

SATIPATTHÁNA
&
DER EINZIGE WEG

Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit

Übersetzt von Nyanaponika

I: SATIPATTHÁNA, GEISTESTRAINING DURCH ACHTSAMKEIT

Die buddhistische Satipatthána-Methode von NYANAPONIKA

Vorwort

I. Der Weg der Achtsamkeit

- A. Bedrängnis und Ausweg
- B. Die Lehre vom Geist
- C. Rechte Achtsamkeit, der Kern der Buddhistischen Geistlehre
- D. Der Weg zu Höherem Menschtum

II. Satipatthána

- A. Begriffsbedeutung
- B. Stellung im Buddhistischen Lehrgebäude
- C. Einteilungen

III. Achtsamkeit und Wissensklarheit

- A. Die Übung des Reinen Beobachtens
- B. Die Übung der Wissensklarheit
- C. Rückblick auf die beiden Übungsstufen

IV. Die Vier Objekte der Achtsamkeit

- A. Die Übungs-Anwendung
- B. Die Körper-Betrachtung
- C. Die Gefühls-Betrachtung
- D. Die Geist-Betrachtung
- E. Die Geistobjekt-Betrachtung

V. Geistesruhe und Klarblick

- A. Der Zweifache Übungsweg Buddhistischer Meditation
- B. Körperliche und Geistige Übungsobjekte
- C. Vergleich der zwei Übungswege
- D. Der Wert Geistiger Sammlung in der Klarblicks-Übung

VI. Die Burmesische Satipatthána-Methode und ihre Übungspraxis

- A. Übungsanweisungen

VII. Achtsamkeit auf die Atmung (ánápánasati)

VIII. Die Wirkungskraft der Achtsamkeit

- A. Die Funktion des Ordnen und Benennens
- B. Der <Gewaltlose> Zwangfreie Charakter des Reinen Beobachtens
- C. Das Innehalten und Stillhalten
- D. Unmittelbarkeit der Anschauung

IX. Schlussworte

- A. Satipatthána und die Kultur des Herzens
- B. Satipatthána als Weg der Selbsthilfe

X. Mahá-Satipatthána-Sutta (Dígha-Nikáya 22)

- A. Einleitung
- B. Text der Lehrrede
 - 1. Die Körperbetrachtung
 - a) Die Atmungs-Achtsamkeit
 - b) Die Übungsanweisung
 - c) Die vier Körperhaltungen
 - d) Die Wissensklarheit
 - e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers
 - f) Erwägung der Elemente
 - g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen
 - 2. Die Gefühlsbetrachtung
 - 3. Die Geistbetrachtung
 - 4. Die Geistobjektbetrachtung
 - a) Die fünf Hemmungen
 - b) Die fünf Gruppen des Anhangens
 - c) Die sechs Sinnengrundlagen
 - d) Die sieben Erleuchtungsglieder
 - e) Die vier Wahrheiten

II: DER EINZIGE WEG

Buddhistische Handbibliothek 9
Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit
Aus dem Pali und Sanskrit übersetzt und erläutert von NYANAPONIKA

AUS DEM PALI-KANON

1. Vom Wesen und Ziel der Satipatthána-Übung
2. Voraussetzungen der Satipatthána-Übung
3. Allgemeine Übungsanweisungen
4. Zur Erläuterung des Satipatthána-Sutta
5. Satipatthána in Verbindung mit anderen Übungen
6. Gleichnisse

AUS DER NICHTKANONISCHEN PALI-LITERATUR

1. Aus den „Fragen des Königs Milinda“
2. Aus der Kommentar-Literatur

AUS DER MAHAYANA-LITERATUR

STIMMEN AUS DEM WESTEN

Anmerkungen

SATIPATTHÁNA,

GEISTESTRAINING DURCH ACHTSAMKEIT

Die buddhistische Satipatthána-Methode von NYANAPONIKA

Vorwort

I. Der Weg der Achtsamkeit

- A. Bedrängnis und Ausweg
- B. Die Lehre vom Geist
- C. Rechte Achtsamkeit, der Kern der Buddhistischen Geistlehre
- D. Der Weg zu Höherem Menschtum

II. Satipatthána

- A. Begriffsbedeutung
- B. Stellung im Buddhistischen Lehrgebäude
- C. Einteilungen

III. Achtsamkeit und Wissensklarheit

- A. Die Übung des Reinen Beobachtens
- B. Die Übung der Wissensklarheit
- C. Rückblick auf die beiden Übungsstufen

IV. Die Vier Objekte der Achtsamkeit

- A. Die Übungs-Anwendung
- B. Die Körper-Betrachtung
- C. Die Gefühls-Betrachtung
- D. Die Geist-Betrachtung
- E. Die Geistobjekt-Betrachtung

V. Geistesruhe und Klarblick

- A. Der Zweifache Übungsweg Buddhistischer Meditation
- B. Körperliche und Geistige Übungsobjekte
- C. Vergleich der zwei Übungswege
- D. Der Wert Geistiger Sammlung in der Klarblicks-Übung

VI. Die Burmesische Satipatthána-Methode und ihre Übungspraxis

- A. Übungsanweisungen

VII. Achtsamkeit auf die Atmung (ánápánasati)

VIII. Die Wirkungskraft der Achtsamkeit

- A. Die Funktion des Ordnen und Benennens
- B. Der <Gewaltlose> Zwangfreie Charakter des Reinen Beobachtens
- C. Das Innehalten und Stillhalten
- D. Unmittelbarkeit der Anschauung

IX. Schlussworte

- A. Satipatthána und die Kultur des Herzens
- B. Satipatthána als Weg der Selbsthilfe

X. Mahá-Satipatthána-Sutta (Dígha-Nikáya 22)

- A. Einleitung
- B. Text der Lehrrede
 - 1. Die Körperbetrachtung
 - a) Die Atmungs-Achtsamkeit
 - b) Die Übungsanweisung
 - c) Die vier Körperhaltungen
 - d) Die Wissensklarheit
 - e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers
 - f) Erwägung der Elemente
 - g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen
 - 2. Die Gefühlsbetrachtung
 - 3. Die Geistbetrachtung
 - 4. Die Geistobjektbetrachtung
 - a) Die fünf Hemmungen
 - b) Die fünf Gruppen des Anhangens
 - c) Die sechs Sinnengrundlagen
 - d) Die sieben Erleuchtungsglieder
 - e) Die vier Wahrheiten

VORWORT

Dieses Buch beschreibt eine Methode buddhistischer Geistesschulung, die aber in ihrer Anwendung keineswegs auf solche beschränkt ist, die sich zur buddhistischen Welt- und Lebensanschauung bekennen oder auch nur an ihr (und anderen religiösen Lehren) interessiert sind. Wohl ist das Endziel der hier dargelegten Schulung in rechter Achtsamkeit und Besonnenheit das gleiche wie in der Buddha-Lehre, nämlich die endgültige Aufhebung von Gier, Haß und Verblendung, doch eine große und entscheidende Wegstrecke zu diesem Ziel ist gangbar und überaus hilfreich für alle, die bereit sind, die ersten einfachen Schritte auf diesem Wege zu gehen.

Dieses Buch wendet sich daher an jeden, der inmitten der vielfältigen Spannungen und Verwicklungen unserer Zeit die Notwendigkeit für eine innere Festigung und Klärung des menschlichen Bewußtseins einsieht. Denn diese ist notwendig, um die inneren Möglichkeiten des menschlichen Geistes zu entfalten, damit Wirklichkeitserkenntnis, Weisheit und Allgüte im Leben des einzelnen und der Gesellschaft einen stärkeren Einfluß erhalten.

Das ist gewiß von allgemein menschlichem Belang, und daher wurden dem Buche Form und Inhalt gegeben, die diesem Bedürfnis entsprechen. Eine frühere Fassung des Buches war hauptsächlich an die an der buddhistischen Lehre Interessierten gerichtet und enthielt, neben dem Páli-Text der Lehrrede von den «Grundlagen der Achtsamkeit», auch den sehr umfangreichen alten Kommentar dazu. Beides wurde in diesem Buche fortgelassen, und statt dessen wurde der übrige Inhalt jener ersten Auflage durch die zusätzlichen Kapitel V bis VIII um das Doppelte vermehrt. Diese neuen Kapitel enthalten genaue Übungsanweisungen sowie Ratschläge und Betrachtungen von allgemeiner (und nicht nur rein buddhistischer) Bedeutsamkeit. Während die erste Auflage eine kürzere Fassung jener grundlegenden Lehrrede des Buddha enthielt, wurde hier deren längere Version wiedergegeben, mit Hinzufügung erläuternder Anmerkungen.

Eine wichtige Ergänzung zu diesem Buch bildet die vom Verfasser herausgegebene Anthologie «Der einzige Weg», auf die in den Anmerkungen häufig verwiesen wird.

Eine teilweise abweichende englische Fassung erschien in bisher vier Auflagen unter dem Titel «The Heart of Buddhist Meditation» (Rider & Co., London) und fand Verbreitung in allen vier Erdteilen.

Der Buddha sagt einmal, daß «die Achtsamkeit ein Helfer für alles» ist, und wir dürfen hinzufügen: ein Helfer für alle. Möge dieses Buch für viele ein solcher Helfer sein!

Kandy, Sri Lanka, NYANAPONIKA
Forest Hermitage Juni 1969
VERLAG CHRISTIANI KONSTANZ
Vierte, durchgesehene Auflage 1989
© 1989 by Verlag Christiani, Konstanz

Alle Rechte vorbehalten, Printed in Germany ISBN 3-87125-911-X

I. DER WEG DER ACHTSAMKEIT

Bedeutung · Ziel · Methode

A. BEDRÄNGNIS UND AUSWEG

Stets voller Furcht ist dieses Herz,
Stets voll Besorgnis ist der Geist
Durch Nöte, welche droh'n und solche, welche sind.
Furchtloses Leben, gibt es solches denn?
O künd' es an, von mir befragt!
Wirrsal innen, Wirrsal außen -
In Wirrsal ist verwirrt das Volk.
Dies frag' ich nun, o Gotama:
Wer kann die Wirrsal wohl entwirren?

Wie zeitgemäß klingen diese Verse! Und doch wurden diese besorgten Fragen schon vor über 2500 Jahren im fernen Indien gestellt; und gerichtet wurden sie damals an jenen großen Menschheitslehrer, den Buddha. Und nicht weniger zeitnahe ist auch die Antwort, die der Buddha durch die Gesamtheit seiner Lehre gab, in welcher er den Weg wies hinaus aus Furcht, Besorgnis und Wirrsal. Den Ursprung dieser uralten Bedrängnis, in der der Mensch seit jeher lebt, sah der Buddha im menschlichen Geiste selber. Doch er sah auch, daß in der Grundstruktur eben dieses Geistes der Weg angelegt ist, der aus dieser Bedrängnis herausführt, und er sprach davon in diesem Verse:

Auch in Bedrängnis finden sie die Lehre,
Die zur Erlangung des Nibbána führt,
Die rechte Achtsamkeit entfalten:
Vollkommen wird ihr Geist geeint.

Die Bedrängnis, von der dieser Vers spricht, wird vom heutigen Menschen besonders stark empfunden. Inmitten der beängstigend anwachsenden Bevölkerung dieser Erde und einer sich zunehmend komplizierenden Gesellschaftsstruktur wird es dem einzelnen immer schwerer, sich ein kleines Maß persönlicher Freiheit zu wahren. Immer schwerer wird es, die durch Familie und Beruf sich aufdrängenden «gesellschaftlichen Pflichten» einzuschränken, um sich ein wenig Freizeit und Entspannung oder gar Alleinsein zu sichern. Innere und äußere Spannungen und Konflikte vermehren noch den Druck. So ergibt sich für den, der sich nicht einfach dieser Situation widerstandslos überläßt, sondern noch einen inneren Widerstand dagegen fühlt, ein wachsendes Gefühl der Bedrängnis, der Einengung und der Sinnlosigkeit dieses Getriebes.

In dem oben zitierten Vers sagt nun der Buddha, daß selbst inmitten solcher Bedrängnis ein Weg ins Offene gefunden und begangen werden kann, und zwar mit Hilfe der Rechten Achtsamkeit; und er fügt hinzu, daß dieser Weg sogar zur endgültigen Leidbefreiung, dem Nibbána, führt.

Um nun in einer so einfachen und unscheinbaren Grundfunktion des Geistes, wie es die Achtsamkeit ist, solch gewaltige Möglichkeiten zu entdecken und sie zu entfalten, dazu bedurfte es gewiß eines Vollkommen Er wachten (denn dies bedeutet ja das Wort Buddha). Auch im Westen hat es nicht gänzlich an Ahnungen der weitreichenden Bedeutung der Achtsamkeit gefehlt. Hier wollen wir nur jenes, sicher für manche verblüffende Wort Jean Pauls erwähnen: «Genie ist Besonnenheit». Und ein solches Genie war der Buddha, wenn er in eben dieser Besonnenheit, der Bewußtseinsklarheit, d.i. der Rechten Achtsamkeit, den Weg aus der inneren und äußeren Bedrängnis sah und ihn deutlich beschrieb.

Er sprach davon vor allem in seiner Lehrrede von den «Grundlagen der Achtsamkeit» (Satipatthána-Sutta), deren Übersetzung in diesem Buch enthalten ist (Kapitel X). Dieser Lehrtext beginnt und schließt mit so eindringlichen Worten, wie sie kaum eine andere Lehrrede des Buddha enthält; und das ist bezeichnend für die Bedeutung, die der Buddha diesem Weg der Rechten Achtsamkeit beimaß. Diese einleitenden und abschließenden Worte des Textes geben wir hier zur Verdeutlichung in einer freien, leicht erweiterten Fassung wieder:

«Es gibt einen einzigen (und direkten) Weg, ihr Jünger, der zur Läuterung der Wesen führt (d.i. zur Klärung des Geistes von aller Wirrsal); zur Überwindung der Besorgnis und des Lamentierens darüber; der (in vieler Weise) zum Schwinden (und zunächst zur Verringerung) von Schmerz und Leid, von Mißstimmung und Trübsal führt; zur Gewinnung des rechten Weges (nämlich einer wirksamen Methode); und zur Verwirklichung der Wahnerlöschung, Nibbána. Und dieser Weg besteht in der Ausbildung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.»

Wenn einer, der seit über 2500 Jahren vielen Millionen Menschen als der Erleuchtete (Buddha) und als der unvergleichliche Lehrer gilt, einer seiner Unterweisungen solchen Nachdruck und eine solch hohe Zielsetzung gibt wie in den obigen Worten, so ist diese Unterweisung sicherlich der ersten Beachtung wert.

Die Absicht dieses Buches ist es daher, Hilfe zu geben für das Verständnis dieses bedeutsamen Lehrtextes und Anweisungen für die Praxis der darin dargelegten Methode der Geistesschulung. Dies geschieht in der Überzeugung, daß die hier gelehrt systematische Ausbildung der Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit eine einfache, gründliche und wirksame Methode darstellt, um dem Menschen in seiner alltäglichen Bedrängnis und Wirrsal zu helfen; und darüber hinaus ihn für das höchste Ziel vorzubereiten: für die endgültige Befreiung des Geistes von den drei großen Leidbringern, Gier, Haß und Verblendung.

Rechte Achtsamkeit ist die unerläßliche Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken und hat daher eine lebenswichtige Botschaft für jedermann: nicht nur für den überzeugten Buddhisten, sondern für alle, die sich bemühen wollen um die Meisterung des eigenen, so schwer zu lenkenden Geistes; und die seine verborgenen und gehemmten Möglichkeiten entwickeln wollen für eine größere innere Kraft und ein größeres und reineres Glück. Es ist ein Weg, der heute ebenso gangbar ist wie vor 2500 Jahren; in den Ländern des Westens ebenso wie in denen des Ostens; für den Menschen im weltlichen Getriebe ebenso wie für den Mönch im Frieden seiner Zelle.

In den oben zitierten ersten Worten der Lehrrede heißt es, daß dieser Weg zur Überwindung von Leid und Besorgnis führt. Ist es nicht eben das, was jedermann erstrebt? Denn um zu erreichen, was immer auch der Mensch für sein Glück hält, muß er ja versuchen, das, was ihn am Glückseligsein hindert, nämlich die alltäglichen Sorgen, Enttäuschungen und Konflikte, zu beseitigen oder doch zu verringern. Leiden in seinen mannigfachen Formen ist eine allgemein menschliche Erfahrung, und ein Weg zur Linderung und schließlichen Aufhebung dieses Leidens ist daher gewiß von höchster allgemein menschlicher Bedeutung.

Das letzte Ziel des Weges rechter Achtsamkeit ist ebenso, wie in der Gesamtlehre des Buddha, die endgültige Leidaufhebung durch die gänzliche Überwindung von Gier, Haß und Wahn. Dieses Ziel mag freilich für den einzelnen noch in recht weiter Ferne liegen, doch der Weg dahin wurde vom Buddha klar und deutlich gewiesen. Es ist dies der Edle achtfache Pfad zur Leidaufhebung, und die Rechte Achtsamkeit ist ein unerläßlicher und nie versagender Helfer auf allen Etappen dieses allmählich ansteigenden Pfades. Um einen stetigen Fortschritt auf ihm zu erzielen, ist freilich meditative Geistesschulung unerläßlich.

Nehmen wir das Wort «Meditation» in einem weiten Sinne, als Bewußtseins-Erhellung und Bewußtseins-Erhöhung, so darf die Satipatthána-Methode des Buddha, d.i. die Ausbildung Rechter Achtsamkeit, als der für den westlichen Menschen geeignetste Zugang zur Meditation bezeichnet werden.

In dieser meditativen Geistesschulung ist gewiß die methodische Übung mit einigen ausgewählten Achtsamkeitsobjekten ein entscheidender Fortschrittsfaktor, und Anweisung für eine solche Übung wird hier gegeben werden. Doch von nahezu gleicher Wichtigkeit wie methodische Meditation ist hier die Anwendung und Entfaltung der Achtsamkeit im Rahmen des Alltagslebens. Eine dadurch erzielte gleichmäßige Erhöhung des Bewußtseinsniveaus wird der methodischen Meditationsübung helfen; und die Anfangserfolge bei der Alltagsachtsamkeit werden eine Ermutigung sein, mit dem für viele im Westen ungewohnten Weg methodischer Meditation überhaupt erst zu beginnen.

Wie schwer aber ist solches Beginnen, wenn es sich um eine Neuorientierung des Lebens und Denkens handelt! Doch wie notwendig es ist, wird deutlich werden, wenn wir nochmals einen Blick auf den Ausgangspunkt unserer Betrachtungen werfen: auf die Situation des Menschen in seiner Welt, die stets so voller Bedrängnis und Besorgnis ist. Krisen im Leben des einzelnen und im Leben von Menschengruppen und Nationen lösen einander unaufhörlich ab, und die Zwischenperioden des Friedens und der Sicherheit sind zeitlich und auch im räumlichen Bereich nur allzu begrenzt. Ebenso begrenzt ist aber auch die Möglichkeit des einzelnen und von Menschengruppen, diese Krisen zu überstehen, und zwar ohne allzu starke körperliche, wirtschaftliche, geistige und moralische Schäden. Denn es sollte nicht vergessen werden: Die äußeren Möglichkeiten und auch die innere Kraft zum Wiederaufbau oder für eine Umkehr und Selbsterneuerung sind nicht unerschöpflich. Nie wissen wir, ob nicht gerade dieser Augenblick oder diese gegenwärtige Situation zum letzten Mal das Tor der Möglichkeit für uns geöffnet hält. Wir wissen nicht, ob die Kraft, die wir jetzt, wenn auch noch so schwach, in unseren Adern spüren, vielleicht die letzte ist, die uns noch über unsere Not hinwegzutragen vermag. Daher ist eben dieser Augenblick so kostbar. Lasset ihn nicht vorübergehen! mahnt der Buddha.

Die Buddha-Botschaft kommt zum Westen als ein Weg der Hilfe aus dieser Gegenwartsnot, die nichts anderes ist als eine der Erscheinungsformen des stets gegenwärtigen Leidens. Die Buddha-Lehre kündigt keine Flucht aus dieser Gegenwart, denn auch in ihrer entschiedensten Verwirklichung ist diese Lehre nicht Weltflucht, sondern Weltüberwindung durch Welterkenntnis und Weltmeisterung. Die Buddha-Lehre ist auch keine Ausflucht in eine

wirklichkeitsfremde, abstrakte Spekulation, welche der Auseinandersetzung mit den Gegenwartsproblemen mit billig überlegener Geste ausweicht. Sie ist kein Trank des Vergessens, durch den man aus dem grauen oder gar quälenden Alltag in einen farbenfreudigen exotischen Kult zu entrinnen trachtet. Sie will keine Nahrung geben dem Sehnen, das aus der allzuvertrauten und als drückende Enge empfundenen Nähe nach einer lockenden Ferne verlangt, die man für eine befreiende Weite hält. Nicht bedenkt man aber bei solchem Sehnen, daß jene Ferne für den, der in ihr lebt, eben auch nur Nähe ist und daß sie, wie unsere Nähe hier, beides in sich birgt: Enge und Weite. Welches von beiden sie ist, hängt von uns selber ab, von unserem eigenen Geist.

B. DIE LEHRE VOM GEIST

Die Buddha-Lehre handelt nicht von etwas Fernem und Fremdem, sondern vom Nahen und Naheliegenden, ja vom uns Allernächsten: dem menschlichen Geist. Der menschliche Geist ist der Einsatz- und Angelpunkt der Buddha-Lehre und auch ihr Höhepunkt, soweit in Worten lehrbar: nämlich als befreiter, heil gewordener Geist.

Es ist bezeichnend und des Nachdenkens wert, daß die Bibel mit den Worten beginnt: «Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde...», während das «Dhammapada», eines der schönsten und bekanntesten Bücher des buddhistischen Kanons, mit den Worten anhebt: «Vom Geiste gehen die Dinge aus, sind geistgeboren, geistgeführt ...» Diese Worte, die sich dem, der sie hört, unweigerlich tief einprägen, sind die stille und streitlose, doch unerschütterbare Antwort des Buddha auf jenen Bibelglauben.

Geist ist das uns allernächste, weil uns allein durch ihn, d.h. durch das Bewußtsein und seine verschiedenen Funktionen, die sogenannte Außenwelt einschließlich unseres eigenen Körpers gegeben ist. «Ist der Geist erkannt, so sind alle Dinge erkannt.» (Ratnamegha Sútra, ein Maháyána-Text.)

