</sup> angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl;' wenn er ein spirituelles

<sup>30</sup> CL: Wie schon weiter oben angemerkt: Mit „**Gefühl**“ ist im Sutta nicht die deutsche, komplexe Bedeutung (also das ganze Spektrum von „Empfindung“ über „Emotion“ bis „Stimmung“) gemeint, wie viele Interpreten glauben, sondern es ist **vedanā** gemeint: das ist die ziemlich **unbewusst vorgehende, sofortige** „Bewertung“ eines Eindrucks (*phassa*) mit „gut für mich“ / „schlecht für mich“ / „neutral für mich“ (vgl. auch *paticcasamuppāda* – Bedingte Entstehung!). Wenn man das nicht berücksichtigt, gerät man in die Verwechslung von *vedanā* mit den im Sutta weiter unten angeführten sog. „Geistobjekten“! Wichtig ist, dass man sich ein **vedanā** (unbewusste, sofortige „Bewertung“) **bewusst** macht, also durch Achtsamkeit ins Oberbewusstsein holt, ohne dass man die „Bewertung“ verstärkt, sondern sie eben nur genau feststellt. Damit kann man ein eventuell folgenschweres „sich-hinein-steigern“ (*thanhā, upādāna*), das dem *vedanā* ohne Anwendung der Achtsamkeit unweigerlich folgen würde, vermeiden.

<sup>31</sup> KZ: Die Übungen der **Körperbetrachtung** sind **grundlegende** Übungen, die die Achtsamkeit und Weisheit in Aktion fördern. Die Übung der **Gefühlsbetrachtung** ist schon **subtiler**; sie kann dazu beitragen, eine Menge unheilsamer unmittelbares Empfinden jeglicher Erfahrung als **angenehm, unangenehm** oder **neutral**. **Gefühl bedeutet im Deutschen ja auch Berührungsempfinden und Emotion. Diese sind hier nicht gemeint und haben im Pāli auch andere Bezeichnungen.**

<sup>32</sup> CL: „**Weltliches**“: *lokiya* ~auf Dinge des **Samsara** gerichtet. „**Überweltliches** (KZ: ‚spirituelles‘) : *lokuttara* ~ auf **Nibbāna** gerichtet. („Überweltlich“ – *lokuttara* – hat nichts mit „übernatürlich“ oder „magisch“ zu tun!!)

angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl'<sup>33</sup>; wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches schmerzhaftes Gefühl'; wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl'; wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl'; wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.'<sup>34</sup>

### (Einsicht) – REFRAIN

33. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Gefühle innerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle äußerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich als Gefühle betrachtet. Oder er verweilt, indem er die **Ursprungsfaktoren**<sup>35</sup> in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die **Auflösungsfaktoren**<sup>35</sup> in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Gefühle vorhanden sind, ist einfach **in dem Ausmaß** in ihm verankert, **das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist**. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet." REFRAIN-ENDE

### (III. Betrachtung des Geistes)<sup>36</sup>

<sup>33</sup> KZ: Spirituelle Gefühle steht hier für Gefühle, die sich im Verlauf der Praxis einstellen. Angenehm sind z.B. die Gefühle bei der Praxis der ersten drei Vertiefungen oder der Göttlichen Verweilungen (*brahmavihāra*), unangenehm sind Scham und Reue, neutral sind die Gefühle in der vierten Vertiefung.

