



Ajahn Tong

DER DIREKTE WEG

**Eine Einführung
in die
Vipassanā-Meditation**

Nur zur kostenlosen Verteilung

DER DIREKTE WEG
Eine Einführung in die Vipassanā-Meditation

des
ehrwürdigen
Ajahn Tong Sirimangalo

Originaltitel: The Only Way. Vipassana Meditation – An Introduction

Translated and edited by Kathryn J. Chindaporn
Wat Pra Dhatu Sri Chomtong Voravihara
Chomtong, Chiangmai 50160, Thailand
First published in 1999, second revised Edition 2000

Aus dem Englischen übersetzt, redigiert und herausgegeben
von

Pra Claus
(Bhikkhu Pabhaṅkaro, Dr. Claus Sandler;
Email: dhammaclaus@web.de)

1. Auflage im Juli 2002 (DIN A5-Version);
2. korrigierte und geringfügig veränderte Auflage (DIN A5) im Okt. 2002
(als Online-Version unter <http://www.retreat-infos.de/Download/Ajarn-Tong.pdf>);
3. verbesserte und aktualisierte Auflage (DIN A4-Version): Vers. 3.1 im Juli 2003; Vers. 3.2 im Dez. 2003 und Feb. 2004; Vers. 3.3 im März 2004; Vers. 3.4 im Juni 2004;

Wat Buddha-Piyavarāma
Kloster & Meditationszentrum der Thailändischen Buddhisten e.V.
Dietzenbacherstr. 6
63303 Dreieich-Götzenhain
Tel. 06103-833253 oder 831959

Titelbild von Thanat Chindaporn

©copyright: bei K. J. Chindaporn

Dieser Text steht der Allgemeinheit zur Verfügung.
Er darf zur kostenlosen Verteilung kopiert werden.
Eine Verwertung in Publikationen, die über übliche Zitate hinausgeht,
bedarf der ausdrücklichen Genehmigung.

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	5
EINFÜHRUNG	7
GRUNDLAGEN	9
Was ist 'Einsichtsmeditation' (<i>vipassanā-kammaṭṭhāna</i>)?	9
Was versteht man unter den vier 'Stützen der Achtsamkeit' (<i>satipaṭṭhāna</i>)?	9
Warum Buddha den Kuru das <i>Satipaṭṭhāna-Sutta</i> verkündet	10
Kernpunkte aus der Einleitung des <i>Satipaṭṭhāna-Sutta</i>	12
1. <i>Es gibt nur einen einzigen Weg</i>	12
2. <i>Die Läuterung der Wesen</i>	13
3. <i>Die Überwindung von Kummer und Jammer</i>	14
Die Lebensgeschichte der Ordensälteren Paṭācārā	15
4. <i>Das Ende von Schmerz und Herzensleid</i>	17
Die Lebensgeschichte des Ordensälteren Tissa	18
5. <i>Die rechte Methode</i>	19
a) Die Entfaltung von Tugend, Sammlung und Weisheit	19
b) Die weltliche und überweltliche Ebene	20
I. Tugend	20
II. Sammlung	20
III. Weisheit	21
c) Der edle, achtfache Pfad	21
Die Glieder und ihre Gruppierung	21
Wie entsteht der achtfache Pfad in der Meditationspraxis?	21
d) Vier Zusicherungen	22
1. 'Achtsamkeit' (<i>satī</i>) im Todesmoment	22
2. 'Gute Orte der Wiedergeburt' (<i>sugati</i>)	22
3. Bestimmung und Tendenz (<i>upanissaya</i>) zur Arahatschaft	22
4. Die Verwirklichung des <i>nibbāna</i>	23
6. <i>Die Verwirklichung des Nirvāṇa</i>	23
METHODEN	24
Die vier Stützen der Achtsamkeit	24
Was sind die vier Stützen der Achtsamkeit?	24
Fünf Ziele	24
I. Die Stütze der Achtsamkeit auf den Körper	24
1. <i>Meditationsübung: achtsame Verbeugung</i>	25
2. <i>Meditationsübung: Gehmeditation</i>	27
3. <i>Meditationsübung: Sitzmeditation</i>	27
<i>Liegen und Schlafen</i>	28
<i>Informelle Bewegungen und Körperstellungen</i>	28
II. Die Stütze der Achtsamkeit auf die Gefühle	28
III. Die Stütze der Achtsamkeit auf den Geist	29
IV. Die Stütze der Achtsamkeit auf die Geistobjekte	29
Die fünf 'Hindernisse' (<i>nīvaraṇa</i>)	29

Die sechs 'Sinnesgebiete' (<i>āyatana</i>)	30
Die fünf 'Daseinsgruppen' (<i>khandha</i>)	30
Ratschläge zur Praxis	31
<i>Grundlegendes</i>	31
1. Zeitgleichheit zwischen Etikett und Meditationsobjekt	31
2. Kontinuität	31
3. „Unermüdlich, klar bewusst und achtsam“	31
4. Gleichmaß der Fähigkeiten und Kräfte	32
<i>Der gegenwärtige Augenblick</i>	32
<i>Unterstützende Bedingungen</i>	32
VERTIEFUNG DES WISSENS	34
Die 'drei Daseinsmerkmale' (<i>ti-lakkhaṇa</i>)	34
Die 'fünf Anhaftungsgruppen' (<i>pañcupādāna-kkhandha</i>)	34
Die 37 'erleuchtungsrelevanten Gegenstände' (<i>bodhi-pakkhiya-dhamma</i>)	35
<i>Übersicht</i>	35
1. Die vier 'Stützen der Achtsamkeit' (<i>satipaṭṭhāna</i>)	37
2. Die vier 'rechten Bestrebungen' (<i>samma-ppadhāna</i>)	37
3. Die vier 'Fährten zum Erfolg' (<i>iddhi-pāda</i>)	37
4. Die fünf 'Fähigkeiten' (<i>indriya</i>)	38
5. Die fünf 'Kräfte' (<i>bala</i>)	38
6. Die sieben 'Erleuchtungsglieder' (<i>bojjhaṅga</i>)	38
7. Der 'edle [achtfache] Pfad' (<i>ariya magga</i>)	39
Die 16 Stufen der 'Erkenntnis' (<i>ñāṇa</i>)	40
Den Daseinskreislauf durchbrechen	40
'Einsichtswissen' (<i>vipassanā-ñāṇa</i>) und fortschreitende Praxis	41
Die vier Erleuchtungsstufen	43
Schlusswort	44
ANHANG	45
Meditationskurs im Wat Chomtong in Thailand	45
Die Tugendregeln (<i>sīla</i>)	45
Zur Aussprache des Pāli	47
Literaturverzeichnis mit Abkürzungen	47
Einführungen	47
Meditation	47
Zum (<i>Mahā-</i>) <i>Satipaṭṭhāna-Sutta</i>	48
Übersetzungen aus dem Pāli-Kanon	48
Buddhaghosas postkanonische Kommentar-Literatur	48
Von Ajahn Tong zitierte Pāli-Literatur	49
Nachschlagewerke	48
Weitere Abkürzungen	49

Vorwort zur deutschen Ausgabe

*Dhamma*¹-Vorträge, die der ehrwürdige Ajahn Tong aus Thailand zu verschiedenen Anlässen hielt, so an seinem 72. Geburtstag, dem 21. September 1995, und zur Eröffnung des *Vipassanā*²-Kurses in der Nähe von Seattle (Washington, USA) im Mai 1994, hat Kathryn J. Chindaporn zusammengestellt, vom Thai ins Englische übertragen und unter dem Titel 'The Only Way' herausgegeben. Diese Publikation besteht größtenteils aus einer Übersetzung ihrer 2. überarbeiteten Auflage.

Der Name des Titels bezieht sich auf eine Stelle des (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-Sutta*, die häufig in Anlehnung an den Kommentator Buddhaghosa mit «the only way» bzw. «der einzige Weg»³ wiedergegeben wird.⁴ Bhikkhu Bodhi übersetzte diese Stelle mit «the direct path»⁵, also «der direkte Weg», womit ein Weg gemeint ist, der nicht in Sackgassen oder auf Abwege geraten kann, sondern ohne Umwege, sicher und zuverlässig auf das Heilsziel *nibbāna* zusteuert.

In seinen Vorträgen vermittelt Ajahn Tong viel traditionelles theravāda-buddhistisches Lehrgut und schöpft dabei auch aus der reichen Kommentarliteratur. Schlüsselbegriffe der Lehre nennt er im Pāli, der Sprache des theravāda-buddhistischen Kanons. Wird ein Pāli-Begriff neu eingeführt, gebe ich das grammatikalische Geschlecht an, so dass der Leser die buddhistischen Fachausdrücke im Deutschen mit dem korrekten Artikel verwenden kann; also z. B.: der *dhamma* (m. Lehre, Naturgesetz ...), die *vipassanā* (f. Einsicht), das *sutta* (n. Lehrrede), das *ñāṇa* (n. Wissen, Erkenntnis) usw. Hinsichtlich der deutschen Übersetzung dieser Fachtermini berücksichtige ich häufig die Bedeutungsangaben des scholastisch ausgerichteten Buddhistischen Wörterbuchs (BW), das der gelehrte, deutsche Mönch Nyanatiloka verfasste. Wenn es um Übersetzungen oder Nacherzählungen von Pāli-Texten ging, zog ich auch diese für die deutsche Fassung zu Rate.

Die Fußnoten stammen in aller Regel aus meiner Feder. Der Anhang wurde um die Tugendregeln, eine kurze Anleitung zur Aussprache des Pāli, Informationen zum Meditationskurs im Wat Phra Dhatu (gesprochen: 'Wat Pra Tat') in Chomtong (Thailand) und ein Abkürzungsverzeichnis erweitert. Das Inhaltsverzeichnis gestaltete ich etwas ausführlicher und das Literaturverzeichnis wurde überarbeitet. Einige englische Titel fielen heraus. Dafür kamen mehrere, zumeist deutsche Bücher und Verweise auf Internetadressen hinzu.

Dieter Baltrusch hat diese Publikation angeregt, mit Rat und Tat unterstützt und mit einer Spende die Kopierkosten der 1. im August 2002 erschienenen Kleinauflage finanziert, wofür ihm an dieser Stelle herzlich gedankt sei. Margot Frey bin ich zu Dank verpflichtet, da mir eine Rohfassung ihrer Übersetzung (der 1. englischen Auflage) vorlag⁶, die mir gleichsam als Dialogpartner und Maßstab für diese Neuübersetzung (der 2. überarbeiteten, englischen Auflage) diente.

Allen Lesern wünsche ich gute Fortschritte auf dem Pfad zum Erwachen.

Babenhausen, im Oktober 2002

Claus Sandler

¹ *dhamma* m. <skt. dharma> hier: (buddhistische) Lehre

² *vipassanā* f. Einsicht; *hier*: Einsichtsmeditation

³ Unter diesem Titel erschien ein Buch von Nyanaponika: **Der einzige Weg**. Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot

⁴ GdA S. S. 171; vgl. Komm. S. 11 f.

⁵ MN(BB) S. 145

⁶ Ende des Jahres 2002 wurde ihre Übersetzung in Thailand gedruckt und ist unter folgendem Titel erschienen: «Der Einzige Weg. Die Lehre der Vipassana Meditation. Ehrwürdiger Ajarn Tong Sirimangalo (Phra Raja Prommajarn).»

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA

Verehrung ihm, dem Erhabenen, dem Erlösten, dem vollkommen erleuchteten [Buddha¹]!

**EKĀYANO AYAM̐ BHIKKHAVE MAGGO
SATTĀNAM̐ VISUDDHIYĀ
SOKA-PARIDEVĀNAM̐ SAMATIKKAMĀYA
DUKKHA-DOMANASSĀNAM̐ ATTHAṄGAMĀYA
ÑĀYASSA ADHIGAMĀYA
NIBBĀNASSA SACCHIKIRIYĀYA
YADIDAM̐ CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNĀ.**

Mönche, dies ist der einzige Weg
zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Jammer,
zum Verschwinden von Schmerz und Herzensleid,
zur Gewinnung der rechten Methode,
zur Verwirklichung des Nirvāṇa,
nämlich die vier Stützen der Achtsamkeit.

(DN 22, MN 10)

¹ *buddha* m. Erwachter, Erleuchteter

EINFÜHRUNG

Meine besten Wünsche und glückverheißenden Segen euch allen, die ihr die Überfülle an Leiden zu überwinden wünscht und versucht, den Weg zum Glück, wie er von Buddha gelehrt wurde, zu verwirklichen.

Jetzt möchte ich euch den einspurigen Weg, den Weg der Läuterung erklären, der zur Vergegenwärtigung der vier edlen Wahrheiten¹ führt und zur Verwirklichung des *nibbāna*². Dieser Weg ist die Praxis von *satipaṭṭhāna-vipassanā-kammaṭṭhāna* (n.), 'Einsichtsmeditation [auf Basis] der [vier] Stützen der Achtsamkeit', was die höchste Lehre ist, die der vollkommen erleuchtete Buddha gab. Diese Lehre ist das natürliche Gesetz, das Buddha entdeckte; es ist 'das unsterbliche Naturgesetz' (*amata dhamma* m.), die ewige Wahrheit, die wahrlich alle Wesen zur Überwindung des Leidens führen kann.

Heutzutage ist unsere Welt voller Hektik, Unruhe und Verwirrung. Überall in der Welt und in der Gesellschaft entstehen die gleichen alten Probleme und Stress erzeugenden Bedingungen, die sehr schwierig zu überwinden sind. Die Menschen sind sich nicht einig, streiten sich und werden untereinander ärgerlich. Sie verfluchen und übervorteilen einander. Die Menschen sind eifersüchtig, erzählen Lügen und betrügen und bestehlen sich. Die Menschen verleumden einander, säen untereinander Zwietracht und nehmen gegenseitig Rache. Weil sie Gewinn, hohen gesellschaftlichen Status und Lob begehren, kämpfen, streiten und vernichten sich die Menschen überall in der Welt gegenseitig.

Diese unheilvollen Situationen sind nicht naturgegeben, vielmehr schaffen sich die Menschen diese leidvollen Bedingungen selbst. Das Lehrgebäude jeder Religion versucht, diese Probleme zu lösen und der Welt Frieden und Glück zu bringen, indem sie die Menschen lehrt, Gutes zu tun und Böses zu vermeiden.

Der vollkommen erleuchtete Buddha, der Begründer des Buddhismus, hat die Menschen nicht nur gelehrt, Gutes zu tun und Böses zu vermeiden; Buddha hat sie fernerhin gelehrt, ihr Herz und ihren Geist zu läutern. Dies ist die Ermahnung des Buddha, wie er sie im *Ovāda-Pātimokkha* (Dhp 183) ausspricht:

SABBA-PĀPASS' AKARANAMĪ

Alles Böse zu vermeiden,

KUSALASS' ŪPASAMPADĀ

Zu kultivieren Heilsames

¹ Die vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca* n.) bilden die zentrale Lehre des Buddhismus und beinhalten die Wahrheit 1. vom Leiden; 2. von der Leidensentstehung; 3. vom Erlöschen des Leidens; und 4. vom achtfachen Pfad, der zum Erlöschen des Leidens führt. Im *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*, wo sie sehr ausführlich behandelt werden (DN III S. 304 – 314; vgl. GdA S. 183 – 189), sagt Buddha:

„Ihr Mönche, da erkennt ein Mönch wirklichkeitsgemäß: «[1.] Dies ist Leiden.» Er erkennt wirklichkeitsgemäß: «[2.] Dies ist das Entstehen des Leidens.» Er erkennt wirklichkeitsgemäß: «[3.] Dies ist das Erlöschen des Leidens.» Er erkennt wirklichkeitsgemäß: «[4.] Dies ist der Weg, der zum Erlöschen des Leidens führt.»

[1.] Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist leidvoll; Altern ist leidvoll; Krankheit ist leidvoll; Sterben ist leidvoll; Kummer, Klage, Leid, Missmut, Bestürzung sind leidvoll; mit Unliebem vereint sein ist leidvoll; von Liebem getrennt sein ist leidvoll und was man sich wünscht nicht zu erlangen ist leidvoll. In Kürze: die fünf Anhaftungsgruppen sind leidvoll. ...

[2.] Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens? Es ist der Durst, der zum Wiederentstehen [des Lebens und Leidens] führt, der von Genuss-[und]-Gier begleitet ist und hier und dort (sich ergötzend) genießt, nämlich der Durst nach Sinnesvergnügen, der Durst nach Werden, der Durst nach Vergehen.

...

[3.] Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Erlöschen des Leidens? Es ist das Erlöschen eben dieses Durstes durch völlige Leidenschaftslosigkeit, [dessen] Loslassen, Entäußern, das Befreitsein [davon], Nichtanhaften [daran]. ...

[4.] Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg, der zum Erlöschen des Leidens führt? Es ist der edle achtgliedrige Pfad, nämlich rechte Sicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung." ...

² *nibbāna* n. <skt. *nirvāṇa*> Erlöschen; Erlösung [vom Leiden und jeglicher Wiedergeburt]

SA-CITTA-PARYODAPANAM

Und den eignen Geist zu läutern,

ETAM BUDDHANA' SĀSANAM

dies ist der Buddhas Lehrgebot.

Die Methode zur Läuterung des Geistes wird in keiner anderen religiösen Tradition der Welt eigens gelehrt; man findet sie nur innerhalb der Lehre Buddhas.

Buddha entdeckte, dass der Geist der Menschen von den geistigen Verunreinigungen bzw. 'Befleckungen' (*kilesa* m.) Gier, Hass und Verblendung¹ geläutert werden muss, damit die Menschen wirklich alle Arten von unheilsamen, negativen Situationen und Leiden überwinden können. Diese befleckenden Leidenschaften sind die Ursache aller unheilsamen Gedanken, Worte und Werke. Deswegen sind die Befleckungen die primäre Ursache allen Leidens in der Welt.

Wenn der Geist von allen Befleckungen geläutert wäre, würden die Menschen nichts Böses mehr tun. Wäre ihr Geist solchermaßen geläutert, könnten die Menschen nur noch gute und heilsame Werke vollbringen. Wahre Gutherzigkeit und wahres Glück entstehen deshalb durch die Läuterung des Geistes. Erst wenn der Geist einmal geläutert ist, kann man wirklich glücklich sein. Nur dann kann Leiden, das durch die Befleckungen verursacht wird, ein für allemal enden.

Der Weg zur Läuterung des Geistes, die praktische Methode, die uns der vollkommen erleuchtete Buddha hinterlassen hat, heißt *kammaṭṭhāna*².

In den kanonischen Schriften wird die Grundlage der Praxis, die vollkommenste und direkteste Meditationsmethode, die zur Läuterung des Geistes führt, im *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*³ des *Dīgha-Nikāya*⁴ behandelt. Diese Übungsmethode heißt *satipaṭṭhāna-vipassanā-kammaṭṭhāna* (n.), 'Einsichtsmeditation [auf Basis] der [vier] Stützen der Achtsamkeit'.

In dieser Lehrrede weist Buddha darauf hin, dass dieser Übungspfad der einzige Weg ist, der zur Läuterung des Geistes führt und zur Überwindung des Leidens, und ferner der Weg ist, der direkt zur Verwirklichung von edlem Pfad, Frucht und *nibbāna* führt. Es ist der Weg zur Läuterung und zu wahren Frieden und Glück.

¹ «Gier, Hass und Verblendung» (bzw. Selbsttäuschung) sind unsere drei unheilsamen Antriebe. Diese Begriffe sind als Kategorien zu verstehen. So steht die Kategorie «Hass» für jede Form der Ablehnung oder des Loswerden-Wollens: Abneigung, Widerwille, Ärger, Wut, Hass, Angst, usw. Die Kategorie «Gier» beinhaltet das Gegenteil, alles was mit Haben-Wollen zu tun hat. «Verblendung» oder Selbsttäuschung steht für den unwissenden, in der Ich-Illusion gefangenen Geist. Unter diese Kategorie fallen beispielsweise Stolz, Überheblichkeit, Einbildung und Minderwertigkeitsgefühle.

² *kammaṭṭhāna* n. Meditationspraxis, Meditationsübung (Orig.)

³ *mahā-sati-paṭṭhāna-sutta* n. die große Lehrrede (*sutta* n.) über die [vier] Stützen der Achtsamkeit.

⁴ *dīgha-nikāya* m. lange Sammlung bzw. Sammlung langer [Lehrreden]

GRUNDLAGEN

Was ist 'Einsichtsmeditation' (*vipassanā-kammaṭṭhāna* n.)?

Vipassanā ist ein Pāli-Wort mit der Grundbedeutung *klares Sehen, spezielles Sehen, Hindurchsehen* oder *Durchschauen* (*vi* = klar, speziell, hinein, (hin)durch + *passanā* = Sehen)¹. *Vipassanā* bedeutet ferner Introspektion, intuitive Weisheit, intuitives Wissen und wird oft mit 'Einsicht' übersetzt.

Was ist klar zu sehen? Einsicht in was? *Vipassanā* bedeutet, die wahre Natur der Wirklichkeit zu durchschauen oder Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit. Es bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. *Vipassanā* ist das direkte und intuitive Verstehen der wahren Natur aller psychischen und physischen Phänomene.

Vipassanā ist intuitives Wissen oder Einsicht in die wahre Natur von *nāma* (n. Geist: Bewusstsein, Psychisches) und *rūpa* (n. Körper: Materielles, physische Form), die die 'fünf Daseinsgruppen' (*pañcakkhandha* m.) bilden: 1. *rūpa* (n. Körper, physische Form), 2. *vedanā* (f. Gefühl), 3. *saññā* (f. Erinnerungsvermögen, Wahrnehmung), 4. *saṅkhārā* (m. Pl. Geistesformationen, Wille), 5. *viññāṇa* (n. Bewusstsein).

Vipassanā ist die vergegenwärtigte Erkenntnis, dass alle psychischen und physischen Phänomene 'vergänglich' (*anicca*), 'leidvoll' (*dukkha*) und 'ohne ein Selbst' (*anatta*²) sind. Diese 'drei Daseinsmerkmale' (*ti-lakkhaṇa* n.) aller Phänomene kennzeichnen das Einsichtswissen und bilden die Hauptobjekte der *Vipassanā*-Meditation.

Vipassanā ist die direkte Erkenntnis der wahren Natur von *nāma* und *rūpa*. Alle Gebilde, ob innen oder außen, geistig oder körperlich, sind 'vergänglich, leidvoll und ohne ein Selbst' (*anicca, dukkha, anatta*).

Der Meditierende, der 'Einsichtswissen' (*vipassanā-ñāṇa* n.) entwickelt, wird erkennen, dass alles in ihm und in der Welt um ihn herum (1.) ständig in Veränderung begriffen, unsicher oder unbeständig ist, (2.) Stress erzeugt, unbefriedigend oder leidvoll ist und (3.) nicht dem eigenen Willen unterliegt, einem nicht gehört und ohne Selbst oder Substanz ist. Diese drei Daseinsmerkmale kennzeichnen die wahre Natur aller Phänomene.

Was versteht man unter den vier 'Stützen der Achtsamkeit' (*satipaṭṭhāna* n.)?

Vipassanā basiert auf den vier *satipaṭṭhāna* (n.), den vier 'Stützen der Achtsamkeit'. Dies besagt, Einsicht ist durch die stetige und fortschreitende Anwendung der vier Stützen der Achtsamkeit zu erzielen.

Satipaṭṭhāna als Schlüssel für *Vipassanā* ist im *Tipiṭaka* (Pāli-Kanon) im *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*³, der 22. Lehrrede des *Dīgha-Nikāya*⁴ (DN 22), zu finden und im *Satipaṭṭhāna-Sutta*, der 10. Lehrrede des *Majjhima-Nikāya*⁵ (MN 10), sowie in anderen Lehrreden.

Sati (f.) leitet sich von der Pāli-Verbwurzel *sar* ab, die *sich erinnern, sich vergegenwärtigen* bedeutet. *Sati* bedeutet mehr als Erinnerung. Es bedeutet auch: Kontemplation, Betrachtung,

¹ Genau genommen ist *vi-* eine Vorsilbe mit der Bedeutung *ver-, ent-, zer-, auseinander-* oder *weg-*. (Im Thai, das im Gegensatz zum Pāli keine indogermanische Sprache ist, gibt es keine Vorsilben. Bedeutungsableitungen zu Pāliwörtern lassen sich daher im Thai oft nicht so präzise angeben, wie im Deutschen.) *Passanā* ist eine nominale Ableitung von der Verbalwurzel *pas* sehen.