Geist ist der Ursprung alles Guten und Bösen, das sich in uns vollzieht und uns von außen widerfährt. So lehren es schon die beiden ersten Verse des «Dhammapada», deren Beginn wir vorstehend zitierten, sowie auch das folgende Buddha-Wort:

«Was es auch an schlechten Dingen gibt, die dem Schlechten verbunden sind, dem Schlechten angehören, - sie alle gehen vom Geiste aus. Was es auch an guten Dingen gibt, die dem Guten verbunden sind, dem Guten angehören, - sie alle gehen vom Geiste aus.»

Anguttara-Nikáya I.13

Daher ist die Umkehr, die der menschliche Geist in seiner gegenwärtigen Krise zu vollziehen hat, notwendig eine Einkehr in sich selbst. Nur durch innere Wandlung wandelt sich das Außen, auch wenn es noch so langsam nachfolgt. Ist die innere Mitte stark und geordnet, so bleibt es nicht aus, daß das Wirrsal der Peripherie sich allmählich klärt und sich wie von selbst ordnet um die Klarheit der inneren Mitte. Die Ordnung oder Wirrnis der Gemeinschaft folgt aus der Ordnung oder Wirrnis des Geistes. Dies bedeutet nicht etwa die Notwendigkeit, auf jenen Nirmerleins-Tag zu warten, «wenn einmal alle Menschen gut sind». Vielmehr lehren Erfahrung und Geschichte, daß es häufig nur einer außerordentlich geringen Anzahl von edlen, entschlossenen und einsichtsvollen Menschen bedarf zur Bildung von «Kraftzentren des Guten», um die sich dann diejenigen scharen, welche nicht den Mut haben voranzugehen, doch bereit sind zu folgen. Entsprechendes gilt freilich, wie die jüngste Geschichte zeigte, auch von den Mächten des Übels. Doch es ist eines der tröstlichen Dinge in dieser Welt, daß nicht nur das Schlechte, sondern auch das Gute Ansteckungskraft besitzt, wenn es nur den Glauben an sich selbst hat. Daher, so heißt es in einem Maháyána-Text,

«soll man eben den eigenen Geist gründen in den Wurzeln alles Guten; ihn durchtränken mit den befruchtenden Regenschauern der Wahrheits-Lehre; ihn reinigen von den hemmenden Dingen; ihn stark machen durch Tatkraft».

Gandavyúha-Sútra

Darum besteht die helfende Botschaft des Buddha eben in einer Hilfe für den Geist. Von keinem außer Ihm, dem Erleuchteten, ward diese Hilfe in so vollkommener, gründlicher und wirksamer Weise geboten. Dies wird behauptet trotz größter Hochschätzung für die bedeutenden Erkenntnisse und Heilerfolge der modernen Tiefenpsychologie, die, vor allem in der großen Persönlichkeit C.G. Jungs, eine entschiedene Wendung zum Religiösen und zu östlicher Weisheit vollzogen hat. Die Tiefenpsychologie kann gewiß die Geistlehre des Buddha in theoretischen wie praktischen Einzelheiten ergänzen, sie in die moderne Begriffssprache umsetzen und sie in ihrer Heil-Anwendung auf die besonderen Zeitprobleme beziehen. Doch die entscheidenden Grundprinzipien der buddhistischen Geistlehre, vor allem in ihren praktischen Teilen, bleiben unberührt vom Wechsel der Zeiten und vom Wandel wissenschaftlicher Theorien. Denn die Grundsituationen des menschlichen Daseins kehren immer

wieder, wenn auch in neuem Gewand, und die Grundtatsachen des menschlichen geistig-körperlichen Organismus, mit denen jede Geistesführung rechnen muß, bleiben im wesentlichen unverändert. Auf der klaren Erfassung dieser Grundtatsachen und Grundsituationen der menschlichen Existenz basiert die buddhistische Geistlehre, und dies verleiht ihr ihren überzeitlichen und stets zeitgemäßen Charakter.

Die Buddha-Botschaft als Lehre vom menschlichen Geist lehrt ein Dreifaches:

- den Geist zu **erkennen**, ihn, der so nahe ist und doch so unbekannt;
- den Geist zu **formen**, ihn, der so widersetzlich ist und doch so willfährig;
- den Geist zu **befreien**, ihn, der so vielfach gefesselt ist und doch auch frei sein kann: hier und jetzt.

C. RECHTE ACHTSAMKEIT, DER KERN DER BUDDHISTISCHEN GEISTLEHRE

Der Einsatz-, Angel- und Endpunkt der Heilsbotschaft des Buddha und das Kernstück seiner Geistlehre liegt in jenem einfachen Mahnwort: Sei achtsam! Die Achtsamkeit erfüllt somit die gleichen Funktionen, die wir der Geistlehre des Buddha im allgemeinen zuschrieben. Denn die Achtsamkeit ist

- der selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur **Erkenntnis** des Geistes und damit der Einsatzpunkt;
- das nie versagende Werkzeug zur **Formung** des Geistes und damit der Angelpunkt;
- das Wahrzeichen der gewonnenen **Befreiung** des Geistes und damit der Höhe- und Endpunkt.

Daher wurde die Entfaltung der Achtsamkeit vom Buddha mit Recht als «der einzige Weg» bezeichnet.

1. Was ist diese Achtsamkeit?

Die Achtsamkeit, so hoch gepriesen und so hoher Ergebnisse fähig, ist aber keineswegs ein mystischer Geisteszustand, der nur wenigen Erlesenen verständlich und zugänglich ist. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist vielmehr eine der Grundfunktionen des Bewußtseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt. Tritt nämlich irgendein genügend starker äußerer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Aufmerken, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewußtsein den trägen, dunklen Strom des Unterbewußten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewußtseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste Sich-Abheben des Bewußtseins von seinem unterbewußten Grunde.

Dieses erste Aufmerken wird lediglich ein ganz allgemeines und noch sehr undeutliches Bild des Objektes liefern. Wenn daraufhin weiteres Interesse am Objekt vorhanden oder dessen Einwirkung auf die Sinnesorgane genügend stark ist, wird sich eine schärfere Aufmerksamkeit auf die Einzelheiten des Objektes richten. Sie wird sich nicht nur mit den verschiedenen charakteristischen Merkmalen des Objekts befassen, sondern auch mit seiner Beziehung zum Subjekt des Erkennens. Hierdurch wird eine vergleichende Einordnung der Wahrnehmung in frühere Erfahrungen (Assoziation) ermöglicht (siehe [Seite 88](#)). Dies bedeutet eine wichtige Phase in der Geistesentwicklung und zeigt auch, in der Beziehung auf frühere Wahrnehmungen, den engen Zusammenhang von Achtsamkeit und Gedächtnis, die beide im Páli, der Sprache der buddhistischen Texte, mit dem einen Begriff «*sati*» bezeichnet werden. Ohne die Gedächtniskraft würde die Achtsamkeit nur isolierte, unzusammenhängende Tatsachen auffassen, wie es zum großen Teil bei den Wahrnehmungen der Tiere der Fall ist. Aus der auf dieser Stufe erfolgenden Ichbeziehung der Wahrnehmung und aus Fehlassoziationen können sich aber schwerwiegende Fehlerquellen der Erkenntnis ergeben.

Aus dem assoziierenden Denken ergibt sich ein weiterer wichtiger Schritt in der Geistesentwicklung, nämlich die Zusammenfassung von Einzelerfahrungen (Generalisierung), d.i. die Fähigkeit abstrakten Denkens. Für die Zwecke unserer Darlegung schließen wir diese Phase in die zweite Stufe der durch die Entwicklung der Achtsamkeit bewirkten Bewußtseinsentwicklung ein. Wir haben somit vier charakteristische Züge dieser zweiten Stufe festgestellt: genauere Objektkennntnis (zunehmende Kenntnis von Einzelheiten), engere Beziehung auf das Subjekt (Subjektivierung der Erfahrung), assoziierendes und abstraktes Denken.

Auf dieser zweiten Ebene einer entwickelteren Achtsamkeit spielt sich der weitaus größte Teil des geistigen Lebens der heutigen Menschheit ab; sie umfaßt ein weites Gebiet: beginnend mit jeder genauen Beobachtung, der aufmerksamen Beschäftigung mit irgend einer Arbeit, bis zur Verfeinerung der Achtsamkeit in den kritischen Untersuchungsmethoden der wissenschaftlichen Forschung. Die Wahrnehmungsbilder, die sich auf dieser Stufe bieten, sind aber meist noch eng verquickt mit allerlei Vorurteilen des Gefühls und Denkens, mit Fehlassoziationen, unzugehörigen Zutaten und vor allem mit der Hauptursache aller Täuschung, der Annahme

von etwas Substanzhaftem in den Dingen oder etwas Ichhaftem in den Lebewesen. Durch alle diese Faktoren ist die Verlässlichkeit manchmal sogar der einfachsten Wahrnehmungen und Urteile sehr beeinträchtigt. Auf dieser Entwicklungsstufe der Achtsamkeit bleiben die weitaus meisten derjenigen stehen, die ohne die Buddha-Belehrung geblieben sind oder sie nicht auf ihr alltägliches Leben und Denken anwenden.

Mit der nächsten Entwicklungsstufe betreten wir das eigentliche Gebiet der Rechten Achtsamkeit (*sammá-sati*) im buddhistischen Sinne. Die Achtsamkeit wird hier als «recht» bezeichnet, weil sie den Geist von verfälschenden Einflüssen frei hält; weil sie Grundlage und Bestandteil rechter Erkenntnis ist; weil sie den Menschen lehrt, das «rechte Ding» in rechter Weise zu tun; und weil sie dem vom Buddha gewiesenen rechten Ziele dient: der Aufhebung des Leidens durch rechte Wirklichkeitserkenntnis und der Überwindung in einem selber von allem Unrechten, das seine Wurzel hat in Gier, Haß und Wahn.

Wenn Wahrnehmungen und Gedanken gleich bei ihrem Entstehen mit rechter Achtsamkeit aufgenommen und geprüft werden, so bieten sie sorgfältig gesichtetes Erfahrungsmaterial und einen mit Vorurteilen unvermischten Gedankenrohstoff, wodurch dann die praktischen und sittlichen Entscheidungen des Menschen, sowie seine Denkurteile einen unvergleichlich höheren Grad von Verlässlichkeit erhalten. Vor allem aber werden solch nüchtern geprüfte und unentstellte Wirklichkeitsbilder eine verlässlichere Grundlage bilden für die buddhistische Haupt-Meditation: die Betrachtung aller Daseinsvorgänge als veränderlich, unbefriedigend und substanzlos.

Einem ungeschulten Geist wird freilich solch intensiver Einsatz Rechter Achtsamkeit durchaus nicht «nahe» oder «vertraut» vorkommen, da er sie nur allzu selten geübt hat. Doch auf dem durch die Satipatthána-Methode gewiesenen Wege kann sie zu etwas Nahem und Vertrauten werden, da sie ja, wie wir zeigten, in etwas so Nahem und Vertrautem wurzelt. Denn auch diese Rechte Achtsamkeit erfüllt im Grunde die gleichen Funktionen wie auf den beiden früheren Entwicklungsstufen, wenn auch auf einer höheren Ebene. Geistigen Fortschritt hat man mit Recht mit einer spiralenartigen Bewegung verglichen, d.h. die Grundsituationen wiederholen sich auf verschiedenen Ebenen. Die gemeinsamen Grundfunktionen der verschiedenen Achtsamkeits-Grade sind die Auslösung einer zunehmend höheren Bewußtseins-Klarheit und Bewußtseins-Intensität sowie die Gewinnung einer zunehmend von Fehlerquellen gereinigten Wirklichkeitserkenntnis. Wir haben oben diese Entwicklungslinie kurz verfolgt: in ihrem Aufsteigen vom Unbewußten zum Bewußten; vom ersten flüchtigen Bewußtseins-Eindruck zu einer deutlicheren Objektvorstellung; von einer immer noch lückenhaften und durch Wille und Vorurteil getrübbten Wahrnehmung zu einem klaren und unverfälschten Wirklichkeitsbild. Wir haben hierbei gesehen, wie es besonders eine erhöhte und geschärfte Achtsamkeit ist, die, natürlich von anderen Faktoren unterstützt, zu der jeweils höheren Entwicklungsstufe führt: zu einer zunehmenden Bewußtseins-Erhellung und Bewußtseins-Erhöhung. Wenn der menschliche Geist aus seiner gegenwärtigen Krise heraus will und seinen weiteren Fortschritt in der Richtung der in ihm angelegten Entwicklung wünscht, so muß er diesen Weg wiederum durch das königliche Tor der Achtsamkeit betreten.

D. DER WEG ZU HÖHEREM MENSCHTUM

Die vorerwähnte zweite Entwicklungsstufe, d.i. die genauere, aber noch vielen Vorurteilen unterworfenen Objekt-Kennntnis, ist bereits ein gesichertes Besitztum des menschlichen Bewußtseins geworden. Sie ermöglicht wohl noch ein fortgesetztes Wachstum in die Breite und Überfülle vielfältiger Erfahrung und ihrer ichbezogenen Verwertung für materielle Zwecke. Doch durch solche Breitenentwicklung droht der modernen Zivilisation die Gefahr einer Überspezialisierung, deren biologische Konsequenzen bekannt sind: Degenerierung und schließlicher Untergang der Rasse, wie im Fall der prähistorischen Riesenechsen mit ihren gewaltigen Körpern und kleinen Gehirnen. Für den modernen Menschen ist die Gefahr freilich eher die Überentwicklung seines Gehirns und dessen vorwiegender Gebrauch für Zwecke des Genußlebens und des Machttriebs. Die begleitende Gefahr ist, daß die Menschheit eines Tages den Geschöpfen ihres eigenen «Übergehirns» zum Opfer fällt: ihren leibtötenden, mörderischen Erfindungen und ihren geisttötenden «Zerstreuungen». Es mag zur Wiederholung werden jener alten sinn tiefen Mythe vom Babylonischen Turm, jenem zusammenstürzenden technischen Wunder, dessen Erbauer einander nicht verstanden und daher nichts Besseres wußten als einander zu bekämpfen.

Das Heilmittel, welches solche zur Katastrophe führende extreme Entwicklungen verhindern kann, ist des Buddha Mittlerer Pfad, der auch deutlich in der hier gelehrtten Geistesschulung erscheint. Er ist der ewige Wächter, der, wenn man ihm nur Gehör schenkt, die Menschheit retten kann vor einem Schiffbruch an den Felsen der Extreme.

Wenn die Menschheit fortfährt, sich lediglich auf der Ebene jener zweiten Entwicklungsstufe des Geistes und der Achtsamkeit zu bewegen, so hat sie nur Stagnation oder Katastrophe zu erwarten. Lediglich durch einen neuen Fortschritt in der Klarheit und Intensität des Bewußtseins, d.h. in der Qualität der Achtsamkeit, kann wieder ein Element der Bewegung und Entwicklung in die gegenwärtige geistige Struktur der Menschheit gebracht werden. Dies vermag die hier gelehrtte Geistesschulung zu bieten, gestützt auf das sichere Fundament einer ebenso erhabenen wie realistischen Sittenlehre, wie sie gleichfalls in der Buddha-Lehre zu finden ist.

Rechte Achtsamkeit oder «Satipatthána» wurde vom Buddha ausdrücklich als der Weg zur Befreiung des Geistes und damit zu wahrer menschlicher Größe erklärt. Es ist der Weg zur Entfaltung hohen und höchsten Menschseins, dem wahren Übermenschen, von dem so viele edle Geister geträumt haben und dem so viele fehlgerichtete Anstrengungen galten. Das folgende bemerkenswerte Gespräch ist uns in den alten buddhistischen Schriften überliefert:

Sáriputta, einer der Hauptjünger des Meisters, sprach:

«Man spricht, o Herr, vom <Großen Menschen>. Inwiefern nun, o Herr, ist man ein Großer Mensch?» - «Mit befreitem Geist, sage ich, o Sáriputta, ist man ein Großer Mensch; mit unbefreitem Geist, sage ich, ist man kein Großer Mensch.

Wie nun, o Sáriputta, ist der Geist befreit?

Da weilt, o Sáriputta, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Ihm, der beim Körper in Betrachtung des Körpers weilt, wird der Geist ohne Anhaften von den Trieben entsüchtet und befreit. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle - beim Geist in Betrachtung des Geistes - bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam ...

So, o Sáriputta, ist der Geist befreit. Mit befreitem Geist, sage ich, ist man ein Großer Mensch; mit unbefreitem Geist, sage ich ist man kein Großer Mensch.»

Samyutta Nikáya 47,11

II. SATIPATTHÁNA

A. BEGRIFFSBEDEUTUNG

Bevor wir mit der Darlegung dieser Methode der Geistesschulung beginnen, sollen einige allgemeine Informationen gegeben werden: zunächst über das Páli-Wort Satipatthána, unter dem diese Methode in den buddhistischen Ländern des Ostens bekannt ist und das nun auch manchen im Westen vertraut geworden ist als der Titel jener Lehrrede des Buddha, die der Grundtext dieser Methode ist.

Satipatthána ist ein Lehrbegriff in der Páli-Sprache, in der die älteste Fassung der Buddhalehre überliefert ist. Das Wort ist ein Kompositum. Der erste Wortbestandteil, *sati*, hat die Grundbedeutung «Gedächtnis», und im nicht-buddhistischen Sanskrit ist dies der vorwiegende Gebrauch des entsprechenden Wortes *smṛti*. Im Schrifttum des Páli-Buddhismus ist diese Bedeutung jedoch sehr selten. In buddhistischem Gebrauch bedeutet das Hauptwort *sati* mehr als die bloße Fähigkeit, sich an Vergangenes zu erinnern. Hier ist es vorwiegend die auf die Gegenwart gerichtete wache Aufmerksamkeit, die klare Bewußtheit und Besonnenheit, so daß «Achtsamkeit» die weitaus beste Übersetzung des Wortes ist. Wiedergaben in älteren deutschen Übersetzungen, wie «Einsicht», «Verinnerung», «Gedenken» oder gar «Andacht», sind unzutreffend.

Der zweite Wortbestandteil, *patthána*, kann, den alten Kommentaren zufolge, zweifach verstanden werden: erstens als «Grundlage», weil nämlich die vier Hauptobjekte der Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Bewußtseinszustand und Geistobjekte) ihre Basis und «Hauptstätte» bilden; zweitens kann das Wort als eine Kürzung von *upatthána* (wörtlich das Nahebei-Stellen) aufgefaßt werden und hat dann den Sinn des Gegenwärtighaltens der Achtsamkeit. Für diese Erklärung spricht der Umstand, daß verwandte Wortformen sehr häufig in Verbindung mit *sati* gebraucht werden, z.B. *upatthita-sati*, «gegenwärtig gehaltene Achtsamkeit»; und im Satipatthána-Sutta selber: *satim parimukham upatthapetvá*, «die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend». Ein altes exegetisches Werk (der Subkommentar zur Lehrrede) erklärt wie folgt: «Nach Aufnehmen des Objekts den Gegenstand nicht fallen lassen, das ist das Gegenwärtighalten (*upatthána*)». Im buddhistischen Sanskrit heißt demzufolge unsere Lehrrede *smṛty-upasthána-sútra*.

Doch um einer besser verständlichen und sprachlich einfacheren Wiedergabe willen wurde hier (entgegen der ersten Auflage dieses Buches) die Übersetzung «Grundlagen der Achtsamkeit» gewählt.

B. STELLUNG IM BUDDHISTISCHEN LEHRGEBÄUDE

Die Achtsamkeit erscheint in einer Anzahl von Lehrbegriffs-Reihen, von denen hier nur die wichtigsten genannt werden.

Rechte Achtsamkeit (*sammá-sati*) bildet das siebente Glied des «zur Leidensaufhebung führenden achtfachen Pfades» und wird in der Erklärung dieses Pfades ausdrücklich als die «vier Grundlagen der Achtsamkeit» definiert (siehe [Seite 188](#)).

Achtsamkeit ist das erste der sieben «Erleuchtungsglieder» (*bojjhanga*), d.h. jener Eigenschaften, die Wachstumsbedingungen wie auch wesentliche Bestandteile der Erleuchtung (*bodhi*) sind. Die Achtsamkeit steht an erster Stelle, nicht nur in der formalen Reihenfolge, sondern auch weil ihre Ausbildung grundlegend ist für die volle Entfaltung der anderen sechs Eigenschaften, und besonders für das zweite Erleuchtungsglied, «Wirklichkeitsergründung». Denn ohne eine ausgebildete Achtsamkeit ist eine Erkenntnis der Wirklichkeit, d.i. der körperlichen und geistigen Vorgänge, nicht möglich (siehe Anm. zur Lehrrede; [Kap. X](#)).

Achtsamkeit ist ferner eine der fünf «geistigen Fähigkeiten» (*indriya*). Die anderen vier sind: Vertrauen, Energie, Sammlung und Weisheit. Abgesehen von ihrer Eigenfunktion, hat die Achtsamkeit hier die wichtige Rolle, über die harmonische Entwicklung und das Gleichgewicht der anderen vier Fähigkeiten zu wachen.

C. EINTEILUNGEN

Die Achtsamkeit ist vierfach entsprechend ihren Objekten. Sie richtet sich 1. auf den Körper, 2. auf das Gefühl, 3. auf den Geist, d.h. den Bewußtseinszustand im allgemeinen, 4. auf die Geistobjekte (*dhamma*), d.h. auf die Bewußtseinsinhalte im einzelnen, die mit Hilfe der Achtsamkeit allmählich die Denkformen der Buddhalehre (*dhamma*) annehmen. Dies sind die vier «Betrachtungen» (*anupassaná*), welche die Haupteinteilung der Lehrrede bilden. Sie werden auch manchmal «die vier Satipatthánas» genannt, im Sinne von Hauptgegenständen der Achtsamkeit.

Im buddhistischen Schrifttum wird die Achtsamkeit häufig mit einem anderen Begriff verbunden, den wir hier mit «Wissensklarheit» (*sampajañña*) wiedergeben. Diese beiden Begriffe formen in der Páli-Sprache meist ein Kompositum, *sati-sampajañña*. In diesem Zusammenhang mag die **Achtsamkeit** weitgehend identifiziert werden mit der Geisteshaltung und Übung des **Reinen Beobachtens**, der ein großer Teil dieses Buches gewidmet sein wird. Der zweite Begriff, **Wissensklarheit**, bezieht sich hier auf klar bewußtes, klar erkennendes und gerichtetes Handeln und Denken.

Diese beiden Aspekte rechter Achtsamkeit sollen hier zunächst behandelt werden.

