

**Sammlung der kürzeren Texte -
Khuddakanikāyo**

**Der Weg der analytischen Unterscheidung -
Paṭisambhidāmaggapāḷi**

3. Abteilung über Weisheit - Paññāvaggo

**3. 8. Kapitel über die Grundlagen der Achtsamkeit -
Satipaṭṭhānakathā**

Übersetzung aus dem Pāḷi: Christina Garbe

3. 8. Kapitel über die Grundlagen der Achtsamkeit - Satipaṭṭhānakathā

34. In Sāvattḥī:

„Es gibt diese vier Grundlagen der Achtsamkeit, Bhikkhus. Welche vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Gefühlen, ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam beim Bewußtsein, ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen (Objekte des Bewußtseins/-Dhamma), die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Dieses sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit, Bhikkhus.“

SN 47.24

35. Wie verweilt ein Bhikkhu im Körper den Körper betrachtend?

Hier betrachtet jemand die Erdgruppe¹ als vergänglich und nicht als beständig; er betrachtet sie als unbefriedigend und nicht als beglückend; er betrachtet sie als selbstlos und nicht als Selbst; er ist ernüchtert und nicht erfreut, er ist leidenschaftslos und nicht genießend; er beendet und läßt nicht entstehen; er läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, wer Unbefriedigendes betrachtet, überwindet die Wahrnehmung von Glück, wer als selbstlos betrachtet, überwindet die Wahrnehmung eines Selbst, wer ernüchtert ist, überwindet Erfreuen, wer leidenschaftslos ist, überwindet Lust, wer beendet, überwindet Entstehen lassen, wer losläßt, überwindet Greifen. Er betrachtet den Körper in diesen sieben Arten. Der Körper ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen diesen Körper. So sagt man: ‚Die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung des Körpers im Körper‘.

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: Entwicklung der dort entstandenen Dinge im Sinn von nicht darüber hinausgehen², Entwicklung der Fähigkeiten im Sinn von einem Geschmack³, Entwicklung von angewandter Energie im Sinn von Führung⁴, Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Hier betrachtet jemand

die Wassergruppe ...

die Feuergruppe ...

die Luftgruppe ...

die Haargruppe ...

die Körperhaargruppe ...

die äußere Hautgruppe ...

die Hautgruppe ...

die Fleischgruppe ...

die Blutgruppe ...

1 Das Wort *kāya* bedeutet wörtlich Gruppe. Da der Buddha den Körper als eine Gruppe von Einzelbestandteilen sieht, wird es für den Körper verwendet. An dieser Stelle ist die Übersetzung ‚Gruppe‘ passender.

2 Das bedeutet, daß alle Faktoren, die an der Meditation beteiligt sind, gleich stark sein sollten. Keiner sollte über einen anderen hinausgehen, weil dann ein Ungleichgewicht in der Meditation entsteht. So sollten alle fünf Fähigkeiten, alle fünf Kräfte, alle sieben Erwachensfaktoren, alle acht Pfadglieder usw. gleich stark entwickelt sein.

3 Alle fünf Fähigkeiten haben gemeinsam und gleichzeitig ein und dasselbe Objekt. Die fünf Fähigkeiten haben unterschiedliche Funktionen, aber haben alle dasselbe Objekt, erfahren also alle denselben ‚Geschmack‘.

4 Energie ist notwendig um Konzentration zu entwickeln, deshalb muß Energie aufgebracht oder angewandt werden und übernimmt dann die Führung. Ohne Energie folgt der Geist gewohnten Mustern und zerstreut sich in diversen Objekten und Gedanken.

die Sehnen­gruppe ...
 die Knochen­gruppe ...
 die Knochen­mark­gruppe

als vergänglich und nicht als beständig, als unbefriedigend und nicht als beglückend, als selbstlos und nicht als Selbst, man ist ernüchtert und nicht erfreut, man ist leidenschaftslos und nicht genießend; man beendet und läßt nicht entstehen; man läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, wer Unbefriedigendes betrachtet, überwindet die Wahrnehmung von Glück, wer als selbstlos betrachtet, überwindet die Wahrnehmung eines Selbst, wer ernüchtert ist, überwindet Erfreuen, wer leidenschaftslos ist, überwindet Lust, wer beendet, überwindet Entstehen lassen, wer losläßt, überwindet Greifen. Man betrachtet den Körper in diesen sieben Arten. Der Körper ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen diesen Körper. So sagt man: ‚Die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung des Körpers im Körper.‘

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: Entwicklung der dort entstandenen Dinge im Sinn von nicht darüber hinausgehen, Entwicklung der Fähigkeiten im Sinn von einem Geschmack, Entwicklung von angewandter Energie im Sinn von Führung, Entwicklung im Sinn von Wiederholung. So verweilt man den Körper im Körper betrachtend.

Wie verweilt man die Gefühle bei den Gefühlen betrachtend?