² *anatta* <skt. *anātman*> I. *Adj.* ohne Selbst, ohne Seele, ohne Ich, ohne Wesenskern seiend, substanzlos; II. *n.* Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Ichlosigkeit, Substanzlosigkeit. *An-atta* ist ein Kompositum aus der Vorsilbe *an-* (un-, -los, ohne) und dem Nomen *attan* m. <skt. *ātman*> 1. Seele; 2. Selbst, Ich (vgl. BW, WPD)

³ *mahā-sati-paṭṭhāna-sutta* n. die große (mahā) Lehrrede (*sutta* n.) über die [vier] Stützen (*paṭṭhāna* n.) der Achtsamkeit (*sati* f.). Eine gute Übersetzung dieser Lehrrede findet sich im Schlussteil des lesenswerten Buches «Geiststraining durch Achtsamkeit» (GdA) des verstorbenen deutschen Mönchs Nyanaponika.

⁴ *dīgha-nikāya* m. lange Sammlung bzw. Sammlung langer [Lehrreden]

⁵ *majjhima-nikāya* m. mittlere Sammlung bzw. Sammlung mittellanger [Lehrreden]

Vergegenwärtigung, Geistesgegenwart, Behutsamkeit, Sorgfalt, gesammelte Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Wachsamkeit. *Sati* wird oft mit 'Achtsamkeit' übersetzt.

Paṭṭhāna (n.) ist mit dem Pāli-Wort *upaṭṭhāna* (n.) verwandt und kann Unterstützung, Errichtung, Verankerung, Anwendung, Grundlage, Fundament oder Stütze bedeuten.¹

Satipaṭṭhāna bezieht sich auf einen Dhamma (Wirklichkeit, Wahrheit oder Naturgesetz [des Atmens, Gehens usw.]), auf den die Achtsamkeit ausgerichtet wird, indem sie sich auf die vier Stützen gründet.

Bei den vier Stützen der Achtsamkeit handelt es sich um Folgendes:

1. **kāyānupassanā**² die [achtsame] Betrachtung des Körpers
2. **vedanānupassanā** die [achtsame] Betrachtung der Gefühle
3. **cittānupassanā** die [achtsame] Betrachtung des Geistes
4. **dhammānupassanā** die [achtsame] Betrachtung der Geistobjekte

In Kürze können wir uns merken:

kāya Körper	vedanā Gefühle	citta Geist	dhammā (Pl.) Geistobjekte
-----------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------------------

Beim Praktizieren der vier Stützen der Achtsamkeit richtet man seine Aufmerksamkeit und sein verstehendes Gewahrsein darauf, das verschiedenartige Geschehen, das jeden Augenblick im Körper und Geist auftaucht, zu beobachten und im Geist zu registrieren bzw. zu etikettieren (= mit einem geeigneten Namen versehen). Achtsamkeit und Gewahrsein zielen auf das Beobachten der 'drei Daseinsmerkmale' (*ti-lakkhaṇa* n.), die mit den 'fünf Daseinsgruppen' (*pañca-kkhandha* m.) entstehen, also auf das Beobachten von Geist und Körper, wie sie im gegenwärtigen Augenblick erscheinen.

Warum Buddha den Kuru das (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-Sutta* verkündet

Im (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-Sutta* heißt es, dass Buddha einstmals im Land der Kuru³ unterwegs war und sich bei einer Ortschaft der Kuru namens Kammāsadamma aufhielt, wo sich auch fünfhundert *Bhikkhus*⁴ einfanden.

Aus diesem Anlass hielt Buddha dort eine Lehrrede über die vier Stützen der Achtsamkeit. Gemäß der kommentariellen Überlieferung entstammten die Kuru einem weisen Volk mit wachen Sinnen und scharfem Verstand, der sie zu tiefgründiger Betrachtung befähigte.

So war es für die ganze Ortschaft selbstverständlich, dass sich ihre Bewohner bei allen täglichen Verrichtungen in Achtsamkeit übten, angefangen von den Regierenden bis hinab zu den Dienern; ob sie nun Felder pflügten, Reis stampften oder in der örtlichen Verwaltung tätig waren, jeder widmete sich den vier Stützen der Achtsamkeit.

Und sie spornten sich gegenseitig an: „Welche Stütze der Achtsamkeit übst du heute?“ Dann lobten sie diejenigen, die sich hingebungsvoll in der Achtsamkeit übten, indem sie sagten: „Gut gemacht! Du hast deine Geburt als Mensch nicht vergeudet. Du hast diese seltene Gelegenheit genutzt, um die Lehren

¹ Die Auffassung der alten Kommentare zur Begriffsbedeutung behandelt Nyanaponika im «Geistestraining durch Achtsamkeit» auf S. 23 f.. Um den Doppelsinn (bzw. Mehrfachsinne) des Pāli-Wortes *paṭṭhāna* in etwa nachzuempfinden, wurde hier die Wiedergabe mit 'Stütze' gewählt. Dies läßt sich im Sinn von 'Unterstützung' verstehen und im Sinne von 'Abstützung' (Fundament, Grundlage) und deckt somit die beiden zentralen Bedeutungsfelder ab.

² *anupassanā* f. 1. Beobachtung, Beobachten; 2. Betrachtung, Erwägung

³ Das Land der Kuru befand sich im Gebiet des heutigen Delhi, das damals Indrapatta <skt. Indraprastha> genannt wurde (Komm. S. 9: F. 1; zur Schreibung der Namen vgl. WPD). Die folgende Schilderung der beispielhaften Kuru fußt auf dem von Buddhaghosa (4. – 5. Jahrhundert n. Chr.) herausgegebenen Kommentar zum *Satipaṭṭhāna-Sutta* des MN (Ps I, S. 224 ff.), den Nyanaponika größtenteils ins Deutsche übersetzt hat (vgl. Komm. S. 9 – 11). Eine Kurzfassung mit Stellenangaben findet sich auch im DPPN (Stichwort 'Kuru').

⁴ *bhikkhu* m. voll ordiniertes, buddhistischer Mönch. Die Anzahl der *Bhikkhus* wird in der Lehrrede nicht erwähnt.

des Buddha zu vernehmen, der in diese Welt geboren wurde zum Wohle solcher Menschen wie du.“ Und sie tadelten diejenigen, die faul und nachlässig waren: „Obwohl du ein menschliches Leben hast, bist du doch wie tot.“

Buddha war von solchen Zuhörern begeistert und da die Kuru sich als sehr empfänglich erwiesen, ihrer natürlichen Veranlagung nach achtsam und zutiefst kontemplativ waren, ergriff er die Gelegenheit, die fünfhundert aus dem Land der Kuru stammenden Bhikkhus, die sich bei ihm aufhielten, über den Wert, die Technik und die Vorzüge der Übung zu belehren.

Buddha sprach:

**„EKĀYANO AYAM̐ BHIKKHAVE MAGGO
SATTĀNAM̐ VISUDDHIYĀ
SOKA-PARIDEVĀNAM̐ SAMATIKKAMĀYA
DUKKHA-DOMANASSĀNAM̐ ATTHAṄGAMĀYA
ÑĀYASSA ADHIGAMĀYA
NIBBĀNASSA SACCHIKIRIYĀYA
YADIDAM̐ CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNĀ.”**

„Bhikkhus¹, dies ist der einzige Weg
zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Jammer,
zum Verschwinden von Schmerz und Herzensleid,
zur Gewinnung der rechten Methode,
zur Verwirklichung des *nibbāna*,
nämlich die vier Stützen der Achtsamkeit.“

(DN 22, MN 10)

¹ Nach dem Kommentar zum *Satipaṭṭhāna-Sutta* (s. Komm. S. 22 f.) bezieht sich das Wort *bhikkhu* (m.) in diesem Kontext nicht nur auf voll ordinierte Mönche, die der Ordensgemeinschaft des Buddha angehören, sondern auf jede Person, ob Mann oder Frau, ordiniert oder nicht, die diese Meditationsmethode praktiziert: «Wer diesen Wandel der Verwirklichung lebt, der trägt den Namen 'Mönch'.»

Kernpunkte aus der Einleitung des *(Mahā-)Satipaṭṭhāna-Sutta*

1. Es gibt nur einen einzigen Weg

... **EKĀYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO** ...

... Bhikkhus, dies ist der einzige Weg ...

Buddha hat den *ekāyana magga* (m.) gelehrt, was 'einspuriger Weg' oder 'einziger Weg' bedeutet. Dieser Weg wird der einspurige Weg, der einzige Weg oder auch der *Weg des Einzigen* genannt, weil Buddha der Einzige ist, der diesen Weg einzig durch eigene Bemühung entdecken konnte.

Dieser Weg findet sich einzig und allein in der Lehre des Buddha; in anderen Lehren ist er nicht explizit (ausdrücklich) dargelegt. Deshalb nennt man ihn den *einzigsten Weg*.

Dieser Weg ist von einem selbst zu praktizieren und zu verwirklichen, indem man Gesellschaft meidet. Man muss diesen Weg selbst praktizieren, um die Wahrheit selbst zu erkennen. Deshalb heißt er der *einzelne Weg* oder der *alleinige Weg*.

Dieser Weg ist ein gerader Weg; er führt nur in eine Richtung. Es handelt sich um einen *einspurigen Weg*; er verzweigt sich nicht und hat keine Nebenwege. Dieser Weg führt direkt zu dem einen Ziel, *nibbāna*. *Nibbāna* ist das letztliche Ziel. Dies ist der einzige Weg, um *nibbāna* zu verwirklichen.

Ausnahmslos alle 'vollkommen erleuchteten [Buddhas]' (*sammā-sambuddha* m.), 'einzelerleuchteten' ¹ [Buddhas]' (*pacceka-buddha* m.) und 'edlen Jünger' (*ariya-sāvaka* m.) haben letztendlich auf diesem Weg *nibbāna* verwirklicht. Somit ist dieser Weg der letztgültige Weg.

Die *Satipaṭṭhāna*-Praxis bildet das Herzstück aller Lehren des vollkommen erleuchteten Buddha. Mit Beginn seiner Lehrverkündigung kurz nach seiner Erleuchtung bis zu seinem Eingang ins *parinibbāna* (n.), 45 Jahre später, unterwies Buddha all seine edlen Jünger in dieser Wahrheitslehre.

Mittels dieses Weges hat Buddha unzählige Schüler zur Verwirklichung des *nibbāna* geführt. Ferner hat Buddha seine Lehre mit folgender Gewähr an zukünftige Schülergenerationen weitergegeben:

**yen' eva yanti nibbānam buddhā tesañ ca sāvakā
ekāyanena maggena satipaṭṭhāna-saññinā.²**

[Alle] Buddhas und deren [edle] Jünger erreichten *nibbāna*,
sich der [vier] Achtsamkeitsstützen bewusst, auf [diesem] einspurigen Weg.

Alle 84000 Lehreden³ des Buddha laufen letztlich auf diesen Weg hinaus. Deshalb ist dieser Weg das Kernstück von Buddhas Lehre und führt zum höchsten Gut, dem erhabenen Glück des *nibbāna*.

Dieser Weg ist der letztgültige Weg. Es ist der einzige Weg.

¹ *pacceka-buddha* m. «'Einzel-Erleuchteter'. So nennt man einen vollkommen Heiligen (*arahat*), der, ohne in seinem Leben jemals die Lehre von Anderen gehört zu haben, diese aus sich selber heraus erkannt und verwirklicht hat, aber dennoch nicht die Fähigkeit besitzt, sie wie ein vollendeter Buddha (*sammā-sambuddha*) in klarer Weise darzulegen und so der Menschheit ein Führer zu werden.» (BW)

² Dieser Vers lässt sich im Pālikanon und den dazugehörigen Kommentaren (auf der CD-ROM des *Vipassana Research Institute*, Igatpuri, Indien) nicht nachweisen.

³ Bei der Zahl 84000 handelt es sich um eine traditionelle, idealtypische Zahlenangabe, die in diesem Fall um etwa eine Zehnerpotenz zu hoch gegriffen ist. Der DN enthält 34 Suttas, der MN 152, der SN 2889 und der AN 2308 Suttas. Dazu kommen dann noch die Suttas des restlichen Kanons, deren Anzahl zwar nicht eindeutig bestimmbar, aber ebenfalls nur in diesen Größenordnungen liegt. Am Ende des nächsten Abschnitt taucht die Zahl 84000 in anderem, doch sicherlich ebenfalls idealisierendem Zusammenhang nochmals auf.

2. Die Läuterung der Wesen

... SATTĀNAMĀ VISUDDHIYĀ ...

... zur Läuterung der Wesen ...

Dieser Weg läutert den Geist der Wesen. Gier, Hass und Verblendung, die geistigen 'Befleckungen' (*kilesa* m.), die den Geist der Wesen verunreinigen und die die Quelle allen Leidens sind, können als Ergebnis der Satipaṭṭhāna-Praxis mit der Wurzel ausgerissen und so gänzlich beseitigt werden. Menschen und nichtmenschliche Wesen, die diesen Weg praktizieren, gelangen so zur Läuterung.

Die *Satipaṭṭhāna-vipassanā*-Praxis läutert den Geist des Übenden, indem die geistigen Unreinheiten zunächst schwächer werden und die unterschwelligsten 'Neigungen' (*anusaya* m.) und 'Befleckungen' (*kilesa* m.) dann mit der Wurzel ausgerissen und gänzlich beseitigt werden.

Der Läuterungsprozess mag sich allmählich vollziehen. Dies hängt zum einen von den erworbenen 'Verdiensten' (*puñña* n.), 'heilsamen Anlagen' (*kusala* n.) und angehäuften 'Vollkommenheiten' (*pāramī* f.), zum anderen von den unheilsamen, geistigen Anlagen einer Person ab.

Mittels dieses Läuterungsprozesses lässt sich der Geist eines unentwickelten Menschen mit groben und verborgenen Befleckungen, also ein 'gewöhnlicher Mensch' (*puthuj-jana* m.), läutern und wird feinfühlicher, bis dieser Mensch höhere menschliche und moralische Herzens- und Geistesqualitäten entwickelt, wodurch aus ihm ein 'guter Mensch' (*kalyāṇa-jana* m.) wird.

Wenn solch ein feinfühlicher und guter Mensch *Satipaṭṭhāna-Vipassanā* praktiziert, wird sein Geist schließlich so geläutert, dass Neigungen und Befleckungen ausgerottet und beseitigt werden und er *nibbāna* verwirklicht, wodurch nun so ein Mensch zu einem Edlen wird, einem *ariya-puggala* (m. edle Person).

Sogar Tiere, die lediglich in geistigen Kontakt mit dieser Praxis kommen, können daraus 'großes, heilsames Bewusstsein' (*mahā-kusala-citta* n.) entwickeln und werden dann möglicherweise auf einer glücklichen Daseinsebene (d.h. als Mensch oder überirdisches Wesen) wiedergeboren, wo sie dann den Weg der Läuterung in Angriff nehmen können, wie folgende Geschichte aus früherer Zeit veranschaulicht:

Einstmals, als sich Buddha im *Jetavana*¹ aufhielt, wurde ein Papagei durch einen starken Sturm in den Tempel der *Bhikkhunīs*² geweht. Da lag er, durchnässt und verwundet, bis ihn die oberste Nonne fand und gesund pflegte.

Danach lebte der Papagei im Nonnenkloster und später brachten die Nonnen ihm bei, die vier Stützen der Achtsamkeit herzusagen.

Den ganzen Tag flog der Papagei glücklich herum und sang: „Körper, Gefühle, Geist, Geistobjekte ...“ Eines Tages wurde der Papagei von einem Falken geschlagen und getötet. Im Augenblick seines Todes dachte der Papagei noch immer: „Körper, Gefühle, Geist, Geistobjekte“ und infolge seines heilsamen Geistes während seines letzten Augenblicks wurde er unmittelbar darauf im Himmel wiedergeboren.

Aber nur Menschen und überirdische Wesen (der himmlischen Regionen und der *Brahma*-Regionen³) können *nibbāna* verwirklichen, so wie im Fall des Himmelssohns Maṇḍūka, einem vormaligen Frosch, der in einem der Himmel wiedergeboren wurde und dann dort die erste Stufe der Erleuchtung erreichte, womit er nun ein 'Stromeingetretener' (*sotāpanna* m.) war⁴:

Einstmals, als der Erhabene den Einwohnern der Stadt Campā am Ufer des Gaggarā-Sees den Dhamma darlegte, geriet nun ein Frosch, der dem Vortrag lauschte, über Buddhas Stimme in

¹ *jetavana* n. wörtlich: 'Siegerhain'; so der Name eines bei Sāvattthi gelegenen, dem buddhistischen Orden gestifteten Hains, der ein beliebter Aufenthaltsort des Buddha war.

² *bhikkhunī* f. voll ordinierte, buddhistische Nonne

³ s. BW: Stickwort 'Deva', 'Brahmakāyika-deva' u. 'Brahma-loka'

⁴ Diese Geschichte findet sich im *Vimānavatthu* (Vv(HH) S. 118 f.) und gelangte von dort auch in den *Visuddhimagga* (Vism(Ñm) VII § 51; Vism(Ñt) S. 244 f.).

große Freude und Entzücken. In dem Augenblick, als der Frosch dieses Anzeichen der völligen Vertiefung in die Stimme Buddhas erlangt hatte, lehnte sich ein Kuhhirte auf seinen Stock und zerquetschte dadurch den Kopf des Frosches.

Der Frosch wurde unmittelbar darauf in einem 'Luftschloss' (*vimāna* n.) im Himmel der 'dreiunddreißig' (*tāvātimsa*) Götter wiedergeboren, so als ob er aus dem Schlaf erwachen würde. Da dachte er bei sich: „Also hier wurde ich wiedergeboren. Welcher meiner Taten (*kamma* n.) verdanke ich dies?“ Dann begriff er, dass sein Geist rein und heilsam war, als er dem Vortrag Buddhas lauschte, und er infolgedessen im Himmel wiedergeboren wurde.

Sogleich begab er sich zusammen mit seinem Luftschloss zum Erhabenen und begrüßte ihn, indem er sein Haupt zu dessen Füßen niederneigte. Und obwohl der Erhabene es wusste, fragte er ihn:

„Wer ist 's, der mir zu Füßen fällt,
der machtbegabt in Ruhm erglänzt,
der ungewöhnlich schön erscheint,
nach allen Richtungen hier erstrahlt?“

Maṅḍūka antwortet:

„Ein Frosch gewesen war ich einst,
das Wasser war mein Lebensraum.
Die Lehre hört ich lehren dich –
da brachte mich ein Kuhhirt um.“¹

Der Erhabene unterwies ihn nun im Dhamma und 84000 fühlende Wesen gewannen darauf eine durchdringende Einsicht in die Wahrheit (*dhamma* m.). Der Himmelssohn Maṅḍūka erreichte hierbei die Stufe eines *sotāpanna* und lächelnd zog er daraufhin mit seinem Luftschloss von dannen.

3. Die Überwindung von Kummer und Jammer

... **SOKA-PARIDEVĀNĀM SAMATIKKAMĀYA** ...
... zur Überwindung von Kummer und Jammer ...

Dieser Weg ermöglicht es jemanden, der unter Kummer und Jammer leidet, über die früheren, unglücklichen Erfahrungen hinwegzukommen und von Gram und Verzweiflung frei zu werden. Wenn der Geist geläutert worden ist und die Befleckungen allmählich bezwungen und ausgemerzt sind, wird der Geist ruhig und kann Kummer und Jammer loslassen.

Einmal kam eine Frau aus England, die von Beruf Pilotin war, um *Vipassanā* zu praktizieren. Früher betrieb sie zusammen mit ihrem verstorbenen Ehemann eine kleine Charterfluglinie. Eines Tages kam sie verspätet zum Flugplatz und ihr Mann flog ohne sie. Während des Fluges trat ein Motorschaden auf und die Maschine stürzte ab, wobei ihr Mann ums Leben kam. Seitdem wurde sie von Gram, Kummer und Gewissensbissen geplagt.

Einige Monate später beschloss sie, Urlaub in Asien zu machen, und kam nach Thailand. Nachdem sie einige Zeit herumgereist war, empfahl ihr jemand zu meditieren und so suchte sie das Meditationszentrum in Chiangmai auf.² Anfangs herrschten in ihrem Geist Gram, Kummer und Gewissensbisse. Sie konnte sich nicht konzentrieren und weinte jeden Tag. Doch sie machte mit der Achtsamkeitspraxis weiter; im Laufe der Zeit verspürte sie etwas Erleichterung und ihr Geist wurde ruhig. Bald verstand sie, dass diese Welt nun einmal keine Sicherheit bietet, dass kein Glück von Dauer ist, dass wir das Leben nicht immer so im Griff haben, wie wir es gerne hätten, und dass die Ereignisse des Lebens manchmal unserer Kontrolle entgleiten. Als Ergebnis dieses Verständnisses fühlte sie sich, als ob man ihr Kummer und Jammer, die auf ihr lasteten, abgenommen hätte und sie hatte das Gefühl nun besser dafür gerüstet zu sein, dem Leben erneut entgegenzutreten.

¹ Die beiden Strophen sind der Übersetzung des *Vimānavatthu* von Helmut Hecker entnommen (Vv(HH) S. 119).

² Bis Anfang 1992 wirkte Ajahn Tong als Abt im Kloster und Meditationszentrum Wat Ram Poeng, das etwa 4 km südwestlich von Chiangmai in Nordthailand liegt.

Zu Buddhas Zeiten gab es viele Menschen, die infolge der Wirksamkeit der Meditationspraxis sowohl geheilt als auch erleuchtet wurden. Die Lebensgeschichte der Ordensälteren (*therī* f.) Paṭācārā sei hierfür ein Beispiel.

Die Lebensgeschichte der Ordensälteren Paṭācārā¹

Paṭācārā, die schöne Tochter eines reichen Kaufmannes in Sāvatti² verliebte sich in den Hausdiener. Als sie mit einem jungen Mann aus gutem Hause verheiratet werden sollte, lief sie mit ihrem Geliebten von zu Hause fort und sie wohnten in einem kleinen Dorf in einer Hütte am Waldrand. Hier fristeten sie ein mühsames Leben. Der Ehemann arbeitete tagsüber in den Feldern, während sie zu Hause kochte und das Feuer hütete.

Nach einiger Zeit wurde sie schwanger und drängte darauf, in das Haus ihrer Eltern zurückzukehren, wie es damals in Indien Sitte war. Doch unter allerlei Ausreden verschob ihr Mann die Reise immer wieder, da er im Falle seines Auftauchens den Zorn ihrer Familie fürchtete. So vergingen die Monate und als der Geburtstermin nahe war, beschloss sie, ohne ihren Mann zu gehen. Sie informierte die Nachbarn und machte sich zu Fuß auf den Weg.

Als ihr Mann nach Hause kam und erfuhr, dass sie ihn verlassen hatte, eilte er ihr auf der Straße nach, um sie noch einzuholen. Als er sie endlich eingeholt hatte, bat er sie inständig, mit ihm zurückzukehren. Sie weigerte sich und ging weiter. Doch bald darauf setzten die Wehen ein und unter großen Schwierigkeiten gebar sie nun am Straßenrand einen Sohn. Daraufhin kehrten sie gemeinsam in ihre Hütte zurück.

Nach einiger Zeit wurde Paṭācārā zum zweiten Mal schwanger. Wieder ersuchte sie ihren Mann, endlich zu ihrer Familie zurückzukehren. Und wieder weigerte sich ihr Ehemann, so dass sie nach langem Aufschub schließlich wieder ohne ihn aufbrach. Ihren erstgeborenen Sohn trug sie diesmal auf der Hüfte, während sie unterwegs zu ihrem elterlichen Wohnhaus war. Gegen Abend setzten die Wehen ein und Gewitterwolken verdunkelten den Himmel; ein heftiger Sturm, der für diese Jahreszeit ungewöhnlich war, brach los. Ihr Ehemann erreichte sie gerade, als der Regen niederzuprasseln begann. Eilends lief er in den Dschungel, um Äste abzuschneiden und damit für seine Frau und seinen Sohn einen Unterschlupf bauen zu können. Paṭācārā kauerte sich über ihren Sohn, während der Regen niederprasselte und die Wehen immer stärker wurden.