SATIPATTHÁNA

III. ACHTSAMKEIT UND WISSENSKLARHEIT

A. DIE ÜBUNG DES REINEN BEOBACHTENS

Von diesem Begriffspaar, Achtsamkeit und Wissensklarheit, ist es die Achtsamkeit, und zwar im Sinne ihrer besonderen Funktion des Reinen Beobachtens, die für die gesamte Satipatthána-Methode in ihrer Eigenart besonders charakteristisch ist. Das Reine Beobachten ist die Haupthilfe in der Alltagsanwendung dieser Methode und begleitet auch die systematische Übung von den ersten Anfängen bis zur Erreichung des höchsten Zieles.

1. Was ist Reines Beobachten?

Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als «rein», weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die «reinen Tatsachen», die hier zu Wort kommen sollen. Wenn sich nun aber an ein anfänglich reines Registrieren dieser Tatsachen aus alter Gewohnheit doch wieder gleich Bewertungen und andere Reaktionen anschließen, so sollen dann eben diese Reaktionen selber sofort wieder zum Gegenstand Reinen Beobachtens gemacht werden. Eine so gewonnene innere Freiheit dem Objekt gegenüber wird durch Einübung allmählich zu einer vertrauten Geisteshaltung, die leicht verfügbar ist, wenn sie benötigt wird.

Es braucht wohl kaum besonders bemerkt zu werden, daß dieses Reine Beobachten nicht etwa für alle Lebenssituationen empfohlen werden soll, und gewiss nicht für solche, die Entscheidungen in Wort und Tat, sowie planendes Handeln erfordern. Hier ist der Platz für die **Wissensklarheit**, von der wir später sprechen werden. Doch gerade in Situationen, die einen aktiven Respons verlangen, kann das Reine Beobachten eine wichtige vorbereitende Funktion erfüllen, die den Entscheidungen eine größere Verlässlichkeit und den Handlungen eine größere Erfolgsaussicht verleiht.

Das Reine Beobachten wird hier empfohlen als eine methodische Übung in dafür bestimmten kürzeren oder längeren Perioden der Freizeit; sowie zur Anwendung in jenen, auch im geschäftigen Alltag möglichen Momenten, in denen man für eine Weile, und sei es nur für eine Minute, vom Getriebe zurücktritt, oder auch vor wichtigen Entscheidungen einige Minuten der Besinnung einfügt.

2. Gründlichkeit

Jede Bemühung erfordert Gründlichkeit, wenn sie ihr Ziel erreichen soll; und besonders gilt dies von der so hohen und schwierigen Aufgabe, für die der Arbeitsplan vorliegt in jenem Edlen achtfachen Pfad, der zur Leidaufhebung führt. Innerhalb jener acht Pfadglieder ist es die Rechte Achtsamkeit, die neben ihren anderen Funktionen jenes unentbehrliche Element der Gründlichkeit beiträgt, das so sehr die Entwicklung der anderen Pfadglieder zu fördern vermag. «Nicht-Oberflächlichkeit» wird im buddhistischen Schrifttum als eine der charakteristischen Eigenschaften der Achtsamkeit genannt; und in positiver Formulierung ist dies nichts anderes als eben Gründlichkeit.

Auch bei der methodischen Entwicklung der Achtsamkeit selber muß natürlich ein hoher Grad von Gründlichkeit angewandt werden. Mangel an Gründlichkeit würde dem Geiste Rechter Achtsamkeit widersprechen und dem Bemühen um ihre Entfaltung jegliche Erfolgsaussicht nehmen. Wie eine nachlässig-fehlerhafte Fundierung den ganzen Bau gefährden muß, so wird sich auch bei der Geistesschulung der Segen einer sorgfältig gelegten Grundlage weit in die Zukunft erstrecken.

Daher geht die Rechte Achtsamkeit zu den Anfängen zurück: sie beginnt «von unten», denn nach Laotse's Weisheitswort «steht hoch auf tief». Mit Hilfe des Reinen Beobachtens geht die Achtsamkeit hinab zu den Wurzeln der Dinge; und für den Ablauf geistiger Vorgänge heißt dies, daß sie sich zunächst auf jene (oben erwähnte) erste Phase des Wahrnehmungsprozesses richtet, wo sich der Geist noch rein aufnehmend verhält. Dieses Stadium ist gewöhnlich von kaum wahrnehmbar kurzer Dauer und gibt auch meist nur flüchtige, unvollständige und fehlerhafte Vorstellungen des Objekts. Es ist die Aufgabe der nächsten Wahrnehmungsphase, jenen ersten Eindruck zu korrigieren und zu vervollständigen. Doch, dies ist keineswegs immer der Fall. Allzu häufig werden die ersten Eindrücke ungeprüft mit all ihren Mängeln hingenommen und neue, tiefer greifende Entstellungen, die dem mehr komplexen Charakter der zweiten Phase entsprechen, werden hinzugefügt. Auf solch fehlerhafte, unvollständige und mit Vorurteilen aller Art durchsetzten Wahrnehmungen gründen sich dann fehlerhafte Schlußfolgerungen und Entschlüsse von oft weittragender Bedeutung. Solche, häufig durch Leidenschaften gefärbte und mit ihnen eng verknüpfte Wahrnehmungsbilder mögen immer wieder den Bau sittlicher und meditativer Entwicklung gefährden.

Hier setzt nun das Reine Beobachten ein, als eine bewußte Pflege und Stärkung der ersten rein rezeptiven Wahrnehmungsphase, wodurch diese eine bessere Möglichkeit erhält, ihre wichtige Funktion sorgfältiger zu erfüllen. Das Reine Beobachten erweist die Gründlichkeit seines Vorgehens, indem es den Boden sorgfältig säubert und vorbereitet, auf dem dann die der ersten Phase folgenden Geistesfunktionen sicher weiterbauen können. Mit seiner säubernden und klärenden Funktion dient das Reine Beobachten jener Zielsetzung der Methode, von der der Beginn der Lehrrede spricht, nämlich «der Läuterung der Wesen»; diese nämlich besteht, wie der Kommentar bemerkt, in der Reinigung und Klärung des Geistes.

Einen wichtigen Anteil an dieser Gründlichkeit der Methode hat die Gewinnung des Reinen Objekts.

3. Die Gewinnung des Reinen Objekts

Reines Beobachten ist das bloße Registrieren des Objekts, seine genaue Bestimmung und Abgrenzung. Dies ist, wie der Anfänger in der Übung merken wird, durchaus keine so leichte Aufgabe, wie es den Anschein hat. Das erste wichtige Ergebnis der Übung wird nämlich sein, daß man zu seiner Bestürzung feststellt, wie selten man sich ein reines, unvermischtes Objekt vergegenwärtigt. Eine Seh-Wahrnehmung z.B. wird, wenn sie von irgendwelchem Interesse für den Betrachtenden ist, selten das reine Sehobjekt ergeben, sondern wird durchsetzt sein mit ich-bezogenen Wertfärbungen wie: schön oder häßlich; angenehm oder unangenehm; nützlich, nutzlos oder schädlich. Wenn es sich um ein lebendes Wesen handelt, wird dann noch das Vorurteil hinzukommen: «Dies ist eine Persönlichkeit, ein Ich- oder Seelenwesen, wie auch <ich> es bin.» Ein nicht durch Rechte Achtsamkeit kontrollierter Geist nimmt meist nur solche mit verschiedenen Beimischungen (Wertungen, Assoziationen usw.)

versehene Objekte vollbewußt in sich auf. Mit diesen Beimischungen verquickt, sinkt dann die Wahrnehmung in das Gedächtnis-Reservoir und beeinflusst so auch künftige Objektvorstellungen, Urteile, Entscheidungen, Stimmungen usw. in oft verhängnisvoller Weise.

Die Aufgabe der Achtsamkeit beim Reinen Beobachten ist es nun, alle diese fremden Zutaten auszusondern, sie, wenn erwünscht, für sich allein zu betrachten, das anfängliche Wahrnehmungsobjekt aber von ihnen frei zu halten. Dies erfordert beharrliche Übung, bei der die sich allmählich schärfende Achtsamkeit gleichsam Siebe von zunehmender Feinheit benutzt, die zunächst die gröberen und dann immer feinere Beimischungen ausscheiden.

Die Notwendigkeit solch genauer Bestimmung und Abgrenzung des Objekts wird in der Satipatthāna-Lehrrede durch eine regelmäßige zweimalige Erwähnung des Achtsamkeits-Objekts betont: «Er weilt beim Körper in Betrachtung des Körpers», d.h. nicht etwa in Betrachtung des hierauf bezüglichen Gefühls, wie vom Kommentar ausdrücklich erklärt. Wenn man z.B. eine schmerzende Wunde an seinem Körper betrachtet, so besteht das hier zur Körperbetrachtung gehörende Sehobjekt lediglich in der in einem bestimmten Zustand befindlichen Körperstelle. Der empfundene Schmerz ist ein Objekt der Gefühlsbetrachtung. Das mehr oder weniger bewußt gehegte Vorurteil, daß hiermit ein Ich betroffen wird, gehört zur Geistbetrachtung («verblendeter Geist») oder zur Geistobjekt-Betrachtung (über die «Fesseln», die durch den Kontakt des Körpers mit einem berührbaren Objekt entstehen). Der etwa empfundene Unwille gegen den Verursacher der Wunde gehört zur Geistbetrachtung («haßerfüllter Geist») oder zur Geistobjekt-Betrachtung («Hemmung der Abneigung»). Dieses eine Beispiel möge genügen.

Eine Hauptfunktion des Reinen Beobachtens ist also die Gewinnung eines reinen Objekts, ohne Beimischungen und ohne Ich-Bezogenheit. Die gleiche Absicht verfolgt jene bedeutsame Übungsanweisung des Buddha an den Mönch Bāhiya: «Das Gesehene soll lediglich ein Gesehenes sein, das Gehörte lediglich ein Gehörtes, das (durch die drei anderen Körpersinne) Empfundene lediglich ein (so) Empfundenes, das Erkannte lediglich ein Erkanntes.» (Udāna I, 10.) Dieser Ausspruch möge als Leitwort dienen, das die Übung des Reinen Beobachtens begleitet.

4. Der dreifache Wert des Reinen Beobachtens

Abgesehen von seinen eben beschriebenen, besonders für den Beginn der Übung wichtigen Funktionen, nämlich der gründlichen Fundierung und der Gewinnung des reinen Objekts, hat das Reine Beobachten den gleichen dreifachen Wert, wie wir ihn oben der buddhistischen Geistlehre und der Achtsamkeit im Allgemeinen zuschrieben, nämlich, für die Erkenntnis, für die Formung und für die Befreiung des Geistes.

a) Der Wert für die Erkenntnis des Geistes

«Nur von der Achtsamkeit genau geprüfte Dinge erkennt die Weisheit, nicht aber verworrene.» (Komm. zu Sutta-Nipāta.) Wie der Gegenstand einer mikroskopischen Untersuchung sorgfältig vorbereitet, gesäubert, isoliert und unter der Linse festgehalten werden muß, ebenso bedarf auch das Objekt der Erkenntnis einer genau entsprechenden Vorbereitung. Eben diese Vorarbeit wird vom Reinen Beobachten geleistet in seiner Gewinnung des reinen Objekts: das Reine Beobachten «säubert» den Untersuchungs-Gegenstand von den mit ihm assoziierten und ihn entstellenden Vorurteilen des Gefühls und des Denkens; es «isoliert» ihn von nicht dazugehörenden Betrachtungsthemen; es «hält ihn fest», indem es den Übergang vom rein aufnehmenden Beobachten zur aktiven Stellungnahme verlangsamt oder hintanhält und damit dem betrachtenden Blick der Erkenntnis die Möglichkeit genauer Untersuchung gibt.

Dies ist nicht nur für die analytische, d.h. zergliedernde und unterscheidende Funktion der Erkenntnis von Bedeutung, an die man zuerst denken wird, sondern ebenso auch für die Synthese, d.h. für das Erkennen von Zusammenhängen und Abhängigkeiten, von denen viele einem die Beobachtungsphase voreilig abbrechenden Denken entgehen. Vor allem aber können Beziehungen nur dann zuverlässig erkannt werden, wenn vorher die einzelnen Beziehungsglieder ebenso sorgfältig in all ihren Aspekten geprüft worden sind. In der mangelhaften analytischen Vorbereitung liegt eine häufige Fehlerquelle vieler philosophischer Systeme und wissenschaftlicher Theorien.

Das Reine Beobachten läßt die Dinge zunächst selber sprechen; es erlaubt ihnen, sich gleichsam auszusprechen. Es läßt sie ausreden, ohne sie durch ein voreiliges abschließendes Urteil zu unterbrechen, wenn sie noch so vieles zu sagen haben. Weil das Reine Beobachten die Dinge immer wieder neu sieht, ohne die nivellierende Wirkung gewohnheitsmäßiger Urteile, deshalb werden die Dinge auch häufiger Neues zu sagen haben. Das geduldige Innehalten beim Reinen Beobachten eröffnet manchmal gleichsam mühelos tiefe Einblicke und erschließt verborgene Beziehungen, die sich dem ungeduldrigen Zerren eines allzu aggressiven Intellekts versagen. Das entweder vorschnelle oder gewohnheitsmäßige Be-werten oder Be-handeln der Dinge (in Tat und Gedanke) versperrt oft wichtige Erkenntnisquellen. Der westliche Geist muß vom östlichen wieder lernen, sich auch rein

empfangend verhalten zu können und dies nicht nur als ein Mittel der Stillewerdung, sondern auch der Erkenntnis.

Es sollen nun einige Beispiele dafür gegeben werden, wie das Reine Beobachten zur Erkenntnis des menschlichen Geistes beitragen kann.

Im Licht des Reinen Beobachtens wird der scheinbar einheitliche Vorgang eines einzelnen Wahrnehmungsaktes allmählich deutlich werden als eine schnell ablaufende Folge mehrerer, differenzierter Phasen, von denen jede ihre eigene Funktion zum Endergebnis eines vollständigen Erkenntnisaktes beiträgt. Wenn wir einen Gegenstand sehen, z.B. eine große, rote Rose, so glauben wir gewöhnlich, daß dies ein einheitlicher, uns unmittelbar gegebener Seheindruck ist. Doch was wir zu allererst wahrnehmen, ist bloß ein Farbfleck, der sich von seiner Umgebung in Farbe und Umrissen absetzt. Einzelheiten der Form und Struktur werden erst durch eine Folge weiterer, schnell ablaufender Wahrnehmungsakte hinzugefügt, die den Gegenstand gleichsam von allen Seiten abtasten. Wenn es sich um ein für den Betrachter neues oder nur selten wahrgenommenes Objekt handelt, so wird dieser Vorgang des Sammelns von Einzelmerkmalen dem Bewußtsein viel deutlicher werden als bei einem vertrauten Objekt. Die Bezeichnung «Rose» aber, die wir scheinbar gleichzeitig jener Seh Wahrnehmung geben, gehört zu einer ganz anderen Bewußtseinsklasse (nämlich zum geistigen Bewußtsein und nicht zum Sehbewußtsein) und stammt aus Erinnerungsbildern ähnlicher Seh Wahrnehmungen und deren gewohnheitsmäßiger Assoziierung mit dem Wort «Rose». Und wiederum etwas gänzlich Verschiedenes ist das Werturteil «schön» und ein etwaiger Wunsch des Besitzenwollens. Zunehmende Schärfe und Verfeinerung des Beobachtens wird eine Fülle weiterer Einzel Tatsachen zu Tage fördern, die wertvolle Einsichten vermitteln können, nicht nur über den Gegenstand selber, sondern auch über den Erkenntnisakt. Es dürfte auch unmittelbar klar sein, wie wichtig und aufschlußreich es ist, die Stadien der Begriffsbildung und Bewertung vom reinen Wahrnehmungsakt zu unterscheiden.

Bei einer methodischen Übung im Reinen Beobachten wird wahrscheinlich der erste starke Eindruck sein: die direkte und ständige Konfrontierung mit der allgegenwärtigen Vergänglichkeit, dem unaufhörlichen Wechsel. In der Lehre des Buddha ist die Vergänglichkeit (*anicca*) das erste der drei Merkmale aller Daseinsgebilde. Das Reine Beobachten zeigt uns nun bei uns selber, wie die einzelnen körperlichen und geistigen Vorgänge unaufhörlich geboren werden und sterben: und dies wird zu einer eindringlichen, hundertfältigen Illustrierung des Vergänglichkeitsmerkmals werden. Besonders eindrucksvoll wird dies sein bei den eigenen Gedanken und Gefühlen, mit denen sich ja der Mensch hauptsächlich identifiziert. Dieses Erlebnis der Wandelbarkeit wird im Verlauf der meditativen Übung an Stärke und Nachdruck gewinnen, und allmählich werden auch die anderen beiden Merkmale des Daseins, die Ich- und Substanzlosigkeit (*anattā*), sowie die Leidhaftigkeit und Unzulänglichkeit (*dukkhā*) bei eben denselben Meditationsobjekten zu Tatsachen eigener Erfahrung werden und nicht bloß abstrakte Begriffe bleiben. Solches Erfahrungswissen von der Vergänglichkeit ist aber der Einsatzpunkt für die Klarblicks-Meditation (*vipassanā-bhāvanā*), deren Erkenntnisstufen mit der Einsicht in das Entstehen und Vergehen (*udayabbaya-ñāna*, siehe *visuddhi*) der körperlichen und geistigen Vorgänge beginnen.

Obwohl die Tatsache der Vergänglichkeit alles Geschehens so allgemein bekannt ist, daß es nahezu banal ist, davon zu sprechen, so denken doch, die meisten Menschen nur dann daran, wenn diese Vergänglichkeit sie persönlich, und meist schmerzhaft, berührt. Doch durch die Übung des Reinen Beobachtens wird es uns erst so recht zum Bewußtsein kommen, daß Vergänglichkeit unser ständiger Begleiter ist und daß selbst im Bruchteil einer Sekunde eine Veränderungsfrequenz abläuft, die sich dem normalen Beobachtungs- und Vorstellungsvermögen entzieht. Vielleicht zum ersten Mal wird uns dann die wirkliche Beschaffenheit der Welt, in der wir leben, zum vollen Bewußtsein kommen; nämlich ihre restlos dynamische Natur, innerhalb deren statische Begriffe nur praktisch orientierende oder wissenschaftlich und philosophisch ordnende Bedeutung haben können. Wir beginnen nun, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind; und dies gilt besonders von den «Dingen des Geistes», der geistigen Dingwelt. Das Geistige im Menschen kann in keiner seiner Äußerungen verstanden werden, ohne daß man weiß und sich auch dessen bewußt bleibt, daß es durch und durch dynamisch, d.h. wandelbar ist.

Indem das Reine Beobachten dem Übenden direkten Einblick gewährt in die Tatsache und die Natur der Veränderlichkeit, leistet es einen wichtigen Beitrag zur Erkenntnis des Geistes. Die Tatsache der Veränderlichkeit wird jede statische Konzeption des Geistes ausschließen, d.h. den Glauben an unveränderliche psychische Substanzen in monistischer oder pluralistischer Form, sowie an unveränderliche Eigenschaften. Der Einblick in die Natur der Veränderlichkeit wird eine Fülle von Einzelheiten bieten über die dynamische Natur der geistigen Vorgänge; über den unterschiedlichen Charakter der körperlichen und geistigen Abläufe und ihre Wechselwirkung; sowie über die «Objektbindung» des Bewußtseins, das nach einer alten buddhistischen Definition eben in der Objekterkenntnis besteht. Es wird deutlich werden, daß der Geist nichts anderes ist als seine erkennende Funktion und daß sich dahinter keinerlei beharrende individuelle oder Seelensubstanz birgt. So wird der das Reine Beobachten Pflegenden durch eigene Erfahrung zur Nicht-Ich-Lehre des Buddha (*anattā*) geführt werden.

Diese so einfache Methode des Reinen Beobachtens wird uns auch ebenso überraschende wie hilfreiche Einsichten geben in den Mechanismus unserer Gefühle und Leidenschaften, in die größere oder geringere Zuverlässigkeit unserer Denkfunktion, in unsere wahren oder vorgeschobenen Motive, unsere Vorurteile usw. Helles Licht wird fallen auf die schwachen wie auch starken Seiten unseres Charakters, und solche Selbsterkenntnis wird unser Bemühen um Geistes- und Charakterbildung erfolgreicher machen. Dieser hier kurz umrissene Dienst des Reinen Beobachtens an der Erkenntnis des eigenen Geistes und der Dingwelt deckt sich mit der Haltung des echten Forschers und Wissenschaftlers: klare Bestimmung des Gegenstandes und der Begriffe, Ausschaltung oder doch Reduzierung des subjektiven Faktors, wache Aufnahmebereitschaft für die aus den Dingen selber kommende Belehrung, Zurückstellung des eigenen Urteils bis nach sorgfältiger und allseitiger Prüfung. Dieser echte Forschergeist, der sich in der Grundhaltung des Reinen Beobachtens manifestiert, wird die Buddha-Lehre stets dem Geiste wahrer Wissenschaft verbinden, wenn auch nicht notwendig jedem ihrer ja stets nur provisorischen Ergebnisse. Doch die Zwecke der Buddha-Lehre wie auch des Reinen Beobachtens sind nicht die der Wissenschaft und beschränken sich auch nicht auf die rein theoretische Erkenntnis des Geistes und seiner Inhalte. Sie richten sich vielmehr auf die Geistes- und Lebens-Formung

b) Der Wert für die Formung des Geistes

Ein großer Teil des Leidens in der Welt entsteht nicht so sehr durch bewußte Schlechtigkeit als durch Unachtsamkeit, Unüberlegtheit, Voreiligkeit und Unbeherrschtheit. Ein einziger Moment der Besinnung würde oft genügen, um eine weitreichende Verkettung von Unheil oder Schuld zu verhindern. Hier gilt wahrlich: Zeit gewonnen, alles gewonnen! Das **Innehalten**, an das man sich durch die Haltung des Reinen Beobachtens gewöhnt, ermöglicht es nun, eben jenen entscheidenden Moment zu erfassen und gleichsam festzuhalten, wo der Geist noch formbar ist, sich noch nicht festgelegt hat. Denn das Reine Beobachten verlangsamt oder hemmt den Übergang von der rezeptiven zur aktiven Geisteshaltung und gibt so der Entscheidung eine längere Frist. Solche Verlangsamung ist von großer Wichtigkeit, so lange das Unheilsame und nicht das Heilsame im menschlichen Geiste eine starke Spontaneität besitzt und sich unmittelbar durchzusetzen sucht. Durch das Innehalten wird Voreiligkeit in Wort und Tat verhindert, und weises Überlegen und Selbstkontrolle werden sich besser durchsetzen können. Wenn unerwünschte und unüberlegte Reaktionen sich dann nicht mehr so häufig und gewohnheitsmäßig einstellen, wird dadurch die Formbarkeit und Zugänglichkeit des Geistes beträchtlich wachsen.

