

## 2. Achtsamkeitsabend 2015, Do 7. Mai 2015

### Bin ich gewahr? – Teil 1

#### Satipatthāna-Sutta (M 10)

Übersetzung von Bikkhu Anālyo, aus „Der direkte Weg“, Verlag Beyerlein & Steinschulte

(1) So habe ich gehört: Einmal lebte der Erhabene im Land der Kuru bei einer ihrer Städte namens Kammāsadamma. Dort sprach er die Mönche an: „Ihr Mönche!“ – „Ehrwürdiger!“, antworteten sie. Der Erhabene sagte dies:

#### Direkter Weg

(2) „Ihr Mönche, **dies ist der direkte Weg** zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, **zum Beenden von dukkha (=Leiden)** und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von Nibbāna (=Befreiung, Erleuchtung), nämlich die vier satipatthānas.

#### Definition

(3) Welche vier? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch

hinsichtlich des **Körpers** den Körper betrachtend,

**unermüdlich,**

**wissensklar und**

**achtsam,**

**frei von Verlangen und Betrübtheit**

hinsichtlich der Welt.

Hinsichtlich der **Gefühle** verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlagen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

Hinsichtlich des **Geistes** verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlagen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

Hinsichtlich der **dhammas** (=Wirklichkeitsaspekte, Lehrinhalte, Erkenntnisse Buddhas) verweilt er dhammas betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlagen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

#### I. Körper

#### Atmung

(4) Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend? Hier, nachdem er in den Wald oder zum Fusse eines Baumes oder zu einer unbewohnten Hütte gegangen ist, setzt er sich nieder; und (nachdem) er sich mit gekreuzten Beinen gesetzt, den Körper aufgerichtet und Achtsamkeit (geistig) in den Vordergrund gebracht hat, atmet er achtsam ein, atmet achtsam aus. Lang einatmend weiss er: Ich atme lang ein; lang ausatmend weiss er: Ich atme lang aus; kurz einatmend weiss er: Ich atme kurz; kurz ausatmend

weiss er: Ich atme kurz aus.

Er übt sich so, ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen; er übt sich so: Ich werde den ganzen Körper empfindend, ausatmen. Er übt sich so: Ich werde, die Körperformationen beruhigend, einatmen; er übt sich so: Ich werde, die Körperformationen beruhigend, ausatmen. Gerade wie ein geschickter Drechsler oder sein Lehrling, wenn er eine lange Drehung macht, weiss: Ich mache eine lange Drehung, oder wenn er eine kurze Drehung macht, weiss: ich mache eine kurze Drehung, so weiss der Mönch lang einatmend auch: Ich atme lang ein, .... (weiter wie oben).

## Kehrvers

(5) Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers,

(→ **Perspektivenwechsel**) den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äusserlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äusserlich betrachtend.

(→ **Entstehen und Vergehen**) Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

(→ **Identifikation**) Die Achtsamkeit „ein Körper ist da“ ist in ihm gegenwärtig in dem Masse, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

## Aufbau der Lehrrede

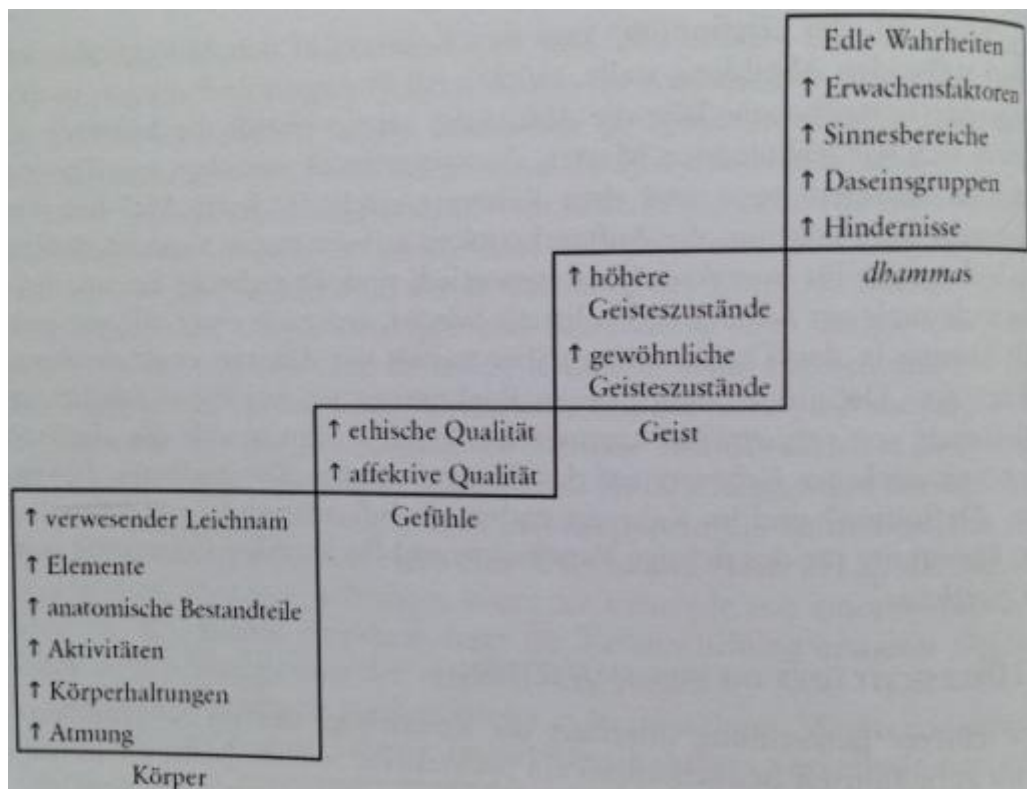


Abb. 1.2: Progression der satipatthāna-Betrachtungen von Bikkhu Anālyo

# Fragen für die Alltagspraxis

