

## Vier Grundlagen der Achtsamkeit - 4 *satipaṭṭhānā*

---

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (4 *satipaṭṭhānā*) werden ausführlich dargestellt in dem Lehrvortrag MahāSatipaṭṭhānāSutta, Digha Nikāya 22. In etwas kürzerer Fassung finden wir diesen Lehrvortrag als Satipaṭṭhānā Sutta, Majjhima Nikyāya 10.

Es werden in den vier Grundlagen die Objekte für die Praxis der Achtsamkeit gemäß des edlen achtfachen Pfades (*sammā sati*) dargestellt.

Achtsamkeit (*sati*) ist ein Geistesfaktor, der sehr wichtig ist für die buddhistische *Vipassanā*-Meditation.

Allgemeine Ausführungen zu Achtsamkeit (*sati*), siehe:  
<https://www.cetovimutti-theravada.org/diverse-Artikel>

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*sati + paṭṭhānā*) sind:

1. die Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*),
2. die Betrachtung der Gefühle (*vedanānupassanā*),
3. die Betrachtung des Bewußtseins (*cittānupassanā*) und
4. die Betrachtung der Geistobjekte (*dhammānupassanā*).

### 1. Betrachtung des Körpers

Die Betrachtung des Körpers wird auf sechsfache Weise erläutert:

- Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung (*ānāpāna-sati*)
- Betrachtung bei den 4 Körperpositionen (*iriyāpatha*)
- Achtsamkeit und klares Verstehen (*sati* und *sampajañña*),
- Betrachtung der 32 Körperteile als unrein (*asuci*),
- Analyse der vier Elemente (*dhātu-vavatthāna*),<sup>1</sup>
- neun Leichenfeldbetrachtungen (*asubha*).

### 2. Betrachtung der Gefühle:

Die Betrachtung der Gefühle wird dreifach dargestellt:

- angenehme Gefühle,
- unangenehme Gefühle,
- weder-unangenehme-noch-angenehme Gefühle.

Dann werden diese drei Arten Gefühle noch unterschieden als weltlich und spirituell.

---

<sup>1</sup> zu den vier Elementen: Christina Garbe: die vier Elemente, Broschüre

### 3. Betrachtung des Bewußtseins

Die Betrachtung des Bewußtseins ist sechzehnfach:

- Bewußtsein (*cittam*) mit Begierde (*rāga*),
- Bewußtsein (*cittam*) ohne Begierde (*rāga*),
- Bewußtsein mit Abneigung (*dosa*),
- Bewußtsein ohne Abneigung,
- Bewußtsein mit Verblendung,
- Bewußtsein ohne Verblendung,
- zusammengezogenes Bewußtsein,
- abgelenktes Bewußtsein,
- erhabenes Bewußtsein (*mahāgatta citta*),
- nicht-erhabenes Bewußtsein (*amahāgatta citta*),
- übertreffliches Bewußtsein,
- unübertreffliches Bewußtsein,
- konzentriertes Bewußtsein,
- unkonzentriertes Bewußtsein,
- befreites Bewußtsein,
- unbefreites Bewußtsein.

### 4. Betrachtung der Dinge (*dhamma* - Objekte des Geistes)

Die Betrachtung der Geistobjekte wird anhand von fünf Gruppen erläutert:

- fünf Hindernisse (*nīvarana*)
- fünf Daseinsgruppen (*khandha*)
- zwölf Grundlagen (*āyatana*) und wie die Fesseln dadurch bedingt werden,
- sieben Erwachensfaktoren (*bojjhaṅga*),
- die vier Edlen Wahrheiten (*sacca*).

Am Ende jeden Unterkapitels der vier Grundlagen der Achtsamkeit wird die *Vipassanā*-Meditation folgendermaßen angewiesen:

So im Körper innerlich den Körper betrachtend, verweilt er (sie).

So im Körper äußerlich den Körper betrachtend, verweilt er (sie).

So im Körper innerlich und äußerlich den Körper betrachtend, verweilt er (sie).

Er (sie) verweilt, die Natur (*dhamma*) des Entstehens im Körper betrachtend.

Er (sie) verweilt, die Natur (*dhamma*) des Vergehens im Körper betrachtend.

Er (sie) verweilt, die Natur des Entstehens und Vergehens im Körper betrachtend.

„Es ist der Körper“: diese Achtsamkeit ist ihm (ihr) nun gegenwärtig, in dem Ausmaß, wie sie zur Einsicht und zur Kontinuität der Achtsamkeit notwendig ist.

Er (sie) verweilt unabhängig und haftet an nichts in der Welt an. Auf diese Art, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu im Körper, den Körper betrachtend.

In derselben Weise wird die Betrachtung der Gefühle, des Bewußtseins und der Geistobjekte angewiesen.

Zusammengefaßt wird die *Vipassanā*-Meditation also so angewiesen, daß alle aufgeführten vier Gruppen, Körper, Gefühle, Bewußtsein und Geistobjekte, sowohl innerlich, d. h. bei sich selbst, als auch äußerlich, d. h. bei anderen Wesen, untersucht werden sollen und dann das Entstehen und Vergehen dieser Dinge beobachtet werden soll. Es gibt ursächliches Entstehen und Vergehen und momentanes Entstehen und Vergehen. Beide Arten sollten untersucht werden. Das ursächliche Entstehen und Vergehen beinhaltet die Praxis des bedingten Entstehens (*paṭiccasamuppāda*). Dieses sollte also auch bei der Praxis der vier Grundlagen der Achtsamkeit praktiziert werden.

Zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit, wie sie zum Erwachen entwickelt werden sollten, gehört auch die gesamte *Vipassanā*-Meditation mit dem Sehen der Vergänglichkeit aller aufgelisteten Dinge, welches das momentane Entstehen und Vergehen beinhaltet. Wenn man lange genug die Vergänglichkeit (*anicca*) betrachtet, werden auch die anderen zwei Merkmale der Dinge, nämlich Unbefriedigendes (*dukkha*) und Selbstlosigkeit (*anatta*) deutlich.

Am Anfang des Sutta wird die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung (*ānāpāna-sati*) erklärt. Mit dieser Samatha-Meditation kann man das erste bis vierte *jhāna* erreichen.

Bei der Erklärung von rechter Konzentration (*sammā samādhi*) bezüglich des edlen achtfachen Pfades im Abschnitt über die vier edlen Wahrheiten wird diese als das Erreichen der vier *jhānā* definiert. Praktiziert man korrekt nach diesem Sutta, basiert also die *Vipassanā*-Meditation auf Jhānakonzentration.

Am Schluß des Sutta heißt es:

*„Das ist sicher, Bhikkhus, diejenigen, die so die vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Jahre entwickeln würden, können die eine oder die andere von zwei Früchten erwarten, entweder die höchste Wahrheit sehen oder wenn noch Anhaftung vorhanden ist, den Zustand des Nichtwiederkehrers.*

*Und laßt uns sieben Jahre beiseite lassen, Bhikkhus. Das ist sicher, Bhikkhus, diejenigen, die so die vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre entwickeln würden, können die eine oder die andere von zwei Früchten erwarten, entweder die höchste Wahrheit sehen oder wenn noch Anhaftung vorhanden ist, den Zustand des Nichtwiederkehrers.*

*dto. 5 Jahre, vier Jahre, drei Jahre, zwei Jahre, ein Jahr,*

*7 Monate, 6 Monate, 5 Monate, 4 Monate, 3 Monate, 2 Monate, einen Monat, einen halben Monat, ....*

*7 Tage.“*

„*Bhikkhus, dieses ist der einzige Weg,*  
der zur Reinigung der Wesen führt,  
zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen),  
zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein,  
zum Erreichen des edlen Weges,  
zur Verwirklichung von Nibbāna,  
nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*).”

Wir sehen anhand dieses Sutta, welches grundlegend ist für die buddhistische Achtsamkeitspraxis, daß diese, die buddhistische Achtsamkeitspraxis, sich wesentlich unterscheidet von modernen therapeutischen weltlichen Achtsamkeitsanwendungen. Damit sich die Achtsamkeit (*sammā sati*) im Bewußtseinsstrom festigen kann, sind einige Elemente, die in diesem Sutta genannt werden, notwendig. Dazu gehören bezüglich des Körpers u. a., diesen gemäß der 32 Teile zu betrachten und diese als unrein (*asuci*) zu betrachten. Außerdem gehört die Betrachtung des eigenen Todes und die von Leichen in verschiedenen Verwesungsstadien dazu. Bezüglich der Geistobjekte, sind die Hindernisse, welche beinhalten, jegliches Verlangen, jegliche Abneigung, jegliche Trägheit und jeden Zweifel (gegenüber der Buddha-Lehre) zu erkennen, zu beobachten. Außerdem sollten im Bereich der Geistobjekte, die sechs Sinnestore mit ihren Objekten genau beobachtet werden und darauf bezogen auch die Fesseln, welche an Dasein binden. Die Fesseln sind Persönlichkeitsansicht, Zweifel, Hängen an Regeln und Riten, Sinneslust, Böswilligkeit, Begehren nach feinmateriellem Dasein, Begehren nach nicht-materiellem Dasein, Dünkel, Unruhe, Unwissenheit. Auch hier bei den Fesseln, sollte ihr Erscheinen, sowie ihr Überwinden, sowie ihr nicht mehr Erscheinen nach Überwindung beobachtet werden.

Auch die vier edlen Wahrheiten gehören zum Programm der Achtsamkeitspraxis. Das bedeutet *dukkha* sollte in allen Daseinsgruppen (*khandha*) beobachtet werden und seine Ursache, das Verlangen, sollte ebenfalls immer untersucht und überwunden werden.

Man kann hier deutlich sehen, daß sowohl die Praxis als auch die Zielsetzung nicht in Einklang zu setzen sind mit modernen Achtsamkeitsansätzen. Bei der buddhistischen Achtsamkeitspraxis geht es nicht darum, den Körper zu pflegen oder darum, gesund zu sein, sondern darum die Anhaftung an den Körper und an das Leben als solches zu überwinden. Die Gesunderhaltung ist zweitrangig und sollte als ein Nebenprodukt auf dem Weg der Überwindung der Anhaftung gesehen werden. Da die Zielsetzung eine ganz andere ist, kann man auch nicht von einem graduellen Training, als einer Vorbereitung durch die weltliche Achtsamkeitspraxis auf höhere Stufen, sprechen.