Das Reine Beobachten gibt uns ferner Zeit für die Überlegung, ob in der gegebenen Situation überhaupt eine Aktivität oder Stellungnahme erforderlich oder ratsam ist. Besonders das Abendland zeigt eine allzu schnelle Bereitwilligkeit zu unnötigem und unerbetenem Eingreifen und Sich-Einmischen. Hierin liegt eine weitere vermeidbare Ursache vielen Leides und vieler überflüssiger Komplikationen des inneren und äußeren Lebens. Reines Beobachten führt zur Entwöhnung davon und, durch den sich daraus ergebenden Fortfall unnötiger Spannungen, wiederum zu einer größeren Bildsamkeit des Geistes.

Das Reine Beobachten richtet sich auf die Gegenwart und lehrt, was so viele nicht mehr können, **bewußt in der Gegenwart zu leben**. Wachsam auf seinem Auslug, läßt es die Dinge aus der Zukunft auf sich zukommen, zur Gegenwart werden und in die Vergangenheit entgleiten, ohne an ihnen zu haften. Wie viel Energie wird verschwendet durch fruchtloses Zurücksehnen nach der Vergangenheit, durch ein sinnlos-geschwätziges «Wiederkauen» (in Wort oder Gedanke) all ihrer Banalitäten sowie durch vergebliche Reue! Wie viele Kräfte werden vergeudet durch Gedanken an die Zukunft, wie Hoffen und Planen, Fürchten und Sorgen! Auch dies ist wieder eine der durch das Reine Beobachten vermeidbaren Quellen des Leids und der Enttäuschung. Indem das Reine Beobachten uns immer wieder auf die Gegenwart verweist, bringt es uns wieder in den Besitz unserer Freiheit, die nur in der Gegenwart zu finden ist.

Die Gedanken an Vergangenheit und Zukunft bilden auch ein Hauptmaterial für das halbbewußte Tagträumen, dessen zähklebrige Gedankenmasse den engen Raum des gegenwärtigen Bewußtseins verstopft und keine Möglichkeit zu seiner Formung gibt, ja es immer formloser macht. Diese Tagträume sind auch ein Haupthindernis der Konzentration. Ein Mittel, ihnen zu entgehen, ist die sofortige Hinwendung zum Reinen Beobachten, sobald keine Notwendigkeit oder kein Impuls zu zielgerichtetem Denken oder Handeln besteht und somit ein geistiges Vakuum droht, dessen sich diese Tagträume gern bemächtigen. Sind sie bereits aufgetreten, so braucht man sie nur selber zum Gegenstand der Beobachtung zu machen, um ihnen ihre den Geist entkräftende Wirkung zu nehmen und sie zu vertreiben. Dies ist auch ein Beispiel für jene «Verwandlung von Meditations-Störungen in Meditations-Objekte», von der später gesprochen werden soll.

Das Reine Beobachten schafft Ordnung in den unaufgeräumten Ecken unseres Inneren. Es zeigt die vielen verschwommenen Wahrnehmungen, unbeendeten Gedankengänge und erstickten Gefühle, die täglich durch das Bewußtsein gehen und eine stets wachsende Schutthalde des Geistes bilden. Einzelnen genommen sind diese Bruchstücke und Schuttschichten des Geistes schwach, doch in ihrer Summierung beeinträchtigen sie allmählich die Schärfe der Geistesfunktionen und die Formbarkeit des Bewußtseins im allgemeinen; dies letztere auch deshalb, weil diese Fehl- und Abfallprodukte des Geistprozesses weitgehend die Struktur des Unterbewußtseins bestimmen, das seinerseits einen starken Druck auf das Bewußtsein ausübt. Die durch das Reine Beobachten

ermöglichte Innenschau wird den inneren Widerstand gegen einen solchen Zustand geistiger Verschlackung und Unordnung wecken, und beharrliche Übung im Reinen Beobachten wird ein weiteres Anwachsen auf ein Mindestmaß beschränken. Es ist die selbsttätig ordnende Funktion des Reinen Beobachtens, welche hier der Formung des Geistes dient.

Das auf uns selber gerichtete Reine Beobachten dient der Ermittlung unseres wahren inneren Standortes und ist daher für die Formung des Geistes unentbehrlich. Indem es die volle Aufmerksamkeit auf jeden in uns aufsteigenden Gedanken lenkt, zeigt es uns deutlich viele unserer Schwächen und Stärken und damit unsere Schwierigkeiten und Möglichkeiten. Selbsttäuschung über die einen und Unkenntnis der anderen macht Selbsterziehung unmöglich. Gewöhnlich neigt man dazu, über Gedanken, Worte und Taten, die der innere Richter in uns mißbilligt, möglichst schnell hinwegzugehen, ebenso wie man nicht gern von anderen an seine Schwächen oder Mißerfolge erinnert wird. Ebenso wie vor anderen wünscht man vor sich selber im besten Licht dazustehen, und schafft sich ein Trugbild seiner selbst, das eines Tages zusammenbrechen muß. Solche Selbsttäuschung erleichtert das wiederholte Auftreten der betreffenden Schwächen, ermöglicht ihr ungestörtes Wachstum und mag auch eine «Verdrängung der Selbsterkenntnis» schaffen, die ebenso verhängnisvoll ist wie eine Verdrängung von Trieben.

Gewöhnt man sich aber daran, üble oder schädliche Dinge sofort beim rechten Namen zu nennen, so hat man den ersten Schritt zu ihrer Überwindung getan. Wenn man sich z.B. in der Geist-Betrachtung bewußt ist «Lustbehaftet ist jetzt der Geist» oder in der Geistobjekt-Betrachtung «Die Hemmung der Aufgeregtheit ist jetzt in mir», so wird sich schon durch die Gewöhnung an solche einfache Konstatierung ein innerer Widerstand gegen jenen unerwünschten Geisteszustand bilden, der sich zunehmend geltend machen wird. Gerade diese nüchterne und knappe Form des «Registrierens» der inneren Vorgänge wird sich als wirksamer erweisen als ein Aufgebot von Wille, Gefühl oder Verstandesgründen, wodurch vielfach nur die Gegenkräfte ins Feld gerufen werden. Das Reine Beobachten richtet sich natürlich auch auf die edlen und positiven Kräfte des eigenen Inneren und bringt sie in gleicher Weise zum vollen Bewußtsein. Damit stärkt es das für den inneren Fortschritt so wichtige Selbstvertrauen und hilft dem noch keimhaften, sonst vielleicht unbeachtet bleibenden Guten in uns zu voller Entfaltung. So erweist sich die einfache und «gewaltlose» Methode des bloßen Registrierens und Konstatierens als ein überaus wirksamer Faktor in der Formung des Geistes.

c) Der Wert für die Befreiung des Geistes

Wenn man es zunächst an einigen Versuchstagen nach besten Kräften durchführt, sich Menschen und Geschehnissen gegenüber rein beobachtend zu verhalten, so wird man sofort empfinden, um wie viel harmonischer solche Tage verlaufen als diejenigen, in denen man der leichtesten Versuchung zum «Eingreifen» in Tat, Wort, Gefühl oder Gedanke nachgab. Wie durch einen unsichtbaren Harnisch gegen die Banalitäten und Zudringlichkeiten der Außenwelt geschützt, so geht man mit einem wohlthuenden Gefühl von Freiheit und selbstgenügsamer Heiterkeit durch solche Tage. Es ist, als ob man sich aus dem Stoßen und Drängen einer großen Menschenmenge auf eine menschenleere Anhöhe gerettet hat und nun aufatmend auf das Gewühl zurückblickt. Wenn man derart von den Dingen und Menschen zurücktritt, wird durch solche Zurückhaltung auch die Einstellung ihnen gegenüber freundlicher werden. Denn die Verflechtung mit ihnen (durch Eingriff und Abwehr, Verlangen und Furcht), die sich aus der Ichbezogenheit ergibt, wird gelöst oder doch gelockert werden. Das Reine Beobachten lehrt damit auch das Abstehen vom weltbauenden und dadurch leidenschaftlichen karmischen Handeln, sei es gut oder böse. Es schult im Lassen, entwöhnt vom Greifen und Eingreifen. Die Übung im Reinen Beobachten ist auch der direkte Zugang zu jener Wirklichkeitserkenntnis, welche die endgültige Leidbefreiung bringt und die im Buddhismus als Klarblick (*vipassanā*) bezeichnet wird; und hier liegt der Hauptwert dieser Methode und die höchste Form ihrer den Geist befreienden Funktion.

Der **Klarblick** ist die direkte und tiefdringende Einsicht in die drei Merkmale alles Daseins, d.h. in seine Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ich- und Substanzlosigkeit. Dieser Klarblick besteht aber nicht etwa bloß in einer begrifflich-abstrakten Kenntnis dieser Wahrheiten oder ihrer rein intellektuellen Anerkennung, die für die persönliche Lebenshaltung unverbindlich bleibt. Er ist vielmehr ein Erfahrungswissen, das erworben wird durch die wiederholte klar beobachtende Konfrontierung mit den eigenen körperlichen und geistigen Vorgängen. Es gehört zu jener Art von wirkungskräftigem Wissen, von dem der französische Denker J. M. Guyau sagte: «Wer etwas weiß und nicht danach handelt, weiß es nur unvollkommen».

Solche Konfrontierung mit der Wirklichkeit, die im meditativen Klarblick zur Reife gelangt, wird ermöglicht durch das Reine Beobachten sowie durch Rechte Achtsamkeit (*satipatthāna*) im allgemeinen. Deren methodische und meditative Entwicklung wird in späteren Kapiteln dieses Buches dargestellt werden. Aber schon die gelegentliche Anwendung im Alltagsleben, wenn immer man es vermag, wird eine befreiende und auflockernde Wirkung auf den Geist haben und bessere innere und äußere Bedingungen schaffen für eine strikte, methodische Übung.

»Es gehört zum Charakter des Klarblicks, die Dinge der Innen- und Außenwelt als «reine Vorgänge» (*suddha-sankhāra*), d.i. als unpersönliche Prozesse zu erkennen und in solcher Erkenntnis zeitweilig frei zu sein von Gier, Haß und Verblendung. Eben dies eignet aber auch (in gewissem Grade und für beschränkte Frist) schon dem anfänglichen Reinen Beobachten, das somit eine allmähliche Akklimatisierung des Geistes an die Höhenluft der Klarblickserkenntnis bewirkt.

Der durch das Reine Beobachten gewonnene Abstand von den Dingen und auch von uns selber zeigt uns in der eigenen Erfahrung die Möglichkeit und das Glück völliger Loslösung. Es verleiht uns die Zuversicht, daß solch zeitweises Beiseitretreten zum völligen Hinaustreten aus dieser Leidenswelt werden kann. Es gibt ein Vorgefühl oder doch eine Ahnung jener höchsten Freiheit, der «Heiligkeit bei Lebzeiten», die gekennzeichnet wurde mit den Worten «**In** der Welt, doch nicht **von** der Welt».

Dieses höchste Ziel mag noch etwas sehr Fernes sein, doch durch die innere Erfahrung beim Reinen Beobachten ist es nicht mehr etwas gänzlich Fremdes. Es gewinnt für den Übenden eine gewisse Vertrautheit und damit eine positive Anziehungskraft, die es nicht haben könnte, wenn es etwas rein Abstraktes bleibt, dem nichts in der eigenen Erfahrung entspricht. Für den, der in solcher Weise übt, wird das Ziel der Befreiung einem hohen Bergmassiv am fernen Horizonte gleichen, dessen Konturen für den Wanderer, der darauf zuschreitet, allmählich eine freundliche Vertrautheit gewinnen. Wohl hat die Haupt-Aufmerksamkeit des Wanderers den Schwierigkeiten und Windungen seines Weges zu gelten, doch nicht minder wichtig ist es, daß sein Blick von Zeit zu Zeit auf die Gipfel seines Zieles fällt, wie sie am Horizont seines eigenen Inneren auftauchen. Sie geben ihm die Richtung, an der er die Ab- und Umwege seiner Wanderschaft berichtigen kann; sie verleihen seinen müde gewordenen Schritten erneute Kraft, Ermunterung und Zuversicht, wie er sie nicht erfahren könnte, wären diese Gipfel seinem Blicke stets versperrt oder hätte er von ihnen bloß gehört oder gelesen; sie mahnen ihn auch, über den «kleinen Freuden am Wege» nicht das große Gipfelglück der Befreiung zu vergessen, das ihm am Horizonte winkt.

In solcher Weise dient die Übung des Reinen Beobachtens unmittelbar der höchsten Befreiung.

B. DIE ÜBUNG DER WISSENSKLARHEIT

Die rezeptive Haltung des Reinen Beobachtens kann und soll gewiß einen weit größeren Raum in unserem geistigen Leben einnehmen, als es gewöhnlich der Fall ist. Doch abgesehen von Zeitperioden, die dieser Übung ausdrücklich gewidmet werden, kann diese Haltung im allgemeinen nur von sehr begrenzter Dauer sein. Denn fast jede Stunde des Tages verlangt irgend eine Aktivität in Tat, Wort oder Gedanke. Zunächst sind da die mannigfachen Anforderungen körperlicher Betätigung oder Bewegung, sei es auch nur die zweckhafte Veränderung der Körperstellung. Ebenso haben wir immer wieder den Schutz und die Selbstgenügsamkeit des Schweigens zu verlassen und im Wort zu anderen Menschen in Beziehung zu treten. Und auch der Geist kann sich einer aktiven Stellungnahme zu sich selber und zur Außenwelt nicht entziehen: er muß wählen, werten, entscheiden und urteilen. Hier ist es nun die Wissensklarheit (*sampajañña*), der wir diese drei Funktionen anzuvertrauen haben: ein Handeln, Sprechen und Denken, das zweckbewußt ist und zweckdienlich, wirklichkeitsgemäß und im Einklang mit unserer höchsten Erkenntnis. In der «Wissensklarheit» tritt somit zur Wachheit und «Klarheit» des aufmerksamen Beobachtens das richtunggebende «Wissen». In diesem Sinne hat man den Doppelbegriff «Wissensklarheit» zu verstehen.« Wissensklarheit» ist also gleichbedeutend mit auf rechter Achtsamkeit gegründeter Erkenntnis (*ñāna*) und Weisheit (*paññā*), von der alle unsere Lebensäußerungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.

Wohl wird in der Lehrrede selber nur das wissensklare Handeln und Sprechen erwähnt und die Wissensklarheit im Abschnitt von der «Betrachtung des Körpers» behandelt, doch es versteht sich von selbst, daß auch das Denken unter die Kontrolle der Wissensklarheit gebracht werden muß.

1. Die vier Arten der Wissensklarheit

Die alte buddhistische Überlieferung unterscheidet vier Arten der Wissensklarheit: 1. Die Wissensklarheit über den Zweck, 2. die Wissensklarheit über die Eignung, 3. die Wissensklarheit im Meditations-Gebiet, 4. die Wissensklarheit der Unverblendung.

1. Die Wissensklarheit über den Zweck stellt den Menschen, bevor er handelt, vor die Frage, ob die von ihm beabsichtigte Tätigkeit auch wirklich seinem Zweck, Ziel oder Ideal entspricht, d.h. ob sie in diesem, sowie auch im engeren praktischen Sinne tatsächlich zweckmäßig ist. Wohl mag es einige geben, welche meinen, daß sie dies nicht besonders zu lernen oder zu üben brauchen, da sie als «Vernunftwesen» ohnehin stets zweckmäßig handelten. Wer sich aber ernstlich prüft, wird zugeben, daß dies durchaus nicht immer der Fall ist, nicht einmal bei nahe liegenden und grob materiellen Zwecken. Man wird zugeben müssen, daß man sich nicht nur von leidenschaftlicher Unüberlegtheit, sondern auch recht häufig von ganz gelegentlichen Oberflächen-Reizen und augenblicklicher Laune oder Neugier in eine Richtung treiben läßt, die dem eigenen Lebensziel oder gar dem

Selbstinteresse völlig entgegengesetzt ist. Unter dem Einfluß einer unendlichen Fülle von Eindrücken, die auf den Menschen aus der «Vielheitswelt» (*papañca*) des Innen und Außen eindringen, ist eine gelegentliche Abweichung von der allgemeinen Zielrichtung des Lebens gewiß verständlich und für den Durchschnittsmenschen unvermeidlich. Um so notwendiger ist es, ihr Vorkommen auf ein Mindestmaß zu beschränken und nach ihrer völligen Ausschaltung zu streben. Diese Abirrungen von der großen Lebenslinie im allgemeinen und vom Zweckdienlichen im besonderen können allerdings nicht vermieden werden durch eine erzwungene Unterordnung unter die Gebote eines starren Pflichtgefühls oder eines trockenen Vernünftels. Die emotionelle Seite im Menschen würde dann sicher dagegen revoltieren und sich durch ein demonstrativ irrationales Verhalten zu entschädigen suchen. Denn für das Emotionale sind solche Launen und Eskapaden eine Art Ventil oder Protestaktion. Um nun die irrationalen Bereiche des Geistes für eine willige Teilnahme an wissensklarem und zielgerichtetem Denken und Handeln auf friedliche Weise zu gewinnen, muß man wieder «von Anfang beginnen», d.h. auf der sicheren Grundlage des Reinen Beobachtens. Durch diese einfache, zwang- und konfliktfreie Methode werden allmählich die emotionellen Kräfte des Geistes in den Gesamtcharakter und seine Ziele und Ideale integriert werden, bevor sie Konflikte und Spannungen erzeugen können. Eine zielgerichtete Koordinierung der verschiedenen Bedürfnisse und Betätigungen des menschlichen Geistes kann nur erreicht werden durch eine Ausweitung der Bewußtseinskontrolle auf einem natürlich-organischen und zwangfreiem Wege, wie dem der Rechten Achtsamkeit.

Oft mag ein hohes Ziel, das man um einer flüchtigen Laune willen vergessen oder beiseite geschoben hat, völlig unerreichbar geworden sein durch die veränderte äußere Situation, in die man sich törichterweise begeben hat. Auch durch eine Veränderung der inneren Situation mag das Ziel unerreichbar werden: gibt man gewohnheitsmäßig all seinen Launen nach, so werden nämlich die zielstrebigsten Energien des Geistes, besonders die Willenskraft, allmählich so verwässert und geschwächt, daß sie schließlich nicht mehr zur Verwirklichung oder auch nur zur ernsthaften Schätzung des Ziels ausreichen. Diese Bemerkungen dürften genügen, um die Wichtigkeit wissensklarer Entscheidungen über den Zweck und die Zweckmäßigkeit jeden Handelns deutlich zu machen.

Die «Wissensklarheit über den Zweck» hat die negative Funktion, dem weitgehenden Leerlauf, der Planlosigkeit, Zerfahrenheit und Willkür eines allzu großen Teiles der menschlichen Lebensäußerungen entgegenzuwirken, im Handeln sowohl wie im Sprechen und Denken. Ihre positive Funktion ist es, die zerstreuten Kräfte des Menschen zu sammeln, sie in den Dienst einer bewußten Lebensgestaltung zu ziehen, sie zielstrebig zu machen und damit an der Bildung eines Lebenszentrums zu wirken, das stark genug ist, um allmählich alle Tätigkeiten des Menschen, auch die der äußersten Peripherie, um sich zu gruppieren. Die «Wissensklarheit über den Zweck» stärkt die Führerrolle des Geistes; sie gibt ihm die Initiative dort, wo bisher blinde Reaktion auf Reize und Triebmechanismen herrschte. Innerhalb einer Welt der verwirrenden Vielfalt von Eindrücken vollzieht die «Wissensklarheit über den Zweck» die notwendige Auswahl und Wertung. Der Maßstab, das bestimmende Prinzip, für diese Auswahl ist das Wachstum in der Lehre des Erhabenen, hinsichtlich Verständnis und Verwirklichung. Dies eben ist, wie die alten Kommentar-Lehrer sagen, der Zweck der hier behandelten Wissensklarheit. Denn hat man einmal die Leidenswahrheit in ihrem vollen Gewicht verstanden, so liegt im Fortschritt auf dem Pfad der Leidbefreiung tatsächlich das dringlichste Interesse des Menschen, der wahre und eigentliche Zweck seines Lebens.

2. Die Wissensklarheit über die Eignung einer Handlung unter den gegebenen Umständen trägt der Tatsache Rechnung, daß das Wählen des an sich Zweckmäßigen und Wünschenswerten nicht immer in unserer Macht liegt, sondern eingeschränkt ist durch die begrenzten Möglichkeiten der äußeren Situation und der eigenen Fähigkeiten. Sie lehrt die «Kunst des Möglichen», die Anpassung an die Gegebenheiten von Zeit, Ort, Charakter-Veranlagung usw. Sie zügelt auch die blind vorwärts stürmende Eigenwilligkeit der Leidenschaften, Wünsche, Zielsetzungen und Ideale. Sie erspart dadurch manche unnötigen Fehlschläge, welche die Enttäuschung dann fälschlich dem Ideal, Ziel oder Zweck selber zur Last legt. «Die Wissensklarheit über die Eignung» lehrt die Befähigung in der Wahl der rechten Mittel (*upāya-kosalla*), eine Eigenschaft, die dem Buddha selber in hohem Maße eignete und die er in so bewundernswerter Weise auf Unterweisung und Menschenführung anwandte.

3. Die Wissensklarheit im Meditations-Gebiet. - Die beiden ersten Arten der Wissensklarheit sind auch für die rein praktische Anwendung innerhalb der Notwendigkeiten des täglichen Lebens gedacht, wenn auch unter steter Beziehung auf das religiöse Ideal. Mit der dritten Wissensklarheit betreten wir nun das eigentliche Gebiet der Lehre. Durch sie sollen die charakteristischen Methoden der Lehre und mit der vierten, der «Wissensklarheit der Unverblendung», ihre Grunderkenntnis unmittelbar in das tägliche Leben eingeführt werden.