Kaum hatte ihr Mann den Dschungel betreten, trat er auf eine Giftschlange, die sofort zubiss und ihn auf der Stelle tötete. Nach einer schwierigen und schmerzhaften Geburt brachte Paṭācārā die Nacht damit zu, die Arme um ihre Kinder zu schlingen, um so zu versuchen, sie vor Regen und Kälte zu schützen. Und vergebens wartete sie auf die Rückkehr ihres Mannes. Am Morgen entdeckte sie dann seinen Leichnam und ganz bestürzt und fassungslos beschloss sie, zu ihrer Familie heimzukehren. Nachdem sie ihren Weg fortgesetzt hatte, kam sie zu einem Fluss, der infolge des Sturms sehr stark angeschwollen war. Der Wasserstand war stark angestiegen und die Strömung war reißend, so dass sie gezwungen war, ein Kind nach dem andern ans andere Ufer zu bringen.

Während sie das ältere Kind am diesseitigen Ufer zurückließ, trug sie das Neugeborene über den Fluss und legte es am jenseitigen Ufer auf ihre Kleider. Dann begann sie, den Fluss wieder zu durchqueren, um den älteren Jungen zu holen. Als sie in der Mitte des Flusses stand, sah sie, wie ein Adler herabstieß und das Neugeborene, das noch rot wie ein Stück Fleisch aussah, ergriff. Paṭācārā schwenkte wild ihre Arme und schrie aus Leibeskräften, um den Adler zu verscheuchen. Der ältere Sohn dachte, seine Mutter rufe ihn zu sich. Er sprang in den Fluss und wurde von den Wassermassen fortgerissen. Paṭācārā, die noch immer in der Mitte des Flusses stand, war dem Wahnsinn nahe. Heulend querte sie zum jenseitigen Ufer und ging dann in Richtung ihres elterlichen Zuhauses weiter.

¹ Ajahn Tong kürzt die dem Kommentar zum Dhammapada (Dhp-a Bd. II, S. 260 ff.) entstammende Lebensgeschichte der Paṭācārā. Wohl durch den mündlichen Vortrag bedingt, treten gelegentlich kleinere, inhaltliche Abweichungen zum Original auf. Eine recht getreue englische Übersetzung liegt vor in: **Buddhist Stories** from the Dhammapada Commentary; Part IV; Translated by E. W. Burlingame; Selected and Revised by Bhikkhu Khantipalo; BPS, Kandy (Sri Lanka) 1988; The Wheel Publication No. 354/356, S. 293 - 303. Im Kommentar zum *Satipaṭṭhāna-Sutta* (Komm. S. 14 f.) werden die Umstände des Stromeintritts der Paṭācārā erwähnt.

² *sāvatti* f. Hauptstadt des nördlich des Ganges gelegenen Königreichs Kosala

Am Dorfrand angekommen, erkundigte sie sich nach dem Befinden ihrer Familie, wie es ihr ergehe. Der Bauer am Dorfrand antwortete: „Bitte, sprechen Sie nicht von dieser Familie!“

Als sie auf einer Antwort bestand, erklärte der Bauer widerwillig, dass deren Haus während des Unwetters in der vergangenen Nacht einstürzte und dabei alle Familienmitglieder umkamen. Sie würden gerade alle zusammen auf einem Scheiterhaufen verbrannt. So hatte also Paṭācārā innerhalb eines einzigen Tages ihre gesamte Familie verloren.

Im nächsten Augenblick wurde Paṭācārā vor Kummer wahnsinnig und verlor den Verstand. Sie riss sich die Kleider vom Leib und irrte weinend und wehklagend im Dorf umher: „Meine beiden Söhne sind tot, mein Mann liegt tot am Straßenrand und meine Mutter, mein Vater und mein Bruder verbrennen gerade gemeinsam auf dem Scheiterhaufen!“ Die Dorfbewohner beschimpften sie, bewarfen sie mit Steinen und Abfall und schrien: „Fort mit dir, du verrückte Närrin!“

Eines Tages erreichte sie den *Jetavana*, gerade als Buddha dort eine Belehrung gab. Seine ergebenen Anhänger versuchten, die schmutzige, nackte und verrückte Frau vom Betreten abzuhalten, aber Buddha, der ihre Verdienste und Vollkommenheiten wahrnahm, verbat es ihnen und rief ihr zu: „Schwester, gewinne deine Achtsamkeit zurück!“¹

Paṭācārā gewann augenblicklich ihre Achtsamkeit zurück. Hierdurch wurde ihr klar, dass sie nackt war, worauf sie sich aus Angst und Schrecken niederkauerte. Ein Laienanhänger gab ihr Kleidung, damit sie sich bedecken konnte. Sie hüllte sich in die Kleider, warf sich ehrerbietig vor Buddha nieder und erzählte ihm ihr Schicksal.

Sie sagte: „Möge der ehrwürdiger Herr meine Zuflucht sein! Einer meiner Söhne wurde von einem Adler fortgetragen, meinen anderen Sohn riss der Fluss fort. Mein Mann liegt tot am Straßenrand. Das Haus meines Vaters zerstörte ein Unwetter. Darin sind mein Vater, meine Mutter und mein Bruder umgekommen und ihre Leichname verbrennen nun gemeinsam auf dem Scheiterhaufen!“

Buddha sprach Folgendes: „Paṭācārā, lass deinen Kummer fahren! Du bist zu dem gekommen, der dir wahrlich Zuflucht sein kann. Was du gesagt hast, ist wahr. Einer deiner Söhne wurde von einem Adler fortgetragen, der andere Sohn vom Fluss fortgerissen, dein Mann liegt tot am Straßenrand, dein Elternhaus zerstörte ein Unwetter und darin kamen dein Vater, deine Mutter und dein Bruder um. Aber so wie heute hast du in jeder Geburt des Daseinskreislaufs um den Verlust von Söhnen und anderen Lieben geweint. Die Tränen, die du geweint hast, sind mehr als alles Wasser in allen Flüssen und Meeren der Welt!“ Und der Erhabene sprach:

„Nur wenig Wasser die Meere enthalten,
Verglichen mit all den vergossenen Tränen
Der von Kummer und Leiden Geplagten.
Was bleibst du noch unachtsam, Frau?“

Auf diese Weise sprach Buddha über den Daseinskreislauf, der ohne erkennbaren Anfang ist. Und während er sprach, begann die Trauer, die Paṭācārās Geist füllte, allmählich zu weichen.

Dies wahrnehmend sprach Buddha Folgendes: „Paṭācārā, für jemanden, der ins Jenseits unterwegs ist, können Söhne und Verwandte niemals Schutz oder Zuflucht sein. Um wieviel weniger können sie dies im jetzigen Leben! Ein weiser Mensch sollte sein Verhalten läutern und sich so den Weg zum *nibbāna* bahnen.“ Mit solchen Worten unterwies er sie im Dhamma (Dhp 288 - 289):

„Keinen Schutz bieten Vater und Söhne,
Auch nicht andre Familienbände.
Hat der Tod sich zu einem gesellt,
Gibt es keinerlei Schutz durch Verwandte.

Diese Wahrheit erkennt der Weise;
Gezügelt durch die Tugendregeln
Bahn' er sich auf schnelle Weise
Zum *nibbāna* nun den Weg!“

¹ Im Pāli steht: „*satim̐ paṭilabha bhaginī*“ und demgemäß heißt es auch bei Khantipalo (Wheel 354/356 S. 300): „Sister, regain your mindfulness!“ *The Only Way* gibt diese Stelle wieder mit: „Sister! Return to your right mind!“, doch im Anschluss daran heißt es auch hier: Instantly Patacara regained her mindfulness ... (S. 32 f.).

Am Ende dieser Darlegung erlangte Paṭācārā die Stufe eines *sotāpanna* und bat, in den Nonnenorden aufgenommen zu werden. Buddha sandte sie zur Nonnengemeinschaft und ordnete an sie zu ordinieren.

Nachdem sie über einen gewissen Zeitraum tagein und tagaus Achtsamkeit praktiziert hatte, wurde ihr Geist ruhig und klar. Und eines Tages nach dem Almosengang, als sie gerade Wasser über ihre Füße goss, um den Staub abzuwaschen, da bemerkt sie nun, wie das Wasser auf die Erde hinunterrinnt, ein Stückchen dahinfließt und dann im Boden versickert. Beim nächsten Mal floss es ein bisschen weiter, bevor es versickerte und ebenso beim dritten Mal; das Wasser floss jetzt sogar noch weiter, bevor es im Boden verschwand. In diesem Augenblick verstand sie, dass der Daseinskreislauf und das Wasser von gleicher Natur sind: Einige Menschen sterben in ihrer Jugend, einige in der Blüte ihres Lebens und einige im hohen Alter.

Als sich dieses Merkmal der Vergänglichkeit ganz deutlich in ihrem Geist zeigte, erschien eine strahlende Vision des Buddha, die ihr eindringlich zu bedenken gab: „Paṭācārā, weit besser wäre es, nur einen einzigen Augenblick zu leben und die Vergänglichkeit der fünf Daseinsgruppen zu begreifen, als hundert Jahre zu leben und diese Wahrheit nie zu erkennen.“

„Ganz vergebens, wenn man hundert Jahre lebt
und nicht erkennt, dass alles wächst und schwindet.
Weit besser wär 's, nur einen Tag zu leben
Und wissen, alles in der Welt erscheint und geht.“ (Dhp 113)

Am Ende dieser Darlegung wurde Paṭācārā ein *arahat*¹ mit den verschiedensten übernatürlichen Fähigkeiten. In ihrem späteren Leben spendete die Ordensältere Paṭācārā anderen, die sich in seelischer Not befanden, großen Trost und leitete sie durch ihr eigenes Beispiel dazu an, Kummer und Jammer zu überwinden.

4. Das Ende von Schmerz und Herzensleid

... **DUKKHA-DOMANASSĀNAṀ ATTHAṄGAMĀYA** ...
... zum Verschwinden von Schmerz und Herzensleid² ...

Dieser Weg führt denjenigen, der an den Schmerzen einer Krankheit oder Verletzung leidet oder psychisch leidet, weil er unerträgliche oder chronische, physische Schmerzen hat, zur Überwindung dieser Art von Leiden.

Es sind viele Fälle aus der heutigen Zeit bekannt, wo Menschen als Ergebnis der Achtsamkeitspraxis vom Leiden der unterschiedlichsten Krankheiten geheilt oder zumindest weitgehend davon befreit wurden. Hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Magengeschwüre, Allergien, Krebs und selbst Autoimmunkrankheiten wurden gelindert³ und in einigen Fällen verschwanden sie völlig. Tatsächlich spielt die Läuterung des Geistes für die Genesung eine bedeutende Rolle, genauso wie das Heilen von *Kamma* und konditionierter Denk- und Handlungsmuster.

In anderen Fällen stand Menschen der Tod bevor – ihr letzter Atemzug – und wenn sie Achtsamkeit praktizierten, konnten sie ebenfalls Schmerz und Herzensleid überwinden und friedlich entschlafen. Die Lebensgeschichte des Ordensälteren Tissa ist ein Beispiel aus der Zeit Buddhas.

¹ *arahat* m. <skt. *arhat*> (wörtlich: 'Würdiger') Erlöster, Vollendeter, vollkommen Heiliger, Arahats (die vierte und höchste Stufe der Erleuchtung)

² *dukkha* (n.) steht in diesem Zusammenhang für körperliches 'Leiden' (*hier* 'Schmerz') und *domanassa* (n.) für seelisches Leiden (*hier* 'Herzensleid').

³ Medizinische Studien am von Dr. med. John Kabat-Zinn begründeten *Center of Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts belegen bei Symptomen von Herzerkrankungen eine Verminderung um 45%, bei Bluthochdruck um 43%, bei Schmerzen um 25% und bei Stress um 31% (*The Prescription is Meditation*, Shambala Sun, Sept. 1999, Vol. 8, No. 1, Boulder, Col., USA). (Orig.)

Die Lebensgeschichte des Ordensälteren Tissa¹

Es heißt, dass der Ordensältere Tissa der Erstgeborene von zwei Söhnen einer sehr reichen Kaufmannsfamilie in Sāvatti war. Nach dem Tod seiner Eltern erbte Tissa ein großes Vermögen.

Eines Tages geschah es, dass Tissa zum *Jetavana* ging, um Buddhas Darlegung des Dhamma zu hören. Buddha, der Tissas Verdienste und Vollkommenheiten wahrnahm, gab eine Belehrung, die Tissas Herz unmittelbar ansprach. Buddha machte ihm nämlich klar, dass alles Geld und alle Schätze der Welt, die einer bekommen mag, uns im Tod nichts nützen und dass das einzige, was wir mitnehmen können, unsere guten oder schlechten Taten sind.

Durch das Hören dieser Belehrung wurde Tissa die Nichtigkeit des häuslichen Lebens bewusst und er beschloss dem Mönchsorden beizutreten. So nahm er Abschied von seinem jüngeren Bruder, übergab ihm den gesamten Familienbesitz und sagte: „Nun bist du der Erbe dieses großen Vermögens. Ich brauche es nicht mehr.“ Und damit brach er zum *Jetavana* auf, wo er zum Mönch geweiht wurde. Nach einiger Zeit erhielt Tissa genaue Meditationsanweisungen vom Buddha und begab sich in einen abgeschiedenen Teil des Waldes, um dort zu leben. Dort verbrachte er seine Nächte und Tage in inniger Meditation.

Bald darauf heiratete Tissas Bruder; dessen frisch gebackene Ehefrau übernahm nun den Haushalt und verwaltete auch das Familienerbe. Irgendwann wurde sie misstrauisch und missgünstig. Sie fürchtete, Tissa, der ältere Bruder, könnte die Roben ablegen, zurückkommen und sein Erbe zurückfordern. Mit diesen Gedanken im Kopf heuerte sie etwa 500 Räuber an, die ihren Schwager ermorden sollten. Und eines Tages, spät in der Nacht, als Tissa innig in die Meditation vertieft war, erschienen die Räuber unter lautem Getöse.

„Wer stört da meine Meditation?“ fragte Tissa. Als er die Räuber sah, fragte er sie: „Was wollt Ihr?“

„Dich wollen wir!“, antworteten die Räuber.

„Was wollt Ihr mit mir?“, fragte Tissa.

„Weil deine Schwägerin fürchtet, das Erbe zu verlieren, hat sie uns angeheuert, um dich zu töten“, antworteten sie.

„Aber ich habe meine Meditation noch nicht beendet“, sprach Tissa.

„Kommt am Morgen wieder und erledigt dann eure Arbeit!“

„Du versuchst uns zu überlisten“, riefen die Räuber. „Du willst Zeit gewinnen, um entfliehen zu können.“

„Fliehen werde ich nicht“, entgegnete Tissa. „Hier ist meine Garantie!“

Bei diesen Worten hob er mit beiden Händen einen großen Stein auf und ließ ihn mehrmals auf seine Oberschenkel niederkrachen, bis beide Oberschenkelknochen gebrochen waren.

„Nun seht ihr, dass ich nicht fliehen werde. Also, lasst mich allein, damit ich meditieren kann!“, sagte Tissa unter großen Schmerzen. Nachdem sich die Räuber entfernt hatten, brachte Tissa die übrige Nacht damit zu, die entstandenen, leidvollen Gefühle zu betrachten:

„Schmerz, Schmerz, Schmerz“ und die Makellosigkeit seiner Tugenden zu erwägen. Und indem er sich auf diese Weise innig bemühte, wurde er bei Sonnenaufgang ein *arahat*.

Als die Räuber zurückkehrten, sprach er zu ihnen²:

„Als Sicherheit für euch
Hab' meine Beine ich zerbrochen.
Denn Sterben, wenn die Lust noch lebt,
ein Ekel ist es und ein Abscheu mir.

So dacht' ich.
Wirklichkeit durchschaut' ich klar.
Der Morgen stieg herauf
Und mit ihm Heiligkeit.“

Nachdem Tissa, der ältere Bruder, diese Worte geäußert hatte, ging er augenblicklich ins *nibbāna* ein.

¹ Vgl. den Kommentar zum *Satipaṭṭhāna-Sutta* des MN (Ps I, S. 233; Komm. S. 14 f.). Im *Visuddhimagga* wird Tissas Sittlichkeit gerühmt (*Vism*(Ñm) I. § 137; *Vism*(Ñt) S. 55).

² Die beiden folgenden Verse sind die Übersetzung von Nyanaponika (Komm. S. 15).

5. Die rechte Methode

... **ÑĀYASSA ADHIGAMĀYA** ...

... zur Gewinnung der rechten Methode¹ ...

Wer diese Methode übt, wird mit Sicherheit den richtigen Weg gehen, nämlich den edlen, achtfachen Pfad, den *ariya magga* (m. edler Pfad). Wie führt die Satipaṭṭhāna-Praxis zum edlen, achtfachen Pfad?

Die Entfaltung von Tugend, Sammlung und Weisheit

Einstmals hielt sich Buddha im *Jetavana* bei *Sāvatti* auf, als spät in der Nacht ein Himmelswesen (*deva* m.) vor dem Erhabenen erschien und ihm folgende Frage vorlegte:

„Verstrickung innen und Verstrickung außen!
Die Welt ist in Verstrickungen verstrickt.
Darum frag' ich dich nun, Gotama:
Wer kann die Verstrickungen entwirren?“

Der Erhabene antwortete:

„Wenn ein an Weisheit reicher Mann
die Tugendregeln praktiziert,
die Sammlung und die Weisheit kultiviert,
wird jener als ein Bhikkhu dann,
mit Glut versehen und besonnen,
die Verstrickungen entwirren können.“²

Alle Lebewesen in der Welt leiden an der ungeheuren Menge innerer und äußerer Verstrickung und Verwirrung, die eine Folge der geistigen Befleckungen ist. Wie können die Wesen jemals von diesem Leiden befreit werden? Nur indem man '(gute) Tugenden³ (*sīla* n.), 'Sammlung'⁴ (*samādhi* m.) und 'Weisheit' (*paññā* f.) entwickelt, lassen sich die verwickelten Verflechtungen des Leidens entwirren und überwinden.

Wie lässt sich dies mittels der Praxis von *Satipaṭṭhāna-Vipassanā* erreichen? Wo auch immer *sīla*, *samādhi* und *paññā* auftreten, beim meditativen Gehen, selbst wenn es sich nur um einen einzigen Schritt handelt, oder beim Betrachten des Hebens und Senkens der Bauchdecke, sei es auch nur für einen kurzen Augenblick, eben dort geschieht das Üben und Entwickeln von *sīla*, *samādhi* und *paññā*.

Wenn der Geist das Heben und Senken sorgfältig betrachtet, sind *sīla* oder (gute) Tugenden vorhanden.

Wenn sich der Geist auf das Heben und Senken konzentriert, ist *samādhi* oder Sammlung vorhanden.

Und wenn der Geist um das Heben und Senken weiß und es versteht, ist *paññā* oder Weisheit vorhanden.

Auf diese Weise existieren Tugend, Sammlung und Weisheit während des Hebens und Senkens der Bauchdecke.

¹ *ñāya* m. 1. Methode, System; 2. angemessenes Verhalten, rechter Wandel ... (WPD); rechte Methode (BW, GdA); *The Only Path* hat unschönerweise sowohl für *ñāya* wie für *magga* 'path' (= Pfad, Weg).

² Mit diesen beiden Versen aus dem *Samyuttanikāya* (SN Bd. I, S. 13; SN(WG, Np, HH) 1.23, S. 21 f.) lässt Buddhaghosa den *Visuddhimagga* beginnen (vgl. *Vism*(Nm) § 1, S. 5; *Vism*(Nt) S. 1). Anstelle von 'Sammlung ... kultiviert' heißt es eigentlich 'den Geist' oder 'das Herz (*citta*) ... kultiviert', doch wird im *Visuddhimagga* anschließend erklärt, dass *citta* hier *samādhi* (Sammlung) bedeutet. Dies ermöglicht es, die drei zentralen buddhistischen Themen 'Tugend, Sammlung und Weisheit' mit Hilfe dieses Verses einzuführen. Hinsichtlich des Wortes *bhikkhu* heißt es im *Vism*(Nt) auf S. 4: «*Bhikkhu* (Mönch) ist, wer im Daseinskreislauf (*saṃsāra* [m.] ...) Gefahr erblickt.» Mit dieser Auslegung dürfen sich alle ernsthaft Meditierenden angesprochen fühlen. Während eines Retreats ist man gleichsam Mönch bzw. Nonne auf Zeit.

³ bzw. Tugend, Tugendhaftigkeit oder Sittlichkeit

⁴ bzw. Konzentration

Die weltliche und überweltliche Ebene

Sīla, *samādhi* und *paññā* bzw. Tugend, Sammlung und Weisheit existieren auf zwei Ebenen, der konventionellen oder 'weltlichen' (*lokiya*) Ebene und der 'überweltlichen' (*lokuttara*) Ebene.

I. Tugend

Hinsichtlich der Tugend gibt es einen Vers, der in Kürze ihre Auswirkungen beschreibt. Er beginnt folgendermaßen:

sīlena sugatīm yanti Tugend führt zu einer guten Wiedergeburt,
sīlena bhogasampadā ... Tugend führt zu Wohlstand, ...

Diese zwei Arten der Tugend und ihre Auswirkungen sind weltlich. Die Geburt in einer himmlischen bzw. glücklichen Daseinsebene ist das Ergebnis 'weltlicher Tugend' (*lokiya sīla* n.). Materieller Fortschritt und die Anhäufung von Reichtum sind gleichfalls das Ergebnis weltlicher Tugend. *Lokiya sīla* ist konventionelle, weltliche Tugend, wozu bestimmte Verhaltensregeln oder ethische Vorschriften gehören, wie die fünf oder acht Tugendregeln der Laien¹, die zehn Tugendregeln der Novizen oder die 227 Ordensregeln der Mönche.² Diese Verhaltensgebote helfen jedem Übenden, ein besserer Mensch zu werden.

Die Tugendregeln sind unbedingt notwendig, um heilsame Bewusstseinszustände und Sammlung entwickeln zu können. Die Tugendregeln sind ferner zur Entwicklung von Verständnis und Weisheit nötig, wodurch man zwischen richtig und falsch, gut und böse und heilsamen und unheilsamen Bewusstseinszuständen unterscheiden kann. Dies führt zu einem ruhigen, glücklichen und friedvollen Leben und zu einer friedlichen, zivilisierten Gesellschaft.

... sīlena nibbutīm yanti ... Tugend führt zum *nibbāna*³.
tasmā sīlaṃ visodhaye Deshalb läutere man [seine] Tugend.⁴

Praktiziert man eine 'überweltliche Tugend' (*lokuttara sīla* n.), d. h. eine Tugend, die das Überweltliche zum Objekt hat, so kann man als Auswirkung davon *nibbāna* verwirklichen. *Lokuttara sīla* steht für eine Tugend, die dazu führt und zur Folge hat, dass das Überweltliche, nämlich *nibbāna*, verwirklicht wird. Dies ist eine überweltliche Tugend, die als Auswirkung der Einsicht in die vier edlen Wahrheiten entsteht; es ist eine Tugend, die aus dem Verständnis des edlen Pfades entsteht.

II. Sammlung

Lokiya samādhi (m.) bezeichnet die 'weltliche Sammlung'. Dies ist eine Sammlung, die auf weltlichen Faktoren beruht. Beispiele wären die verschiedenen Stufen der 'Vertiefung' (*jhāna* n.)⁵ oder die 'weltlichen, höheren Geisteskräfte' (*lokiyā abhiññā* f.)⁶.

Lokuttara samādhi bezeichnet die 'überweltliche Sammlung', die konzentrierte Vertiefung mit *nibbāna* als Objekt.

¹ s. Anhang

² Da im Theravāda der Nonnenorden (*bhikkhunī-saṅgha* m.) schon seit Mitte des ersten Jahrtausends n. Chr. nicht mehr existiert, folgen die heutigen, weißgekleideten, thailändischen 'Nonnen' (Thai *mā-tschī*) den acht Tugendregeln der Laien. Sie sind also von Rechts wegen Laien und unterliegen damit keinem Ordensrecht.

³ *nibbāna* (n.) ist hier die Übersetzung von *nibbuti* (f.), dessen Grundbedeutung Glückseligkeit, Wonne oder Zufriedenheit ist (vgl. WPD) und das als Nebenbedeutung auch die 'Erlösung' bzw. 'höchste Glückseligkeit' des *nibbāna* bezeichnen kann.