<sup>34</sup> CL: BEACHTET: Die „Betrachtung“ von „Gefühl“ (*vednā*) und „Geist“ (*viññāna, citta*) bzw. eines „Geistobjektes“ sind hier im Sutta aus **rein aufzählenden, analytischen Gründen getrennt, hintereinander** aufgeführt. In der Praxis ist diese Trennung unmöglich. Dies deshalb, weil das Auftreten der Phänomene der „Wahrnehmung“ von *phassa* (Kontakt) über *vedanā* (unbewusste Sofort-Bewertung) bis *tanhā* (Begehren / Aversion oder Widerstand) i.d. Regel so **schnell** hintereinander erfolgt, dass die „Achtsamkeit“ des weniger Geübten auf die Einzelheiten gar nicht mitkommt. In vielen Suttas, sowie in den Kommentaren werden diese Phänomene denn auch als „untrennbar zusammengehörig“ bezeichnet. In der Meditation muss der ganze „Dreierpack“ (Erinnerung an *phassa / vedanā / tanhā*) daher für das Meditationsobjekt **mehrfach wiederholt** werden, -- bis eine befreiende „Einsicht“ und die damit verbundene „Große Stille und Gelassenheit“ erfolgt (das ist dann meist die glückliche Einsicht in *aniccā* und *anattā*).

<sup>35</sup> CL: „Ursprungsfaktoren“ / „Auflösungsfaktoren“: Damit sind hier die Bedingungen des Entstehens / des Vergehens eines *vedanā* gemeint: *vedanā* (also die unbewusste Sofort-Bewertung eines Eindrucks / einer Erinnerung (*phassa*) mit „gut für mich“ / „schlecht für mich“ / „derzeit neutral oder uninteressant für mich“) entsteht durch die **tief verwurzelte „Ich-und-mein“-Vorstellung**. *Vedanā* löst sich beim Normalmenschen **so gut wie nie** auf (so die Überzeugung des berühmten Thai-Waldmönchs *Buddhadasa Bhikkhu*, 1906-1993) – erst vielleicht bei einem sehr Fortgeschrittenen. Aber die **Achtsamkeit** (*sati*) bewirkt – auch beim Anfänger –, dass man sich des wirklichen *vedanā*-Wertes **bewusst** wird, ohne ihn durch ein rasch zu Hilfe genommenes *sankhāra* zu verfälschen oder zu unterdrücken; und das ist wichtig für die Folgeerscheinungen eines *vedanā* (nämlich *tanhā, upādāna*). *Vedanā* im 12-gliedrigen *patīccasamuppāda*-Zyklus ist – so meine ich – der wichtigste „Gegenpol“ zu *avijjā* (Unkenntnis der 4 Edlen Wahrheiten / Verblendung / Verwirrung).

<sup>36</sup> CL: „Betrachtung des Geists“ heißt: Betrachtung der gegenwärtigen **Gesamtverfassung / Gesamtbefindlichkeit** des Bewusstseins – im Gegensatz zur Betrachtung einzelner „Geistobjekte“ (siehe weiter unten). Dabei „spürt“ man, wenn Achtsamkeit herrscht, dass Bewusstsein (*viññāna, citta*) nichts Beständiges ist, sondern **fortwährend** genährt / verändert / angepasst wird durch die *sankhāra*-Prozesse (das sind die Prozesse des ganzen Willens-, Denk- und Emotionen-Apparats). Anm.

34. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er **Geist** als Geist betrachtet<sup>37</sup> ? Da versteht ein Bhikkhu einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt. Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt. Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben. Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich. Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert. Er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit."

### (Einsicht) – REFRAIN

35. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geist innerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist äußerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist sowohl innerlich als auch äußerlich als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geist vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet." REFRAIN-ENDE

## (IV. Betrachtung der Geistesobjekte)<sup>38</sup>

### (1. Die fünf Hindernisse)

36. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er **Geistesobjekte** als Geistesobjekte<sup>39</sup> betrachtet? Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte

---

CL: „Betrachtung des Geistes“ sehe ich als weit schwieriger an als Betrachtung eines bestimmten Geisobjekts (siehe weiter unten).

<sup>37</sup> KZ: Diese Übung erfordert schon eine gewisse Geläufigkeit, um die Betrachtung des Geistes, ohne ein Verstricktwerden in dessen Machenschaften, zu ermöglichen.