Die «Wissensklarheit im Meditations-Gebiet» erklärt der | Kommentar als das «Nicht-Verlieren des Meditationsobjekts» während der täglichen Verrichtungen. Dies ist auf zweierlei Weise zu verstehen:

a) Hat man ein spezielles, begrenztes Meditationsobjekt, so soll man versuchen, die jeweiligen Verrichtungen und Gedankengänge des Alltags hierzu in Beziehung zu setzen. Oder anders ausgedrückt: die jeweilige Tätigkeit soll, wenn möglich, in das Meditationsthema eingegliedert werden als dessen praktische Illustrierung. Der Vorgang

des Essens zum Beispiel kann leicht bezogen werden auf die Betrachtungen der Vergänglichkeit des Körpers, der vier Elemente, der Bedingtheit des Lebensvorgangs, usw. Auf solche Weise können Meditation und Alltagstätigkeit in eine enge Verbindung gebracht werden, zum Vorteile beider. Wenn aber, wie in vielen Fällen, eine solche Verbindung nicht hergestellt werden kann oder wenn sie zu unbestimmt oder gekünstelt wäre, so soll man, wenn nötig, das Meditationsthema bewußt ablegen und dann nicht vergessen, es wieder aufzunehmen, wenn es die Gelegenheit erlaubt («wie ein Gepäckstück», sagt der alte Kommentar). Auch dies gilt dann als ein «Nichtverlieren des Meditationsobjekts».

b) Besteht aber die Übung im allgemeinen «Gegenwärtighalten der Achtsamkeit» (*satipatthána*), so braucht sie niemals «abgelegt» zu werden, sondern soll allmählich auf alle körperlichen, sprachlichen und geistigen Tätigkeiten ausgedehnt werden. Das erstrebte Ziel ist hier, daß das ganze Leben zur meditativen Übung wird und die meditative Übung Leben gewinnt. Wie weit dies gelingt, wird von der verfügbaren Geistesgegenwart und Achtsamkeit abhängen, sowie von der wachsenden und gewohnheitsformenden Kraft ernster, regelmäßiger Übung.

Das Meditations-Gebiet der Achtsamkeits-Übung hat keine starren Grenzen, es ist vielmehr ein Reich, das ständig wächst, das sich immer weitere Bezirke des Lebens angliedert. Im Hinblick auf diesen allumfassenden Geltungsbereich der *Satipatthána*-Methode war es wohl, daß der Meister sagte: «Was ist nun, ihr Mönche, das (heimatliche) Gebiet (*gocara*) des Mönchs*, sein eigenes, angestammtes Bereich? Es ist eben dieses vierfache Gegenwärtighalten der Achtsamkeit.» Der Jünger dieser Geistes-schulung soll sich daher ständig mit *Sántideva* fragen:

«Wie kann wohl unter diesen Umständen die Übung der Achtsamkeit betätigt werden?»

Bodhicaryávatára VII, 73

* Die hier behandelte Art der Wissensklarheit heißt in der Páli-Sprache *gocara-sampajañña*, mit vielleicht beabsichtigter Verwendung des gleichen Begriffes *gocara*, wie im obigen Buddha-Wort

Wer es nicht vergißt, diese Frage zu stellen, und dann in rechtem Wissen demgemäß handelt, der besitzt Rechte Achtsamkeit als «Wissensklarheit im Meditationsgebiet».

Sie zu erwerben, ist gewiß nicht leicht. Doch die Schwierigkeiten werden geringer sein, wenn die beiden ersten Arten der Wissensklarheit den Boden bereitet haben. Denn durch die «Wissensklarheit über den Zweck» hat das Bewußtsein bereits einen gewissen Grad von Festigkeit und Zielstrebigkeit erhalten; und die «Wissensklarheit über die Eignung» hat die ergänzenden Eigenschaften der Formbarkeit und Anpassungsfähigkeit des Geistes gefördert. Wenn so bereits eine gewisse Annäherung an das meditative Bewußtseinsniveau erfolgt ist, so wird sowohl die anfängliche Hinwendung zum Meditationsgebiet wie auch dessen allmähliche Ausweitung leichterfallen. Daher sagt der alte Kommentar ausdrücklich «Nachdem der Mönch die beiden ersten Arten der Wissensklarheit gemeistert hat», wählt er ein Meditationsobjekt als sein «Gebiet».

4. Die Wissensklarheit der Unverblendung beseitigt durch das klare Licht wirklichkeitsgemäßen Wissens jene tiefste Verblendung, die den Menschen umfängt, den Ich-Wahn. Daher gilt sie als «Unverblendung» (*asammoha*). Sie besteht im klaren und gegenwärtigen Wissen, daß in den von den anderen drei Arten der Wissensklarheit vollzogenen Funktionen kein beständiges, beharrendes Ich da ist, kein Seelenwesen, keinerlei sich gleichbleibende Substanz. Hier wird der Übende vor dem stärksten inneren Widerstand stehen. Denn gegen die Anerkennung dieser größten Denkertat des Buddha, der Lehre vom Nicht-Ich, wehrt sich die unausdenklich lange Gewohnheit des Ich- und Mein-Denkens und der als Selbstbehauptung erscheinende instinktive Lebenswille. Die Schwierigkeit wird nicht so sehr im rein intellektuellen Verstehen und Billigen des Nicht-Ich-Gedankens liegen, als in seiner wiederholten, geduldigen und geistesgegenwärtigen Anwendung auf die einzelnen Gelegenheiten des Handelns und Denkens. Dieses eben ist die besondere Aufgabe der «unverblendeten Wissensklarheit». Nur wenn man sich immer wieder übt, die gerade jetzt vollzogenen Körperbewegungen und die gerade jetzt auftauchenden Gedanken oder Gefühle als rein unpersönliche Vorgänge zu betrachten, - dann nur wird es gelingen, die Macht der alten ichhaften Denk- und Triebgewohnheiten allmählich einzuschränken und schließlich ganz zu brechen.

Diese vierte Art der Wissensklarheit erfüllt noch eine besondere Funktion, die für den stetigen Fortschritt auf dem Wege der Leid-Befreiung von großer Wichtigkeit ist. Mit den drei ersten Arten der Wissensklarheit hat der Übende die relative Sicherheit und Abgelöstheit des Reinen Beobachtens verlassen und ist in die Welt der Zwecke und des zielgerichteten Handelns zurückgekehrt. Zum Unterschied von der im Reinen Beobachten möglichen und notwendigen Zurückhaltung steht er nun hier vor der Tatsache, daß ihn fast jedes Wirken weiterführen will in die Labyrinth der Weltausbreitung (*papañca*), an denen er selber baut. Wirken hat die Tendenz sich zu vervielfältigen, sich fortzusetzen, sich zu verstärken und auszubreiten. Selbst in seinem Bemühen um die drei ersten Arten der Wissensklarheit wird der Übende die Erfahrung machen, daß ihn sein Wirken (selbst innerhalb

des «Meditationsgebietes») weiterlocken und verstricken will in neue Interessen, neue Aufgaben, Ziele, Bindungen, Pflichten und Verwicklungen. Das heißt, er wird vor der Gefahr stehen, das Erreichte zu verlieren oder doch aus dem Auge zu verlieren. Hierbei nun wird die Unpersönlichkeitsbetrachtung der vierten Wissensklarheit ein Helfer und Schützer sein: «Hier innen ist kein Ich, das handelt, und außen ist keines, für das oder gegen das man handelt!» Wenn man sich dies immer wieder vergegenwärtigt, nicht nur bei wichtigen Unternehmungen, sondern auch bei den nicht minder bedeutsamen kleinen täglichen Verrichtungen, dann wird sich allmählich ein wohlthuender innerer Abstand gegenüber dem sogenannten «eigenen» Wirken einstellen, eine wachsende innere Unabhängigkeit hinsichtlich Erfolg oder Mißerfolg, Lob oder Tadel, die das Wirken einbringt. Das Wirken, dessen Zweck und Eignung vorher erkannt wurden, geschieht nun um seiner selbst willen. Daher bedeutet auch die sich durch die Unpersönlichkeits-Betrachtung ergebende scheinbare Indifferenz keinen Energieverlust im Handeln, sondern einen Energiezuwachs und eine Mehrung der Erfolgsaussicht.

Wenn man nicht mehr mit allen Fasern seines Herzens an seinem Wirken hängt, sich nicht mehr mit ihm identifiziert, sich nicht mehr von Erfolg und Anerkennung abhängig macht, dann wird auch die Gefahr verringert, daß man von der Triebkraft der selbstgeschaffenen Wirkens-Strömung fortgerissen wird in immer neue Weiten des Samsára-Meeres. Man wird leichter die Möglichkeit behalten, den weiteren Verlauf der Wirkenskette über ihren Einsatzpunkt hinaus zu kontrollieren oder, wenn es geraten ist, sich in den Schutz des Reinen Beobachtens, des «Nicht-Handelns», zurückzuziehen.

Das zweckhafte Wirken des unbefreiten Geistes ist meist nur ein erneutes Sich-Binden. Inmitten des Bereichs dieser Bindung die innere **Freiheit des Handelns** zu wahren, - dies ist die besondere Aufgabe und Leistung der vierten «Wissensklarheit» im Zusammenwirken mit den drei ersten. Im Unterschied hiervon und in Ergänzung hierzu lehrt das Reine Beobachten die **Freiheit des Lassens** oder des Nicht-Handelns. Wir hatten oben ([Seite 22](#)) ein Buddha-Wort angeführt, welches seinem Sinne nach besagt, daß der befreite Geist des wahrhaft großen, d.h. heiligen Menschen nichts anderes ist als die vollkommene Übung von Satipatthána. Nachdem wir nun die beiden Freiheiten des Handelns und des Lassens kennen gelernt haben, werden wir dieses Buddha-Wort von der befreienden Wirkung der Satipatthána-Übung besser würdigen können.

Eine weitere Funktion der vierten «Wissensklarheit» ist es, mit der für die Leidbefreiung entscheidenden Kernlehre des Buddha, dem Nicht-Ich-Gedanken, auch den aktiven Teil unseres Lebens zu durchdringen, damit ihr Einfluß nicht nur auf die wenigen uns vergönnten Stunden der Beschauung und Meditation beschränkt bleibt. Unser Leben ist kurz. Schon aus diesem Grunde können wir es uns nicht erlauben, den weitaus größten Teil dieses Lebens bloß als toten Ballast zu betrachten oder als eine Art Helotenkaste, d.h. als leider notwendige, aber verachtete Arbeitssklaven, die auf einer niedrigen Kulturstufe belassen werden. Wir können es uns nicht erlauben, daß ein Großteil unserer Lebenskräfte ungenutzt und ungebündelt bleibt, daß die meisten unserer Gedanken, Gefühle und Strebungen sich nach Belieben tummeln und betätigen dürfen, - so oft zu unserem Unheil! Ganz abgesehen von der erforderlichen und durch Satipatthána erstrebten Harmonisierung des Gesamtlebens, gebietet es uns schon die Kürze unserer Lebensspanne, jeden Moment nach seiner Gelegenheit und jede, auch die geringste Tätigkeit in ihrer Weise dem Werk der Erlösung dienstbar zu machen. Dies unternimmt die «Wissensklarheit der Unverblendung» im besonderen Hinblick auf den Nicht-Ich-Gedanken. Trefflich sagt hierzu tibetisch-buddhistische Weisheit:

- «Unerläßlich ist ein System der Geistesentfaltung, das die Fähigkeit erzeugt, den Geist auf was auch immer es sei zu konzentrieren .
- Unerläßlich ist eine Kunst des Lebens, die einen befähigt, jegliche Tätigkeit als eine Hilfe auf dem Pfad zu benutzen.»

Ein solches System und eine solche Lebenskunst ist Satipatthána.

C. RÜCKBLICK AUF DIE BEIDEN ÜBUNGSSTUFEN

Hier, am Ende unserer Darstellung der «Wissensklarheit», sind wir an einem Punkt angelangt, der genau demjenigen entspricht mit dem wir unsere Behandlung des «Reinen Beobachtens» beschlossen (siehe [Seite 41](#) «Der Wert für die Befreiung des Geistes»). Es ist dies die beglückende und ermutigende Tatsache, daß bereits die Anfangsstufe ernster Übung Verwandtschaft und Entsprechung aufzeigt mit dem höchsten Ziel der Losgelöstheit.

Bei der Übungsstufe des Reinen Beobachtens, als einer Schulung in der Freiheit des Lassens, sahen wir, daß das zeitweilige Beiseitreteten dem völligen Hinaustreten des Heiligen aus der Leidenswelt entspricht. Hier, auf der Übungsstufe der Wissensklarheit, insbesondere ihrer vierten Art, entspricht der zeitweilig und noch unvollkommen erreichte innere Abstand vom Handeln jenem zwar auch zweckhaften, aber völlig selbstlosen und hanglosen Handeln des Heiligen, welches der Außenwelt wohl als «gut» erscheint, das aber für ihn keinerlei Wirkensfolge (Karma-Ergebnis) mehr zeitigt, d.h. ihn an keinerlei Wiedergeburt mehr bindet. Es sind dies jene Bewußtseinszustände eines Heiligen, die in der späteren buddhistischen Psychologie, dem Abhidhamma, als *kriya-*

javana bezeichnet wurden, d.i. als die rein funktionellen, keine Karma-Ergebnisse erzeugenden Aktionsimpulse im Bewußtsein des Trieberlösten.

Achtsamkeit (als Reines Beobachten) und Wissensklarheit helfen und ergänzen einander. Der in der strengen Schule des Reinen Beobachtens erworbene hohe Grad von Zurückhaltung und Zügelung («das Innehalten») wird es erleichtern, Tat und Wort durch die Wissensklarheit zu bestimmen, ohne daß man sich durch Situationen überraschen oder durch Leidenschaften fortreißen läßt. Andererseits schafft die Wissensklarheit einen größeren Raum und eine geeignetere Atmosphäre für das Reine Beobachten, nämlich durch die Ordnung, welche die Wissensklarheit in die unruhige Welt des aktiven Handelns und Denkens bringt, sowie durch ihre darüber ausgeübte Kontrolle. Das Reine Beobachten wiederum liefert das sorgfältig und leidenschaftslos geprüfte Erfahrungsmaterial, auf dem dann das wissensklare Handeln die rechten Entschlüsse und das wissensklare Denken seine rechten Urteile und Erkenntnisse zu gründen vermag. Das wissensklare Erkennen andererseits überprüft rückblickend, ob das Reine Beobachten tatsächlich ein unverfälschtes Wirklichkeitsbild liefert und nicht wieder die gewohnheitsmäßigen Trug- und Wunschbilder. Wenn notwendig, macht es dann die erforderlichen Korrekturen am Material des Reinen Beobachtens. So hilft das wissensklare Erkennen die durch das Reine Beobachten vollzogene Analyse der Wirklichkeit immer weiter zu verfeinern, zu reinigen und zu schärfen. Während das Reine Beobachten falsche Begriffe beseitigt und falsche Wertungen aussondert, ist es das wissensklare Erkennen, das sie durch lehr- und wirklichkeitsgemäße Begriffe und Wertungen ersetzt, wie sie in der «Geistobjekt-Betrachtung» der Lehrrede gegeben werden.

Die Achtsamkeit fördert als Reines Beobachten die Aufnahmefähigkeit und Sensitivität des menschlichen Geistes; die Wissensklarheit lenkt und stärkt seine aktiv-formenden Kräfte. Das Reine Beobachten dient der Weckung, Erhaltung und Verfeinerung der Intuition, jener unentbehrlichen Quelle der Inspiration und Selbsterneuerung für die sich selber verzehrende und sich erschöpfende Welt des zweckhaften Handelns und rationalen Denkens. Die Wissensklarheit wiederum formt und verwandelt durch ihren aktiven Zugriff den gesamten Menschen in ein vollkommenes Werkzeug der Selbstbefreiung. Sie bildet ihn gleich zeitig aus für den Dienst an der leidenden Menschheit, indem sie ihm das klare Auge und die sichere Hand verleiht, welche für diesen Dienst ebenso nötig sind wie ein warmes Herz. Denn die Wissensklarheit ist, wie wir gesehen haben, auch eine treffliche Schulung im selbstlosen, zweckmäßigen und wirksamen Handeln.

Satipatthána in der Gesamtheit dieser seiner beiden Aspekte oder Übungsstufen bewirkt somit im menschlichen Geiste eine vollendete Harmonie von Rezeptivität und Aktivität. Dies ist eine der Erscheinungsformen, die der Mittlere Pfad des Buddha innerhalb dieser Methode der Geistes-Schulung annimmt.

IV. DIE VIER OBJEKTE DER ACHTSAMKEIT

Die Objekte der Rechten Achtsamkeit erfassen den gesamten Menschen und die gesamte Wirklichkeit. Sie erstrecken sich auf die körperlichen Vorgänge, auf das Gefühlsleben, die alltäglichen Wahrnehmungen, die Denktätigkeit und die Denkinhalte. Rechte Achtsamkeit erfaßt so das Niedrigste wie das Höchste im Menschen: von den animalischen Funktionen der Ernährung und Entleerung bis hinauf zu den erhabenen Höhen der Erleuchtungseigenschaften. Wir begegnen hierin wieder dem für einen stetigen Fortschritt so wichtigen Prinzip der Gründlichkeit (siehe Seite 27), sowie jenem Aspekt des Mittleren Pfades, der Einseitigkeit verneidet, Vollständigkeit und Harmonisierung erstrebt. Hiermit wird dem Werk geistiger Übung eine breite und sichere Basis gegeben, nämlich die der Gesamtpersönlichkeit. Es wird dadurch vermieden, daß aus dem Übersehenen, Unterschätzten, Vernachlässigten oder Ignorierten Gegenkräfte erwachsen, die den mühsam errichteten Bau innerer Arbeit stören oder gar zerstören können. Solche Konflikte, wie die zwischen Körper und Geist («dem Geist, der willig, und dem Fleisch, das schwach ist») oder zwischen Gefühl und Verstand werden abgeschwächt und schließlich aufgehoben, wenn beiden Seiten eine gleichmäßige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Was man beherrschen und überwinden will, muß man kennen und verstehen.

Daher ist es notwendig, daß der Übende sämtliche vier «Grundlagen der Achtsamkeit,» pflegt und sich allen ihren vier Objekten je nach gegebener Gelegenheit zuwendet. Wohl ist (wie Kap. VI zeigen wird) für die volle meditative Entfaltung der Achtsamkeit und des Klarblicks die methodische Pflege eines Hauptobjekts und einiger Nebenobjekte aus der Körperbetrachtung unerlässlich, doch für die Zuwendung zu den anderen drei Objekten wird sich reichlich Gelegenheit bieten: bei Unterbrechungen, Störungen und Pausen der strikten Meditationsübung, bei Betrachtungen, die man nach der Übung über seine Meditationserfahrungen anstellt; und während des Tagesverlaufs, soweit man seine Achtsamkeit, sei es auch nur für eine kurze Zeit, darauf richten kann. Jedenfalls wird die Entfaltung Rechter Achtsamkeit und des Klarblicks nur dann ihrem Ziele näher kommen und es erreichen wenn sich die Übung auf die Gesamtpersönlichkeit, d.h. alle vier «Grundlagen der Achtsamkeit», erstreckt.

A. DIE ÜBUNGS-ANWENDUNG

Die Gründlichkeit und Vollständigkeit der Methode erstreckt sich auch noch auf ein anderes Gebiet. Sie zeigt sich in der nach jeder einzelnen Übung im Lehrreden-Text wiederholten «Übungs Anwendung», beginnend mit den Worten:

«So weilt er nach innen (beim Körper) in Betrachtung (des Körpers); oder er weilt nach außen (beim Körper) in Betrachtung (des Körpers); oder weilt nach innen und außen (beim Körper) in der Betrachtung (des Körpers).»

Dieser Anweisung zufolge hat man jede Betrachtung oder Übung zunächst auf sich selber, dann auf andere und schließlich, auf beide anzuwenden. Dieser dreifache Übungsrhythmus galt offenbar als besonders wichtig, denn er findet sich in mannigfacher Anwendung in vielen kanonischen und nachkanonischen Texten. Hierdurch werden die Einseitigkeiten, Unvollkommenheiten und Gefahren einer ausschließlichen Einwärtswendung (Introversion) oder Auswärtswendung (Extraversion) des Geistes vermieden. Vieles mag man besser bei einer anderen Person oder einem äußeren Gegenstand erkennen als bei sich selber. Andererseits mag es häufig geschehen, daß man z.B. die Betrachtung der Vergänglichkeit oder Leidhaftigkeit bloß oder vorwiegend auf die Außenwelt anwendet, nicht aber mit dem notwendigen Nachdruck auf sich selber. Im «Weg zur Reinheit» (Visuddhi-Magga) des Ehrw. Buddhaghosa heißt es ausdrücklich, daß der Aufstieg zum Heiligkeitspfad weder durch eine ausschließliche Betrachtung der eigenen noch der fremden Daseinsgebilde erfolgen kann, sondern daß beide Betrachtungen notwendig sind. Die dritte Übungsphase, die in unmittelbarer Aufeinanderfolge stattfindende, vergleichende Betrachtung der eigenen und der fremden Lebensvorgänge, zeigt die allgemeine Gültigkeit der hierbei gewonnenen Erkenntnisse und stärkt damit die Einsicht in die Unpersönlichkeit jener Vorgänge. Sie zeigt ferner die zwischen Innen und Außen, Eigen und Fremd bestehenden Beziehungen und Abhängigkeiten, die für die vollständige Erkenntnis der betreffenden Vorgänge ebenso notwendig sind wie die Ergebnisse der Analyse.

Bei der methodischen Meditationsübung richtet sich freilich das Reine Beobachten lediglich «nach innen», d.h. auf die eigenen körperlichen und geistigen Vorgänge. Denn nur diese sind im hier erforderlichen Maße der direkten Erfahrung zugänglich, und es ist lediglich diese direkte Erfahrung, worauf sich das Reine Beobachten und die daraus wachsende Klarblickserkenntnis gründen. Doch außerhalb der methodischen Meditationsübung wird sich auch für die «nach außen» (auf andere) gerichtete Achtsamkeit Gelegenheit bieten; zum Beispiel in der aufmerksamen und nachdenklichen Beobachtung der Körperbewegungen anderer; durch Schlüsse auf den Geisteszustand anderer aus ihren Worten, Gesten oder dem Gesichtsausdruck.

Die zweite in diesem Lehrredenteil genannte Anwendungsart der einzelnen Übungen hat gleichfalls einen dreifachen Rhythmus, nämlich als die Betrachtung 1. des Entstehens, 2. des Vergehens und 3. des Entstehens und Vergehens der betreffenden Objekte. Wie wir schon bemerkten, ist die direkte Konfrontierung mit der Tatsache der Vergänglichkeit von besonderer Wichtigkeit für die Übung und ist entscheidend für ihren Erfolg.