⁴ Diesen kleinen Vers zum 'Lob der Sittlichkeit' spricht ein Mönch, nachdem Laien die fünf oder acht Tugendregeln (s. Anhang) auf sich genommen haben.

⁵ Die Vertiefungen, von denen es acht Stück gibt, werden in vielen Büchern von Ayya Khema praxisnah beschrieben (s. Literaturverzeichnis).

⁶ Es gibt 6 'höhere Geisteskräfte' (*abhiññā* f.): 1. Magische Kräfte, 2. Himmlisches Ohr, 3. Durchschauen der Herzen anderer, 4. Himmlisches Auge, 5. Erinnerung an frühere Daseinsformen, 6. Triebversiegung. Die ersten fünf davon sind weltlich. (vgl. BW, Stichwort 'abhiññā')

III. Weisheit

Lokiyā paññā (f.) bezeichnet die diesseitige oder 'weltliche Weisheit'. Sowohl 'auf Lernen beruhendes Wissen' (*suta-mayā paññā* f.) und 'auf [eigenem] Nachdenken beruhendes Wissen' (*cintā-mayā paññā* f.) zählen zum äußerlichen, weltlichen Wissen, das man durch Studieren erwirbt. *Lokiyā paññā* verhilft dazu, sich den Bauch voll schlagen zu können. *Lokiyā paññā* befähigt dazu, die Welt zu gestalten und weiterzuentwickeln. *Lokiyā paññā* ermöglicht es, Reichtum anzuhäufen und eine Familie zu ernähren. Weltliches Wissen kann uns das Leben retten, aber nicht unseren Geist.

Lokuttarā paññā, die überweltliche Weisheit, entspringt in einem selbst; es ist die Weisheit, die aus der *Satipatthāna-vipassanā*-Meditationspraxis erwächst. Diese Art von Weisheit bezeichnet man als *bhāvanā-mayā paññā* (f.), als 'auf Geistesentfaltung beruhendes Wissen'. Weltliches Wissen, *lokīyā paññā*, ist Wissen, das uns das Leben retten kann. Überweltliches Wissen, *lokuttarā paññā*, ist Weisheit, die unseren Geist retten kann.

Der edle, achtfache Pfad

Die Glieder und ihre Gruppierung

Wo auch immer *sīla*, *samādhi* und *paññā* auftreten, da ist auch der 'edle, achtfache Pfad' (*ariya atthaṅgika magga* m.) vorhanden. Der edle, achtfache Pfad besteht aus den folgenden acht Gliedern:

1.	<i>sammā-diṭṭhi</i> (f.)	rechte Sicht ¹	I.
2.	<i>sammā-saṅkappa</i> (m.)	rechte Gesinnung	
3.	<i>sammā-vācā</i> (f.)	rechte Rede	II.
4.	<i>sammā-kammaṅka</i> (m.)	rechtes Handeln	
5.	<i>sammā-ājīva</i> (m.)	rechter Lebensunterhalt	
6.	<i>sammā-vāyāma</i> (m.)	rechte Bemühung	III.
7.	<i>sammā-sati</i> (f.)	rechte Achtsamkeit	
8.	<i>sammā-samādhi</i> (m.)	rechte Sammlung	

Diese acht Pfadglieder kann man in drei Gruppen zusammenziehen, die das 'dreifache Training' (*ti-sikkhā* f.) bilden, das die Grundlage von Buddhas gesamten Lehren ist:

1.- 2.	paññā (f.)	Weisheit	I.
3.- 5.	sīla (n.)	Tugend	II.
6.- 8.	samādhi (m.)	Sammlung	III.

- I. Rechte Sicht (Ansicht, Erkennen) und rechte Gesinnung umfassen die Weisheitsgruppe des dreifachen Trainings.
- II. Rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt bilden die drei Glieder der Tugend- oder Sittlichkeitsgruppe des dreifachen Trainings.
- III. Rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung gehören zur Sammlungsgruppe des dreifachen Trainings.

Wenn immer und wo auch immer Tugend, Sammlung und Weisheit auftreten, ist auch der edle, achtfache Pfad vorhanden.

In jedem gegenwärtigen Augenblick lassen sich *sīla*, *samādhi* und *paññā* und alle Glieder des edlen, achtfachen Pfades auffinden.

Deshalb gilt: Immer, wenn die vier Stützen der Achtsamkeit vorhanden sind, existiert auch der edle, achtfache Pfad.

Wie entsteht der achtfache Pfad in der Satipatthāna-Vipassanā-Praxis?

Jeder Schritt und jeder Atemzug, den wir mit Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick ausführen,

¹ Rechte 'Sicht' umfasst rechte 'Ansichten' und 'Einsichten'.

aktiviert die Glieder des edlen, achtfachen Pfades. Selbst wenn wir nur einen Schritt, *rechts nach vorn*, mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gehen, entstehen die Glieder des edlen, achtfachen Pfades.

In jedem Augenblick achtsamer Meditation – *rechts nach vorn*, *links nach vorn* oder *Heben*, *Senken* – wobei man mit klarem Gewahrsein und sorgfältiger Aufmerksamkeit die Bewegung des Fußes oder der Bauchdecke etikettiert, drückt sich in dieser gewissenhaften Achtsamkeit und Behutsamkeit die Tugend (*sīla*) aus. Das gewissenhafte Bemühen und Daraufachten, beim Meditationsobjekt zu bleiben, sich nicht in Begierden, Hass oder unsinnigen Gedanken zu verlieren, die aufmerksame Bemühung bei der Meditationsübung zu verweilen, ist tugendhaftes Verhalten und erfüllt damit die Tugendgruppe des achtfachen Pfades.

In jedem Augenblick, in dem sich der Geist geschickt auf das Meditationsobjekt richtet und achtsam im gegenwärtigen Augenblick bleibt, indem er achtsam etikettiert: „Rechts nach vorn, links nach vorn“ und auf das Heben fokussiert bleibt, auf das Senken fokussiert bleibt, nicht durcheinander ist, nicht abschweift oder sich verliert, sondern auf das Meditationsobjekt fixiert und auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte achtsam ist, bewirkt dieses gesammelte Bemühen die Entwicklung 'momentaner Konzentration oder Sammlung' (*khaṇṇika samādhī* m.) und die tieferen Ebenen der Sammlung. Der Geist, der auf diese Weise konzentriert und gesammelt ist, erfüllt die Sammlungsgruppe des achtfachen Pfades.

Hat man Sammlung entwickelt, wird Weisheit (*paññā*) entstehen. Diese Weisheit existiert im Verständnis des Hebens und Senkens, indem sie dabei Geist und Körper unterscheidet, indem sie Ursache und Wirkung, die bedingte Natur der Erscheinungen, erkennt, indem sie die Unbeständigkeit, das Leiden und die Ichlosigkeit, also die drei Daseinsmerkmale, in ganzer Tiefe durchdringt und versteht und schließlich den edlen, achtfachen Pfad realisiert. *Paññā* ist Weisheit und Wissen um die Wahrheit des Lebens, um den rechten Weg, den wahren Weg, den Weg, der zur Beendigung allen Leidens führt. Dieses rechte Verständnis erfüllt die Weisheitsgruppe des edlen, achtfachen Pfades.

So kann bei der achtsamen Betrachtung des Hebens und Senkens *sīla*, *samādhī* und *paññā* und der edle, achtfache Pfad entstehen und vervollkommen werden.

Vier Zusicherungen

Ferner ist das Praktizieren der *Vipassanā*-Meditation mit folgenden vier Zusicherungen verbunden.

1. 'Achtsamkeit' (*sati* f.) im Todesmoment

Wenn man dem Tod gegenübersteht, wird Achtsamkeit vorhanden sein. Alle heilsamen und verdienstvollen Taten, die man im Leben begangen und gepflegt hat, werden im Geist dafür sorgen, dass im Augenblick des Todes ein glückliches und achtsames Bewusstsein vorherrscht.

2. 'Gute Orte der Wiedergeburt' (*sugati* f.)

Nach dem Tod wird man in einem Himmel oder in den reinen Gefilden wiedergeboren.

3. Bestimmung und Tendenz (*upanissaya*¹ m.) zur Arahatschaft

Der Samen der Erleuchtung wurde zum Keimen gebracht. Verwirklicht man *nibbāna* nicht in diesem Leben, dann in einer zukünftigen Existenz. So wie Yasa aus Benares, der eine Darlegung des Buddha hörte und dabei erleuchtet wurde.

Lebensgeschichte des Ordensälteren (*thera* m.) Yasa

Im *Vinayapiṭaka*² steht geschrieben, dass zu der Zeit, als Buddha nach dem ersten Drehen des *Dhamma*-Rades bei Benares im Gazellenhain *Isipatana* weilte, Yasa, der Sohn eines sehr reichen Großkaufmanns und Gildenherrn in Benares, eines Nachts erwachte und seine Musikantinnen in den unterschiedlichsten, ihn anwidernden Schlafstellungen liegen sah. Er war durch diesen Anblick so schockiert, dass er seine vornehme Villa nach dem Anziehen seiner goldenen Schuhe fluchtartig verließ und in Richtung des Gazellenwalds *Isipatana* aufbrach, wobei er aus innerer Pein schrie: „Oh weh! Welch ein Gräuel! Oh weh! Welche Pein!“

Buddha sah ihn aus der Ferne und rief ihm zu: „Komm her, Yasa! Hier herrscht weder Gräuel noch Pein!“ Voller Entzücken zog Yasa seine goldenen Schuhe aus und setzte sich seitlich vom Buddha

¹ *upanissaya* m. Basis, Fundament, Grundlage; Voraussetzung zur Arahatschaft (WPD)

² Vin I S. 15 – 20 (vgl. DPPN) (Orig.)

nieder, der ihn daraufhin in der Lehre unterwies. Und als Buddha zum Ende kam, hatte Yasa die erleuchtende Einsicht in den Dhamma gewonnen.

Auf der Suche nach seinem Sohn erschien Yasas besorgter Vater, näherte sich dem Buddha und fragte, ob der Erhabene seinen Sohn gesehen habe; doch Buddha hatte Yasa inzwischen mittels seiner übernatürlichen Kräfte unsichtbar werden lassen. Der Erhabene legte Yasas Vater den Dhamma dar, der daraufhin Zuflucht zu den drei Juwelen (Buddha, Dhamma und Saṅgha) nahm¹. Und Yasa, der zugehört hatte, wurde hierbei zum *arahat*.

Als Yasa nun erschien, bat ihn sein Vater, doch nach Hause zurückzukehren. Buddha erklärte, dass das Hausleben keinen Reiz mehr für Yasa habe, da er mittlerweile ein *arahat* sei. Da gab Yasas Vater seinem Sohn die Erlaubnis, in den Orden einzutreten und lud Buddha zusammen mit Yasa in sein Haus zum Essen ein. Vor dem Einnehmen der Mahlzeit unterwies Buddha Yasas Mutter und vormalige Gattin in der Lehre. Beide Frauen nahmen daraufhin Zuflucht zu den drei Juwelen und waren so die ersten Laienanhängerinnen, die die dreifache Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Saṅgha genommen hatten.

Danach kehrte Buddha mit Yasa in den Gazellenwald Isipatana zurück, wo der restliche aus fünf Mönchen bestehende Saṅgha weilte. Diese fünf Mönche waren schon etwas länger ordiniert und hatten sich erst abmühen müssen, bevor sie die Erleuchtung erlangten. Sie waren daher überrascht, dass Yasa das Ziel so schnell erreicht hatte. Buddha erklärte ihnen, dass Yasa in seinen vorhergehenden Leben sehr hart dafür gearbeitet hatte und die Samen der Erleuchtung bereits vor langer Zeit, in den Weltzeitaltern der vorausgegangenen Buddhas, zu säen anfang. Jetzt, in diesem Leben, war die Frucht seines ernsthaften Wunsches gereift.

4. Die Verwirklichung des *nibbāna* (n.)

Diese Zusicherungen bringt uns zum Text des *(Mahā-)Satipaṭṭhāna-Sutta* zurück.

6. Die Verwirklichung des Nirvāṇa

... NIBBĀNASSA SACCHIKIRIYĀYA ...

... zur Verwirklichung des *nibbāna* ...

Entsprechend der erworbenen Verdienste und Vollkommenheiten und gemäß der eigenen Bemühungen und Entschlossenheit im Laufe der Praxis wird jeder, der diesen Weg praktiziert, schließlich *nibbāna* (pa.; skt. *nirvāṇa* n.) verwirklichen.

Buddha erklärte, dass jemand, der vom jetzigen Augenblick an sieben Jahre lang bzw. bis zu seinem Tode ernsthaft die Achtsamkeit übt, eines von zwei Ergebnissen erzielen wird: die Stufe des Nichtwiederkehrers² (*anāgamī* m.), auf der Gier und Hass versiegt sind, oder die höchste Stufe der Verwirklichung, die Arahatschaft. Ein *arahat* hat überhaupt keine Befleckungen mehr und unterliegt deshalb nicht mehr der Wiedergeburt, sondern geht beim Tode unmittelbar ins *nibbāna* ein.

Die *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis bildet das Herz aller Lehren Buddhas. Sie ist die wichtigste aller seiner Lehren und bildet zugleich die Kern- und Schlüssellehre aller Buddhas, denn sie stellt den Schlüssel zur Erleuchtung dar und den Übungsweg, den alle vollkommen erleuchteten und einzelerleuchteten Buddhas und alle edlen Jünger gegangen sind.

¹ Damit war Yasas Vater der erste Laienanhänger, der nicht nur Zuflucht zum Buddha und Dhamma, sondern auch zum mittlerweile vorhandenen Saṅgha nahm (Orig.).

² Nichtwiederkehrer kehren nach dem Tod nicht mehr zur Erde zurück. Sie werden in einem 'reinen Gefilde' (eine hohe, feinkörperliche Existenzebene) wiedergeboren und erlangen dann dort die Arahatschaft.

METHODEN

Die vier Stützen der Achtsamkeit

... **YADIDAM CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNĀ** ...

... nämlich die vier Stützen der Achtsamkeit. ...

Was sind die vier Stützen der Achtsamkeit?

- | | |
|--|------------------------|
| 1. [Achtsame] Betrachtung des Körpers | kāyānupassanā |
| 2. [Achtsame] Betrachtung der Gefühle | vedanānupassanā |
| 3. [Achtsame] Betrachtung des Geistes | cittānupassanā |
| 4. [Achtsame] Betrachtung der Geistobjekte | dhammānupassanā |

Fünf Ziele

Die Satipaṭṭhāna-Vipassanā-Praxis dient fünf Zielen, nämlich «zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Jammer, zum Verschwinden von Schmerz und Herzensleid, zur Gewinnung der rechten Methode und zur Verwirklichung des nibbāna.» Indem man die vier Stützen der Achtsamkeit praktiziert, begeht man den Weg zur Verwirklichung dieser Ziele, die echte Wohltaten sind und in diesem Leben verwirklicht werden können.

I. Die Stütze der Achtsamkeit auf den Körper (*kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*¹ n.)

Was ist Achtsamkeit auf den Körper? Achtsamkeit auf den Körper besteht darin, das verschiedenartige Geschehen achtsam zu betrachten, das im Körper bzw. der physischen Daseinsgruppe (*rūpa-kkhandā* m.) entsteht.

Achtsamkeit auf den Körper beinhaltet das Ausrichten der Aufmerksamkeit, so dass man während der achtsamen Gehmeditation auf die Bewegung der Füße achtet und diese dann im Geist registriert und etikettiert: „Rechts nach vorn – links nach vorn.“ Man betrachtet die Bewegung eines jeden Schrittes in dem Augenblick, in dem sie auftritt.

Achtsamkeit auf den Körper beinhaltet während der Sitzmeditation, dass man ganz normal atmet und dabei achtsam die natürliche Bewegung der Bauchdecke registriert. Man ist sich der auftretenden Bewegungen der Bauchdecke klar bewusst und etikettiert eine jede achtsam: „Heben, Senken, Heben, Senken.“

Achtsamkeit auf den Körper umfasst eine Achtsamkeit, die sich sowohl auf übergeordnete, wie untergeordnete Bewegungen und Körperstellungen richtet und somit alle Tätigkeiten und Verrichtungen des Körpers umfasst. Man betrachtet und etikettiert die vier übergeordneten 'Körperstellungen' (*iriyāpathā* m.), das *Stehen, Gehen, Sitzen* und *Liegen* und auch untergeordnete Bewegungen, zu denen das *Beugen, Strecken, Drehen, Heben, Senken* usw. gehört, ferner alle übrigen Stellungen, Bewegungen und Tätigkeiten des Körpers.

Während der formellen Meditationspraxis führt man die achtsame Verbeugung langsam aus und registriert und etikettiert dabei achtsam die Bewegungen der Hände und des Körpers. Bei der achtsamen Gehmeditation betrachtet man in entsprechender Weise die Bewegungen der Füße. Und in der Sitzmeditation, während der man den Atem normal fließen lässt, wird das natürliche Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet und im Geiste etikettiert.

¹ Wörtlich: 'Körperbetrachtungs-Achtsamkeitsstütze' = Stütze der Achtsamkeit bei der Körperbetrachtung

1. Meditationsübung

Die achtsame Verbeugung

Ausgangsstellung:

Falls möglich, beginne sitzend im Knien, wobei die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln liegen: die rechte Hand auf dem rechten Oberschenkel, die linke Hand auf dem linken Oberschenkel, die Finger berühren sich; der Oberkörper ist aufrecht und die Schultern sind entspannt.

Wenn Männer in Thailand im Knien auf den Fersen sitzen, sind die Füße traditionellerweise mit stark gebeugten Zehen zum Zehenstand aufgerichtet, während bei Frauen die Füße unter dem Gesäß nach hinten zeigen. Wem es nicht möglich ist, in dieser Weise zu sitzen, der kann in anderer Haltung oder, falls nötig, auch auf einem Kissen oder Stuhl sitzen.

1. Lenke jetzt deine Achtsamkeit (bzw. Aufmerksamkeit) auf das Wahrnehmen der Sitzhaltung und benenne sie im Geiste mit: „Sitzen, Sitzen, Sitzen!“, wobei du bei jedem Etikett ein klares Gewahrsein der Sitzhaltung aufrechterhältst.
2. Nun richtest du deine Achtsamkeit auf deine rechte Hand und drehst sie langsam auf der Handkante um 90° nach rechts, während du achtsam feststellst: „Drehen, Drehen, Drehen!“ Achte darauf, dass dein Gewahrsein bei der Bewegung der rechten Hand bleibt.
3. Dann hebst du deine rechte Hand langsam an und führst den Daumen bis zum Brustbein. Etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
4. Jetzt berührst du mit dem Daumen der rechten Hand das Brustbein und etikettierst: „Berühren, Berühren, Berühren!“
5. Dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand, drehst sie auf der Handkante langsam um 90° nach links und benennst die Drehung im Geiste: „Drehen, Drehen, Drehen!“
6. Hebe deine linke Hand zur Brust und etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
7. Lege nun beide Handflächen vor dem Brustbein zusammen (wie beim Beten)¹ und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
8. Hebe beide Hände zur Stirn hoch und etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
9. Berühre mit beiden Händen die Stirn² und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
10. Senke beide Hände zum Brustbein und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
11. Berühre das Brustbein mit beiden Händen und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
12. Beuge den Oberkörper um 45° nach vorn und etikettiere: „Beugen, Beugen, Beugen!“
13. Senke die rechte Hand zum Fußboden ab und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
14. Berühre mit der rechten Handkante den Fußboden und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
15. Drehe die rechte Hand auf der Handkante nach links, bis die Handfläche den Fußboden bedeckt und etikettiere: „Bedecken, Bedecken, Bedecken!“ (Der rechte Arm sollte gestreckt sein; ein Teil des Gewichts kann auf der rechten Hand ruhen.)
16. Lass jetzt die linke Hand nach unten sinken und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
17. Berühre mit der linken Handkante den Fußboden und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
18. Drehe die linke Hand auf der Handkante nach rechts, bis die Handfläche den Fußboden bedeckt und etikettiere: „Bedecken, Bedecken, Bedecken!“ (Beide Arme sollten gestreckt sein; die beiden Daumen berühren sich, zwischen den Zeigefingern ist etwa eine Handbreite Abstand und die Finger zeigen gerade nach vorn.)
19. Beuge dich nach vorn, bis deine Ellbogen den Fußboden berühren und deine Stirn knapp über dem Daumen ist; etikettiere: „Beugen, Beugen, Beugen!“
20. Berühre den Fußboden mit der Stirn und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
21. Richte jetzt deinen Körper langsam auf, bis deine Arme wieder gestreckt sind und etikettiere: „Aufrichten, Aufrichten, Aufrichten!“

¹ Diese 'Handhaltung, bei der die Hände vor der Brust zusammengelegt sind' (*añjali* m.) dient in Südasien auch der ehrerbietigen Begrüßung.

² Diese Geste drückt große Ehrfurcht aus.

22. Drehe nun deine rechte Hand wieder um 90° und etikettiere: „Drehen, Drehen, Drehen!“
23. Hebe deine rechte Hand zum Brustbein und etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
24. Berühre das Brustbein und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
25. Drehe nun deine linke Hand um 90° und etikettiere: „Drehen, Drehen, Drehen!“
26. Hebe deine linke Hand zum Brustbein und richte gleichzeitig deinen Körper auf; etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
27. Berühre mit zusammengelegten Händen die Mitte des Brustkorbs (*añjali*) und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
28. Hebe beide Hände zur Stirn hoch und etikettiere: „Heben, Heben, Heben!“
29. Berühre die Stirn mit beiden Händen und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
30. Senke beide Hände zur Brust und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
31. Berühre mit beiden Händen das Brustbein und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
32. Wiederhole die Schritte 12 - 31 noch zwei Mal, um drei vollständige Verbeugungen¹ auszuführen. Dann kehre in folgenden Schritten zur Ausgangsstellung zurück:
33. Senke deine rechte Hand zum rechten Oberschenkel hin ab und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
34. Berühre den rechten Oberschenkel mit der rechten Handkante und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
35. Drehe die rechte Hand auf der Handkante nach links, so dass die Handfläche den Oberschenkel bedeckt; etikettiere: „Bedecken, Bedecken, Bedecken!“
36. Senke deine linke Hand zum linken Oberschenkel hin ab und etikettiere: „Senken, Senken, Senken!“
37. Berühre den linken Oberschenkel mit der linken Handkante und etikettiere: „Berühren, Berühren, Berühren!“
38. Drehe die linke Hand auf der Handkante nach rechts, so dass die Handfläche den Oberschenkel bedeckt; etikettiere: „Bedecken, Bedecken, Bedecken!“
39. Nun bist du zur Ausgangsstellung zurückgekehrt. Etikettiere sie: „Sitzen, Sitzen, Sitzen!“

Hinweis: Die Übung der achtsamen Verbeugung ist relativ langsam auszuführen. Je nach Person soll sie etwa 1 - 3 Minuten benötigen. Die Bewegungen sollten natürlich sein und langsam genug, um die Achtsamkeit und das Verständnis zu fördern, jedoch nicht so langsam, dass der Geist abzuschweifen beginnt. Andererseits soll man es mit den Bewegungen nicht eilig haben, weil es dazu führt, dass sich die Aufmerksamkeit schon in die Zukunft richtet. Die Achtsamkeit und gesammelte Aufmerksamkeit sollen ganz dem gegenwärtigen Augenblick gewidmet sein.

Das Aufstehen

Setze die Meditationsübung fort, indem du langsam aufstehst und sorgfältig jede Bewegung feststellst und etikettierst, während du von der knienden in die aufrechte Stellung wechselst.

Hinweis: Sei äußerst vorsichtig, wenn deine Beine oder Füße eingeschlafen oder taub sind. Warte in diesem Fall, bis das Gefühl in die Füße zurückkehrt, ehe du aufstehst. Stelle einfach fest: „Warten, Warten, Warten“ oder „taub, taub, taub“ und betrachte dabei achtsam die Empfindungen!

Wenn du soweit bist, stehst du langsam und vorsichtig auf und separierst dabei jede Bewegung oder Tätigkeit, so gut es geht, bis du stehst. Achte darauf, keine künstlichen Bewegungen zu machen! Während du aufstehst, etikettierst du sorgfältig jede Bewegung, z.B.: „Beugen, Beugen, Beugen“, „Berühren, Berühren, Berühren“, „Aufstützen, Aufstützen, Aufstützen“ und „Stehen, Stehen, Stehen“, so wie es deiner natürlichen Art und Weise aufzustehen entspricht.