<sup>38</sup> CL: Die Betrachtung der „**Geistesobjekte**“ spielt bei buddhistischen **Mönchen** eine große Rolle. In den heutigen (westlichen, „weltlichen“) Achtsamkeitsübungen für Nicht-Mönche („Laien“) betrachtet man statt dessen eher Emotionen oder Stimmungen, die man in sich wahrnimmt, wie Zorn, Ärger, Angst, Stress, Unsicherheitsgefühl, Neid, Eifersucht, Verletzlichkeiten, o.ä. und versucht sie durch ihre achtsame und freundliche „Betrachtung“ aufzulösen, zu heilen. Was man damit erreicht, könnte man „Souveränität“ (statt „Befreiung“) nennen, denn die **tiefste Einsicht**, nämlich die, dass die schwer ausrottbare „Ich-und-Mein-Vorstellung“ der eigentliche Grund für jene „Befleckungen“ (*kilesa*) ist, mag noch nicht voll entwickelt sein.

als Geistesobjekte **im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen** betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet?

Wenn **Sinnesbegierde** (*kama-cchanda*) in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Sinnesbegierde ist in mir vorhanden;' oder wenn keine Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Sinnesbegierde ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird, und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht<sup>40</sup>."

"Wenn **Übelwollen** (*vyāpāda/dosa*) in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Übelwollen ist in mir vorhanden;' oder wenn kein Übelwollen in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Übelwollen ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie noch nicht entstandenes Übelwollen entsteht, und wie bereits entstandenes Übelwollen überwunden wird, und wie überwundenes Übelwollen künftig nicht mehr entsteht."

Wenn **Trägheit und Mattheit**<sup>41</sup> (*thīna-middha*) in ihm vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: 'Trägheit und Mattheit sind in mir vorhanden;' oder wenn Trägheit und Mattheit in ihm nicht vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: 'Trägheit und Mattheit sind in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Trägheit und Mattheit entstehen, und wie bereits entstandene Trägheit und Mattheit überwunden werden, und wie überwundene Trägheit und Mattheit künftig nicht mehr entstehen."

Wenn **Rastlosigkeit und Gewissensunruhe**<sup>42</sup> (*uddhacca-kukucca*) in ihm vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: 'Rastlosigkeit und Gewissensunruhe sind in mir vor-

<sup>39</sup> KZ: Die schwierigste Übung ist die, welche in der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten gipfelt. Die Geistesobjektbetrachtung ist aber auch für Meditationsneulinge zugänglich über die Betrachtung der Hindernisse.

<sup>40</sup> KZ: Ein bemerkenswerter Wechsel im Refrain. Es geht bei der Geistesobjektbetrachtung also nicht nur um passives Beobachten, sondern auch um das Fördern heilsamer Zustände und Schwächen unheilsamer Zustände – entgegen weitverbreiteter Meinung, Vipassana Meditation "schaue nur zu".

<sup>41</sup> CL: **Trägheit / Mattigkeit** (*thīna-middha*) kennt jeder. Sie wird meist auf körperliche Ermüdung zurückgeführt oder ist eine Reaktion auf „Stress / Demotivation“ jeglicher Art. In der Meditation tritt sie zum Beispiel auf, wenn man eigentlich „nicht so recht bei der Sache“ ist und andauernd nur versucht, gegen sogenannte „Störungen“ anzukämpfen. **Das ist eben keine richtige Achtsamkeit**, sondern nur ein vom Verstand (*mano, cetasika*) erzwungenes „Aufmerken“ (*manasikāra*): Klar, dass das ermüdet! Es wird schließlich sogar langweilig, und nicht die geringste Spur von Stille oder Konzentration (*samādhi*) bleibt übrig. Da hilft die richtige **Achtsamkeit** (*sammā sati*): Sie bewirkt, dass man „Störungen“ als Phänomene, „wie sie da nun mal sind“, **freundlich loslässt** (*virāga*), und (oh Wunder!): du bist auf einmal wieder **wach**, die Konzentration kommt zurück. Andernfalls, wenn dir das Loslassen nicht gelingt: beende die Meditation, denn sie ist in „Krampf“ ausgeartet – **oder**: mache diesen „Krampf“ zu einem **neuen Meditationsobjekt**, wie oben im Sutta angedeutet.