Einige kommentarielle Erläuterungen hierzu sind in den Anmerkungen dieses Buches zur Lehrrede wiedergegeben. Diese Erklärungen befassen sich freilich nicht mit der direkten meditativen Beobachtung der Vergänglichkeit; denn diese Beobachtung bedarf nicht so sehr der Erläuterungen als ernster und stetiger Übung. Die kommentariellen Erklärungen befassen sich vielmehr mit der gedanklichen Auswertung jener Beobachtungen und mit ihrer Einordnung in den Gesamtzusammenhang der Lehre.

Die beiden Schlußsätze dieses Abschnittes sprechen von den Auswirkungen und Ergebnissen jener zwei in den vorhergehenden Sätzen erwähnten Übungsweisen.

Es heißt hier: «Ein Körper ist da», «Gefühle sind da» (usw.) aber kein beharrendes Ich, keine ewige Seele, denen Körper, Gefühl usw. «gehören» oder mit denen sie identifizierbar sind. Dies zeigt den Wert dieser Übungsweisen für die Wirklichkeitserkenntnis, d.h. für den befreienden Klarblick, dessen Kernstück die unmittelbare Einsicht in die Ichlosigkeit (*anattā*) ist.

«Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.» Dies bezieht sich, dem Kommentar zufolge, auf zwei «Abhängigkeiten» (vergl. *nissaya*) des Menschen, nämlich seine Abhängigkeit von Ansichten und Meinungen (*ditthi*) und vom Begehren (*tanhā*); d.i. von der Bindung durch Nichtwissen und intellektuellen Irrtum sowie die Fesselung durch Triebe, Leidenschaften und Emotionen. Dieser Passus verheißt also als Ergebnis der Übung die unverlierbare Freiheit des Hanglosen und innerlich Unabhängigen.

Dieser Textabschnitt, den wir als «Übungsanwendung» bezeichneten, macht es auch deutlich, daß die Lehrrede von den «Grundlagen der Achtsamkeit» (Satipatthāna-Sutta) auf die direkte Übung der Klarblicksmeditation (*vipassanā*) abzielt, ohne die vorherige Entfaltung der Vertiefungen (*jhāna*) auf dem Übungsweg der «Geistesruhe» (*samatha*). Dies ist ersichtlich aus drei Textstellen: 1. Betrachtung der vier Objekte bei sich selber und bei anderen, 2. ihres Entstehens und Vergehens, 3. « <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, soweit es der Erkenntnis (d.i. dem Klarblick) dient und soweit es der Achtsamkeit (d.i. dem Reinen Beobachten) dient.» Der Zweck der Satipatthāna-Übung wird hier also auf Achtsamkeit und Erkenntnis

beschränkt, und von der Erreichung der vollen Sammlung durch die Vertiefungen ist hier nicht die Rede. Dies gilt auch für jene Übungen, die recht wohl zu den Vertiefungen führen können, wie die Atmungsachtsamkeit, die Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers, die Leichenfeldbetrachtungen usw. Mit der Zielrichtung auf die Vertiefungen werden sie in anderen Lehrreden des Buddha behandelt; doch hier, im Satipatthána-Sutta, schließt sich auch an sie die «Übungsanwendung» an, die deutlich auf den Klarblick hinweist.

Bezeichnend für die Lehrweise des Buddha, sind die Worte dieser Übungsanwendung knapp und einfach, und doch haben sie einen tief reichenden Sinngehalt und weit reichende Anwendbarkeit, die durch die hier gegebenen Bemerkungen nicht erschöpft werden können. Der nachdenklichen Betrachtung und der meditativen Erfahrung werden sich andere Aspekte dieses Textabschnittes erschließen.

B. DIE KÖRPER-BETRACHTUNG

1. Die Atmungs-Achtsamkeit

Die «Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung» ist, wie schon der Name sagt, eine Achtsamkeits-Übung und nicht eine Atem-Übung im Sinne einer Atemgymnastik, wie im hinduistischen Yoga (*prāṇayāma*). In der buddhistischen Übung wird der Atem nicht reguliert oder «behandelt»: er wird weder zurückgehalten, noch absichtlich vertieft und auch keinem künstlichen Rhythmus unterworfen. Der Atem wird vielmehr in seinem natürlichen Fluß ruhig beobachtet, mit einer wohl festen und stetigen, aber doch leichten und gleichsam «schwingenden» Achtsamkeit, d.h. ohne Anstrengung oder Verkrampfung. Aus diesem regelmäßigen und ruhigen Beobachten allein wird sich selbsttätig ein größeres Gleichmaß und eine Vertiefung der Atmung ergeben. Aus der Beruhigung und Vertiefung des Atem-Rhythmus wird sich wiederum eine beträchtliche Beruhigung und Vertiefung des gesamten Lebens-Rhythmus ergeben. So ist die Atmungs-Achtsamkeit auch ein wertvoller Faktor körperlicher und geistiger Gesundheit.

Der Atem ist stets mit uns. Wir können und sollen uns ihm daher in jeder freien oder «leeren» Minute zuwenden, selbst wenn wir es nicht immer mit voller Aufmerksamkeit vermögen. Schon bei solch kurzer und gelegentlicher Hinwendung zum Atem wird sich ein wohltuendes Gefühl der Geborgenheit und Lebenssicherheit einstellen. Als förderlich wird man es auch empfinden, wenn man vor jeder kontinuierlichen Arbeit einige ruhige, tiefe Atemzüge einschaltet. Gewöhnt man sich daran, dies auch vor wichtigen Entscheidungen, verantwortungsvollen Äußerungen oder einem erregten Gesprächspartner gegenüber zu tun, so wird man vor mancher Übereiltheit bewahrt bleiben. Durch die Atmungs-Achtsamkeit können wir uns leicht und unmerkbar für andere in uns selber zurückziehen, wenn wir störenden Eindrücken, törichtem Gespräch in größerer Gesellschaft und ähnlichem entgehen wollen. Dies sind nur einige wenige Beispiele für den Wert auch anfänglicher Atmungs-Achtsamkeit innerhalb des Alltags.

Die Atmungs-Achtsamkeit dient also zunächst der körperlichen und geistigen **Beruhigung**. Sie ist ferner ein einfaches Mittel anfänglicher **Konzentration**. Für eine fortgeschrittenere oder vollständige Sammlung des Geistes ist sie freilich ein nicht so einfaches, doch um so lohnenderes Objekt. Sie führt dann zu den höchsten meditativen Vertiefungen (*jhāna*). Von dieser Stufe sagt die buddhistische Überlieferung: «Die Atmungs-Achtsamkeit steht unter den verschiedenen Meditations-Objekten (*kammaṭṭhāna*) am ersten Platz. Sie war für alle Erleuchteten, Einzel-Erleuchteten und die heiligen Jünger des Buddha die Grundlage für die Ziel-Erreichung und für gegenwärtiges Wohlfühlen.» (Komm. zu Patisambhidá-Magga.)

Die Atmung steht an der Schwelle der willkürlichen und der automatischen Körperfunktionen und gibt daher eine gute Möglichkeit, den Wirkungskreis bewußter Körperkontrolle zu erweitern. Sie dient damit jenem Teilziel der Satipatthána-Methode das wir mit Novalis wie folgt formulieren können: «Der Mensch soll ein vollkommenes Selbstwerkzeug werden!»

Die Atmungs-Achtsamkeit dient ferner dem wirklichkeitsgemäßen Erfassen des Körpers in der Klarblick-Betrachtung (*vipassanā*). Wie im mythischen Denken der Atem mit dem Lebensprinzip selber gleichgesetzt wurde, so gilt nach buddhistischer Überlieferung die Atmung als der Hauptrepräsentant der Körperfunktionen (*kāya-sankhāra* = *assāsa-passāsa*). In der Flüchtigkeit der Atemzüge erfassen wir die Vergänglichkeit des Körpers; in der Abhängigkeit des Atems von bestimmten Körperorganen und andererseits der Abhängigkeit des lebenden Körpers von der Atmung erfassen wir die mannigfache Bedingtheit des Körpers; im schweren Atem oder der Atmungs-Störung erfassen wir die Leidhaftigkeit des Körpers; im Atem als einer Manifestation des Wind- oder Bewegungselementes erfassen wir die unpersönliche Natur des Körpers. Insofern dient die Atmungs-Achtsamkeit der Erkenntnis des Körpers und der sich dadurch einstellenden Entfremdung von ihm.

Übungsanweisungen für die Atmungs-Achtsamkeit enthält Kapitel VII dieses Buches.

2. Die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen

Diese Achtsamkeitsübung dient zunächst dem erhöhten Gewahrsein des augenblicklichen körperlichen Zustandes beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen; auch die Veränderung der Körperhaltungen soll klar bewußt vorgenommen werden. Häufig mag über dem blindlings verfolgten Ziel des Gehens der Gehvorgang selber aus dem vollen Bewußtsein schwinden; und über der beim Stehen oder Sitzen vollzogenen Tätigkeit mag die Haltung des Stehens und Sitzens selber der bewußten Kontrolle entzogen bleiben. Die hierauf gerichtete Achtsamkeit wird die unruhige Hast beim Gehen zügeln, wird die unnötigen Verkrampfungen bei den anderen Haltungen korrigieren und damit jene «Haltungsdefekte» vermeiden, mit denen sich die Heilkunde nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen zu befassen hat. Hierdurch werden körperliche und damit auch geistige Ermüdungserscheinungen vermieden und verhindert, daß sich der Wirkungsbereich bewußter Kontrolle verringert statt erweitert.

Die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen verhilft zu einem anfänglichen Einblick in die Unpersönlichkeit des Körpers und zu der sich daraus ergebenden Entfremdung von ihm. Man wird dabei dazu kommen, die Körperhaltungen wie die Bewegungen und Posituren einer großen Gliederpuppe zu empfinden. Gegenüber diesem Bewegungsspiel der Körperpuppe wird sich ein Gefühl der Fremdheit, ja auch des leichten Belustigtseins einstellen, in dem sich die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit diesem Körper zu lösen beginnt.

Da die volle Achtsamkeit auf die Körperhaltungen meist eine Verlangsamung der Bewegungen mit sich bringt, wird sie im Alltagsleben nur gelegentlich möglich sein. Doch auch dann wird sie sich als heilsam und förderlich erweisen.

In der strikten Meditationsübung - sei es für Stunden oder Tage der Zurückgezogenheit - bildet die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen einen regelmäßigen Bestandteil des Übungstages. Der Übende hat sich ihr stets zu widmen, wenn er nicht mit einem anderen Achtsamkeitsobjekt beschäftigt ist (siehe Kap.VI). Besonders wenn im Verlauf der Übung die Achtsamkeit an Schärfe gewonnen hat, werden die Körperhaltungen und ihr Wechsel eine gute Möglichkeit geben, das augenblickliche Entstehen und Vergehen der körperlichen und geistigen Vorgänge deutlich wahrzunehmen.

3. Die Wissensklarheit

Die Wissensklarheit erstreckt sich auf alle Verrichtungen des Körpers, wie Hin- und Wegblicken, Beugen und Strecken, die vier Körperhaltungen, Essen, Trinken und Entleeren, Sprechen und Schweigen, Wachen und Einschlafen. Die Prinzipien dieser Übung sowie ihr Zweck und Wert wurden bereits ausführlich behandelt (siehe Seite 41 ff.). Aus diesem Kapitel sei kurz wiederholt: die Wissensklarheit dient 1. dem zweckmäßigen und besonnenen Handeln für praktische Zwecke, 2. für die Zwecke des lehrgemäßen Fortschrittes; 3. der allmählichen Einordnung des gesamten Lebens in die geistige Schulung, 4. der Einsicht in die Unpersönlichkeit (*anattā*), 5. dem sich daraus ergebenden inneren Abstand vom Körper.

In der vorigen Übung begleitete die Achtsamkeit die gerade gegenwärtigen Körperhaltungen, die von ihr lediglich registriert werden. Die erste und zweite Art der Wissensklarheit (über Zweck und Eignung) wirkt jedoch auch lenkend und bestimmend auf die verschiedenen Körpertätigkeiten ein. Die frühere Übung bestand in einem wohl vollbewußten, doch nur allgemeinen Gewahrsein der Körperhaltungen und ihres unpersönlichen Charakters. Die Wissensklarheit (in ihrer vierten Art als «Unverblendung») gibt eine gründlichere Analyse und ermöglicht damit einen tieferen Einblick in die unpersönliche Natur jener Vorgänge.

4. Die Körperteile

Diese Übung öffnet gleichsam mit dem Seziermesser die Haut unseres Körpers und zeigt nüchtern, was sich unter ihr verbirgt. Solche Betrachtung beseitigt das instinktive Empfinden von der Einheit des Körpers durch Aufzeigen seiner Bestandteile; sie beseitigt den Wahn von der Schönheit des Körpers durch Aufzeigen der ihn anfüllenden Unreinheit. Sieht man den Körper anschaulich als ein durch Haut und Fleisch verhülltes, wandelndes Gerippe, so wird man wenig Neigung verspüren, sich mit dem eigenen Körper zu identifizieren oder den eines anderen zu begehren.

Wenn man in der Visualisierung der Körperteile eine gute geistige Konzentration erreicht hat, so wird man eine zunehmende innere Abwendung vom Körper und eine unerzwungene Entfremdung von der Sinnlichkeit spüren. Obwohl es auf dieser Stufe anfänglicher Übung nur ein zeitweiliges und unvollkommenes Ergebnis sein wird, bis man die zweite und dritte Stufe des Heiligkeitpfades erreicht hat, so wird doch die Pflege jener Betrachtung eine hilfreiche Annäherung an dieses hohe Ziel bewirken. Erwirbt man die Fähigkeit, diesen oder jenen Körperteil schnell und leicht zu visualisieren, so wird dies auch im praktischen Leben nützlich sein, wenn man eine starke Anhänglichkeit an den eigenen Körper (z.B. in ernster Erkrankung oder Gefahr oder eine starke sinnliche Versuchung überwinden will).

Die Absicht dieser Übung ist aber nicht etwa, Gefühle sinnlichen Begehrens durch den emotionellen Gegendruck eines Abscheus vor dem Körper zu unterdrücken. Das Ziel ist vielmehr eine unerzwungene Entfremdung von solchem Begehren und eine wachsende Einsicht in die wirkliche Beschaffenheit des Körpers. Obwohl diese Betrachtung der Körperteile manchmal als eine «Meditation des Abscheus» bezeichnet wird, so ist doch die Geisteshaltung, die sich bei korrekter Übung daraus ergeben soll, keineswegs eine solche des emotionellen Widerwillens gegen den Körper, sondern eine ungetrübte Ruhe und Festigkeit des Geistes, mit einem inneren Abstand vom Körper, der aus seiner nüchternen Analyse erwächst.

Doch auch diejenigen können von dieser Übung Nutzen ziehen, die nicht beabsichtigen, ihr normales weltliches Leben aufzugeben, sondern die lediglich ein größeres Maß der Kontrolle über emotionelle und sinnliche Impulse gewinnen wollen. Der Bewohner einer modernen Großstadt ist heute einem Übermaß von aufdringlichen Sinnenreizen, besonders auf sexuellem Gebiet, ausgesetzt, die von überall her auf ihn eindringen. Wer sich an all dies schon gewöhnt hat, mag geneigt sein, es nicht sehr ernst zu nehmen. Selbst wenn er diesen Reizen, sofern sie ihn anziehen oder amüsieren, hin und wieder nachgibt, mag er sich ihnen doch überlegen glauben und meinen, daß er trotzdem sein geistiges und moralisches Niveau beibehalten kann. Doch durch tägliche Wiederholung werden diese Reize und die Hingabe an sie einen subtilen Einfluß ausüben und können allmählich eine tiefreichende Charakterveränderung hervorrufen, wenn man sich nicht durch Rechte Achtsamkeit dagegen schützt. In diesem Selbstschutz gegen den Ansturm von Sinnenreizen aller Art kann die meditative Betrachtung der Körperteile von Wert sein.

5. Die vier Elemente

Diese Übung setzt die Zerlegung des Körpers in immer «unpersönlichere» Bestandteile weiter fort, indem sie ihn auf jene vier Grundformen des Materiellen zurückführt, die der Körper mit der äußeren Natur gemein hat. Das Ergebnis ist auch hier: Ernüchterung, Entfremdung und Abwendung, sowie ein verstärktes Wissen um die Unpersönlichkeit der Körpervorgänge.

Die Analyse des Körpers in die vier Grundstoffe (*dhátuvavatthána*) wurde in der buddhistischen Meditationstradition stets besonders geschätzt als ein wirksames Mittel, den Glauben an die Substanzhaftigkeit des Körpers und die instinktive Identifizierung mit ihm zu überwinden (siehe «Visuddhi Magga», S. 397 ff.). Diese Meditation erscheint wohl nicht in der methodischen Übung mit ausgewählten Achtsamkeitsobjekten, wie sie im folgenden Kapitel beschrieben wird. Doch die Übung mit einem der beiden Hauptobjekte, dem Atem oder der Bauchwandbewegung, wird Vertrautheit mit dem Wind- oder Bewegungselement ermöglichen, das ja in diesen beiden Körpervorgängen vorherrschend ist. Auch die anderen drei Elemente werden bei achtsamer Körperbetrachtung deutlicher werden.

6. Die Leichenfeld-Betrachtungen

Die Objekte dieser Betrachtung werden entweder aus der unmittelbaren Anschauung oder aus der lebhaften Verbildlichung gewonnen. Sie zeigen den toten Körper in den verschiedenen Stadien der Zersetzung und des Zerfalls. Diese Übungen mögen eine leidenschaftlich-sinnliche Natur zum Abscheu gegenüber dem begehrten Objekt führen, obwohl bei manchen Charakteren andere Methoden geeigneter sein mögen. Die Linie geht dann wie oben weiter: vom Abscheu zur Ernüchterung, Entfremdung und Abwendung zur Nichtich-Erkenntnis.

Diese Betrachtungen geben auch eine eindringliche Illustrierung der vergänglichen und unpersönlichen Natur des Körpers. Man wird sehen, wie der zerfallende Körper, zu dem jemand noch kurz vorher «mein Körper» gesagt hatte und ihn hegte und pflegte, nun nach dem Tode «Eigentum» der Würmer oder der ihn zersetzenden Naturkräfte geworden ist.

Im alten Indien boten sich die Objekte dieser Betrachtung mühelos auf den Leichenäckern, wo die Leichen der Armen und der hingerichteten Verbrecher dem Getier zum Fraß ausgesetzt oder nur sehr unvollkommen verbrannt wurden. Ähnliche Betrachtungen, wenn auch nicht in allen neun Phasen, wird man heutzutage in den Leichenschauhäusern und den Anatomiesälen anstellen können. Und leider sorgen Machtgier, Gehässigkeit und Torheit der Menschen immer noch dafür, daß auch Schlachtfelder solches Anschauungsmaterial darbieten.

*

Die hier kurz behandelten Übungen der «Körper-Betrachtung» verteilen sich auf beide Übungsstufen: einige gehören zum «Reinen Beobachten», andere zur «Wissensklarheit».

Als allen Körperbetrachtungen gemeinsam fanden wir, daß die durch sie gewonnene Erkenntnis zum inneren Abstand vom Körper führt. Innerer Abstand aber gibt Meisterschaft, Unbefangenheit und Freiheit. Dies gilt auch

hier mit Bezug auf den Körper. Kein Zwang der Schmerzensaskese ist nötig; fügsam und leicht wird der Körper dem, der die auf ihn gerichtete Achtsamkeit übt, wie es die alten buddhistischen Heiligen oft in ihren Versen künden:

- «Wie leicht ist doch mein Körper mir geworden,
- Von Glückes Fülle und Entzücken ganz durchtränkt . . .»

Lieder der Mönche,
Vers 104

C. DIE GEFÜHLS-BETRACHTUNG

«Gefühl» (Páli: *vedanā*) bezeichnet hier, sowie stets in der buddhistischen Psychologie, lediglich die angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen körperlichen oder geistigen Ursprungs. Gefühl im hier verstandenen Sinne hat nicht die vielfältigen Inhalte der Emotion, an der auch Lust, Haß, Stolz, Liebe, reflektierendes Denken usw. teilhaben können.

Im hier verstandenen Sinne gehört die gefühlsmäßige Bewertung eines Objektes zu den ersten Reaktionen des Geistes auf einen Sinneneindruck (auch einen geistigen) und verdient daher die besondere Aufmerksamkeit derer, die eine Kenntnis und Meisterung des Geistes erstreben. In der Reihe der «Bedingten Entstehung» (*paticca-samuppāda*), in welcher der Buddha die «Entstehung dieser ganzen Leidensfülle» aufzeigt, ist Gefühl durch den sechsfachen Sinneneindruck bedingt und kann seinerseits eine Entstehungsbedingung für das Begehren (*tanhā*) sein, woraus wiederum das starke Anhängen oder Greifen (*upādāna*) erwächst. Das unvermischte Gefühl selber ist jedoch ein moralisch noch undifferenzierter Zustand. Gelingt es nun, bei einem empfangenen Bewußtseinseindruck bei der ersten einfachen Gefühlreaktion innezuhalten und diese dem Reinen Beobachten zu unterziehen, so kann die Weiterentwicklung des Gefühls zum Begehren oder zu anderen Leidenschaften unterbunden werden.

Diese Phase in der Reihe der «Bedingten Entstehung» ist daher von entscheidender Wichtigkeit. Denn an diesem Einsatzpunkte kann man durch Rechte Achtsamkeit jene unheilvolle, zur Leidensstellung führende Verkettung brechen. Wenn man sich darin übt, beim Aufsteigen eines Gefühls bei der Feststellung «angenehm», »unangenehm« oder «neutral» stehenzubleiben, so wird die Wissenskларheit genügend Zeit haben, über eine der Situation angemessene Einstellung oder Handlung zu entscheiden. Beobachtet man immer wieder und mit zunehmender Klarheit, wie Gefühle entstehen, allmählich verblasen und von anderen Gefühlen abgelöst werden, so wird es zur eigenen Erfahrung, daß in den Gefühlen keinerlei Notwendigkeit liegt, zu Begehren oder Hassen zu führen, und daß es daher möglich ist, sie von dieser gewohnheitsmäßigen Assoziation zu befreien. Wenn man bei den anfänglichen angenehmen oder unangenehmen Empfindungen innehalten kann, so werden sie keine Gelegenheit haben, einen üblen Nachwuchs in die Welt zu setzen. So kann diese unscheinbare Gefühlsbetrachtung zur Geburtsstätte der inneren Freiheit werden. Daher nimmt sie auch im buddhistischen Schrifttum eine ähnlich wichtige Stellung ein wie die Meditation über die vier Elemente in der Körperbetrachtung.