Wenn du in der Stehhaltung bist, achte darauf, dass du gerade stehst, den Kopf aufrecht hältst, jedoch Nacken und Schultern entspannt sind.

¹ Bei dieser sogenannten 'Fünf-Glieder-Verbeugung' (Thai เบนูจากกประคิษฐ์ *bendschangapradit*; skt. *pañcāṅga-pradiṣṭha*) berühren fünf Gliedmaßen – beide Knie, beide Unterarme und die Stirn –, gleichzeitig den Boden. (Orig.)

Senke den Blick, bis du etwa im Winkel von 45° vor dir auf den Boden schaust.

Stelle langsam beide Füße gleichmäßig nebeneinander, so dass die Zehen nach vorn zeigen und etikettiere dies mit: „Schritt, Schritt, Schritt!“ Dann legst du beide Hände zusammen, entweder vor dem Körper oder auf dem Rücken und etikettierst: „Bewegen, Bewegen, Bewegen“, dann „Berühren, Berühren, Berühren“ und schließlich „Halten, Halten, Halten.“ Nun hält die rechte Hand mit entspanntem Griff die linke Hand fest.

2. Meditationsübung

Die Gehmeditation

Betrachte die Stehhaltung, so wie sie ist, und etikettiere: „Stehen, Stehen, Stehen!“

Bringe nun die Achtsamkeit zu deinem rechten Fuß und gehe einen kleinen Schritt, etwa eine Fußlänge, vorwärts. Sobald die Fußbewegung einsetzt, beginnt man, die Bewegung festzustellen und achtsam zu benennen: „Rechts nach vorn!“ Der Fuß wird hierbei in einer einzigen Bewegung angehoben, nach vorne bewegt und aufgesetzt.

Wenn der Fuß den Boden wieder berührt, ist die Aufmerksamkeit auf das Beenden der Bewegung gerichtet und du triffst die Feststellung „vorn“. In anderen Worten, wenn du die Bewegung des Fußes einleitest, gibst du das Etikett „rechts“; wenn du den Fuß nach vorn bewegst, etikettierst du „nach“ und wenn du den Fuß auf den Boden aufsetzt, etikettierst du „vorn“; dies geschieht im Tempo des natürlichen Bewegungsablaufs.

Nach Beendigung des rechten Schritts nicht gleich weitergehen! Bleibe für den Bruchteil einer Sekunde mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen, währenddessen du die Aufmerksamkeit zum linken Fuß bringst und dann die Bewegung einleitest. Wieder etikettierst du simultan zur Bewegung: „Links nach vorn.“ Etikettiere jeden Schritt sorgfältig: „Rechts nach vorn, links nach vorn, rechts nach vorn, links nach vorn!“ – ein Schritt nach dem anderen.

Am Ende des Weges stellt man beide Füße nebeneinander und etikettiert: „Stoppen, Stoppen, Stoppen.“ Dann etikettiert man die Stehhaltung: „Stehen, Stehen, Stehen.“

Drehe nun den rechten Fuß um 90° und etikettiere: „Drehen!“, drehe dann den linken Fuß um 90° und etikettiere: „Drehen!“ Drehe den rechten Fuß nochmals um 90° und etikettiere: „Drehen!“, dann den linken Fuß nochmals um 90° und etikettiere: „Drehen!“. Du hast dich nun um 180° gedreht und kannst die Gehmeditation in Gegenrichtung fortsetzen.

Betrachte wiederum die Stehhaltung und notiere im Geist: „Stehen, Stehen, Stehen!“ Setze dann die Gehmeditation fort und etikettiere: „Rechts nach vorn, links nach vorn, rechts nach vorn, links nach vorn!“ usw., wobei du bei jedem Schritt ganz in der Gegenwart bist.

Setze diese Methode der achtsamen Gehmeditation für etwa 10 - 15 Minuten fort, falls du Anfänger bist, andernfalls die gesetzte oder vorgeschriebene Zeit.

3. Meditationsübung

Die Sitzmeditation

Ist die Gehmeditation beendet, begibst du dich langsam und behutsam in die Sitzposition. Achtsam etikettierst du hierbei jede Bewegung, so wie du es schon beim Aufstehen geübt hast.

Falls möglich, empfiehlt es sich, im Lotussitz, im Halblotussitz oder in der burmesischen Sitzhaltung zu sitzen, mit dem rechten Bein auf oder vor dem linken und mit der rechten Hand auf der linken Hand, wobei der linke Handrücken im Schoss ruht. Die beiden Daumenspitzen berühren sich. Oberkörper und Kopf sind aufrecht und Nacken und Schultern entspannt.

Schließe die Augen und atme ganz normal durch die Nase. Während du natürlich und auf entspannte Weise atmest, richtest du die Aufmerksamkeit und das Gewahrsein auf die Gegend der Bauchdecke. Du kannst beobachten, dass der Bauch sich beim Einatmen weitet und hebt und er beim Ausatmen einsinkt und sich verkleinert. Beobachte den Vorgang des Hebens und Senkens der

Bauchdecke. Etikettiere achtsam „Heben“, wenn du einatmest und „Senken“, wenn du ausatmest, im Gleichklang mit der natürlichen Bewegung der Bauchdecke. Während der ganzen Sitzperiode (bei Anfängern ca. 10 - 15 Minuten) etikettierst du so weiter: „Heben, Senken, Heben, Senken, Heben, Senken“

Hinweise:

Normalerweise wird die Dreiheit aus achtsamer Verbeugung, Gehmeditation und Sitzmeditation am selben Ort und hintereinander ausgeführt; sie bildet eine zusammengehörige Serie oder 'Meditationsrunde'.

Der Meditationsraum muss nicht sehr groß sein. Ein kleines oder mittelgroßes, einigermaßen ruhiges Zimmer mit genügend Platz zum Hin- und Hergehen genügt.

Es empfiehlt sich, ohne Schuhe zu gehen. Wenn jedoch das Wetter zu kalt dafür ist oder man gesundheitlich nicht auf der Höhe ist, kann man Socken oder Schuhe benutzen. Wer beim Gehen Hilfe benötigt, kann sich an einem Geländer oder Zaun anhalten, an einem Stock abstützen oder einen Laufstuhl benutzen. Doch sollte man jede hierdurch bedingte zusätzliche Bewegung achtsam registrieren und entsprechend etikettieren.

Wer nicht auf dem flachen Boden sitzen kann, kann auf einem oder mehreren Kissen, einem Meditationsbänkchen oder auf einem Stuhl sitzen. Die Sitzhaltung sollte entspannt sein, aber dennoch stabil. Nach Möglichkeit sollte man frei sitzen und sich nicht anlehnen.

Liegen und Schlafen

Wenn du am Abend Schlafen gehst oder während des Tages eine Ruhepause einlegst, legt sich der Körper zur Ruhe und man etikettiert achtsam: „Ruhend, Ruhend, Ruhend“ oder „Liegen, Liegen, Liegen.“ Nachdem du dich zur Ruhe niedergelegt hast, etikettierst du: „Heben, Senken“, bis du einschlafst. Wenn du aufwachst, versuche mit dem Auftreten des Gewahrseins das „Heben“ und „Senken“ zu beobachten und zu etikettieren.

Informelle Bewegungen und Körperstellungen

Alle sonstigen Bewegungen und Körperstellungen sind vom Augenblick des Aufwachens am Morgen bis zum Einschlafen am Abend achtsam zu registrieren. Das bedeutet, jede Tätigkeit ist bei ihrem Auftreten achtsam zu etikettieren.

Beispielsweise sollte man so oft wie möglich etikettieren: „Heben, Senken, Beugen, Strecken, Kratzen, Greifen, Wenden, Drehen, Hinstellen“ usw. Jede Tätigkeit, die auftritt, soll augenblicklich registriert werden.

Das achtsame Betrachten und Etikettieren der formellen Körperstellungen und Bewegungen während einer Meditationsübung und der informellen bei unseren alltäglichen Verrichtungen, all dies gehört zur Stütze der Achtsamkeit auf den Körper.

II. Die Stütze der Achtsamkeit auf die Gefühle (*vedanānupassanā-satipatthāna* n.)

Was ist Achtsamkeit auf die Gefühle? Die Stütze der Achtsamkeit auf die Gefühle bezieht das Gewahrsein und achtsame Betrachten des verschiedenartigen Geschehens ein, das durch die 'Daseinsgruppe der Gefühle' (*vedanā-kkhandha* m.) entsteht.

Dies beinhaltet die Achtsamkeit auf die drei Arten von Gefühlen: 'beglückende Gefühle' (*sukhā vedanā* f.), 'leidvolle Gefühle' (*dukkhā vedanā* f.) und 'neutrale Gefühle' (*upekkhā vedanā* f.).

Mit klarem Gewahrsein und Achtsamkeit registriert man „angenehm, angenehm, angenehm“ oder „Glück, Glück, Glück“, wenn angenehme oder beglückende Gefühle (*sukhā vedanā*) auftreten.

Mit klarem Gewahrsein und Achtsamkeit registriert man „unangenehm, unangenehm, unangenehm“, „Schmerz, Schmerz, Schmerz“ usw., wenn unangenehme, schmerzhaft oder leidvolle Gefühle (*dukkhā vedanā*) auftreten.

Oder wenn 'weder-leidvolle-noch-beglückende Gefühle' auftreten, wird man deren gewahr und registriert sie achtsam „neutral, neutral, neutral“ oder „Gleichmut, Gleichmut, Gleichmut“. Man bezeichnet sie auch als neutrale Gefühle oder *upekkhā vedanā*.¹

III. Die Stütze der Achtsamkeit auf den Geist (*cittānupassanā-satipaṭṭhāna* n.)

Was ist Achtsamkeit auf den Geist? Die Stütze der Achtsamkeit auf den Geist findet durch das achtsame Betrachten des verschiedenartigen Geschehens statt, das im Geist, in der 'Daseinsgruppe des Bewusstseins' (*viññāṇa-kkhandha* m.) entsteht. Dies beinhaltet die Betrachtung der auftretenden geistigen Verfassungen, Gedanken und Bewusstseinszustände.

Ist der Geist voller Verlangen? Ärgert sich der Geist? Gibt sich der Geist Illusionen hin? Ist er konzentriert? Oder unkonzentriert? Ruhig? Oder zerstreut?

Man soll diese Bewusstseinszustände wahrnehmen und sie, sobald sie entstehen, achtsam etikettieren:

„Verlangen, Verlangen, Verlangen“,
 „Ärger, Ärger, Ärger“,
 „Illusionen, Illusionen, Illusionen“,
 „konzentriert, konzentriert, konzentriert“,
 „unkonzentriert, unkonzentriert, unkonzentriert“,
 „ruhig, ruhig, ruhig“,
 „zerstreut, zerstreut, zerstreut“,
 „Denken, Denken, Denken“
 usw.

IV. Die Stütze der Achtsamkeit auf die Geistobjekte (*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna* n.)

Was ist Achtsamkeit auf die Geistobjekte? Die Geschehnisse oder bedingten Zustände, die bei der 'Stütze der Achtsamkeit auf die Geistobjekte' (*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*) ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken, gehören dem *saññā-kkhandha* (m.) und *saṅkhāra-kkhandha* (m.) an.

Der *saññā-kkhandha* umfasst die 'Daseinsgruppe der Wahrnehmung' und des Gedächtnisses. Diese Funktion des Geistes beinhaltet das Gedächtnis und die Bezeichnungen.

Der *saṅkhāra-kkhandha* stellt die 'Daseinsgruppe der Geistesformationen' dar, wozu der Wille, gewohnheitsmäßige Tendenzen und bedingte Geistesregungen gehören.

Die fünf 'Hindernisse' (*nīvaraṇa* n.)

Wenn ein Gedanke auftaucht, wird man achtsam „Denken, Denken, Denken“ etikettieren, bis das Denken aufhört.

Gefällt einem der Gedanke, dann etikettiert man achtsam: „Gefallen, Gefallen, Gefallen.“ Damit ist eine Gruppe von Geistobjekten angesprochen, die sich die fünf 'Hindernisse' (*nīvaraṇa* n.) nennt. Dazu zählen:

1. Begierde oder 'Sinnesverlangen' (*kāma-cchanda* m.), 2. Ärger und 'Böswilligkeit' (*vyāpāda* m.), 3.

¹ Das 'weder-leidvolle-noch-beglückende Gefühl' (*a-dukkham-a-sukhā vedanā* f.) wird oft mit 'neutrales Gefühl' übersetzt. *Upekkhā* (f.) bedeutet Gleichmut und demnach geht die Bedeutung von *upekkhā vedanā* mehr in die Richtung von 'gleichmütiges Gefühl' oder 'Gleichmutsgefühl'.

'Trägheit und Schläfrigkeit' (*thīna-middha* n.), 4. 'Erregung und (Gewissens)Unruhe' (*uddhacca-kukkucca* n.) und 5. Skepsis oder 'Zweifel' (*vicikicchā* f.).

Wenn diese Geistobjekte im gegenwärtigen Augenblick auftauchen, sind sie entsprechend zu registrieren, beispielsweise als „Begierde, Ärger, Schläfrigkeit, Unruhe oder Zweifel“. Darauf kehrt man wieder zum Heben und Senken der Bauchdecke zurück.

Die sechs 'Sinnesgebiete' (*āyatana* n.)

Falls geistige Bilder oder Visionen (*nimitta* n.) wie Licht, Farben, Bilder, Bäume, Berge usw. im Geist auftreten, soll man achtsam „Sehen, Sehen, Sehen“ etikettieren und zwar nach Möglichkeit sofort. Begeistere dich nicht an diesen Visionen und mache dir auch keine Sorgen darüber. Etikettiere sie einfach, bis sie verschwinden. Und sollte eines der fünf Hindernisse auftauchen, dann registriere auch dieses im Geiste. Dann wende dich wieder dem Heben und Senken der Bauchdecke zu.

Mit anderen Sinneswahrnehmungen verfährt du ebenso. Wenn du etwas siehst, etikettierst du: „Sehen, Sehen, Sehen.“ Wenn du etwas hörst, etikettierst du: „Hören, Hören, Hören.“ Wenn du einen Geruch wahrnimmst, ob gut oder schlecht, etikettierst du: „Riechen, Riechen, Riechen.“ Wenn du etwas schmeckst, sei es süß, sauer, scharf, bitter usw., etikettierst du: „Schmecken, Schmecken, Schmecken.“ Wenn du etwas spürst, sei es heiß, kalt, weich, hart, nass, trocken, Jucken usw., etikettierst du: „heiß, heiß, heiß“, „kalt, kalt, kalt“ usw. oder „Spüren, Spüren, Spüren.“ Wenn du an etwas denkst, etikettierst du: „Denken, Denken, Denken.“

Dies war eine andere Gruppe von Geistobjekten, nämlich die sechs 'Sinnesgebiete' (*āyatana* n.) und auch sie werden etikettiert, sobald sie im gegenwärtigen Augenblick in den Vordergrund treten.

Um es zusammenzufassen: Die Praxis der vier Achtsamkeitsstützen beinhaltet nichts weiter, als die Achtsamkeit beständig auf jeden gegenwärtigen Augenblick zu richten, um jegliches Geschehen, das sich im Körper und Geist manifestiert, zu betrachten. Was tun wir? Was fühlen wir? Was denken wir? Wie reagieren wir? Auf diese Weise betrachten wir alles achtsam, aber nur im gegenwärtigen Augenblick, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, ohne auch nur eine Sekunde abwesend zu sein.

Die fünf 'Daseinsgruppen' (*khandha* m.)

Zwischen den vier Achtsamkeitsstützen und den fünf Daseinsgruppen besteht folgende Beziehung:

1. *Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf den Körper, erfordert die achtsame Betrachtung des Körpers bzw. des *rūpa-kkhandha* ('Daseinsgruppe des Körpers' oder der physischen Form). Dies umfasst die Betrachtung aller Bewegungen, Körperstellungen und Elemente des Körpers.
2. *Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf die Gefühle, erfordert die achtsame Betrachtung der Gefühle bzw. des *vedanā-kkhandha* ('Daseinsgruppe der Gefühle'). Dies beinhaltet die Betrachtung von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen.
3. *Cittānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf den Geist, erfordert die achtsame Betrachtung des Geistes bzw. des *viññāṇa-kkhandha* ('Daseinsgruppe des Bewusstseins'). Dies umfasst die Betrachtung des Geistes und der Bewusstseinszustände.
4. *Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf die Geistobjekte, erfordert die achtsame Betrachtung der Geistobjekte. Hierzu zählen der *saññā-kkhandha* ('Daseinsgruppe der Wahrnehmung' und des Gedächtnisses) und der *sankhāra-kkhandha* ('Daseinsgruppe der Geistesformationen', insbesondere auch der Willenstätigkeit). Dieses *satipaṭṭhāna* beinhaltet die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen, der fünf Hindernisse, der sechs Sinnesgebiete, der sieben Erleuchtungsglieder, der vier edlen Wahrheiten und des edlen, achtfachen Pfades.

Ratschläge zur Praxis

Grundlegendes

Bei der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis ist es sehr wichtig, folgende, grundlegenden Dinge zu beachten:

1. Zeitgleichheit zwischen Etikett und Meditationsobjekt

Es ist sehr wichtig, im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben. Ob man nun „Heben, Senken“ oder „rechts nach vorn, links nach vorn“ notiert oder etikettiert, es ist dabei wesentlich, das geistige Etikett im gegenwärtigen Augenblick zu vergeben, genau zeitgleich mit dem Meditationsobjekt.

Also, der geistige Vorgang des Etikettierens „Heben“ soll zeitlich mit dem tatsächlichen Heben der Bauchdecke zusammenfallen; es erfolgt im selben Augenblick, nicht früher oder später. Auch der geistige Vorgang des Etikettierens „Senken“ soll zeitlich mit dem tatsächlichen Senken der Bauchdecke zusammenfallen; es erfolgt wiederum im selben Augenblick, nicht früher oder später.

Genau in dem Moment, in dem man anfängt „rechts“ zu etikettieren, lässt man die Bewegung des rechten Fußes beginnen. Genau in dem Moment, in dem man anfängt „nach“ zu etikettieren, leitet man die Vorwärtsbewegung des Fußes ein. Und genau in dem Moment, in dem man anfängt „vorn“ zu etikettieren, wird der Fuß zum Boden abgesenkt. „Links nach vorn“ wird auf dieselbe Weise geübt wie „rechts nach vorn“.

2. Kontinuität

Man soll mit ununterbrochener, kontinuierlicher Achtsamkeit üben, indem man sorgfältig jedwedes Geschehen etikettiert und zwar vom Entstehen bis zum Vergehen und gemäß den vier Stützen der Achtsamkeit.

Nachdem man die Übung der achtsamen Verbeugung ausgeführt hat, steht man behutsam und achtsam auf und macht zunächst mit der achtsamen Gehmeditation weiter und danach mit der Sitzmeditation. Hierbei werden buchstäblich alle Bewegungen, Gefühle, Gedanken und Geschehnisse etikettieren, die während der gesamten Übungsdauer auftreten.

Während man sich ausruht, etikettiert man die informellen Bewegungen und Körperstellungen, wie etwa beim Gesichtwaschen, Duschen, Essen, Trinken, Auf-die-Toilette-Gehen, Strecken und Beugen. Und wenn man nicht gerade schläft, etikettiert man selbst beim Liegen achtsam das Heben und Senken.

Man versucht, so gut wie möglich, alle Tätigkeiten sorgfältig und aufmerksam zu etikettieren. Die achtsame Verbeugung lenkt die Achtsamkeit auf die Bewegungen der einzelnen Hände. Gehmeditation lenkt die Achtsamkeit auf die Bewegungen der einzelnen Füße. Sitzmeditation trainiert die Achtsamkeit auf die Bewegungen der Bauchdecke.

3. „Unermülich, klar bewusst und achtsam“

„*ātāpī sampajāno satimā*“¹

Das eigene Bemühen muss ehrlich und 'unermülich' (*ātāpin*) sein, um aufrichtig und von ganzem Herzen zu praktizieren.

Man betrachtet das körperliche und geistige Geschehen mit Verständnis und 'klar bewusst' (*sampajāna*), während man etikettiert, was in jedem Augenblick geschieht; zugleich gibt man auf das Meditationsobjekt acht, so wie ein Einäugiger ganz bewusst und achtsam sein muss, um auf sein verbliebenes Auge jederzeit Acht geben zu können.

¹ Es handelt sich um ein wiederkehrendes Zitat aus dem Einleitungsteil des (*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna-Sutta*. Hier erscheinen die deklinierten Formen der Adjektive; im folgenden Abschnitt sind die Stammformen gegeben.

Man muss sich erinnern können und 'zur achtsamen Vergegenwärtigung fähig' (*satimat*) sein, um jegliches Geschehen, das im Körper und Geist auftaucht, präzise und prompt etikettieren zu können.

4. Gleichmaß der Fähigkeiten und Kräfte

Die fünf 'Fähigkeiten' (*indriya* n.) bzw. 'Kräfte' (*bala* n.) müssen untereinander ausgewogen und im Gleichgewicht sein. Gläubiges 'Vertrauen' (*saddhā* f.) ist mit 'Weisheit' (*paññā* f.) ins Gleichgewicht zu bringen. 'Energie' bzw. 'Tatkraft' (*virīya* n.) soll mit 'Konzentration' bzw. 'Sammlung' (*samādhi* m.) im Gleichgewicht stehen. 'Achtsamkeit' (*sati* f.) ist in der Lage, die anderen vier Fähigkeiten bzw. Kräfte zu steuern und ins Gleichgewicht zu bringen. Je stärker daher die Achtsamkeit ist, umso besser.

Wenn das Vertrauen stark ist, aber die Weisheit schwach, entsteht Verlangen oder 'Gier' (*lobha* m.). Wenn die Weisheit stark ist, aber das Vertrauen schwach, entsteht 'Zweifel' (*vicikicchā* f.).

Wenn die Energie bzw. Tatkraft stark ist, aber die Konzentration bzw. Sammlung schwach, entstehen 'Erregung und Unruhe' (*uddhacca-kukkucca* n.). Wenn die Konzentration bzw. Sammlung stark ist, aber die Energie bzw. Tatkraft schwach, entstehen 'Trägheit und Schläfrigkeit' (*thīna-middha* n.).

Der 'gegenwärtige Augenblick' (*paccuppanna dhamma* m.)

Warum legt man soviel Nachdruck auf die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick? Weil die Meditationspraxis nicht zum Einsichtswissen führt, wenn man die Achtsamkeit nicht im gegenwärtigen Augenblick entwickelt.

'Momentane Konzentration oder Sammlung' (*khaṇika samādhi* m.) wird nur entstehen, wenn man in der Lage ist, konsequent den gegenwärtigen Augenblick zu etikettieren. Wenn man die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick aufrechterhalten und jedes Geschehen präzise etikettieren kann, wird sich momentane Sammlung einstellen, die zur Entwicklung der fünf Fähigkeiten und der fünf Kräfte führt, was wiederum die Einsicht und Weisheit befördert.

In jedem Stadium der Meditationspraxis ist die Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick etwas ganz Wesentliches. Die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick ermöglicht es, dass *khaṇika samādhi* entsteht und so intensiv wird, dass Einsichtswissen entstehen kann.

Die momentane Sammlung dient der Konzentration auf das Meditationsobjekt und führt zu einer Einsichtsstufe, auf der die Unterscheidung zwischen Körper und Geist sehr klar ist, um dann schrittweise zu den höheren Stufen des Einsichtswissens fortzuschreiten.

Hat man einmal die 14. Einsichtsstufe, das 'Pfadwissen' (*magga-ñāṇa* n.) erreicht, werden die gestärkten fünf Fähigkeiten und Kräfte gemeinsam auftreten und die geistigen Befleckungen selbsttätig, ohne irgendwelche äußere Hilfe, vernichten. Dazu ist es lediglich notwendig, dass man richtig praktiziert, nämlich in Übereinstimmung mit den vier Stützen der Achtsamkeit; dann kann als Folge davon Weisheit entstehen.