<sup>42</sup> CL: Auch **Rastlosigkeit / Gewissensunruhe** (*uddhacca-kukucca*) kennt ebenfalls jeder. Sie ist sozusagen ein „Gegenpol“ zu Trägheit / Mattigkeit. Rastlosigkeit / Gewissensunruhe tritt z.B. auf, wenn man merkt, dass man etwas falsch gemacht hat (und weiß nicht genau, was, weil unser natürlicher Egoismus uns daran hindert, es zu erkennen). In der Meditation ist es wichtig, dieses Phänomen erst einmal in sich nüchtern (aber freundlich zu sich selbst!) festzustellen, ohne gleich über seine **äußeren** Ursachen zu grübeln. Die Untersuchung der **äußeren** Ursachen führt nur sehr bedingt zu ihrem Abbau. Man muss

handen;' oder wenn Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in ihm nicht vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: 'Rastlosigkeit und Gewissensunruhe sind in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe entstehen, und wie bereits entstandene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwunden werden, und wie überwundene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe künftig nicht mehr entstehen."

"Wenn **Zweifel** (*vicikicchā*) in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Zweifel ist in mir vorhanden;' oder wenn kein Zweifel in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Zweifel ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie noch nicht entstandener Zweifel entsteht, und wie bereits entstandener Zweifel überwunden wird, und wie überwundener Zweifel künftig nicht mehr entsteht."

### (Einsicht) – REFRAIN

37. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf

Hindernissen betrachtet." REFRAIN-ENDE

## (2. Die fünf Daseinsgruppen)<sup>42</sup>

38. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf **Daseinsgruppen**<sup>43</sup>, an denen angehaftet<sup>44</sup>

---

„tiefer“ in sich selbst gehen! Es ist schon einiges dabei erreicht, wenn man ahnt, dass offenbar sowohl Trägheit / Mattigkeit als auch Rastlosigkeit / Gewissensunruhe wohl *dieselbe Wurzel* haben mögen: nämlich *tanhā* und *avijjā*. Rastlosigkeit / Gewissensunruhe kommen z.B. auf **und bleiben bestehen**, wenn man versucht, Trägheit / Mattigkeit durch irgendwelche „Zerstreungen“ zu beseitigen. Ein Freund sagt etwa: „Du bist müde? – Erhol‘ dich und geh mit mir ins Kino!“ – **Das ist keine Erholung! Beide** Phänomene (Trägheit / Mattigkeit bzw. Rastlosigkeit / Gewissensunruhe) wird man dadurch **niemals los**. Sie tauchen bei jeder solchen „Zerstreuung / Ablenkung / Erholung“ abwechselnd immer wieder auf. Was hilft also für beide? – **In die Stille gehen durch Achtsamkeit (*satī*)**, z.B. mit dem Mittel einer **intensiven Atemübung (*ānāpānasatī*) in *samādhi***. Die **tiefe Einsicht** in die wirklichen Gründe – *tanhā* und *avijjā* – wird **beide** Probleme nachhaltiger lösen.

<sup>43</sup> CL: Die 5 Daseinsgruppen / 5 Anhaftungsgruppen (*khandhā*): Körperliches ~ *rūpa*; Empfindung ~ *vedanā*; Wahrnehmung ~ *saññā*; „Gestaltungen“ ~ *sankhāra*, das ist der ganze Willens-, Denk- u. Emotionen-Apparat; Bewusstsein ~ *viññāna*, das ist sozusagen der „Wissens- / Stimmungs-Bestand“, der von den *sankhāras* fortwährend genährt / angepasst / verändert wird. Die *khandhā* werden „Anhaftungsgruppen“ genannt, weil der Mensch an ihnen „anhaftet“ (*upādāna*), als wären sie sein permanentes „Ich“, seine „Seele“ (*atta*). Die achtsame „Betrachtung“ der Daseinsgruppen führt dazu, dass sie zunächst in ihre 5 Komponenten (Prozesse) aufgelöst werden, dann zur Einsicht, dass diese Komponenten keinen beständigen Kern haben und schließlich zur tiefen Einsicht, dass sie alle „substanzlos“ (*anattā*) sind, d.h. dass dahinter keine „Seele“ steckt. Das ist der Sinn und Zweck von Buddhas „Modell“ der „empirischen Person“ (*nāma-rūpa*) als einem dynamischen Kompositum aus „5 *khandhā*“.