Wenn in der methodischen Satipatthāna-Meditation der Meditierende zum Stadium eines stetigen Übungsverlaufs bei einem Körperobjekt gekommen ist, so mag ihn der Meditationsmeister anweisen, auf die Stimmungen der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem jeweiligen Übungsablauf zu achten. Auch wenn man allein, ohne einen Lehrer, übt, soll man dem Aufmerksamkeit schenken. Richtet man Reines Beobachten auf diese Stimmungen, so werden sie ihres emotionalen Charakters und ihrer Ichbeziehung entkleidet und auf die angenehmen oder unangenehmen Gefühle zurückgeführt, die sich bei erfolgreichem oder erfolglosem Übungsverlauf einstellen. So wird verhindert, daß zeitweiliger Erfolg zu Überschwang, Selbstzufriedenheit und Stolz führt und zeitweiliger Mißerfolg zu Entmutigung, Niedergeschlagenheit und übertriebener Selbstkritik. Die zunehmende Ausschaltung solcher Stimmungen wird nicht nur dem Übungsfortschritt förderlich sein, sondern auch die Ichbeziehung und Ichbetonung bei der Übung reduzieren.

Der Lehrreden-Text der Gefühlsbetrachtung gibt für diese Übung zunächst die bloße Feststellung der Gefühlsqualität:

Freudig (angenehm), leidig (unangenehm) und weder-freudig-noch-leidig (neutral).

Darauf folgt die Unterscheidung von sinnengebundenen und sinnenfreien Gefühlen dieser dreifachen Art. Dies soll unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, in welchem Ausmaß wir uns von Gefühlen gröberer oder feinerer Art bewegen lassen. Schon allein durch solche Feststellung mag eine Stärkung edler und eine Schwächung unedler Gefühle bewirkt werden. Durch nüchterne innere Bestandaufnahme kann das Gefühlsleben leichter beeinflusst werden als durch einen emotionalen Gegendruck des Zuredens oder .Abredens. Reagiert doch erfahrungsgemäß

auch der typische Gefühlsmensch eher auf wiederholte ruhige Suggestion als auf Argumente oder Gefühlsaufwand. Daher ist die Methode des Reinen Beobachtens und bloßen Konstatierens, wie sie in der Formulierung dieses Lehrredenabschnittes zum Ausdruck kommt, hier besonders angebracht.

Eine Überbetonung des Gefühlsaspektes innerer und äußerer Vorgänge ist bezeichnend für den emotionalen Menschentyp. Das Lust- und Unlust-Element einer Situation wird von ihm überschätzt und übertrieben, und dies führt ihn häufig zu extrem optimistischen oder pessimistischen Reaktionen, zu Überenthusiasmus oder Depression, zu illusorischen Hoffnungen oder grundloser Verzweiflung.

Doch auch bei Durchschnittstemperamenten neigt das Gefühl zum Überschwang. Nicht selten hört man sagen: «Dies ist mein einziges Glück!» oder «Dies wäre mein Tod!» Doch die stille Stimme der Gefühlsbetrachtung spricht: «Es ist ein Freudegefühl wie viele andere auch - sonst nichts! Es ist ein Schmerzgefühl, wie viele andere auch - sonst nichts!» Eine solche Fähigkeit, von den eigenen Gefühlen inneren Abstand zu gewinnen, ist inmitten der Wechselfälle des Lebens gewiß von größter Wichtigkeit. Doch wenn auch der ruhige Blick der Achtsamkeit den Gefühlen ihr Ungestüm nimmt, so beeinträchtigt er damit nicht ihre menschliche Wärme.

Eine weitere Schwäche einseitiger Gefühlsbetontheit ist die Subjektivität, welche die eigene Gefühlsbewertung von Personen, Dingen und Situationen überhaupt nicht in Frage stellt, die Möglichkeit anderer Beurteilung gar nicht zuläßt und auch allzu leicht bereit ist, über die Gefühle anderer hinwegzugehen. Dem begegnet die Achtsamkeitsübung mit der Betrachtung der Gefühle anderer, im Vergleich mit den eigenen.

D. DIE GEIST-BETRACHTUNG

Auch in dieser Übung wird dem Geist der Spiegel des Reinen Beobachtens vorgehalten, damit er sich darin betrachte und prüfe. Gegenstand der Prüfung ist hier das Niveau des Bewußtseinszustandes, wie er sich im gegenwärtigen Moment der Selbstbetrachtung darbietet. Für diesen Zweck werden in den Beispielen des Lehrredenabschnittes die Geisteszustände gesondert in heilsame und unheilsame, entwickelte und unentwickelte usw., z.B. lustbehaftet und lustfrei, geistig gesammelt und ungesammelt usw. Eine Ausnahme bildet lediglich das Begriffspaar des in sich zusammengezogenen und des auseinanderstrebenden Geistes, wo sich zwei ungünstige Geisteszustände von entgegengesetzter Beschaffenheit gegenüberstehen.

Meist vermeidet es der Mensch ängstlich, sich über seine Charakterschwächen und sonstigen Unzulänglichkeiten Rechenschaft abzulegen, um nicht dadurch sein Selbstgefühl zu beeinträchtigen. Treten sie aber unverkennbar in ihm auf, so geht sein Bewußtsein so schnell wie nur möglich darüber hinweg. Damit nimmt er sich sowohl die Möglichkeit, dem Wiederauftreten und Erstarken jener schlechten Eigenschaften vorzubeugen, wie auch den Antrieb, die ihm mangelnden guten Eigenschaften zu erwerben. Auf der anderen Seite schenkt der Mensch auch dem in ihm aufsteigenden Guten (abgesehen von eitlen Selbstlob) meist nicht diejenige Beachtung, welche geeignet ist, die auch im Guten liegende Tendenz zur Wiederholung und Stärkung zu fördern. Diese beiden Unterlassungen werden durch die «Geist-Betrachtung» ausgeglichen. Das einfache Reine Beobachten des eigenen Geisteszustandes führt somit, wenn regelmäßig geübt, nicht nur zur Selbst-Erkenntnis, sondern auch zur Selbst-Veredlung. Der regelmäßige Anblick des unbeschönigten Schlechten und Schwachen in der eigenen Natur wird zu tiefer Beschämung führen und eine eindringliche Mahnung sein; das Bewußtsein vom vorhandenen Guten und Starken jedoch wird ein Ansporn sein zu dessen Mehrung und wird der Übung freudige Zuversicht verleihen.

In der methodischen Meditationsübung wird diese Betrachtung dazu verhelfen, den eigenen Fortschritt oder Rückschritt festzustellen, z.B., ob der Geist verkrampft ist oder zerstreut, ob er gesammelt ist oder nicht, usw. Mit einer Einschaltung der Betrachtung des Geisteszustandes kann man auch wirksam inneren oder äußeren Störungen der Meditation begegnen, die bei der Übung des Hauptobjektes auftreten. Wenn man sich zum Beispiel über ein störendes Geräusch geärgert hat, so wird die

nüchterne Feststellung «Ärger» verhindern, daß das Ärgergefühl andauert oder gar wächst, und der vorher unruhige Geisteszustand ist nun durch den ruhigen der Selbstprüfung ersetzt worden. Durch eine derartige Prozedur wird die Aufmerksamkeit von der ursprünglichen Störung abgelenkt und von einem äußeren Objekt auf ein inneres, den eigenen Geisteszustand, gerichtet.

Hier, wie in vielen anderen Fällen, können wir sehen, wie die so einfache Übungsmethode des Reinen Beobachtens heilsame Auswirkungen auf vielerlei Gebieten haben kann.

E. DIE GEISTOBJEKT-BETRACHTUNG

Durch Übung in dieser Betrachtung sollen die gesamten Geistobjekte, d.h. die Denkinhalte, allmählich die wirklichkeitsgemäßen Denkformen der Buddha-Belehrung annehmen. Für diesen Zweck nennt die Lehrrede fünf

Übungen, die eine genügende Auswahl solcher lehr- und wirklichkeitsgemäßer Kategorien bieten. Diese sollen, soweit man es vermag, auch auf Alltagssituationen angewandt werden und sollen jene Denkweisen und Begriffe ersetzen, die der Wirklichkeit und dem Ziel der Leidbefreiung widersprechen.

Die erste und vierte Übung befassen sich mit den zu überwindenden und den zu erwerbenden Eigenschaften, nämlich mit den fünf geistigen Hemmungen (*nīvaraṇa*) und den sieben Gliedern der Erleuchtung (*bojjhaṅga*). Weitere zu überwindende Eigenschaften sind innerhalb der dritten Übung (dem «sechsfachen Sinnengebiet») durch den Begriff «Fesseln» (*samyojana*) angedeutet und werden im Kommentar einzeln angeführt.

Der jeweils erste Teil der ersten wie der vierten Übung gehört seiner Natur nach zur Übungsstufe des Reinen Beobachtens. Er besagt: wenn im Geiste des Übenden eine «Hemmung» oder ein «Erleuchtungsglied» da ist oder nicht da ist, so weiß er um diese Tatsache. Entsprechend ist es auch bei der dritten Übung: «Er kennt die durch Sinnenorgan und Sinnenobjekt entstehende Fessel.» Diese anfängliche reine Feststellung des Bewußtseinszustandes gehört also eigentlich zur Geistbetrachtung. Hier dient sie als die unerläßliche Vorbereitung für die nun folgende zweite Phase dieser drei Übungen. In ihr wendet sich zielbewußte und gründlich untersuchende Wissensklarheit der Aufgabe zu, die «Hemmungen» und «Fesseln» zu vermeiden, sie zeitweilig aufzuheben und zu lösen und schließlich endgültig zu vernichten, sowie die Erleuchtungsglieder zu erzeugen und zu entwickeln. Hierfür ist eine genaue Kenntnis der Entstehungs- und Aufhebungsbedingungen der einzelnen Geisteszustände erforderlich.

Diese Entstehungs- und Aufhebungsbedingungen werden in der Lehrrede selber nur in einer allgemein gehaltenen Formulierung erwähnt, nämlich: «Wie es zur Entstehung der unentstandenen (Hemmung, Fessel; oder eines Erleuchtungsgliedes) kommt, auch das weiß er.» Einige Hauptbedingungen für das Entstehen oder Nichtentstehen jener Geisteszustände sind in den Anmerkungen dieses Buches zu den betreffenden Abschnitten der Lehrrede kurz erwähnt.

Doch eine theoretische Kenntnis dieser Entstehungs- und Aufhebungsbedingungen ist nicht genug. Nur durch die eigene, bewußt aufgenommene und genutzte Erfahrung wird diese Kenntnis zum wirklichen geistigen Besitz werden. Es ist durch die direkte Beobachtung der Hemmungen, Fesseln und Erleuchtungsglieder, daß man solche Erfahrungen sammelt, nämlich über die äußeren und inneren Umstände, welche das Entstehen oder Nichtentstehen der betreffenden Geisteszustände fördern oder hemmen. Diese Umstände mögen bei verschiedenen Charakteren sehr unterschiedlich sein, und oft mag man keine genügende Klarheit darüber haben, daß es typische Situationen gibt, die dem Entstehen oder Nichtentstehen jener positiven und negativen Eigenschaften zuträglich sind. Wiederholte und sorgfältige Aufmerksamkeit wird dazu helfen, die ungünstigen Situationen zu vermeiden und günstige zu schaffen oder auszunutzen.

Die zweite Übung (mit den fünf Daseinsgruppen, *khandha*), die erste Phase der dritten (mit den Sinnengrundlagen, *āyatana*), sowie die fünfte (mit den vier Wahrheiten) umfassen die gesamte Wirklichkeit von verschiedenen Gesichtspunkten aus. Sie ermöglichen die Einordnung der gewöhnlich auf ein Ich bezogenen Einzelerfahrungen in die unpersönliche Wirklichkeit und in das buddhistische Lehrgebäude. Die konventionellen Alltagsbegriffe, die auf der Annahme einer beharrenden Persönlichkeit basieren, werden hier umgesetzt in die wirklichkeitsgemäßen Sprachformen des «höchsten Sinnes» (*paramatthā*), wie sie die Buddha-Lehre bietet.

Für diese Anwendungsweise der Geistobjekt-Betrachtung findet sich ein Beispiel im Kommentar zur Lehrrede, wo am Schluß der Erklärung jeder Einzelübung die betreffende Übung auf die vier edlen Wahrheiten bezogen wird, und zwar wie folgt:

«Hierbei nun ist die die Ein- und Ausatmungen erfassende Achtsamkeit die <Wahrheit vom Leiden>. Das diese erzeugende vorhergehende Begehren ist die <Wahrheit von der Leidensentstehung>. Das Nichtauftreten beider ist die <Wahrheit von der Leidens-Aufhebung>. Der das Leiden verstehende, dessen Entstehungsgrund aufgebende, auf dessen Aufhebung gerichtete Heilige Pfad ist die <Wahrheit von dem zur Leidens-Aufhebung führenden Pfade>.»

Dies ist eine gute Illustrierung für die Anwendung der Geistobjekt-Betrachtung: wenn immer die Umstände es gestatten, innere und äußere Geschehnisse achtsam und nachdenklich zu betrachten, so möge man sie auf die vier Edlen Wahrheiten beziehen. In dieser Weise wird man dem näher kommen, daß das Leben selber zur geistigen Übung wird und die geistige Übung Leben gewinnt. Diese Welt, in der wir leben und die in uns lebt, ist gewöhnlich recht gesprächig, wenn es ums Lieben oder Hassen geht, um die Besitznahme oder das Verwerfen von Personen, Dingen oder Ideen; doch diese Welt bleibt für die meisten von uns ganz stumm, wenn doch so viele ihrer Tatsachen zu uns in der Sprache der befreienden Erkenntnis sprechen könnten. Doch durch Rechte Achtsamkeit und Wissensklarheit wird unsere Umwelt wie unsere Innenwelt zunehmend fähig werden, der stillen Stimme der Buddha-Lehre Ausdruck und Nachdruck zu verleihen und uns zum inneren Befreiungswerke aufzurufen.

Wie die Betrachtung des Körpers, so führen auch die drei anderen, dem geistigen Teil des Menschen gewidmeten Betrachtungen - die des Gefühls, des Geisteszustandes und der Geistobjekte - zu jener Kernlehre des Buddha, der Lehre vom Nicht-Ich (*anattā*), der zufolge die gesamte Wirklichkeit bis hinauf zu ihren sublimsten Erscheinungsformen leer ist von einem ewigen selbst und einer beharrlichen Substanz. Die gesamte Lehrrede von den «Grundlagen der Achtsamkeit» ist nichts anderes als eine umfassende und gründliche Anweisung zum tieferen und genaueren Verstehen und zum anschaulichen, aus der Einzelübung gewonnenen Erleben dieser Lehre vom Nicht-Ich.

V. GEISTESRUHE UND KLARBLICK

A. DER ZWEIFACHE ÜBUNGSWEG BUDDHISTISCHER MEDITATION

Das Gesamtgebiet buddhistischer Meditation unterteilt sich in zwei große Übungswege: 1. die Entfaltung der Geistesruhe (*samathabhāvanā*), 2. die Entfaltung des Klarblicks (*vipassanā-bhāvanā*).

1. Die **Entfaltung der Geistesruhe** erstrebt jene vollkommene Sammlung des Geistes (*appanā-samādhi*), welche in den meditativen Vertiefungen (*jhāna*) erreicht wird. Diese Vertiefungen werden gewonnen durch die methodische Übung eines der vierzig traditionellen Meditationsobjekte der Geistesruhe (*samatha-kammaṭṭhāna*), die in den Lehrreden des Buddha überliefert und im «Weg zur Reinheit» (Visuddhi-Magga) ausführlich dargestellt sind. Durch den in den Vertiefungen erreichten hohen Grad an geistiger Sammlung, Verinnerlichung und Stille werden die Sinneswahrnehmungen vorübergehend ausgeschaltet, und reflektierendes Denken, das auf der ersten Vertiefungsstufe noch schwach vorhanden ist, schwindet völlig in den folgenden Vertiefungsstadien während deren Dauer. Schon aus diesem letzten Umstand kann entnommen werden, daß die Erreichung der Vertiefungen für sich allein nicht zum höchsten Ziel der Buddhalehre, der Leidbefreiung, führen kann. Dieses erschließt sich vielmehr nur durch den Klarblick (*vipassanā*), d.h. die unmittelbare, aus meditativer Anschauung gewonnene Einsicht in die vergängliche, leidhafte und unpersönlich-substanzlose Natur aller Daseinsgebilde. Hierfür aber ist reflektierendes Denken (*vitakkavicāra*) unerlässlich, freilich ein meditativ verfeinertes, von Unrast befreites, vertieftes und gestärktes. Der Übende muß daher nach dem Austritt aus der Vertiefung seine Meditation mit der Entfaltung des Klarblicks fortsetzen.

2. Bei der **Entfaltung des Klarblicks** werden nun die während der Vertiefung aufgetretenen geistigen Vorgänge, sowie die körperlichen Vorgänge, auf denen sie beruhen, analysiert und im Lichte der drei Daseinsmerkmale (als vergänglich usw.) betrachtet. Diese Prozedur (Vertiefung gefolgt von Klarblick) wirkt übrigens auch als ein Schutz gegen eine durch Glaubensvorstellungen beeinflusste, spekulative oder gefühlsbedingte Interpretierung der meditativen Erlebnisse, wie sie sich so häufig in der Mystik aller Länder und Religionen findet.

Das Ausmaß der geistigen Sammlung, das durch die Entfaltung des Klarblicks erreichbar und dafür auch unerlässlich ist, hat den Stärkegrad der «angrenzenden Sammlung» (*upacāra-samādhi*). In ihr sind, ebenso wie in der «vollen Sammlung» der Vertiefungen, die fünf hauptsächlichsten Hemmungen (*nīvaraṇa*) der Meditation zeitweilig ausgeschaltet, und die für starke Konzentration charakteristischen fünf Vertiefungsglieder (*jhānanga*) sind in gewissem Stärkegrad vorhanden.

Diese Übungsmethode des «Klarblicks mit vorangehender Geistesruhe» (*samatha-pubbangama-vipassanā*; siehe [Anguttara Nikāya IV.170](#)) ist es, die in den Lehrreden des Buddha zumeist dargelegt wird. Wer dieser Methode folgt, wird als ein *samatha-yānika* bezeichnet, d.i. «einer, der die Geistesruhe als Vehikel (meditativer Übung) hat».

Doch durchaus nicht selten wird in den kanonischen Texten eine Methode beschrieben, die in späterer Terminologie als der reine (oder bloße) Klarblick (*sukkha-vipassanā*) und der ihn Übende als «einer, der den Klarblick als Vehikel hat» (*vipassanā-yānika*) bezeichnet wird. Hier wird, ohne vorherige Erreichung der Vertiefungen, ein direkter Zugang zum erlösenden Klarblick erstrebt, welcher allein die endgültige Aufhebung von Gier, Haß und Wahn, d.h. die Erreichung der Heiligkeit, bewirken kann.

Von den kanonischen Texten, die vom Reinen Klarblick handeln, sei das *Susīma-Sutta* genannt. Die darin erwähnten, zur Heiligkeit gelangten Mönche bezeichnen sich als «durch Weisheit Erlöste» (*paññā-vimutta*), was vom Kommentar erläutert wird durch «ohne die Vertiefungen, durch Reinen Klarblick». Auch in vielen anderen Texten gibt der Buddha, ohne Erwähnung der Vertiefungen, Übungsanweisungen des Reinen Klarblicks, die ausdrücklich als zur Heiligkeit führend bezeichnet werden, so z.B. in *Samyutta Nikāya 35.70* und *35.152*. In *Anguttara-Nikāya IV.170*, wird von der Methode der «Geistesruhe mit vorhergehendem Klarblick» (*vipassanā-pubbangama-samatha*) gesprochen.

Diese letzte Bezeichnung darf jedoch nicht so verstanden werden, als wäre für die Klarblicksübung keinerlei Grad von «Geistesruhe», d.i. Konzentration, nötig, und diese brauche erst nach vollzogenem Klarblick gepflegt zu werden. Es ist vielmehr auch hier ein hoher Grad von geistiger Sammlung erforderlich und erreichbar. Dieser Konzentrationsgrad wird beim Reinen Klarblick nicht als «angrenzende Sammlung» (siehe oben) bezeichnet, die vielmehr, wie der Ausdruck selber besagt, ein Übergangsstadium zur vollen Sammlung in den Vertiefungen bildet und dadurch ihren besonderen Charakter hat. Im Falle des Reinen Klarblicks wird vielmehr von der momentanen Geistessammlung (*khanika-samādhi*) gesprochen. Diese momentane Geistessammlung verläuft ununterbrochen von Moment zu Moment in gleicher Stärke und Ruhe, sei es bei einem sich wiederholenden Objekt, wie der Folge der Atemzüge, oder bei neuen Objekten, welche die Übung unterbrechen und vom Üben mit der gleichen Achtsamkeit, Ruhe und Sammlung aufzunehmen sind wie das Meditationsobjekt. Diese «momentane Sammlung» ist der «angrenzenden Sammlung» gleich in ihrer Kraft, die geistigen Hemmungen (siehe oben) zeitweilig auszuschalten. Die Alten Meister (im Kommentar zum Visuddhi-Magga) sagen sogar, daß sie selbst der «vollen Sammlung» gleichkommen kann. Dies gilt freilich nur, wenn der Klarblick seinen Höhepunkt erreicht, d.h. mit Eintritt in die vier Heiligkeitsstufen (Stromeintritt usw.). Die Momentanhaftigkeit der Sammlung wird hier betont, weil sich bei der Klarblickübung das momentane Entstehen und Vergehen des jeweiligen Objektes zunehmend stärker abhebt.

Weiteres siehe im Wörterbuch, *vipassaná* und *samatha-vipassaná*.

