

# Satipatthāna–Sutta (M 10)

Übersetzt von Bhikku Analāyo, aus dem Buch „Der direkte Weg – Satipatthāna

Text der Lehrrede	Mögliche Fragen zur Praxis (siehe Präsentationen zu den Vorträgen)
<p style="text-align: center;">ÜBERSETZUNG DES SATIPAṬṬHĀNA-SUTTA<sup>1</sup></p> <p>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:</p> <p>2 [DIREKTER WEG:]<sup>2</sup> „Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von <i>dukkha</i> und Betrübnis, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von <i>Nibbāna</i>, nämlich die vier <i>satipatthānas</i>.</p> <p>3 [DEFINITION:] Welche vier? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der <i>dhammas</i> verweilt er <i>dhammas</i> betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt.</p> <p>4 [ATMUNG:] 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 ein‘; 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 Körperperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperperformation beruhigend, ausatmen‘.</p> <p><sup>1</sup> Textgrundlage der Übersetzung: M I 55-63 (= <i>Majjhima-nikāya</i>, Sutta Nr. 10). <sup>2</sup> Zur Erleichterung des Auffindens bestimmter Passagen der Lehrrede habe ich jeden Abschnitt mit einer kurzen Überschrift versehen, die sich nicht im Original findet.</p>	<p><b>Definition</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Unermüdlich: Mit welcher Energie bin ich dabei?</li> <li>2. Wissensklar: Weiss ich, was ich tue?             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Für was tue ich es?</li> <li>b. Mache ich das mir Mögliche?</li> <li>c. An was bin ich gerade?</li> <li>d. Sehe ich die Bedingtheit?</li> </ol> </li> <li>3. Achtsam: Welche Form von Achtsamkeit ist angemessen?</li> <li>4. Erkenne ich Verlangen und Betrübnis?</li> </ol> <p><b>Atmung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Wie ist mein Atem?</li> <li>9. Was sagt mir mein Atem?</li> </ol>

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].

5 [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers 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. 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. 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.

6 [KÖRPERHALTUNGEN:]

Sodann, ihr Mönche, weiß er beim Gehen: ‚Ich gehe‘, beim Stehen weiß er: ‚Ich stehe‘, beim Sitzen weiß er: ‚Ich sitze‘, beim Niederlegen weiß er: ‚Ich lege mich nieder‘, oder er weiß der Haltung entsprechend, in der sich der Körper gerade befindet.

7 [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. 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.

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

8 [AKTIVITÄTEN:]

Sodann, ihr Mönche, handelt er wissensklar beim Vorwärts- und Zurückgehen, er handelt wissensklar beim Hinblicken und Wegblicken; er handelt wissensklar beim Beugen und Strecken seiner Glieder; er handelt wissensklar beim Tragen von Obergewand, Essensschale und Robe; er handelt wissensklar beim Essen und Trinken, beim Kauen und Schmecken; er handelt wissensklar beim Entleeren von Kot und Urin; er handelt wissensklar beim Gehen, Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Aufwachen, beim Sprechen und Schweigen.

### Kehrvers

5. Perspektivenwechsel: Bin ich im Kontakt mit mir und anderen?
6. Entstehen und Vergehen: Sehe ich Entstehen und Vergehen?
7. Identifikation: Bin ich identifiziert? Bin ich innerlich frei?

### Körperhaltungen

1. Welche Körperhaltung nehme ich ein?
2. Was drückt die Körperhaltung aus?

### Aktivitäten

3. Was tue ich?
4. Wofür tue ich es?
5. Ist mein Tun situationsgerecht?
6. Fördert mein Tun meine Praxis?
7. Ist mein Tun innerlich frei?

9	<p>[KEHRVERS:]</p> <p>Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. 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.</p> <p>Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.</p>	
10	<p>[ANATOMISCHE TEILE:]</p> <p>Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, angefüllt mit vielen Arten von Unreinheit: In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärm, Gekröse, Mageninhalt, Exkreme, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.</p> <p>Gerade so, als wäre da ein Beutel mit einer Öffnung an jedem Ende, gefüllt mit vielen Arten von Körnern, wie Hügelreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis, und ein scharfsichtiger Mann würde ihn öffnen und ihn so untersuchen: Das ist Hügelreis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Erbsen, das ist Hirse, das ist weißer Reis – so sieht er auch ebendiesen Körper ... [weiter wie oben].</p>	<p><u>Anatomische Bestandteile</u></p> <p>10. Wie setzt sich mein Körper zusammen?</p>
11	<p>[KEHRVERS:]</p> <p>Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. 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.</p> <p>Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.</p>	
12	<p>[ELEMENTE:]</p> <p>Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, gleich wo und in welcher Haltung er sich befindet, als aus Elementen bestehend: In diesem Körper gibt es das <b>Erdelement</b>, das <b>Wasserelement</b>, das <b>Feuerelement</b> und das <b>Windelement</b>.</p>	<p><u>Elemente</u></p> <p>11. Nehme ich die Elemente wahr?</p>

Gerade so, als hätte ein geschickter Schlächter oder sein Lehrling eine Kuh geschlachtet und säße an einer Straßenkreuzung mit dem in Einzelteile zerlegten Tier, so sieht er auch ebendiesen Körper ... [weiter wie oben].