wird, betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet? Da (versteht) ein Bhikkhu: 'So ist **Form**, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist **Gefühl**, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen; so ist **Wahrnehmung**, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so sind **Gestaltungen**, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Bewusstsein, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen.' "

### (Einsicht) – REFRAIN

39. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den **fünf Daseinsgruppen**, an denen angehaftet wird, betrachtet." REFRAIN-ENDE

### (3. Die sechs Grundlagen)<sup>45</sup>

40. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte **im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen** betrachtet?

Da versteht ein Bhikkhu das **Auge**, er versteht **Formen**, und er versteht die **Fessel** (*samyojana*)<sup>46</sup>, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

<sup>44</sup> KZ: Die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind fünf Gruppen von Faktoren, die die individuelle Persönlichkeit ausmachen. Form ist dabei auch äußerlich (nicht nur der eigene Körper) zu verstehen, da sie ja die Erlebenswelt ausmacht, auf die sich die Ich-Illusion ebenfalls stützt – "dies ist mein, gehört zu mir".

<sup>45</sup> CL: Gemeint sind die *salāyatana* – die 6 Sinnesgrundlagen / 6 Sinnesfähigkeiten: sehen, hören, tasten, schmecken, riechen, denken (als sechstes *ayatana*); – einschließlich der jeweiligen zugehörigen „Sinnesobjekte“ (Formen, Töne, Körper, Geschmäcker, Gerüche, Gedanken) und des zugehörigen Sinnesbewusstseins.

<sup>46</sup> CL: Im *Suttapitaka* werden **10 „Fesseln“** (*samyojana*) aufgezählt, welche die Menschen ans Dasein ketten: Persönlichkeitsglaube ~ *sakkaya-ditthi*; Zweifelsucht ~ *vicikicchā*; Hängen an Regeln und Riten ~ *silabbhata-parāmāsa upādāna*; sinnliches Begehren ~ *kāma-rāga*; Groll ~ *vyāpāda*; Begehren nach Subtilem ~ *rūpa-rāga*; Begehren nach dem Unkörperlichem ~ *arūpa-rāga*; Dünkel ~ *māna*; Aufgeregtheit ~ *uddhacca*; Unwissenheit ~ *avijjā*. Die „10 Fesseln“ sind so etwas wie die „5 Hemmnisse“ (*nivarana*).

"Er versteht das **Ohr**, er versteht **Klänge**, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene **Fessel** entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht die **Nase**, er versteht **Gerüche**, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht die **Zunge**, er versteht **Geschmäcker**, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht den **Körper**, er versteht **Berührungsobjekte**, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht den **Geist**, er versteht **Geistesobjekte**, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht <sup>47</sup>."

### (Einsicht) – REFRAIN

41. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet." REFRAIN-ENDE

<sup>47</sup> KZ: Mit der erhöhten Achtsamkeit und Konzentration unter Retreatbedingungen ist es oft möglich, auftauchende Hindernisse zu ihrer Ursache – ein Geräusch, ein Geruch, ein Gedanke – zurückzuverfolgen. Diese Einsicht in Ursache und Wirkung (CL: also das Bedingte Entstehen dieser Phänomene) macht das Loslassen leichter.