Das geistige Benennen oder Etikettieren stellt das Herz der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis dar. Hierbei hat *sati* die Funktion, all das zu beobachten, zu registrieren und wahrzunehmen, was in jedem Augenblick entsteht. Ferner schärft und unterstützt *sati* die Kraft der momentanen Sammlung und verhindert durch das kontinuierliche Etikettieren, dass sich unheilsame Bewusstseinszustände des Geistes bemächtigen können. Der Vorgang des Etikettierens kappt also alle Arten negativer Bewusstseinszustände, die entstehen. Die Kontinuität des Etikettierens wirkt als Schutzschild, der verhindert, dass Befleckungen in den Geist eindringen.

Die im Gleichgewicht befindlichen und geschärften fünf Fähigkeiten wirken als Messer, das auftretende Befleckungen herausschneidet. Einsicht in die vier edlen Wahrheiten und ihre Verwirklichung wird entstehen, wenn man die vier Stützen der Achtsamkeit pflegt. Jeder kann selbst den wahren Wert des Lebens direkt erkennen, wenn er im gegenwärtigen Augenblick achtsam ist.

Unterstützende Bedingungen

So wie man den Boden fruchtbar machen und kultivieren muss, wenn man einen Baum pflanzen oder etwas anbauen möchte, so können wir unsere Praxis fruchtbar machen und kultivieren, indem wir

unsere stetige Achtsamkeit auf die formellen und informellen 'Körperstellungen' (*iriyāpatha* m.) richten.

Wir sollen jederzeit und in jeder Position achtsam sein. Ob Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, alle Tätigkeiten und Körperstellungen sind zu etikettieren, so dass zwischen den einzelnen Etikettierungen keine Pause oder Unterbrechung auftritt. Nur dann wird die Kraft der *sati* wachsen und uns zur Verwirklichung des 'Pfads ...' (*arahatta-magga* m.) und der 'Frucht der Arahatschaft' (*arahatta-phala* n.) führen.

So wie der Ordensältere (*thera* m.) *Ānanda*, der sich eine ganze Nacht hindurch mit Gehmeditation abmühte. Schließlich bemerkte er, dass er dabei war sich zu überanstrengen. Er beschloss, die Stellung zu wechseln und begann sich hinzulegen. Seine Achtsamkeit war im Augenblick des Niederlegens so außergewöhnlich klar und präzise, dass er, noch ehe sein Kopf das Kissen berührte, zum *arahat* geworden war. Wie man hieran ersieht, ist die Achtsamkeit auf die *iriyāpatha* in der Praxis von großem Wert und daher soll man diesbezüglich nicht nachlässig oder faul werden.

Buddha lehrte, dass sich aus der achtsamen Gehmeditation fünf Vorteile ergeben:

1. Gehmeditation baut die Ausdauer für lange Fußmärsche auf.
2. Gehmeditation entwickelt die innere Duldsamkeit und Belastbarkeit um bei Schwierigkeiten durchzuhalten.
3. Gehmeditation hilft der Verdauung und Verwandlung der Nahrungsstoffe in organische Körperbestandteile.
4. Gehmeditation harmonisiert die vier Elemente und beseitigt körperliche Beschwerden und Krankheiten.
5. Gehmeditation erhöht und schärft das Konzentrationsvermögen.

Damit die Kontinuität der Achtsamkeit bis zum Ende einer Bewegungsphase erhalten bleibt, achtet man darauf, das das Ende der jeweiligen Bewegung mit dem Ende des Etiketts zusammenfällt. Dies stärkt die momentane Sammlung (*khaṇika samādhī*) und klare Bewusstheit. Etikettiert man auf diese Art und Weise, entwickelt sich die nötige Kraft der Achtsamkeit, so dass man die verschiedenen Einsichtsstufen verwirklichen kann. Es befähigt dazu, den Geist und den Körper und die drei Daseinsmerkmale klar wahrzunehmen.¹

Wir dürfen das achtsame Etikettieren der sechs Sinnesgebiete nicht versäumen. Jedes Geschehen, dem die sechs Sinnespforten bzw. 'Sinnesgebiete' (*āyatana* n.) Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist zu Grunde liegen, ist als Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren oder Denken zu etikettieren. Man soll aufmerksam und achtsam über die sechs Sinnespforten wachen, weil alle guten und üblen Bewusstseinszustände den Geist über diese Pforten betreten. Ob es sich nun um gute oder schlechte Gedanken handelt, man etikettiert lediglich „Denken“. Dann werden die sechs Sinnesgebiete geläutert werden.

Gemäß dem Kommentar zum *Paṭisambhidāmagga* lässt sich die eigene Praxis durch verschiedene hilfreiche Bedingungen beschleunigen; doch hängt dies auch von den eigenen Neigungen und Vollkommenheiten ab. Es werden sieben 'unterstützende Bedingungen' (*sappāya dhamma* m.) genannt, die dem Fortschritt und der Entwicklung von Einsichtswissen förderlich sind. Diese sieben unterstützenden Bedingungen lauten wie folgt:

1. Nicht zu viel arbeiten!
2. Nicht zu lange schlafen!
3. Nicht zu viel sprechen!
4. Meide geselliges Leben!
5. Meide Unterhaltungsveranstaltungen!
6. Nicht zu viel essen!
7. Wache über die sechs Sinnespforten!

¹ Im Thai wird den Objekten der Achtsamkeit beim Etikettieren das Suffix *-no*, was 'so' oder 'wie dies' bedeutet, angehängt. Diese Verwendung des Suffixes *-no* beim Etikettieren („Heben so!, Senken so!“ usw.) erhöht die Aufmerksamkeit und das Einsichtsvermögen hinsichtlich des Objekts und stärkt die Kontinuität der Achtsamkeit, was wiederum unter den fünf Fähigkeiten die Weisheit und Sammlung verbessert. (Stark modifizierter Orig.)

VERTIEFUNG DES WISSENS

Die 'drei Daseinsmerkmale' (*ti-lakkhaṇa* n.)

Wie zeigen sich die 'drei Daseinsmerkmale' (*ti-lakkhaṇa* n.) aller Phänomene in der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis? Bei der achtsamen Betrachtung des Hebens und Senkens erscheinen die drei Daseinsmerkmale.

Das achtsame Beobachten des Hebens und Senkens kann dazu führen, dass man das Daseinsmerkmals der Vergänglichkeit erkennt. Beobachtet und vergegenwärtigt man sich am Phänomen des Hebens und Senkens eindrücklich das Entstehen, In-den-Vordergrund-Treten und Vergehen, das Erscheinen und Verschwinden, das Ins-Dasein-Treten und Dahingehen, dann ist dies die vergegenwärtigte Erkenntnis der 'Vergänglichkeit' (*anicca* n.).

Im weiteren Verlauf mögen sich beim Betrachten des Hebens und Senkens verschiedene, schmerzhaft gefühlte Zustände einstellen. Etikettiert man das schmerzhaft Geschehen achtsam: „Schmerz, Schmerz, Schmerz“, mag es passieren, dass die schmerzhaften Gefühle in Bewegung kommen und sich verändern und dabei intensiver und ganz unerträglich werden und einen zu tyrannisieren beginnen. Die Vergegenwärtigung dieses durchdringenden, unerträglichen und schmerzhaften Geschehens ist die Vergegenwärtigung und Erkenntnis des 'Leidens' (*dukkha* n.).

Hat man achtsam die Einatmung betrachtet: „Heben“, dann kann man es nicht verhindern, dass die Bauchdecke bei der folgenden Ausatmung einsinkt bzw. sich senkt. Tritt das „Heben“ auf, muss darauf zwangsläufig das „Senken“ kommen, genauso wie jeder Einatmung eine Ausatmung folgen muss. Wenn schmerzhaft gefühlte Zustände entstehen, kann man nicht verhindern, dass sie auftreten. Ob es sich nun um die Tatsachen des Hebens und Senkens oder schmerzhaft gefühlte Zustände handelt, es ist nicht möglich, die unterschiedlichen Situationen, die entstehen, dem eigenen Willen zu unterwerfen. Versteht man dieses Naturgesetz der Nichtbeherrschbarkeit, dann ist dies die Erkenntnis der 'Unpersönlichkeit', 'Ichlosigkeit' oder des 'Nicht-Selbst' (*anatta* n.).

Während all der Augenblicke, in denen man achtsam Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte betrachtet, entstehen auf diese Weise im eigenen Geist und Körper die drei Daseinsmerkmale *anicca*, *dukkha* und *anatta*. Es ist unnötig, diese drei Daseinsmerkmale außerhalb von sich selbst zu suchen, denn die drei Daseinsmerkmale finden sich im Körper und Geist eines jeden Menschen. Wo auch immer Körper und Geist existieren, da sind auch die drei Daseinsmerkmale vorhanden. Gerade so, wie wenn ein Mensch einen Tiger sieht, der wird dann auch immer dessen Streifen sehen. In gleicher Weise existieren nun die drei Daseinsmerkmale im Heben und Senken.

Die 'fünf Anhaftungsgruppen' (*pañcupādāna-kkhandha* m.)

Gemäß der 'schriftlichen kanonischen Überlieferung' (*pariyatti-sāsana* n.) sollen die 'fünf Anhaftungsgruppen' (*pañc-upādāna-kkhandha* m.) das Meditationsobjekt der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis bilden. Die fünf Anhaftungsgruppen sind 'Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein' (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*).

Rūpa (n.) bezeichnet den Körper oder die materielle Form und auch die physische Materie; *vedanā* (f.) ist Gefühl; *saññā* (f.) steht für Gedächtnis und Wahrnehmung; *saṅkhārā* (m. Pl.) bezeichnet die Geistesformationen, insbesondere den Willen und gewohnheitsmäßige Tendenzen; *viññāṇa* (n.) umfasst das Bewusstsein, die Bewusstseinszustände und das Sinnesbewusstsein.

Rūpa beinhaltet den Körper bzw. die 'physische Daseinsgruppe' (*rūpa-kkhandha* m.). *Vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā* und *viññāṇa* zählen zum Geist oder der 'psychischen Daseinsgruppe' (*nāma-kkhandha* m.). Wenn wir die fünf Daseinsgruppen auf zwei reduzieren, haben wir lediglich Körper und Geist. Eine Betrachtung, bei der Körper und Geist die Meditationsobjekte bilden, ist eine Betrachtung der fünf Anhaftungsgruppen. Wo auch immer Körper und Geist vorhanden ist, da sind auch die fünf Anhaftungsgruppen vorhanden.

Wie erscheinen die fünf Daseinsgruppen in der Sitzmeditation beim Heben und Senken?

Die physische Bewegung des Hebens oder Senkens der Bauchdecke gehört zur 'Daseinsgruppe des Körpers' (*rūpa-kkhandha* m.).

Die Gefühle von Glück oder Leid, angenehm, unangenehm oder neutral, gehören zur 'Daseinsgruppe der Gefühle' (*vedanā-kkhandha*).

Die Wahrnehmung, dass sich die Bauchdecke beim Atmen *hebt* und *senkt*, gehört zur 'Daseinsgruppe der Wahrnehmung' und Erinnerung (*saññā-kkhandha*).

In die Gestaltung oder bedingte Eigenschaft des Hebens und Senkens, wozu solche Dinge gehören wie: „Das Heben ist lang“ oder: „Das Senken ist kurz“, ist die 'Daseinsgruppe der Geistesformationen' (*saṅkhārā-kkhandha*) involviert.¹

Das Wissen um das „Heben“ und „Senken“ gehört zur 'Daseinsgruppe des Bewusstseins' (*viññāṇa-kkhandha*).

Selbst in einem einzigen Atemzug, der achtsam etikettiert wird, sind die fünf Daseinsgruppen vorhanden. Damit ist nun verdeutlicht, wie sich die fünf Daseinsgruppen im Verlauf der Entwicklung von Achtsamkeit und Einsicht zeigen.

Wie zeigen sich die fünf Daseinsgruppen in der Gehmeditation: „Rechts nach vorn, links nach vorn“?

Die Bewegung des rechten oder linken Fußes gehört zur 'Daseinsgruppe des Körpers' (*rūpa-kkhandha*).

Die Gefühle von Glück oder Leid oder ein neutrales Gefühl gehören zur 'Daseinsgruppe der Gefühle' (*vedanā-kkhandha*).

Die Wahrnehmung des sich bewegenden, rechten oder linken Fußes gehört zur 'Daseinsgruppe der Wahrnehmung' (*saññā-kkhandha*).

In die Eigenschaft schnell oder langsam zu gehen, große oder kleine Schritte zu machen, in diese bedingte Natur der Bewegung, ist die 'Daseinsgruppe der Geistesformationen' (*saṅkhārā-kkhandha*) involviert.¹

Das Wissen um „Rechts nach vorn“ und „Links nach vorn“ gehört zur 'Daseinsgruppe des Bewusstseins' (*viññāṇa-kkhandha*).

Wie bei der Betrachtung des Hebens und Senkens zeigen sich in einem einzigen, mit Achtsamkeit ausgeführten Schritt: „Rechts nach vorn“ oder: „Links nach vorn“ die fünf Daseinsgruppen. Damit ist nun verdeutlicht, wie sich die fünf Daseinsgruppen im Verlauf der Gehmeditation zeigen.

Die 37 'erleuchtungsrelevanten Gegenstände' (*bodhi-pakkhiya-dhamma* m.)

Übersicht

Das Betrachten des Hebens und Senkens hat einen unbezahlbaren Wert. Es ist mit einer Medizin vergleichbar, die – obwohl nur eine einzige Pille – Dutzende von heilenden und segensreichen Substanzen enthält. Ebenso enthält das Betrachten des Hebens und Senkens – schon in einem einzigen Moment – Dutzende von segensreichen Eigenschaften. Nicht nur *sīla*, *samādhi*, *paññā* und die drei Daseinsmerkmale aller Phänomene entstehen, sondern es können auch die 37 *bodhi-pakkhiya-dhamma* (m.), die 37 'erleuchtungsrelevanten Gegenstände' (oder Faktoren, die an der Erleuchtung beteiligt sind), während des Hebens und Senkens auftreten. Zu den 37 erleuchtungsrelevanten Gegenständen zählen:

- | | |
|---|--|
| <p>1. Die vier Stützen der Achtsamkeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Betrachtung des Körpers 2. Betrachtung der Gefühle 3. Betrachtung des Geistes 4. Betrachtung der Geistobjekte | <p>4 satipaṭṭhāna n.</p> <p>kāyānupassanā f.</p> <p>vedanānupassanā f.</p> <p>cittānupassanā f.</p> <p>dhammānupassanā f.</p> |
| <p>2. Die vier rechten Bestrebungen</p> | <p>4 samma-ppadhāna n.</p> |

¹ Deutlicher als die englische Vorlage bringt die deutsche Übersetzung zum Ausdruck, dass es sich hier bei den *saṅkhārās* um geistige Phänomene handelt, wie klar aus der auf S. 34 erwähnten Zugehörigkeit zur psychischen Daseinsgruppe (*nāma-kkhandha*) hervorgeht.

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Bestrebung zum Verhindern | sarivara-ppadhāna n. |
| 2. Bestrebung zum Aufgeben | pahāna-ppadhāna n. |
| 3. Bestrebung zum Entfalten | bhāvana-ppadhāna n. |
| 4. Bestrebung zum Erhalten | anurakkhaṇa-ppadhāna n. |
| 3. Die vier Fährten zum Erfolg | 4 iddhi-pāda m. |
| 1. Wille, Absicht, Wunsch | chanda m. |
| 2. Energie, Tatkraft | viriya n. |
| 3. [Reiner] Geist, [klares] Bewusstsein | citta n. |
| 4. Erwägen, Untersuchen | vīmaṃsā f. |
| 4. Die fünf Fähigkeiten | 5 indriya n. |
| 1. Vertrauen, Glauben | saddhā f. |
| 2. Energie, Tatkraft | viriya n. |
| 3. Achtsamkeit | sati f. |
| 4. Sammlung, Konzentration | samādhi m. |
| 5. Weisheit | paññā f. |
| 5. Die fünf Kräfte | 5 bala n. |
| 1. Vertrauen, Glauben | saddhā f. |
| 2. Energie, Tatkraft | viriya n. |
| 3. Achtsamkeit | sati f. |
| 4. Sammlung, Konzentration | samādhi m. |
| 5. Weisheit | paññā f. |
| 6. Die sieben Erleuchtungsglieder | 7 bojjhaṅga m. |
| 1. Achtsamkeit | sati f. |
| 2. Lehr- und Wirklichkeitsergründung | dhamma-vicaya m. |
| 3. Energie, Tatkraft | viriya n. |
| 4. Entzücken, Begeisterung | pīti f. |
| 5. Ruhe, Gelöstheit | pasaddhi f. |
| 6. Sammlung, Konzentration | samādhi m. |
| 7. Gleichmut, Gelassenheit | upekkhā f. |
| 7. Der edle [achtfache] Pfad | 8 ariya magga m. |
| 1. rechte Sicht (Ansicht und Einsicht) | sammā-diṭṭhi f. |
| 2. rechte Gesinnung | sammā-saṅkappa m. |
| 3. rechte Rede | sammā-vācā f. |
| 4. rechtes Handeln | sammā-kammanta m. |
| 5. rechter Lebensunterhalt | sammā-ājīva m. |
| 6. rechte Bemühung | sammā-vāyāma m. |
| 7. rechte Achtsamkeit | sammā-sati f. |
| 8. rechte Sammlung | sammā-samādhi m. |

Jede dieser tugendhaften Eigenschaften ist während des achtsamen Betrachtens des Hebens und Senkens vorhanden.

1. Die vier 'Stützen der Achtsamkeit' (*satipaṭṭhāna* n.)

Wie zeigen sich die vier Stützen der Achtsamkeit beim Heben und Senken?

1. Auf die Bewegungen des Hebens und Senkens achtsam zu sein und sie zu betrachten, das sorgfältige Etikettieren des Hebens beim Einatmen und des Senkens beim Ausatmen, darin besteht *kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf den Körper.
2. Das achtsame Etikettieren entstehender Schmerzen, Qualen und unangenehmen oder leidvoller Gefühle ist *vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf die Gefühle.
3. Die achtsame Betrachtung entstehender Gedanken und Bewusstseinszustände ist *cittānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf den Geist.
4. Achtsam zu beobachten und aufmerksam zu etikettieren, sobald die fünf Daseinsgruppen, die fünf Hindernisse, die sechs Sinnesbereiche usw. auftreten, ist *dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Stütze der Achtsamkeit auf die Geistobjekte.

2. Die vier 'rechten Bestrebungen' (*samma-ppadhāna* n.)

Wie zeigen sich die vier rechten Bestrebungen beim Heben und Senken?

1. In der Aufmerksamkeit und Sorgfalt beim achtsamen Etikettieren des Hebens und Senkens zeigt sich *samvara-ppadhāna*, die 'Bestrebung zum Verhindern' unheilsamer Zustände.
2. Das sorgfältige Etikettieren und aufmerksame Beobachten des Meditationsobjekts und des damit verbundenen, verschiedenartigen Geschehens ist eine Aktivität, bei der man Unheilhaftes aufgibt und zugleich verhindert, dass derartige Befleckungen wiederkehren. Hierin zeigt sich *pahāna-ppadhāna*, die 'Bestrebung zum Aufgeben' oder Loslassen unheilsamer Zustände.
3. In der bewussten Bemühung sich geistig zu betätigen und die Achtsamkeit immer wieder auf das Meditationsobjekt zu richten zeigt sich *bhāvana-ppadhāna*, die 'Bestrebung zum Entfalten' und Entwickeln heilsamer Zustände.
4. Schützt und behütet man die Achtsamkeit und gesammelte Aufmerksamkeit, indem man die Kenntnis und Wahrnehmung des Meditationsobjektes beständig aufrechterhält, so zeigt sich *anurakkhaṇa-ppadhāna*, die 'Bestrebung zum Erhalten' heilsamer Zustände.

Damit ist verdeutlicht, wie die vier rechten Bestrebungen bei der Achtsamkeit auf das Heben und Senken zutage treten.

3. Die vier 'Fährten zum Erfolg' (*iddhi-pāda* m.)

Wie ergeben sich die vier 'Machtfährten' oder 'Fährten zum Erfolg' (*iddhi-pāda* m.) bei der Achtsamkeit auf das Heben und Senken?¹

1. Begleitet die Aktivität der [vier] Bestrebungen die Meditationspraxis und stellt sich in deren Verlauf die Sammlung durch den 'Willen' bzw. die 'Absicht' (*chanda* m.) ein, so bildet hierbei *chanda* die Fährte zum Erfolg.
2. Begleitet die Aktivität der [vier] Bestrebungen die Meditationspraxis und stellt sich die Sammlung durch die 'Energie' bzw. 'Tatkraft' (*virīya* n.) ein, so bildet hierbei *virīya* die Fährte zum Erfolg.
3. Begleitet die Aktivität der [vier] Bestrebungen die Meditationspraxis und stellt sich die Sammlung durch die [natürliche Reinheit] des 'Geistes' bzw. 'Bewusstseins' (*citta* n.) ein, so bildet hierbei *citta* die Fährte zum Erfolg.
4. Begleitet die Aktivität der [vier] Bestrebungen die Meditationspraxis und stellt sich die Sammlung durch 'Erwägen' oder 'Untersuchen' (*vīmaṃsā* f.) ein, so bildet hierbei *vīmaṃsā* die Fährte zum Erfolg.

Dies sind die vier Machtfährten oder Fährten zum Erfolg. Sie erscheinen im Heben und Senken, wenn man die Macht der guten Absicht, der Energie und Tatkraft, der natürlichen Reinheit des Geistes

¹ Meine Übersetzung der folgenden vier Fährten zum Erfolg orientiert sich am kanonischen Text (Vibhaṅga, PTS: S. 216 f., Vism XII, 50).

und die Macht des Untersuchens entwickelt und ausgebildet hat. Die vier Machtfahrten führen schließlich zum Erfolg der Meditationspraxis.

4. Die fünf 'Fähigkeiten' (*indriya* n.)

Wie zeigen sich die fünf 'Fähigkeiten' (*indriya* n.) im Heben und Senken?

Es gibt fünf einflussreiche Fähigkeiten, die günstige Faktoren zur Stärkung des Geistes darstellen. Ihr Vorzug besteht darin, dass sie auch in negativen Bewusstseinszuständen den Ton angeben können.

1. Wenn man beim Meditieren achtsam das Heben und Senken etikettiert, entwickelt sich ein begeistertes Interesse und die eigene Aufmerksamkeit fokussiert sich; sie ist nun in der Lage in Geist und Körper einzudringen und den gegenwärtigen Augenblick bereitwillig – mit *sīla*, *samādhī* und *paññā* – zu etikettieren. Daran zeigt sich die 'Fähigkeit zum Vertrauen' bzw. zur Zuversicht (*saddhindriya* n.).
2. In dem entschlossenen Bestreben mit dem achtsamen Etikettieren aufmerksam und kontinuierlich weiterzumachen, nicht zu viel zu schlafen, zu essen oder zu sprechen, zeigt sich die 'Fähigkeit der Energie und Tatkraft' (*viriyindriya* n.).
3. In der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit das verschiedenartige Geschehen, wie es im Geist und Körper auftritt, sorgfältig und genau zu etikettieren, zeigt sich die 'Fähigkeit der Achtsamkeit' (*satindriya* n.).
4. Den Geist an das Meditationsobjekt zu binden, ihn fest im Objekt der Achtsamkeit zu verwurzeln und darauf auszurichten, so dass die vertiefte Aufmerksamkeit nicht wandert oder von der Geist- und Körperbetrachtung abschweift, zeugt von der 'Fähigkeit zur Sammlung bzw. Konzentration' (*samādhindriya* n.).
5. In dem Wissen, das den gegenwärtigen Augenblick kennt, Geist und Körper versteht, sich die drei Daseinsmerkmale vergegenwärtigt, Einsichtswissen und *magga* (m.), *phala* (n.) und *nibbāna* (n.) verwirklicht, zeigt sich die 'Fähigkeit zur Weisheit' (*paññindriya* n.).

Mit der Zeit, beim Etikettieren des Hebens und Senkens, zeigen sich auf diese Weise alle fünf einflussreichen Fähigkeiten.

5. Die fünf 'Kräfte' (*bala* n.)

Die Entwicklung und Festigung der fünf Fähigkeiten führt zur Entwicklung der fünf inneren 'Kräfte' oder 'Stärken' (*bala* n.). Wie zeigen sich die fünf Kräfte im Heben und Senken?