13

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. 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.

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

14

[VERWESENDER LEICHNAM:]

Sodann, ihr Mönche, als sähe er einen Leichnam, hingeworfen auf einem Leichenfeld – einen Tag, zwei oder drei Tage tot, aufgedunsen, bläulich verfärbt, aus dem Flüssigkeiten sickern ... wie er von Krähen, Falken, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern verschlungen wird ... ein Skelett mit Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten ... ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten ... ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten ... voneinander gelöste Knochen, in alle Richtungen zerstreut ... weiß gebleichte Knochen, von der Farbe der Muschelschalen ... aufeinander gehäufte Knochen, über ein Jahr alt ... morsche Knochen, zu Staub zerfallend – vergleicht er ebendiesen Körper damit: **Auch dieser Körper ist von derselben Art**, so wird er sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.<sup>3</sup>

15

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. 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.

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

<sup>3</sup> In der Lehrrede selbst folgt auf jedes Verwesungsstadium des Leichnams der vollständige Kehrvers, den ich im Sinne einer besseren Lesbarkeit hier und in Abb. 1.1 gekürzt habe.

### Verwesender Leichnam

12. **Bemerke ich die Veränderungen in meinem Körper?**
13. **Sehe ich die Vergänglichkeit des Körpers?**
14. **Bin ich mit meinem Körper identifiziert?**
15. **Welche Wirkung haben andere Körper auf mich?**

<p>16</p>	<p><b>[GEFÜHLE:]</b></p> <p>Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend?</p> <p>Hier, wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl‘; wenn er ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein neutrales Gefühl‘.</p> <p>Wenn er ein <b>weltliches angenehmes Gefühl</b> empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein <b>nichtweltliches angenehmes Gefühl</b> empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein <b>weltliches unangenehmes Gefühl</b> empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein <b>nichtweltliches unangenehmes Gefühl</b> empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein <b>weltliches neutrales Gefühl</b>‘; wenn er ein nichtweltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein <b>nichtweltliches neutrales Gefühl</b>‘.</p>	<p><u>angenehm</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habe ich ein angenehmes Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?</li> <li>2. Habe ich ein angenehmes Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?</li> </ol> <p><u>unangenehm</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Habe ich ein unangenehmes Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?</li> <li>4. Habe ich ein unangenehmes Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?</li> </ol> <p><u>neutral</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Habe ich ein neutrales Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?</li> <li>6. Habe ich ein neutrales Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?</li> </ol>
<p>17</p>	<p><b>[KEHRVERS:]</b></p> <p>Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Gefühle die Gefühle innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den Gefühlen betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Gefühl 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.</p> <p>Genau so verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend.</p>	
<p>18</p>	<p><b>[GEIST:]</b></p> <p>Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend?</p> <p>Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller <b>Begierde</b>‘ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘; er erkennt einen zornigen Geist als ‚<b>zornig</b>‘ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos‘; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚<b>verblendet</b>‘ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚<b>zusammengezogen</b>‘ und einen zerstreuten Geist als ‚<b>zerstreut</b>‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚<b>weit</b>‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen überrtreffbaren Geist als ‚<b>überrtreffbar</b>‘ und einen unüberrtreffbaren Geist als ‚unüberrtreffbar‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚<b>konzentriert</b>‘ und einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚<b>befreit</b>‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begehre ich etwas?</li> <li>2. Fehlt mir momentan nichts?</li> <li>3. Bin ich zornig, lehne ich etwas ab?</li> <li>4. Bin ich sanft und annehmend?</li> <li>5. Bin ich verstrickt und getrieben?</li> <li>6. Bin ich innerlich frei und gelassen?</li> <li>7. Ist mein Geist eng?</li> <li>8. Ist mein Geist weit?</li> <li>9. Ist mein Geist zerstreut?</li> <li>10. Ist mein Geist gesammelt?</li> <li>11. Ist mein Geist abgelenkt?</li> <li>12. Ist mein Geist präsent?</li> <li>13. Bin ich mir meinen Fähigkeiten auf dem Pfad bewusst?</li> <li>14. Bin ich mir meinen Fähigkeiten auf dem Pfad nicht bewusst?</li> <li>15. Ist mein Geist gefangen?</li> <li>16. Ist mein Geist frei?</li> </ol>

19

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geistes den Geist innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Geist 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 Geistes, den Geist betrachtend.

20

[HINDERNISSE:]

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* betrachtend? Hier verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend?

Wenn **Sinnesbegierde** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Sinnesbegierde‘; wenn Sinnesbegierde nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Sinnesbegierde‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entstehen kann, wie entstandene Sinnesbegierde überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Sinnesbegierde vorgebeugt werden kann.