#### (4. Die sieben Erleuchtungsglieder)<sup>48</sup>

42. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben **Erleuchtungsgliedern** betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet?

Wenn das Erleuchtungsglied der **Achtsamkeit** in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der **Wirklichkeitsergründung**<sup>49</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der **Energie**<sup>50</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Energie entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Energie völlig entfaltet."

<sup>48</sup> CL: Die „7 Erleuchtungsglieder“ (*bojjhanga*) sind die Anzeichen für den Übenden, dass er sich der „Befreiung“ (*nibbāna*) nähert, diese Anzeichen sind: 1. Achtsamkeit (*sati-sambojjhanga*), 2. Wirklichkeitsergründung = Ergründung des Dhamma (*dhammavicaya-s.*), 3. Energie = Willenskraft (*virīya-s. / padhāna, vāyāma*), 4. Verzückung (*pīti-s.*), 5. Gestilltheit (*passaddhi-s.*), 6. Sammlung = Konzentration (*samādhi-s.*), 7. Gleichmut (*upekkhā-s.*).

<sup>49</sup> KZ: Die investigierende, untersuchende, aber nicht verurteilende Qualität des Geistes.

<sup>50</sup> CL: Mit „Energie“ (*virīya*) ist **Willenskraft** (= Willenskraft zur Betrachtung) gemeint, oft auch als „Anstrengung“ (*vayāma / padhāna*) bezeichnet. Das Wegenstandslos gort *virīya* ist sprachlich verwandt mit dem lateinischen „*virtus*“ ~ Tugendhaftigkeit / **Mannhaftigkeit** (– und wo bleiben die Frauen?? –). Man sollte es nicht verwechseln mit dem, was in manchen „esoterischen“ Praktiken als „Energie“ gilt. Es hat natürlich auch nichts mit dem modernen physikalischen Begriff „Energie“ zu tun.

"Wenn das Erleuchtungsglied der **Verzückung**<sup>51</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der **Stille**<sup>52</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Stille in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Stille entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Stille völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der **Konzentration**<sup>53</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied des **Gleichmuts**<sup>54</sup> in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm nicht vorhanden ist, versteht

<sup>51</sup> Das Pāli-Wort für „Verzückung“ ist *pīti*. *Pīti* ist ein wichtiges Anzeichen für den Meditierenden, dass er sich tiefer Konzentration (*samādhi* oder speziell mindestens dem 1. *jhāna*) nähert. *Pīti* ist oft mit ein paar „glücklichen Tränen der Entspannung“ verbunden. Der Meditierende empfindet dabei ein tiefes Wohlgefühl. Die **Achtsamkeit** aber sorgt dafür, dass *pīti* nicht in „rauschhafte Glückszustände“ ausartet.

Man sollte aber *pīti* nicht mit *sukha* gleichsetzen! *Pīti* ist immer noch ein *sankhāra* (ein „Gestaltungselement“). Erst wenn (ab der 3. Vertiefung ~ 3. *jhāna*) alle *sankhāras* verschwunden sind, wird *pīti* durch *sukha* („glücklicher Zustand“ [=wörtl. „Zucker“], in dem *upekkhā* [~ Gelassenheit] auftritt) abgelöst: Ich kann das auch so ausdrücken: das „1-spitzige“ *samādhi* wird „0-spitzig“ (so sagt man etwa im ZEN), das „Glück“ (*sukha*) wird völlig „grundlos“: Der „Geist“ ist immer noch **ganz da** und **ganz wach**, aber er „denkt“ nicht mehr, er projiziert nicht mehr; die Stille wird vollkommen, und es gibt **keinen Unterschied mehr zwischen „mein“ und „nicht-mein“**, obwohl man alles innen und außen genau wahrnimmt; die trennende „Ich-Instanz“ ist **gegenstandslos** geworden; das ist eine wirkliche Erfahrung von *anattā* (und kein „gedankliches Konzept“ mehr von *anattā*!)