Fünf Zustände geistiger Stärke oder Kraft kennzeichnen die fünf Kräfte. Diese bilden das Stehvermögen des Geistes, das zur Entwicklung von Einsichtswissen führt und zum Erreichen des edlen Pfades.

1. Das unerschütterliche und feste Vertrauen in die Praxis kennzeichnet die 'Kraft des Glaubens oder Vertrauens', (*saddhā-bala* n.).
2. Das beharrliche Bestreben in der Praxis kennzeichnet die 'Kraft der Energie und Tatkraft' (*viriyā-bala* n.).
3. Die Behutsamkeit, sorgfältige Aufmerksamkeit und Kraft der Beobachtung beim Meditieren kennzeichnet die 'Kraft der Achtsamkeit' (*sati-bala* n.).
4. Die Einspitzigkeit und Einsgerichtetheit des Geistes auf das Meditationsobjekt kennzeichnet die 'Kraft der Sammlung bzw. Konzentration' (*samādhī-bala* n.).
5. Der Geist, der das entstehende, verschiedenartige Geschehen durchdringt und dessen wahre Natur versteht, hat die 'Kraft der Weisheit' (*paññā-bala* n.).

Auf diese Weise stärken und festigen die fünf Kräfte die Betrachtung des Hebens und des Senkens.

6. Die sieben 'Erleuchtungsglieder' (*bojjhaṅga* m.)

Wie zeigen sich die sieben Erleuchtungsglieder im Heben und Senken?

1. Das Praktizieren der vier Stützen der Achtsamkeit ist das 'Erleuchtungsglied der Achtsamkeit' (*satisambojjhaṅga* m.).
2. Sobald *sati* entstanden ist, wird der Geist wissbegierig und interessiert sich für den Verlauf des verschiedenartigen Geschehens, das ständig entsteht. In dieser Wissbegierde zeigt sich *dhammavicaya-sambojjhaṅga* (m.), das 'Erleuchtungsglied der Lehr- und Wirklichkeitsergründung'.
3. Sobald die Ergründung der 'Lehre und Wirklichkeit' (*dhamma* m.) eingesetzt hat, stellt sich eine belebende Tatkraft ein, genannt *virīya-sambojjhaṅga* (m.), das 'Erleuchtungsglied der Energie und Tatkraft'.
4. Sobald Energie und Tatkraft entstanden sind, tritt 'Begeisterung' und 'Entzücken' (*pīti* f.) auf, das Vergnügen am Fortschritt der Achtsamkeit. Das ist *pīti-sambojjhaṅga* (m.), das 'Erleuchtungsglied der Begeisterung und des Entzückens'.
5. Sobald Entzücken auftritt und Geist und Körper durchströmt, wird der Geist heiter, gelöst und ruhig. Es kommt zu *passaddhi-sambojjhaṅga* (m.), dem 'Erleuchtungsglied der Gelöstheit und Ruhe'.
6. Sobald sich innere Ruhe einstellt, wird der Geist einspitzig und die Konzentration einsgerichtet. Dies ist *samādhi-sambojjhaṅga* (m.), das 'Erleuchtungsglied der Konzentration und Sammlung'.
7. Sobald die Sammlung erstarkt ist, begegnen Herz und Geist den verschiedenartigen, bedingten Erscheinungen mit Gleichmut. Dies ist *upekkhā-sambojjhaṅga* (m.), das 'Erleuchtungsglied des Gleichmuts'.

Auf diese Weise erscheinen die sieben Erleuchtungsglieder beim Heben und Senken. Sobald die sieben Erleuchtungsglieder aufgetreten sind, wird der edle, achtfache Pfad entstehen.

7. Der 'edle [achtfache] Pfad' (*ariya magga* m.)

Wie entsteht der edle, achtfache Pfad? Wie bereits erklärt, beginnt der edle, achtfache Pfad zu entstehen, sobald man sich in *sīla*, *samādhi* und *paññā* übt. Der edle, achtfache Pfad ist mit einem Zug vergleichbar, der aus der Lokomotive und sieben Waggons besteht.

1. 'Rechte Sicht (Ansicht und Einsicht)' (*sammā-ditṭhi* f.) entspricht der Lokomotive, die die sieben Waggons zieht. Die übrigen Pfadglieder gleichen den sieben Waggons, die von der Lokomotive der rechten Sicht gezogen werden.

Sobald die Lokomotive der rechten Sicht den ersten Waggon der rechten Gesinnung ziehen kann, folgen der zweite Waggon, rechte Rede, und der dritte und vierte Waggon, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt hinterher; dann werden der fünfte Waggon, rechte Bemühung, und auch die sechsten und siebten Waggons, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung, alle hinter der Lokomotive der rechten Sicht hinterdreinfolgen.

So entsteht der edle, achtfache Pfad und Glied um Glied fortschreitend rollt er dahin; und genauso wie die Lokomotive mit ihren sieben Waggons schließlich ihr Ziel erreichen wird, so wird der Meditierende, der die rechte Sicht und die übrigen edlen Pfadglieder verwirklicht hat, in der Lage sein, die Endstation *nibbāna* zu erreichen.

2. Wenn die rechte Sicht entsteht, kommt die rechte Gesinnung (*sammā-saṅkappa* m.) auf.
3. Wenn die rechten Gesinnung vorhanden ist, hat dies die rechte Rede (*sammā-vācā* f.) zur Folge.
4. An die rechte Rede schließt sich rechtes Handeln (*sammā-kammanta* m.) an.
5. Wenn rechtes Handeln vorhanden ist, stellt sich der rechte Lebensunterhalt (*sammā-ājīva* m.) ein.
6. Mit dem rechten Lebensunterhalt gedeiht die rechte Bemühung (*sammā-vāyāma* m.).
7. Wenn die rechte Bemühung vorhanden ist, entwickelt sich auch die rechte Achtsamkeit (*sammā-sati* f.).
8. Ist die rechte Achtsamkeit vorhanden, dann entsteht die rechte Sammlung (*sammā-samādhi* m.).

Mit der rechten Sammlung entsteht 'rechte Erkenntnis' (*sammā-ñāṇa* n.), die zur 'rechten Befreiung' (*sammā-vimutti* f.) führt. Rechte Befreiung ist die Befreiung von den Befleckungen des Geistes, das bedeutet, es kommt zur Vernichtung der Befleckungen durch die Verwirklichung der Erkenntnis des edlen Pfades (*magga-ñāṇa* n.).

Die 16 Stufen der 'Erkenntnis' (*ñāṇa* n.)

Wenn man beständig die vier Stützen der Achtsamkeit pflegt und sich in *sīla*, *samādhi* und *paññā* übt, werden die sechzehn Stufen des 'Wissens' bzw. der 'Erkenntnis' (*ñāṇa* n.) die natürliche Folge sein.

1. Erkenntnis¹ der Unterscheidung von Geist und Körper (*nāma-rūpa²-pariccheda-ñāṇa* n.)
2. Erkenntnis des Bedingungs Zusammenhangs (*paccaya-pariggaha-ñāṇa* n.)
3. Erkenntnis des Erfassens [der drei Daseinsmerkmale] (*sammasana-ñāṇa* n.)
4. Erkenntnis des Entstehens und Vergehens (*udaya-bbaya-ñāṇa* n.)
5. Erkenntnis des Abbruchs (*bhaṅga-ñāṇa* n.)
6. Erkenntnis des Schreckens³ (*bhaya-ñāṇa* n.)
7. Erkenntnis des Elends (*ādīnava⁴-ñāṇa* n.)
8. Erkenntnis der Ernüchterung (*nibbidā⁵-ñāṇa* n.)
9. Erkenntnis des Erlösungswunsches (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa* n.)
10. Erkenntnis der Besinnung (*paṭisaṅkhā-ñāṇa* n.)
11. Erkenntnis des Gleichmuts gegenüber den Daseinsgebilden (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa* n.)
12. Erkenntnis der Anpassung [an die Wahrheit] (*anuloma-ñāṇa* n.)
13. Erkenntnis des Übertritts aus dem Geschlecht [der gewöhnlichen Menschen in das der Edlen] (*gotrabhū-ñāṇa* n.)
14. Pfaderkenntnis (*magga-ñāṇa* n.)
15. Fruchterkenntnis (*phala-ñāṇa* n.)
16. Rückblickerkenntnis (*paccavekkhana-ñāṇa* n.)

Diese sechzehn Stufen der Erkenntnis werden von demjenigen verwirklicht werden, der bei der Anwendung der vier Stützen der Achtsamkeit Fortschritte macht, und sie werden in dieser Reihenfolge entstehen.

Den Daseinskreislauf durchbrechen

Die *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis läutert Herz und Geist aller Wesen von den Befleckungen *lobha* (m.), *dosa* (m.) und *moha* (m.) – Gier, Hass und Verblendung. Diese Befleckungen des Geistes verursachen die endlosen Wiedergeburten der Wesen im grausamen Kreislauf des *saṃsāra*⁶ (m.), das bedeutet Geburt, Tod und Wiedergeburt, immer wieder, ohne Ende.

Buddha hat darauf hingewiesen, dass die Wesen *magga*, *phala* und *nibbāna* deshalb nicht verwirklichen können, weil sie in den Kreislauf des *saṃsāra* verstrickt sind. Diese Verstrickung in den endlosen Daseinskreislauf wird dadurch verursacht, dass sich die Wesen an den Befleckungen berauschen. Dies erzeugt Zustände der 'Verkehrtheit' (*vipallāsa* m.). Diese Verkehrtheiten (in der Vorstellung, im Bewusstsein und in den Ansichten) sind die Speichen im Rad des endlosen Leidens und beziehen sich auf Folgendes:

1. die Verkehrtheit (in der Vorstellung ...) in Bezug auf Sinnenreize⁷ (*kāmarāga-vipallāsa* m.)

¹ Erkenntnis (*ñāṇa* n.) bezeichnet hier eine intuitive Erkenntnis bzw. ein intuitives Wissen, steht also für eine unmittelbare Erfahrung u. Einsicht, die der Meditierende nicht notwendigerweise auch intellektuell durchdrungen hat und begrifflich fassen kann.

² *nāma-rūpa* (n.), hier 'Geist und Körper', bedeutet wörtlich 'Name-[und]-Form'. Alternativen: Geistiges und Körperliches, Psychisches und Physisches, Bewusstheit und Erscheinung (Phänomen)

³ Aufgrund der Erfahrung des 'Abbruchs' (*bhaṅga* m.) bzw. der Diskontinuität erkennt man mit 'Schrecken', dass überall 'Gefahr' droht, wodurch 'Angst' aufkommen kann. Das Pāli-Wort *bhaya* (n.) umfasst alle drei Begriffe.

⁴ *ādīnava* m. (n.) 1. Übel, Elend; 2. Gefahr (WPD)

⁵ *nibbidā* f. Verdruss, Ekel, Ernüchterung (WPD); Überdross, Enttäuschung

⁶ *saṃsāra* m. (pa., skt.) Seelenwanderung, Geburtenkreislauf (WPD); Daseinskreislauf

⁷ Statt 'Sinnenreize' (*kāmarāga* m.) steht in den kanonischen Texten und im Visuddhimagga 'Schönheit' (*subha* n.).

2. die Verkehrtheit (in der Vorstellung ...) in Bezug auf [sinnliche] Freuden (*sukha-vipallāsa* m.)
3. die Verkehrtheit (in der Vorstellung ...) in Bezug auf Beständigkeit (*nicca-vipallāsa* m.)
4. die Verkehrtheit (in der Vorstellung ...) in Bezug auf ein Selbst (*atta-vipallāsa* m.)

Die Welt steht in Flammen; sie brennt im Fieber dieser vier Verkehrtheiten. Der Geist der Menschen wütet im Fieberwahn dieser vier verkehrten Ansichten, die von den unterschwelligem Befleckungen verursacht sind. Wegen dieser Zustände der Verkehrtheit sind die Wesen in den Kreislauf des *saṃsāra* verstrickt und finden keinen Weg heraus. Sie brennen im Fieber der Befleckungen und können nur im *nibbāna* Befreiung finden.

Das Ziel der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis ist es, das von den Verkehrtheiten hervorgerufene Fieber zu heilen und den Kreislauf des *saṃsāra* zu durchbrechen.

1. Wer die Achtsamkeit auf den Körper pflegt, heilt das Fieber der 'Sinnenreize' oder 'Sinnesbegierden' (*kāmarāga* m.), die die Illusion von 'Schönheit' (*subha* m.) erzeugen. Dies zerstört die Vorstellung, dass der Körper etwas Schönes, Angenehmes und Begehrtes sei. Wenn man wirklich achtsam auf den Körper ist, werden die Befleckungen der Sinnesbegierden aus dem Geist verschwinden und es wird Frieden in den Geist einkehren. Dann werden einen Sinnenreize oder Sinneseindrücke nicht betören und nicht einmal himmlische Freuden können dann verlocken. Man sucht nur *nibbāna*.

2. Wer die Achtsamkeit auf die Gefühle pflegt, heilt das Fieber der sinnlichen Freuden, der 'angenehmen' oder 'beglückenden' (*sukha* Adj.) Gefühle, indem der Geist von der Vorstellung geläutert wird, sinnliche Freuden brächten 'Glück' (*sukha* n.). Wenn man die Gefühle betrachtet, wird man die wahre Natur der Gefühle erkennen, dass selbst das Glück angenehmer Gefühle relativ und substanzlos ist und deshalb Leiden hervorruft; und dass unangenehme Gefühle ebenso substanzlos und vergänglich sind. Man wird sich nicht mehr länger von angenehmen, beglückenden Gefühlen betören lassen. Nur *nibbāna* wird einen zufriedenstellen.

3. Wer die Achtsamkeit auf den Geist pflegt, heilt den Fieberwahn der 'Beständigkeit' (*nicca* n.). Indem man den Geist betrachtet, wird man die Vergänglichkeit erkennen. Man denkt an dies und jenes und erkennt daran die ständige Bewegung und Unstetigkeit des Geistes und aller Phänomene. Indem man die flüchtige Natur des Geistes versteht, lässt man die Vorstellung von Stabilität und Beständigkeit los und sucht nur noch im *nibbāna* Sicherheit.

4. Wer die Achtsamkeit auf die Geistobjekte pflegt, heilt den Fieberwahn von einem 'Ich' oder 'Selbst' (*attan* m.). Indem man Geist und Körper betrachtet, beginnt man die bedingte Natur aller Phänomene zu erkennen, die Vergänglichkeit, das Leiden und die Ichlosigkeit.

Im Laufe der Betrachtung ändert sich manchmal die Situation, ein Schmerz vergeht manchmal wieder. Dies zeigt die Vergänglichkeit. Manchmal wird die Situation unerträglich, schlimmer und schmerzhafter. Dies zeigt den Leidensaspekt. Und manchmal, wenn man etikettiert, bekommt man die Situation nicht unter Kontrolle; sie will sich nicht gemäß unserem Willen ändern, sondern existiert gemäß ihrer Eigennatur. Hier zeigt sich die Ichlosigkeit. Verwirklicht man die Ichlosigkeit, wird man den Geist läutern und den Kreislauf des *saṃsāra* durchbrechen können.

Man wird nicht vom Auftreten der verschiedenen Situationen, die entstehen, getäuscht oder betört werden. Man wird *Satipaṭṭhāna-Vipassanā* mit dem Ziel praktizieren, *nibbāna* zu verwirklichen.

'Einsichtswissen' (*vipassanā-ñāṇa* n.) und fortschreitende Praxis

Wenn ihr unter steter Bemühung mit Verständnis und beständiger Achtsamkeit zu praktizieren fortfahrt, werden die Stufen des 'Einsichtswissens' (*vipassanā-ñāṇa* n.) auftreten, beginnend mit der 'Erkenntnis der Unterscheidung von Geist und Körper' (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa* n.) und bis zu den letzten Stufen des Einsichtswissens – 'Pfaderekenntnis' (*magga-ñāṇa* n.), 'Fruchterkenntnis' (*phala-ñāṇa* n.) und 'Rückblickerkenntnis' (*paccavekkhana-ñāṇa* n.) – fortschreitend.

Seit nicht nachlässig oder faul! Praktiziert jeden Tag, morgens und abends, und seit tagsüber achtsam! So wie man ein mit Reissetzlingen bepflanztes Feld bewässert und kultiviert, damit die Reissetzlinge wachsen und gedeihen, ebenso bringt die Fortführung dieser grundlegenden Praxis durch euer inniges Bemühen die Bedingungen für das Entstehen höherer Erkenntnisse hervor.

Um mittels der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis den Geist zu läutern, ist es nicht notwendig, dass man ein Leben lang (als Mönch oder Nonne) ordiniert ist. Wer keine Gelegenheit zur Ordination hat, kann ebenso gut von den Wohltaten der Praxis profitieren. Die Läuterung des Geistes gehört zur wahren Bestimmung des Lebens und stellt ein echtes Naturgesetz dar, das niemanden auf Grund seines Geschlechts, seiner Rasse, seines Gesellschaftsstatus oder seiner Religion benachteiligt.

Wer sich aufrichtigen Herzens der Meditationspraxis unterzieht, wird ihre wohltuenden Früchte ernten. Der einzige Unterschied besteht darin, wie schnell man diese Früchte verwirklicht und bis zu welchem Grad. Dies hängt von den jeweiligen, angehäuften, heilsamen Eigenschaften ab, den eigenen Verdiensten (*puñña* n.) und Vollkommenheiten (*pāramī* f.), und der Intensität der eigenen Praxis.

Die wohltuenden Ergebnisse der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis hängen davon ab, dass man im gegenwärtigen Augenblick etikettiert, die Achtsamkeit ununterbrochen aufrechterhält, die Formel „*ātāpī sampajāno satimā*“¹ praxisgerecht umsetzt und die fünf Fähigkeiten und fünf Kräfte ausgewogen sind.

Wie setzt man dies um? Indem man gemäß den vier Stützen der Achtsamkeit jedwedes auftretende Geschehen im gegenwärtigen Augenblick achtsam etikettiert. Achtsamkeit ist der Schlüssel, der das Wirkgefüge der 37 erleuchtungsrelevanten Gegenstände anstößt.

Damit die 'drei Daseinsmerkmale' (*ti-lakkhaṇa* n.) zur Entstehungsursache von Einsichtswissen werden, müssen sie in 'im höchsten Sinne gültigen Realitäten' (*paramattha-dhamma* m.) sichtbar werden, nicht in 'konventionellen Objekten' (*paññattārammaṇa* n.). Wenn man durch direktes Wissen und unmittelbare Erfahrung erkennt, dass Körper und Geist (die fünf Daseinsgruppen) unbeständig, leidvoll und ohne Selbst sind, und dies ganz ohne Vorstellungshilfe oder einen Kunstgriff geschieht – da ist nur dasjenige, das weiß (der Geist) und das Objekt, über das etwas gewusst wird –, dann ist das die Vergegenwärtigung der *ti-lakkhaṇa*, die 'Einsichtswissen' (*vipassanā-nana* n.) entstehen lässt. Um Fortschritte in *Vipassanā* zu machen und um die *ti-lakkhaṇa* zu erkennen, muss man seine Achtsamkeit trainieren, so dass sie immer beim gegenwärtigen (Meditations-)Objekt bleibt.

Wenn sich die Sammlung entwickelt hat, wird der Geist, der es zuvor genoss, den verschiedenen Sinnesreizen und Geschehnissen zu folgen, ruhig und friedlich. Der Geist wird einspitzig und bleibt auf das Objekt ausgerichtet, das gerade etikettiert wird. Im beruhigten und konzentrierten Geist wird sich das Erkennen und Sehen ausbilden. Weisheit und Verstehen, wie es nie zuvor erfahren wurde, wird entstehen, wodurch man im gegenwärtigen Augenblick sieht und versteht, dass es nur Körper und Geist gibt.

Wenn sich das Etikettieren und die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick verbessert, wird man erkennen, dass jeweils nur ein Objekt (*ārammaṇa* n.) entsteht und wieder vergeht; und sofort darauf entsteht ein neues Objekt. Man wird sehen, dass jedes Objekt oder Geschehen auftaucht und verschwindet, entsteht und dann vergeht. Die Vergegenwärtigung der Erkenntnis, dass alles im Körper und Geist vergänglich ist und sich ständig ändert, gilt als die 'Betrachtung der Vergänglichkeit' (*aniccānupassanā* f.).

Wenn man fortfährt, die vergängliche Natur der Dinge zu betrachten, stellen sich mit der Zeit sehr unangenehme Gefühle ein, Schmerzen und Taubheit; die Situation wird unerträglich und beginnt einen zu tyrannisieren. Die Vergegenwärtigung dieser tyrannisierenden und unerträglichen Natur von Körper und Geist gilt als die 'Betrachtung des Leidens' (*dukkhānupassanā* f.).

Bleibt man weiterhin dabei, das Entstehen und Vergehen und das schmerzhafteste, unerträgliche und leidvolle Geschehen von Körper und Geist zu betrachten und zu etikettieren, beginnt man zu verstehen, dass dieses Geschehen keinem Willen unterliegt, dass es gemäß der ihm innewohnenden Natur entsteht und niemandem gehört, demnach ohne ein Selbst ist. Die Vergegenwärtigung dieser Erkenntnis gilt als die 'Betrachtung der Ichlosigkeit bzw. des Nicht-Selbsts' (*anattānupassanā* f.).

Die direkte Vergegenwärtigung der *ti-lakkhaṇa* ist echte Einsicht. Hat man *Vipassanā* bis zu dieser Stufe entwickelt, kann sich das Einsichtswissen schließlich bis zur Verwirklichung von *magga*, *phala* und *nibbāna* entwickeln.

¹ „Unermüdetlich, klar bewusst und achtsam“ (s. METHODEN: Ratschläge zur Praxis)

Die vier Erleuchtungsstufen

Es gibt vier Erleuchtungsstufen, die das Ergebnis einer erfolgreichen *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis sind:

- | | | |
|------|------------------------|--------------------------------|
| I. | sotāpanna (m.) | In-den-Strom-Eingetretener |
| II. | sakadāgāmī (m.) | Einmalwiederkehrer |
| III. | anāgāmī (m.) | Nichtwiederkehrer |
| IV. | arahat (m.) | Arahat (Erlöster, Vollendeter) |

Die 16 Einsichtsstufen, die auf jeder der vier Erleuchtungsstufen vorkommen, gleichen sich jedesmal, doch wurden sie je nach Stufe mehr oder weniger kultiviert. Die Pfaderkenntnis (*magga-ñāṇa* n.) hat auf jeder Erleuchtungsstufe die Kraft, gewisse Befleckungen des Geistes ein für allemal oder in dem Maße auszumerzen, wie es für die jeweilige Stufe charakteristisch ist.

I. Die Pfaderkenntnis, die beim Erreichen der ersten Erleuchtungsstufe eintritt, heißt 'Pfaderkenntnis des Stromeintritts' (*sotāpatti-magga-ñāṇa* n.). Ihre Funktion ist es, die ganz groben Befleckungen zu beseitigen.

II. Die Pfaderkenntnis, die mit der Verwirklichung der zweiten Stufe eintritt, heißt 'Pfaderkenntnis des Einmalwiederkehrers' (*sakadāgāmī-magga-ñāṇa* n.). Sie hat die Funktion, weniger grobe Befleckungen zu beseitigen, wodurch sich Gier und Hass vermindern.

III. Die Pfaderkenntnis, die beim Erreichen der dritten Stufe eintritt, heißt 'Pfaderkenntnis des Nichtwiederkehrers' (*anāgāmī-magga-ñāṇa* n.). Ihre Funktion ist es, die am wenigsten groben Befleckungen zu beseitigen, wodurch Gier und Hass vollständig ausgemerzt werden.

IV. Die Pfaderkenntnis, die beim Erreichen der vierten Stufe eintritt, heißt 'Pfaderkenntnis der Arahatschaft' (*arahatta-magga* m.). Sie hat die Funktion, alle noch verbliebenen, subtilen Befleckungen vollständig zu beseitigen. Gier, Hass und Verblendung sind nun vollständig und restlos ausgemerzt.