Wenn **Übelwollen** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Übelwollen‘; wenn Übelwollen nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist kein Übelwollen‘. Und er erkennt, wie nicht entstandenes Übelwollen entstehen kann, wie entstandenes Übelwollen überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Übelwollens vorgebeugt werden kann.

Wenn **Dumpfheit und Mattheit** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Dumpfheit und Mattheit‘; wenn Dumpfheit und Mattheit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Dumpfheit und Mattheit‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Dumpfheit und Mattheit entstehen kann, wie entstandene Dumpfheit und Mattheit überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Dumpfheit und Mattheit vorgebeugt werden kann.

Wenn **Rastlosigkeit und Sorge** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Rastlosigkeit und Sorge‘; wenn Rastlosigkeit und Sorge nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Rastlosigkeit und Sorge‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Rastlosigkeit und Sorge entstehen kann, wie entstandene Rastlosigkeit und Sorge überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Rastlosigkeit und Sorge vorgebeugt werden kann.

Wenn Zweifel in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Zweifel‘; wenn Zweifel nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist kein Zweifel‘. Und er erkennt, wie nicht entstandener Zweifel entstehen kann, wie entstandener Zweifel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Zweifels vorgebeugt werden kann.

21

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind 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 der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend.

22

[DASEINSGRUPPEN:]

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend?

Hier erkennt er: ‚So ist die materielle Form‘, ‚so ist das Entstehen der materiellen Form‘, ‚so ist das Vergehen der materiellen Form‘. ‚So ist das Gefühl‘, ‚so ist das Entstehen des Gefühls‘, ‚so ist das Vergehen des Gefühls‘. ‚So ist die Wahrnehmung‘, ‚so ist das Entstehen der Wahrnehmung‘, ‚so ist das Vergehen der Wahrnehmung‘. ‚So sind die Willensregungen‘, ‚so ist das Entstehen der Willensregungen‘, ‚so ist das Vergehen der Willensregungen‘. ‚So ist das Bewusstsein‘, ‚so ist das Entstehen des Bewusstseins‘, ‚so ist das Vergehen des Bewusstseins‘.

23

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind 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 der *dhammas*, die *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend.

24

**[SINNESBEREICHE:]**

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend?

Hier erkennt er das **Auge**, er erkennt Formen, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt das **Ohr**, er erkennt Klänge, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die **Nase**, er erkennt Gerüche, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die **Zunge**, er erkennt Geschmäcke, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt den Körper, er erkennt **Tastbares**, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt den **Geist**, er erkennt Geistesobjekte, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

25

**[KEHRVERS:]**

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind 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 der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend.

26

**[ERWACHENSFAKTOREN:]**

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend?

Hier erkennt er, wenn der Erwachensfaktor **Achtsamkeit** in ihm vorhanden ist: ‚Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor **Ergründung der *dhammas*** durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Energie** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Energie** ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor **Energie** nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Energie** ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor **Energie** entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor **Energie** durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Freude** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Freude** ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor **Freude** nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Freude** ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor **Freude** entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor **Freude** durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Ruhe** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Ruhe** ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor **Ruhe** nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor **Ruhe** ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor **Ruhe** entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor **Ruhe** durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Konzentration** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Konzentration ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Konzentration nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Konzentration ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Konzentration entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Konzentration durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor **Gleichmut** in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Gleichmut ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Gleichmut nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Gleichmut ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Gleichmut entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Gleichmut durch Entwicklung vervollkommen werden kann.

27 [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind 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 der *dhammas, dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend.

28 [EDLE WAHRHEITEN:]

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* in der Form der vier edlen Wahrheiten betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* in der Form der vier edlen Wahrheiten betrachtend?

Hier erkennt er, wie es wirklich ist: ‚Dies ist **dukkha**‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das **Entstehen von dukkha**‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das **Ende von dukkha**‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der **Weg, der zum Ende von dukkha führt**‘.

29 [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind 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.

## ÜBERSETZUNG DES SATIPAṬṬHĀNA-SUTTA<sup>1</sup>

30

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:]<sup>2</sup>

„Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von *dukkha* und Betrübnheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von *Nibbāna*, nämlich die vier *satipaṭṭhānas*.

[DEFINITION:]

Welche vier? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der *dhammas* verweilt er *dhammas* betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnheit hinsichtlich der Welt.

31

[ATMUNG:]

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 ein‘; 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 Körperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, ausatmen‘.

<sup>1</sup> Textgrundlage der Übersetzung: MI 55-63 (= *Majjhima-nikāya*, Sutta Nr. 10).

<sup>2</sup> Zur Erleichterung des Auffindens bestimmter Passagen der Lehrrede habe ich jeden Abschnitt mit einer kurzen Überschrift versehen, die sich nicht im Original findet.