<sup>52</sup> CL: Mit „Stille“ ist u.a. auch *passaddhi* (Gestilltheit) gemeint. Ansonsten bedeutet für mich „Stille“ eine der 4 *jhāna*-Stufen (zumindest die 1-te oder 2-te).

<sup>53</sup> CL: Mit „Konzentration“ (1-Spitzigkeit) ist *samādhi* gemeint, d.h. : die Gerichtetheit auf **ein** bestimmtes Meditationsobjekt. *Samādhi* kann schließlich aber auch „0-spitzig“ werden, nämlich, wenn alle *sankhāras* verschwunden sind: Alle Wahrnehmungen werden dann total „normal“, fast so wie im unwissenden Zustand: Nur die eigene Einstellung ist in *pañña* („unspektakuläre Weisheit“) übergegangen. (ZEN).

<sup>54</sup> CL: Mit „Gleichmut“ ist *upekkhā* gemeint; d.i. auch das wichtigste Merkmal der 4-ten Vertiefung (dem 4-ten *jhāna*).

ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts völlig entfaltet."

**(Einsicht) – REFRAIN**

43. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern <sup>55</sup> betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

**(5. Die vier Edlen Wahrheiten)**

44. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den **vier Edlen Wahrheiten** betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet? Da versteht ein Bhikkhu der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist *Dukkha*;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Ursprung von *Dukkha*;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist das Aufhören von *Dukkha*;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von *Dukkha* führt.'"

**(Einsicht) – REFRAIN**

45. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, dass da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet." **REFRAIN-ENDE**

**(Schluss)**

<sup>55</sup> KZ: Mehr zum Thema Entfaltung der Erleuchtungsfaktoren in M118.

46. "Ihr Bhikkhus, sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Jahre lang entfalten, kann eine von **zwei Früchten** (*phala*) für ihn erwartet werden: entweder **letztendliche Erkenntnis**<sup>56</sup> hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, **Nichtwiederkehr**<sup>57</sup>."

"Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, **Nichtwiederkehr**."<sup>58</sup>

"Aber von sechs Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von fünf Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

"Aber von vier Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von drei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von zwei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise ein Jahr lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von einem Jahr ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von sieben Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

<sup>56</sup> KZ: Letztendliche Erkenntnis (*aññā*) ist die Gewissheit des **Arahant** bezüglich seiner endgültigen Befreiung.

<sup>57</sup> CL: „**Nichtwiederkehr**“ (*nirodha* ~ Erlöschen von Wahrnehmung [*saññā*] und Gefühl [*vedanā*]). – „Nichtwiederkehr“ ist auch im Sinne der buddhistischen Wiedergeburtstheorie gemeint: Der letzte Bewusstseinsimpuls eines Nichtwiederkehrers bewirkt **keine** „Wiedergeburt“ mehr auf der **Erde**, höchstens in einem der (buddhistischen) „Himmel“.

<sup>58</sup> CL: Die nachfolgenden Absätze habe ich klein gedruckt, weil sie – bis auf die Zeit – dasselbe wie dieser Absatz aussagen. Damit soll im Sutta nur gesagt werden, dass es bis zu einer **tiefen Einsicht** („*vipassana*“) eine Zeit von 14 Tagen bis 7 zu Jahren dauern könne. (Bei manchen mag es noch länger dauern. Wenn sie aber kommt, wird sie als „plötzlich“ empfunden, als „Einsichts-Blitz“ – im japanischen ZEN nennt man das auch „*Satori*“.)

"Aber von sechs Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von fünf Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von vier Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von drei Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von zwei Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von einem Monat ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen halben Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von einem halben Monat ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Tage lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

47. "Also geschah es bedingt durch dies, dass gesagt wurde: 'Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich<sup>59</sup> zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.' "

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

\*\*\* Ende des Sutta \*\*\*

<sup>59</sup> CL: besser nach K.E. Neumann: „*dies ist der gerade Pfad* (ohne Umschweife), *der zur Läuterung ... führt*“.