I. Für denjenigen, der den 'Stromeintritt' (*sotāpatti* f.), die erste Stufe der Erleuchtung, verwirklicht hat, sind folgende drei Arten der Verblendung beseitigt:

1. *sakkāya-ditṭhi* (f.): die 'Ansicht persönlicher Existenz'; falsche Ansichten über das Selbst oder die Idee einer ewigen Seele sind ausgerottet.
2. *vicikicchā* (f.): 'Zweifel' an Buddha, Dhamma und Saṅgha, Zweifel am *Kamma*-Gesetz (dass Taten entsprechende Folgen haben) und Zweifel am Pfad zum *nibbāna* sind zerstreut.
3. *sīla-bbata-parāmāsa* (m.): Das 'Hängen an (Tugend-)Regeln und Riten' und der Glaube an falsche Übungswege sind ausgemerzt.

Diese drei Arten grober Verblendung und falscher Ansichten wurden mit der Wurzel ausgerissen.

1. Die Verwirklichung der 'Pfaderkenntnis des Stromeintritts' (*sotāpatti-magga-ñāṇa* n.) verhindert auch grobe Auswüchse der 'Sinnesbegierde' (*kāmarāga* m.) und des 'Zorns' (*paṭigha* m.) und verschließt somit völlig die Pforten zur Wiedergeburt in leidvollen Daseinsbereichen (Tierreich, Reich der hungrigen Geister, Dämonenreich und Höllen).

Ein *sotāpanna* wird höchstens sieben Mal an 'guten Orten' (*sugati* f.) der menschlichen oder einer himmlischen Welt wiedergeboren, ehe er ins *nibbāna* eingeht.

Wer das Stadium eines *sotāpanna* verwirklicht hat, ist ein tugendhafter und gütiger Mensch. Ein *sotāpanna* ist nicht eifersüchtig und nicht geizig, hat absolutes Vertrauen in die drei Juwelen und hält sich streng an die fünf Tugendregeln. Daran zeigt sich die Reinheit eines *sotāpanna*, die wirkliche Reinheit seines Geistes und seiner Ansichten. Wegen dieser Reinheit ist der *sotāpanna* ein Mensch, dem Respekt gebührt, und gehört zu den 'edlen Menschen' (*ariya-puggala* m.).

Wenn jemand die zweite Stufe des Einsichtswissens, die 'Erkenntnis des Bedingungs Zusammenhangs' (*paccaya-pariggaha-ñāṇa* n.), erreicht hat, wird er nach der Überlieferung ein *culla-sotāpanna* (m.), ein 'kleiner *sotāpanna*'. Im nächsten Leben wird so ein Mensch in keiner Hölle oder anderem leidvollen Daseinsbereich wiedergeboren. Der *culla-sotāpanna* wird im nächsten Leben an einem glücklichen Ort wiedergeboren, aber im Leben danach ist sein Schicksal noch ungewiss. Es ist möglich, dass solch ein Mensch dann in einer beklagenswerten Daseinsregion wiedergeboren wird.

Wenn man vor solch einem Sturz sicher sein will, sollte man mit der *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Praxis weitermachen, bis man den 'edlen Pfad' (*ariya magga* m.) und die 'edle Frucht' (*ariya phala* n.) verwirklicht. Hat man diese Wahrheit verstanden, soll man sich weiterhin der Praxis widmen, bis man die höheren Pfade und die sich daraus ergebenden Früchte erreicht.

Die erreichten Einsichtsstufen überprüfe man rückblickend, bis man die zehn 'Fesseln' (*saṃyojana* n.), die alle Wesen an die Wiedergeburt im Kreislauf des *saṃsāra* ketten, vollständig abwerfen und bis man das endgültige Ziel und die höchste Bestimmung des Lebens, *nibbāna*, verwirklichen kann.

Schlusswort

Für euch alle gibt es unter den Übungswegen nur einen Weg zur Läuterung des Geistes, den Weg, den uns Buddha aufgezeigt hat, die vier *satipaṭṭhāna*. Wenn es unser Wunsch ist, die Überwindung des Leidens zu erreichen und echten Frieden und wahres Glück im Leben zu finden, sollten wir fleißig *satipaṭṭhāna-vipassanā-kammaṭṭhāna* praktizieren, weil wir das Leiden nur auf diese Weise wirklich überwinden können.

Ein Leben ohne Meditationspraxis gleicht einem leeren, unbestellten Feld. Ferner ist so ein Leben ohne 'Geistesentfaltung' (*bhāvanā* f.) wie ein Teller ohne Speise, nämlich völlig nutzlos.

Dieser endlose Kreislauf des *saṃsāra* gleicht einem weiten Meer, dessen jenseitige Küste nicht zu sehen ist. Alle Wesen fallen in dieses Meer und können das andere Ufer nicht finden. Aber, wenn man *satipaṭṭhāna-vipassanā-kammaṭṭhāna* bis zur Verwirklichung von *magga* und *phala* praktizieren würde und dadurch, selbst wenn es sich nur um eine niedrige Erleuchtungsstufe handelte, ein Edler (*ariya*) würde, könnte man zur anderen Seite schwimmen und die Küste vor sich sehen. Man hätte begonnen das Meer des *saṃsāra* zu durchqueren. Sollte man weiterschwimmen, d.h. weiterpraktizieren, würde es nicht lange dauern, bis man das andere Ufer und damit *nibbāna* erreicht hätte. Das würde bedeuten, dass man niemals mehr wiedergeboren werden müsste.

Liebe Schüler und ergebene Buddhisten, einen Edlen (Thai *phra ariya chao*) zu sehen oder zu besuchen, ist eine gut Sache, aber es ist nicht annähernd so gut, wie zu meditieren und seinen Geist zu kultivieren, bis man selbst ein Edler wird.

Es ist mein innigster Wunsch, dass ihr euch alle darum bemüht, keine unnötigen Dinge anzuhäufen, die ihr ohnehin nicht mitnehmen könnt und die eure Last nur noch erhöhen würden, sondern dass ihr bestrebt seit, die schwere Last aufzugeben und abzuwerfen, die ihr schon über endlose Zeiten getragen habt und die euch an den Kreislauf des *saṃsāra* kettet, so dass ihr alle zu eurer letztendlichen Bestimmung gelangt, die die Krönung des Lebens ist, nämlich *nibbāna*.

Der vollkommen erleuchtete Buddha hat dies betont:

„*Nibbāna* existiert.
Der Pfad zum *nibbāna* existiert.
Der den Pfad aufzeigt, existiert.
Wenn du diesen Pfad nicht gehst,
wie willst du dann jemals *nibbāna* erreichen?“

Um zum Schluss zu kommen: Möge die verdienstvolle Kraft dieser Dhamma-Vorträge über das (*Mahā*-)*Satipaṭṭhāna-Sutta* euch allen, die ihr *Vipassanā*-Yogis und *Dhamma*-Praktizierende seit, sehr bald zur Verwirklichung von *magga*, *phala* und *nibbāna* führen!

ANHANG

Meditationskurs im Wat Pra Tat in Chomtong (Thailand)

Adresse: Insight Meditation Center
 Wat Phra Dhatu Sri Chomtong Varavihara
 T. Baan Luang, A. Chomtong,
 Chiangmai 50160, Thailand
 Tel. + Fax: 66-53-826869 od 341664
 Email: chomtong@sirimangalo.org
 Website: <http://www.sirimangalo.org>

Voranmeldung empfehlenswert, aber nicht unbedingt nötig!

Kosten: Spende

Zum Ort: Chomtong ist ein kleines Städtchen in Nordthailand und liegt südwestlich von Chiangmai. Das Kloster und Meditationszentrum befindet sich nahe der Ortsmitte. Der Haupttempel beherbergt die von vielen Thais besuchte und verehrte Takkhinamoli-Reliquie. Die Meditationskurse finden in einem relativ ruhig gelegenen Bereich statt. Die klimatisch günstigste Zeit ist November bis März.

Einreisebestimmungen: Eine vierwöchige Aufenthaltsgenerierung ist kostenlos am Einreise-Flughafen erhältlich. Das zweimonatige Touristenvisum bzw. dreimonatige Non-Immigrant-Visum muss vor der Einreise bei thailändischen Botschaften oder Konsulaten besorgt werden.

Anreise: Günstige Rückflugtickets nach Bangkok sind ab ca. 600 € erhältlich. Von Bangkok am besten mit Nachtzug (Fahrtdauer ca. 13h), Bus oder Flugzeug (Flugzeit ca. 1h) nach Chiangmai. Ab Chiangmai nach Chomtong ca. alle 30 Min. mit Bus 1232 (blau-weiß) von ca. 5 - 18.30 Uhr in 90 Min. für 23 Baht. Abfahrt und/oder Zusteigen beim Chiang Mai Gate, dem südlichen Tor der Altstadt. Auch gelbe Pickups befahren die Strecke (für ca. 20 Baht).

Meditationstechnik und Retreatablauf:

Die spirituelle Leitung liegt bei Ajahn Tong, der im September 2003 80 Jahre alt wurde und einer der berühmtesten Meditationslehrer Thailands ist. Seine im Wat Pra Tat (oft geschrieben: 'Wat Phra Dhatu') gelehrt Methode fußt auf der Vipassanā-Meditation in der Mahasi-Tradition.

Die Meditationspraxis erfolgt in der Regel im eigenen Bungalow, doch kann man bei Bedarf auch andere Orte aufsuchen. Alle Praktizierenden erhalten individuelle Meditationsanweisungen. Jede Meditationsperiode beginnt mit einer achtsamen Verbeugung, darauf folgt die Gehmeditation und eine Sitzperiode (wie im Methodenteil beschrieben). Geh- und Sitzmeditation haben die gleiche Zeitdauer. Anfänger starten mit 10 Minuten und steigern die Dauer langsam bis zu einer Stunde. Als Meditationslehrer fungieren Mönche oder Laien. Die Laienlehrer Kate (= Kathryn) und Thanat Chindaporn sprechen Englisch, besitzen langjährige Meditationserfahrung und lehren seit über 15 Jahren diese Vipassanā-Meditation. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre und die beiden können den Meditierenden in den täglichen Interviews sehr hilfreiche und klare Instruktionen für die Praxis geben.

Ein Grundkurs (basic course) dauert zwei bis drei Wochen. Da es sich um individuelle Kurse handelt, ist kein besonderer Termin zu beachten. Das Retreat startet nach einer Eröffnungszereemonie, bei der man für die Zeit im Kloster die acht Tugendregeln auf sich nimmt. Personen, die einen Grundkurs abgeschlossen haben, können einen Zehn-Tages-Kurs absolvieren.

Unterkunft: Die Bungalows haben elektrischen Strom, Dusche und WC und sind moskitosicher. Frauen und Männer wohnen in getrennten Bereichen. Geschlafen wird auf einer dünnen Matratze am Boden. Wem dies zu hart erscheint, sollte eine Isomatte mitbringen. Decken können ausgeliehen werden. Ein Schlafsack und eine warme Jacke können in der kühlen Jahreszeit nützlich sein. Das Wecken im Kloster ist um 4 Uhr morgens.

Kleidung: Meditierende tragen weiße Kleidung, die, soweit vorhanden, ausgeliehen werden kann (2 Hosen und 2 Hemden). Shorts und ärmellose T-Shirts sollen nicht getragen werden.

Verpflegung: Frühstück (6 Uhr) und Mittagessen (11 Uhr) sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Man kann zwischen vegetarischer und nichtvegetarischer Küche wählen. Nach 12 Uhr sollen keine festen Speisen mehr zu sich genommen werden. Erlaubt sind jedoch alkoholfreie Getränke und

"halbflüssige Dinge", wie Joghurt, Eis und eventuell Schokolade. Das Trinkwasser wird gefiltert und ist daher problemlos trinkbar.

Medizinische Versorgung: In Chomtong gibt es Apotheken und ein Krankenhaus. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet. Die hygienischen Verhältnisse im Wat sind gut.

Einkauf: Zum Retreat benötigt man einen Digitalwecker und eventuell einen Kurzzeitwecker (= Meditationsuhr oder Küchenwecker). Diese beiden Dinge am besten schon vor dem Retreat besorgen. Wichtig sind ferner Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Toilettenartikel und möglicherweise Tee bzw. Kaffeepulver. Diese Dinge des täglichen Gebrauchs sowie Sitzkissen, weiße Kleidung, Obst und Getränke sind in den kleinen Geschäften bzw. auf dem Markt außerhalb des Wats erhältlich. Falls sich im Bungalow kein elektrischer Wasserkessel befindet, kann man einen in Chomtong erwerben (für 180 - 200 Baht).

Bemerkung: Dieses Retreat ist auch für Anfänger geeignet. Es herrschen gute Randbedingungen. Durch die sehr intensive Praxis und kundige Anleitung sind rasche Fortschritte möglich.

Die Tugendregeln

Pañcasīla n. – Die fünf Tugendregeln [für einen Laien]

Die fünf Tugendregeln entsprechen den ersten fünf der acht Tugendregeln [für einen Laien], mit Ausnahme der 3. Tugendregel, die ihren asketisch-zölibatären Charakter verliert:

3. **kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Sexuelles Fehlverhalten vermeiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.

Atthasīla n. – Die acht Tugendregeln [für einen Laien]

1. **pāṇātipatā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Das Töten atmender [Lebewesen] vermeiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
2. **adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Das Nehmen von Nichtgegebenem vermeiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
3. **abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Unkeuschen Wandel (Sexuelle Betätigung) vermeiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
4. **musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Falschaussage (Lüge) vermeiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
5. **surā-meraya-majja-pamāda-tthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Alkoholische Getränke, die Anlass zur Nachlässigkeit sind, meiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
6. **vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Es vermeiden, außerhalb der rechten Zeit¹ zu essen; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
7. **nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā-mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsana-tthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Tanz, Gesang, Instrumentalmusik und zerstreuende Veranstaltungen meiden, [ferner] Blumengirlanden und die Verwendung von Parfüm, Schminke, Schmuck- und Schönheitsmitteln; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.
8. **uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
Hohe (bzw. luxuriöse) und große Schlafstätten meiden; diesen Trainingspunkt nehme ich auf mich.

¹ „Außerhalb der rechten Zeit“ bedeutet nach Vin IV S. 86 von Mittag bis Sonnenaufgang.

Zur Aussprache des Pāli

Heutzutage ist das Pāli stark von den Aussprachegewohnheiten der jeweiligen Landessprache gefärbt. Ein deutscher Akzent ist insofern als Bereicherung der „buddhistischen Weltsprache“ Pāli anzusehen. Im Allgemeinen spricht man die Konsonanten und Vokale etwa wie im Deutschen aus. Stärkere Abweichungen sind nachfolgend aufgeführt.

Bei den unten angegebenen Beispielen sind Silbenfugen durch einen Bindestrich gekennzeichnet. Endet eine Silbe auf einen Konsonanten oder einen langen Vokal, so ist die entsprechende Silbe lang, andernfalls kurz.

a, i, u	kurze Vokale (Bsp.: sa-ti, bhik-khu, su-kha, bud-dha)
ā, ī, ū	lange Vokale (Bsp.: pā-li, sī-la, rū-pa)
e, o	lang (Bsp.: ve-da-nā, so-ka, na-mo), ausgenommen vor Doppelkonsonanten (Bsp.: met-tā)
c	wie 'tsch' (Bsp.: cit-ta [wie im Italienischen, z. B. Cello, ciao])
j	wie stimmhaftes 'dsch' (Bsp.: ā-jī-va [wie im Englischen, z. B. Jeans, Jackpot])
ṁ	Nasalierungszeichen: <i>taṁ</i> wäre also auszusprechen wie französisch <i>temps</i> oder ein nasales <i>tang</i> ; doch kann man es in den meisten Fällen auch wie 'm' aussprechen.
ñ	vor Vokalen 'ny' (Bsp.: ñā-ṇa), sonst wie 'n' (Bsp.: pañ-ca 'pan-tscha')
ṅ	wie 'ng' (Bsp.: saṅ-gha)
v	wie 'w' (Bsp.: vi-pas-sa-nā)
y	wie 'j' (Bsp.: yo-ga, kā-ya)

Bei ṭ, ṭh, ḍ, ḍh und ṇ wird die Zunge zurückgebogen, so dass die Zungenspitze den Gaumen berührt. Diese Ausspracheregeln kann man in unserem Kulturkreis vernachlässigen, da wir den Unterschied nicht beachten.

kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph und bh sind einfache (also im Gegensatz zur Umschrift keine zusammengesetzten) Konsonanten, die aspiriert (= mit Behauchung) gesprochen werden, was bedeutet, dass das nachfolgende h deutlich zu hören ist. So ähnelt beispielsweise das indische 'th' einer harten, norddeutschen Aussprache des deutschen, anlautenden t (Bsp.: T^hag, T^hasse, T^hant^he), während das indische 't' mehr der relativ weich klingenden, österreichischen oder italienischen Aussprache dieses Anlauts entspricht (Bsp.: ^dTag, ^dTasse, ^dTan^dte).

Literaturverzeichnis mit Abkürzungen

Einführungen

- Ayya Khema, **Buddha ohne Geheimnis**. Die Lehre für den Alltag. Theseus 1986 (218 Seiten, € 19,90)
- Hans-J. Greschat & Martin Kraatz, **Buddhismus**. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1985, ISBN 3-525-77805-8 (mit einer knappen Auswahl klassischer und moderner Texte, 87 Seiten, € 3,90)
- Walpola Rahula, **Was der Buddha lehrt**. Origo, Bern 1986⁴, ISBN 3-282-00038-3 (220 Seiten, € 34)
- Hans Wolfgang Schuhmann, **Handbuch Buddhismus**. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart. Diederichs, Kreuzlingen/München 2000 (399 Seiten, € 39,90)

Meditation

- Ayya Khema, **Meditation ohne Geheimnis**. dtv 36138, München 2001² (191 Seiten, € 9)
- GdA Nyānaponika, **Geistestraining durch Achtsamkeit**. Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot 2000⁸ (198 Seiten, € 14,80. Der Klassiker unter der deutschen, theravāda-buddhistischen Meditationsliteratur! Das Buch enthält ferner eine sehr gute Übersetzung des *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*.)
<http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipattana.html>
- Hans Gruber, **Kursbuch Vipassanā**. Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation. Fischer tb Spirit 14393, Frankfurt a. M. 2001² (295 Seiten, € 9,90)
- Mahasi Sayadaw u. a., **Der Weg zum Nibbana** - Drei Abhandlungen über Vipassana-Meditation. Michael Zeh Verlag, Berlin 2004, ISBN 3-937972-00-5 (ca. 260 Seiten, € 14,90. Die drei in die Tiefe gehenden Texte dieses Buches können kostenlos heruntergeladen werden. Siehe [Download](#) der Website <http://www.zeh-verlag.de/>)

Zum (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna-Sutta*

- GdA s. oben http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_10.html
- Thich Nhat Hanh, **Umarme deine Wut**. Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit. Theseus, Zürich 2002² (155 Seiten, € 16,90)
- Alois Payer hat eine kommentierte und illustrierte zweisprachige Ausgabe des *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta* ins Netz gestellt: «Texte zum buddhistischen Erloesungsweg, 8. Achtsamkeit»
<http://www.payer.de/textezurerloesung/texterloes08.htm>

Nachschlagewerke

- DPPN G. P. Malalasekera, **Dictionary of Pali Proper Names**, 2 Bde., London 1937 – 1938, Neuauflage 1974
http://www.palikanon.com/english/pali_names/dic_idx.html
- BW Nyanatiloka, **Buddhistisches Wörterbuch**. Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung. Herausgegeben von Nyanaponika. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot, ISBN 3-931095-09-6 (280 Seiten, € 13,30)
http://www.palikanon.com/wtb/wtb_idx.html
- WPD Klaus Mylius, **Wörterbuch Pāli-Deutsch**, Institut für Indologie, Wichtrach (Schweiz) 1997

Übersetzungen aus dem Pāli-Kanon

Deutsche Übersetzungen im Internet unter: <http://www.palikanon.com/>

- AN(Ñt) **Die Lehreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Anguttara-Nikāya**. Aus dem Pāli übersetzt von Nyanatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. 5 Bände. Auum, Braunschweig 1993
- Dhp(Ñt) **Dhammapada**. Des Buddhas Weg zur Weisheit. Aus dem Pali übersetzt vom ehrw. Nyanatiloka. Jhana-Verlag, Uttenbühl 1992
- DN(O)F) **Dīghanikāya**. Das Buch der langen Texte des buddhistischen Kanons. In Auswahl übersetzt von Dr. R. Otto Franke. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1913
- KEN **Die Reden Gotamo Buddhos** (bzw. **Die Reden des Buddha**). Übertragen von K. E. Neumann. 3 Bände: Mittlere Sammlung; Längere Sammlung; Sammlung in Versen. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot.
(Neumanns Werke haben einen gewissen poetischen Reiz. Allerdings ist seine Begrifflichkeit heute vielfach veraltet und manchmal sogar irreführend. Auch hat er schlichtes Pāli öfters in ein recht gekünsteltes Deutsch übertragen und nicht selten leidet die Textgenauigkeit. Eine ausführliche Kritik übte R. O. Franke im DN(O)F: S. LI - LXX.)
- MN(BB) **The Middle Length Discourses of the Buddha**. A New Translation of the Majjhima Nikāya. Translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi; BPS 1995
(Eine sehr gute englische Übersetzung der Mittleren Sammlung. Die auf dem Markt befindlichen deutschen Übersetzungen erreichen diesen Standard nicht.)
- SN(WG, Ñp, HH) **Die Reden des Buddha** - Gruppierete Sammlung. Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahthera, Hellmuth Hecker. Erste Gesamtausgabe. Ca. 1450 Seiten; Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot, ISBN 3-931095-16-9
- Vv(HH) **Vimāna-vatthu**. Wege zum Himmel. Ein Text aus der Kürzeren Sammlung des Pālikanons. Aus dem Pāli übersetzt von Hellmuth Hecker; Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V., 1994

Buddhaghosas postkanonische Kommentar-Literatur

- Komm. **Kommentar** zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (*Satipaṭṭhāna*) mit Subkommentar in Auswahl. Übersetzt von Nyanaponika. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot
<http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satikom.html>
- Vism(Ñm) **The Path of Purification**. Visuddhimagga. Translated from the Pali by Bhikkhu Ñāṇamoli; BPS Kandy, Sri Lanka 1991.
(Die nachfolgend aufgeführte deutsche Übersetzung von Nyanatiloka ist sehr gut, die englische im

Vergleich dazu allerdings noch besser, denn bei Bhikkhu Ñāṇamoli verbindet sich Texttreue und gute Lesbarkeit in kaum zu übertreffender Weise.)

Vism(Ñt) **Der Weg zur Reinheit.** Visuddhi-Magga. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka, herausgegeben von Nyanaponika; Jhana, Uttenbühl
http://www.palikanon.com/visuddhi/vis_idx.html

Von Ajahn Tong zitierte Werke der kanonischen und postkanonischen Pāli-Literatur

Die Seitenangaben zitierter Pāli-Schriften beziehen sich auf die Seitenzahlen der entsprechenden PTS-Ausgabe, beim Dhp auf die Versnummern.¹

AN	Aṅguttara-Nikāya, 5 Bde. (PTS)
DN	Dīgha-Nikāya, 3 Bde. (PTS)
Dhp	Dhammapada (PTS)
Dhp-a	Dhammapadaṭṭhakathā, 5 Bde. (PTS)
MN	Majjhima-Nikāya, 3 Bde. (PTS)
Ps	Buddhaghosa, Papañcasūdanī, Majjhima-Nikāya-Aṭṭhakathā, 5 Bde. (PTS)
SN	Saṃyutta-Nikāya, 5 Bde. (PTS)
Vin	Vinayaṭṭhaka, 5 Bde. (PTS)
Vism	Buddhaghosa, Visuddhimagga (PTS)

Weitere Abkürzungen

[]	Bei Übersetzungen aus dem Pāli: sinnentsprechende Ergänzungen
Adj.	Adjektiv
Bd., Bde.	Band, Bände
BPS	Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka)
bzw.	beziehungsweise
engl.	englisch
f.	1. Femininum; 2. folgende
ff.	folgende (mehrere)
F.	Fußnote
m.	Maskulinum
n.	Neutrum
Orig.	Der Fußnotentext ist ein (unter Umständen etwas modifizierter) Originalbeitrag der englischen Fassung.
pa.	Pāli
Pl.	Plural
PTS	Pali Text Society, London
s.	siehe
S.	Seite
skt.	Sanskrit
vgl.	vergleiche

¹ Qualitativ hochwertige Ausgaben deutscher und englischer Übersetzungen enthalten zumeist auch die PTS-Seitenzahlen, womit sich die entsprechenden Stellenangaben leicht nachschlagen lassen.