Hier betrachtet jemand das angenehme Gefühl als vergänglich und nicht als beständig; ... man läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, ... wer losläßt, überwindet Greifen. Man betrachtet das Gefühl in diesen sieben Arten. Das Gefühl ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen dieses Gefühl. So sagt man: ‚Die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung der Gefühle bei den Gefühlen.‘

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: Entwicklung der dort entstandenen Dinge im Sinn von nicht darüber hinausgehen, Entwicklung der Fähigkeiten im Sinn von einem Geschmack, Entwicklung von angewandter Energie im Sinn von Führung, Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Hier betrachtet jemand

das unangenehme Gefühl ...
 das weder-unangenehme-noch-angenehme Gefühl ...
 das weltliche (wörtl. fleischlich) angenehme Gefühl ...
 das spirituelle angenehme Gefühl ...
 das weltliche (wörtl. fleischlich) unangenehme Gefühl ...
 das spirituelle unangenehme Gefühl ...
 das weltliche (wörtl. fleischlich) weder-unangenehme-noch-angenehme Gefühl ...
 das spirituelle weder-unangenehme-noch-angenehme Gefühl ...
 das aus Augenkontakt entstandene Gefühl ...
 das aus Ohrkontakt entstandene Gefühl ...
 das aus Nasenkontakt entstandene Gefühl ...
 das aus Zungenkontakt entstandene Gefühl ...
 das aus Körperkontakt entstandene Gefühl ...
 das aus Geistkontakt entstandene Gefühl

als vergänglich und nicht als beständig, ... man läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, ... wer losläßt, überwindet Greifen. Man betrachtet das Gefühl in diesen sieben Arten. Das Gefühl ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen dieses Gefühl. So sagt man, die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung des Gefühls beim Gefühl.

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: ... So verweilt man die Gefühle bei den Gefühlen betrachtend.

Wie verweilt man das Bewußtsein beim Bewußtsein betrachtend?

Hier betrachtet jemand das Bewußtsein mit Begierde (*rāga*) als vergänglich und nicht als beständig; ... man läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, ... wer losläßt, überwindet Greifen. Man betrachtet das Bewußtsein in diesen sieben Arten. Das Bewußtsein ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen dieses Bewußtsein. So sagt man, die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung des Bewußtseins beim Bewußtsein.

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: ... Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Hier betrachtet jemand

- das Bewußtsein (*cittam*) ohne Begierde (*rāga*) ...
- das Bewußtsein mit Abneigung (*dosa*) ...
- das Bewußtsein ohne Abneigung ...
- das Bewußtsein mit Verblendung (*moha*) ...
- das Bewußtsein ohne Verblendung ...
- das zusammengezogene Bewußtsein ...
- das abgelenkte Bewußtsein ...
- das erhabene Bewußtsein (*mahāgatta citta*) ...
- das nicht-erhabene Bewußtsein (*amahāgatta citta*) ...
- das übertreffliche Bewußtsein⁵ ...
- das unübertreffliche Bewußtsein⁶ ...
- das konzentrierte Bewußtsein ...
- das unkonzentrierte Bewußtsein ...
- das befreite Bewußtsein ...
- das unbefreite Bewußtsein ...
- das Augenbewußtsein ...
- das Ohrbewußtsein ...
- das Nasenbewußtsein ...
- das Zungenbewußtsein ...
- das Körperbewußtsein ...
- das Geistbewußtsein

als vergänglich und nicht als beständig; ... er läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, ... wer losläßt, überwindet Greifen. Er betrachtet das Bewußtsein in diesen sieben Arten. Das Bewußtsein ist die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen dieses Bewußtsein. So sagt man: ‚Die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung des Bewußtseins beim Bewußtsein.‘

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: ... Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

So verweilt man das Bewußtsein beim Bewußtsein betrachtend.

5 Übertreffliches Bewußtsein gehört zum Bewußtsein der Sinnessphäre. Es hat nicht die höchsten Bewußtseinsarten des feinmateriellen und immateriellen Bereichs erreicht, deshalb gilt es als übertrefflich.

6 Unübertreffliches Bewußtsein gehört zum Bewußtsein des feinmateriellen und immateriellen Bereichs, deshalb gilt es als unübertrefflich; es hat das Subtilste, was auf weltlicher Ebene möglich ist, erreicht. Es beinhaltet nicht Pfad- und Fruchtbewußtsein, da dieses nicht für die Untersuchung in der *Vipassanā*-Meditation geeignet ist.

Wie verweilt man die Dinge bei den Dingen betrachtend?

Hier betrachtet jemand die Dinge, außer dem Körper, außer dem Gefühl, außer dem Bewußtsein als vergänglich und nicht als beständig; man betrachtet sie als unbefriedigend und nicht als beglückend; man betrachtet sie als selbstlos und nicht als Selbst; man ist ernüchtert und nicht erfreut, man ist leidenschaftslos und nicht genießend; man beendet und läßt nicht entstehen; man läßt los und greift nicht. Wer Vergänglichkeit betrachtet, überwindet die Wahrnehmung als beständig, wer Unbefriedigendes betrachtet, überwindet die Wahrnehmung von Glück, wer als selbstlos betrachtet, überwindet die Wahrnehmung eines Selbst, wer ernüchtert ist, überwindet Erfreuen, wer leidenschaftslos ist, überwindet Lust, wer beendet, überwindet Entstehen lassen, wer losläßt, überwindet Greifen. Man betrachtet diese Dinge in diesen sieben Arten. Die Dinge sind die Grundlage, aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Grundlage und auch Achtsamkeit. Man betrachtet mit dieser Achtsamkeit und mit diesem Wissen diese Dinge. So sagt man: ‚Die Grundlage der Achtsamkeit als Betrachtung der Dinge bei den Dingen.‘

‚Entwicklung‘: Entwicklung mit vier Arten: Entwicklung der dort entstandenen Dinge im Sinn von nicht darüber hinausgehen, Entwicklung der Fähigkeiten im Sinn von einem Geschmack, Entwicklung von angewandter Energie im Sinn von Führung, Entwicklung im Sinn von Wiederholung. So verweilt man die Dinge bei den Dingen betrachtend.

Kapitel über die Grundlagen der Achtsamkeit - Satipaṭṭhānakathā zu Ende