B. KÖRPERLICHE UND GEISTIGE ÜBUNGSOBJEKTE

Wie aus dem im folgenden Kapitel gegebenen Übungsprogramm ersichtlich ist, sind die Haupt- und Ausgangsobjekte der Übung sämtlich körperlicher Art und bleiben es auch während des ganzen Übungsverlaufs. Die drei anderen im Satipatthána-Sutta genannten «Betrachtungen» geistiger Art - Gefühle, Bewußtseinszustand, Bewußtseinsinhalte - werden nicht in systematischer Weise als gesonderte Objekte aufgenommen, sondern nur dann, wenn sie sich der Achtsamkeit darbieten: sei es im Zusammenhang mit dem Hauptobjekt, den sekundären Objekten oder der allgemeinen Achtsamkeit. Zum Beispiel: Schmerzgefühl durch langes Sitzen, Freudegefühl bei erfolgreicher Übung; Ärger über eine Unterbrechung; zerstreuter Geisteszustand; Auftreten der fünf Hemmungen oder der sieben Erleuchtungsglieder usw. In dieser Weise werden auch die drei Betrachtungen des Geistigen in die Übung einbezogen. Geisteszustände als separate Objekte der Klarblickerkenntnis zu nehmen, verspricht den Meditationsmeistern zufolge nur dann Erfolg, wenn der Geist des Meditierenden durch Erreichung der Vertiefungen (*jhána*) verfeinert und gefestigt wurde. Doch wenn Bewußtseinszustände in engem Zusammenhang mit einem körperlichen Vorgang auftreten, wird es weniger schwierig sein, ihre subtile Natur mit Achtsamkeit und Wissensklarheit zu erfassen; und dafür wird sich während der Übung sehr viel Gelegenheit bieten.

Dieser Nachdruck auf die Körperbetrachtung findet Unterstützung in den Lehrreden des Buddha und auch in den in der alten Kommentarliteratur niedergelegten Übungsanweisungen für die Klarblicks-Meditation. - Vom Erhabenen wurde gesagt:

«Wer, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit häufig entfaltet und geübt hat, einbegriffen sind darin für ihn alle heilsamen Dinge, die zur Weisheit führen.» (Mittlere Sammlung 119).

«Wenn der Körper (meditativ) unbemeistert ist (*abhávita*), so ist auch der Geist unbemeistert.» (Mittlere Sammlung 36).

Im «Weg zur Reinheit» (Visuddhi-Magga XVIII) heißt es: «Wenn man nun nach Erfassung des Körperlichen die geistigen Vorgänge aufnimmt, diese aber wegen ihrer Subtilität nicht deutlich werden, so soll man nicht etwa die Übung im Stiche lassen, sondern soll dann immer wieder bloß das Körperliche betrachten, erwägen, erforschen und feststellen. Wenn sich ihm dann das Körperliche ganz deutlich, unverwirrt und klar darstellt, so werden die geistigen Vorgänge, die jene körperlichen Dinge zum Objekt haben, von selber klar werden.... Da geistige Vorgänge nur für den klar werden, der das Körperliche mit voller Deutlichkeit erfaßt hat, soll man jede Bemühung um die Erfassung des Geistigen nur durch ein gründliches Erfassen des Körperlichen unternehmen, nicht anderswie... Wenn man so vorgeht, wird die Übung des Meditationsobjektes zu Wachstum, Gedeihen und Reife kommen.»

C. VERGLEICH DER ZWEI ÜBUNGSWEGE

Versucht man nun, die beiden Übungswege der Geistesruhe und des Klarblicks gegeneinander abzuwägen, so ist wohl, grundsätzlich betrachtet, der Weg über die Vertiefungen gewiß vorzuziehen, insbesondere für diejenigen, deren innere Veranlagung und äußere Lebensumstände dafür günstig sind. In den Vertiefungen erreicht der Geist einen hohen Grad von Ruhe und Sammlung, Glücksgefühl, Läuterung und Loslösung vom Weltlichen und Sinnlichen. Mit solcher Vorbereitung ist zu erwarten, daß der Fortschritt in der sich anschließenden Klarblicksmeditation meist schneller und stetiger sein wird.

Grundsätzlich spricht also manches dafür, den Übungsweg der «Geistesruhe» aufzunehmen, bevor man mit systematischer Klarblicksübung beginnt. Man soll sich dabei auch gewiß nicht von fehlgeschlagenen Anfangsversuchen leichtin abschrecken lassen, wenn nur eigene Neigung und äußere Umstände einigermaßen günstig sind. Es liegt auch keineswegs so, als ob der so genannten «westlichen Geistesart» das Gebiet der Vertiefungen grundsätzlich verschlossen wäre. Ein starkes kontemplatives Leben, wie es einmal im christlichen Mittelalter bestand, mag, theoretisch gesehen, recht wohl auch zu anderen Zeiten im Westen wiederentstehen, falls wirkliches Bedürfnis und ernstes Bemühen da sind. Doch daran fehlt es heute zumeist, von wenigen Ausnahmen abgesehen. Zudem sind die äußeren und inneren Vorbedingungen für ein Erfolg versprechendes Bemühen um die meditativen Versenkungen sehr ungünstig. Zunächst: die Pflege der Vertiefungen (*jhána*) braucht Einsamkeit und Geräuschfreiheit. Dies aber sind Dinge, die zunehmend seltener werden in diesem Zeitalter des Lärms, des Geselligkeits-, Reise- und Wandertriebes, wo Wanderlustige selbst in früher ganz entlegene Waldgegenden eindringen. Auch in manchen buddhistischen Ländern des Ostens und sogar für das dortige Mönchtum sind die Bedingungen in dieser Hinsicht nicht mehr so günstig, wie sie es früher waren.

Was nun die geistigen Tendenzen der Gegenwart betrifft, so zeigt sich zunächst, z.T. unter dem Einfluß der wissenschaftlichen Geisteshaltung, eine starke Neigung zu analytischem Denken. Ein weiteres Charakteristikum unserer Zeit ist die wachsende Vielfältigkeit und Kompliziertheit der uns umgebenden Dingwelt (Technik), der Innenwelt (Differenzierung des Bewußtseins) und der Umwelt (soziale Beziehungen). Diese Vielfalt verlangt vom modernen Menschen eine Auseinandersetzung mit ihr. Beides aber, die Betonung analytischen Denkens und die Einstellung auf eine Welt der Vielfalt, ist, jedenfalls in diesem starken Ausmaß, der Pflege des Vertiefungs- oder Jhána-Bewußtseins nicht gerade zuträglich. Denn für die Annäherung an das Jhána-Bewußtsein ist gerade eine zeitweise Reduzierung diskursiven und analytischen Denkens sowie der Objektvielfalt von Wichtigkeit.

Anders liegt es mit der Entfaltung des Klarblicks. Obwohl auch hier ein gewisses Maß von Einsamkeit und Ruhe, besonders für Perioden strikter Übung, erwünscht ist, so ist dies doch keineswegs eine Notwendigkeit. Für die Satipatthána-Methode ist es ein Grunderfordernis, die Umstände, die man vorfindet, für den Fortschritt zu nutzen und die Achtsamkeit und Geistesgegenwart so zu entwickeln, daß man auch Störungen durch Menschen und Geräusche in die Übung einbeziehen kann. Obwohl auch in der Klarblicksübung ein diskursives Denken unruhiger Art der Ruhe des Reinen Beobachtens Raum geben muß, so werden doch die Ergebnisse dieser Beobachtungen dem Denken und der Wirklichkeitserkenntnis reiche Nahrung geben. Obwohl in Perioden strikter Satipatthána-Übung die Zahl der dafür gewählten Achtsamkeitsobjekte beschränkt ist, so wird doch keineswegs die Auseinandersetzung mit der Objektvielfalt gewaltsam abgeriegelt. Diese ist vielmehr ein wichtiger Bestandteil der Gesamtübung, wobei die mit dem gewählten Objektkreis erlangten Ergebnisse Bekräftigung und Ergänzung erhalten und eine für weiteste Anwendung wichtige Vertrautheit mit dem Einsatz der Achtsamkeit vermittelt wird. Der Übende wird dadurch in den Stand gesetzt werden, die Vielfältigkeit der Innenwelt und Umwelt auch innerhalb des Alltagslebens besser zu bewältigen, ohne von ihr überwältigt zu werden.

Auch der folgende Umstand spricht heutzutage für den Übungsweg des Klarblicks. Wenn längere Versuche, die Vertiefungen zu erreichen, erfolglos bleiben, so mag dies den Meditierenden schließlich entmutigen; und wenn er auch sonst keine greifbaren Ergebnisse seiner Bemühungen merkt, so mag er das Gefühl haben, leer ausgegangen zu sein. Obwohl gewiß jede meditative Anstrengung einen Gewinn an Ruhe und Selbstkontrolle oder zumindest an Geduld und Ausdauer bringen wird, so mag dies in unserer ungeduldigen und schnelllebigen Zeit als nicht genügend erscheinen. Doch auf dem Wege Rechter Achtsamkeit und des Klarblicks werden sich schon zu Beginn deutliche, seien es auch kleine, Ergebnisse zeigen, deren Wert sich auch im praktischen Leben des Übenden unmittelbar und zunehmend erweisen wird, auch wenn die erstrebten Klarblickserkenntnisse sich nicht gleich einstellen. Solch unmittelbarer Gewinn wird gewiß das Selbstvertrauen des Meditierenden stärken und der Übung frischen Ansporn geben. So erscheint es als eine glückliche Fügung karmischen Geschehens, daß dieser Weg der Geistesschulung in eben dieser Zeit so kraftvoll erneuert wurde. Er erscheint als ein rechtzeitiger Helfer in der gegenwärtigen Situation des westlichen Menschen und bringt seine Hilfe in einer Form, die den Erfordernissen dieser Situation genau entspricht.

D. DER WERT GEISTIGER SAMMLUNG IN DER KLARBlickS-ÜBUNG

Es besteht freilich die Gefahr, daß die Eigenart dieser Methode in allzu einseitiger Perspektive verzeichnet wird, als ein extremer Pendelausschlag gegen Übungswege, welche die Konzentration auf ein einziges Objekt in den Mittelpunkt stellen. Man mag etwa meinen, daß willentliche Konzentration auf ein einziges Objekt oder gar jede methodische Übung wegen ihres angeblichen Zwangscharakters verwerflich seien und es ausreichend sei, eine nicht wählende Achtsamkeit lediglich auf das zu richten, was der Tag zuträgt. Dies ist zum Beispiel die Ansicht Krishnamurtis. Diese Einstellung findet auch Unterstützung durch eine vom Einfluß der Psychoanalyse genährte Furcht, daß jeder formende, wählende und ausschließende Eingriff in das geistige Gefüge zu Verkrampfungen, Verdrängungen und schließlich Neurosen führen mag. In all dem liegt ein berechtigter Kern, und gerade die Satipatthána-Methode hat dem durch ihren «gewaltlosen», zwangfreien Charakter Rechnung getragen, ohne jedoch in die Extreme der vorgenannten Ansichten zu verfallen (siehe Seite 125ff.).

Der Buddha, als ein «Kenner der Welt» (*loka-vidu*) und besonders der Welt des Geistes, lehrte «mit Unterschied» (*pariyāyena*). Er wußte, daß der Geist in seinen so mannigfachen Stimmungen und Strebungen zuweilen des Anspornens und der Kräfteanspannung bedarf, zuweilen aber des Entspannens und der Beruhigung, und manchmal auch der Aufheiterung und Anregung (*Samyutta Nikāya* 46.51, 53; *Visuddhi-Magga IV*); daß der so flatterhafte Geist häufig energische Zügelung braucht (*Dhammapada* 33-37); daß der so ungefüge durch regelmäßige Übung an Bildsamkeit gewinnt (*Anguttara I*, 3).

Der Erhabene besaß und lehrte jene «zwei ganz hohen Dinge, Maß und Mitte» (Nietzsche), und seiner Mittleren Lehre zu gedenken ist auch in diesem Zusammenhang wichtig. Der Lehre vom «Gleichmaß der geistigen Fähigkeiten» (*Anguttara VI.55*; *Visuddhi-Magga IV*) gemäß sollen Energie und Geistessammlung (Ruhe), sowie auch Sammlung im Verhältnis zur Weisheit stark und harmonisch ausgebildet sein. Noch in den letzten Monaten seines Lebens sprach der Buddha wiederholt und nachdrücklich davon, daß es die «durch Sammlung voll entfaltete Weisheit» (*samādhi-paribhāvitā paññā*) ist, die reiche Frucht, reichen Segen bringt (*Lange Sammlung 16*); denn «der geistig Gesammelte erkennt die Dinge der Wirklichkeit gemäß» (*Samyutta XXII*, 5).

Dieser letzte Kernsatz wird sich dem Üben auch in der Entfaltung des Klarblicks bestätigen. Es ist die regelmäßige Pflege des Hauptobjekts, unterstützt von der Übung mit den sekundären Objekten, die drei wichtige Resultate zu zeitigen vermag.

1. Der Geist erhält die nötige Festigkeit, Ruhe und Beharrlichkeit, um ein «reines Objekt», ohne Beimischung von Unzugehörigem oder Wahnhaftem, aufzufassen und festzuhalten. Und nur dann können jene Beobachtungen über die Ablaufsart der einzelnen körperlichen und geistigen Vorgänge gemacht werden, aus denen sich die anschauliche (*paccakkha-ñāna*) und nicht nur schlußfolgernde Erkenntnis (*anumāna-ñāna*) der drei Daseinsmerkmale ergibt.

2. Aus der wachsenden Vertrautheit mit einem ganz einfachen körperlichen Hauptobjekt werden jene anfänglichen Beobachtungen allmählich zur Folge jener Klarblickserkenntnisse reifen, von denen die Lehrrede von der «Eilpost» (Mittlere Sammlung 24) und der *Visuddhi-Magga* handeln und die schließlich in das Heiligkeitsziel münden. Dies ist nicht zu erwarten von einer Achtsamkeitsübung, die ausschließlich die sich gerade bietenden und rasch wechselnden Alltagsobjekte erfaßt.

3. Methodische Übung mit einem Hauptobjekt und sekundären Objekten wird auch das Ergebnis haben, daß sich die auf Normalvorgänge des Alltagslebens gerichtete Achtsamkeit schärft und in größerem Umfang meditativ verwendbare Resultate vermittelt. Schon Anfangserfolge mit dem Hauptobjekt sowie die Gesamtstimmung des Geistes, erzeugt durch den geschlossenen Achtsamkeitskreis strikter Übungsperioden, werden einen tiefen Eindruck hinterlassen und eine Freudigkeit und Zuversicht schaffen, die für weiteren Fortschritt ausschlaggebend sein mögen.

Aus all diesen Gründen ist es daher von Wichtigkeit, auch auf dem Übungsweg der Achtsamkeit und Klarblickserkenntnis die Kraft der geistigen Sammlung durch methodische Übung und recht bemessene Anstrengung zu stärken.

VI. DIE BURMESISCHE SATIPATTHÁNA-METHODE UND IHRE ÜBUNGSPRAXIS

Obwohl die Charakteristischen Züge der Satipatthána-Methode so einfach und klar erscheinen, nachdem man sie einmal kennen gelernt hat, so waren doch die Vorstellungen von dem in der Lehrrede dargelegten Übungsweg für lange Zeit undeutlich geblieben. Soweit des Verfassers Kenntnis geht, war es erst zu Beginn dieses Jahrhunderts, daß ein burmesischer Mönch, U Narada, nur auf einen knappen Hinweis gestützt, sich die Eigenart des Übungsweges Rechter Achtsamkeit erarbeitete und anderen lehrte. Schon in jungen Jahren war er auf der Suche nach einer Meditationsmethode, die einen direkten Zugang zum Hohen Ziel der Buddha-Lehre bot. Auf seinen Wanderungen durch Burma fragte er danach bei solchen, von denen er Belehrung erhoffte, doch konnte er keine ihn befriedigende Unterweisung erhalten. Als er zu den Meditationshöhlen in den Sagaing-Bergen kam, wies man ihn zu einem Mönch, der im Rufe stand, jene hohen, zum Heiligkeitsziel führenden Pfade (*ariya-magga*) erreicht zu haben, die mit dem «Stromeintritt» (*sotāpatti*) beginnen. Von U Narada befragt, antwortete jener, warum denn der Frager außerhalb des Butdhawortes suche, das ja alles Nötige enthalte. Sei denn nicht darin der Einzige Weg, Satipatthána, verkündet worden? Diesen Hinweis nahm Narada auf und studierte zunächst nochmals sorgfältig die Lehrrede und deren alten Kommentar, über Sinn und Anwendungsweise tief nachdenkend. Darauf und auf eigene ernste Übung gestützt, entwickelte er die Grundsätze und die Praxis jener Übung in Rechter Achtsamkeit, die in diesem Buche dargestellt ist. Hiermit begann eine neue Tradition in der Übung dieses alten, doch nie veraltenden Weges gründlicher Geistesschulung. Für diese hat sich die Bezeichnung «Burmeseische

Satipatthána-Schule» eingebürgert, denn es war in Burma, daß dieser alte Übungsweg in seiner Eigenart wieder belebt, ernstlich geübt und weit verbreitet wurde.

Viele Schüler des Ehrw. U Narada verbreiteten durch Abhaltung von Meditationskursen die Kenntnis dieses neu entdeckten Übungsweges. Für die hier betonte Anwendbarkeit dieser Methode auch im weltlichen Leben ist es bezeichnend, daß zu des Ehrw. Naradas besten Schülers-Schülern ein burmesischer Laie, Maung Tin, gehörte, der seinerseits nicht nur Laien, sondern auch Mönche unterwies und auch in Klöster eingeladen wurde um Meditationskurse abzuhalten. An einem solchen Kurs nahmen auch zwei singhalesische Mönche teil, denen der Verfasser die erste Kunde von dieser Methode verdankt, soweit sie in der ersten Auflage dieses Buches dargestellt wurde. Die ausführlicheren Übungsanweisungen in der vorliegenden Auflage stützen sich auf Belehrungen und Erfahrungen während des Verfassers eigenen Aufenthaltes in Burma im Jahre 1952.

Der Ehrw. U Narada, in Burma weit bekannt als Jetavan- oder Mingun-Sayado, starb am 18. März 1957, im Alter von 87 Jahren. Viele sind davon überzeugt, daß er das Höchste Ziel der Heiligkeit (*arahatta*) erreicht hatte. Neben seinen meditativen Errungenschaften war er auch ein bedeutender Gelehrter. In der Páli-Sprache verfasste er Kommentare zu den «Fragen des Milinda» und zum Petakopadesa, in burmesisch ein Handbuch der Klarblicksmeditation.

Seit den Tagen des Ehrw. Narada hat sich die Satipatthána Methode mit Hilfe vieler befähigter Meditationslehrer in Burma weit verbreitet. Besonders bedeutend und erfolgreich unter diesen Lehrern ist der Ehrw. Mahasi Savado (U Sobhana Mahathera), der selber unter dem Ehrw. Narada meditiert hatte. Nach dem zweiten Weltkrieg, im Jahre 1949, wurde er vom damalige Ministerpräsidenten, U Nu, eingeladen, aus seinem Heimatkloster nach Rangun zu kommen und dort als Meditationslehrer zu wirken. In einem Außenbezirk Ranguns wurde ein Meditationszentrum gegründet, genannt «Thathana Yeiktha», wo bis zum heutigen Tage Kurse strikter Meditation für Mönche und Laien abgehalten werden. Dort allein haben, bis 1966, 15000 Personen an den strikten Kursen teilgenommen, und im gesamten Lande 200000. Diese letzte Ziffer schließt diejenigen ein, die in den über 100 Zweig-Meditationsstätten Burmas nach der gleichen Methode übten: selbst unter den einfachen Bergstämmen der Schanstaaten Nordburmas bestehen solche Stätten. Alle diese Meditationszentren (und viele andere mit unterschiedlichen Methoden) wurden von der damaligen burmesischen Regierung unter U Nu mit einer Subvention unterstützt, die auch von der gegenwärtigen Regierung des Landes fortgesetzt wird. Diese Förderung meditativen Lebens seitens einer Regierung war offenbar auch von der Überzeugung geleitet, daß Menschen, die durch solch ernste geistige Schulung gegangen sind, auch im Gemeinschaftsleben ein positiver Faktor sein werden.

Mönche und Laien, Männer und Frauen, jung und alt, reich und arm, Hochgebildete und Gelehrte, sowie auch einfache Bauern haben sich dieser Geistesschulung mit tiefem Ernst und großer Begeisterung unterzogen. Und an guten inneren Ergebnissen hat es nicht gefehlt. Obwohl es in Burma auch viele und bedeutende Meditationsstätten anderer Methoden gibt, so haben doch an der gegenwärtigen, bemerkenswert starken Welle meditativen Lebens der Ehrw. Mahasi Sayado und seine Schüler den Hauptanteil. Durch ihre Bemühungen hat sich diese Methode auch in Ceylon und Thailand verbreitet, und eine englische Fassung des vorliegenden Buches hat die Kenntnis davon in viele andere Länder getragen.

Ebenso wie der Ehrw. Narada, so vereint auch der Ehrw. Mahasi meditative Reife mit einer umfassenden und tieferschürfenden Kenntnis des buddhistischen Lehrgutes und Schrifttums. Während des 6. buddhistischen Mönchskonzils (*Chattha Sangáyaná*), das 1954-1956 in Rangun stattfand, hatte daher der Ehrw. Mahasi das ehrenvolle Amt, vor jeder feierlichen Rezitationssitzung des Konzils die auf den betreffenden kanonischen Text bezüglichen Fragen zu stellen, wie es auf dem 1. Konzil nach dem Hinscheiden des Buddha der Ehrw. Arahat Mahá-Kassapa getan hatte. Die literarischen Arbeiten des Ehrw. Mahasi sind in burmesischer und Páli-Sprache verfaßt. Von englischen Übersetzungen liegen vor: eine Einführung in die Satipatthána-Praxis; zwei längere Aufsätze über das «Mahá-Satipatthána-Sutta» und die 40 Meditationsobjekte («Buddhist Meditation and its Forty Subjects»); sowie eine hauptsächlich für fortgeschrittene Meditierende bestimmte Abhandlung, die vom Verfasser dieses Buches vom Páli ins Englische übersetzt wurde.

A. ÜBUNGSANWEISUNGEN

Die folgende Darstellung beschreibt in Kürze die vom Ehrw. Mahasi Sayado im Meditationszentrum «Thathana Yeiktha» in Rangun benutzte Methode. Das gedruckte Wort kann freilich die persönliche Unterweisung durch einen erfahrenen Meditationsmeister nicht ersetzen, bei der allein die Veranlagung und der Übungsfortschritt des Meditierenden berücksichtigt werden können. Doch da im Westen erfahrene Lehrer dieser Methode selten sind, erschien es angebracht, hier einen kurzen Umriß und einige vorbereitende Ratschläge über Sitzweise usw. zu geben. Obwohl diese Anweisungen für Ganztagsübung während eines längeren strikten Kurses gelten, können sie auch an kürzere Übungszeiten im berufstätigen Leben angepaßt werden. Darüber mehr am Schluß dieses Kapitels.

Es ist ein Grundsatz der Satipatthána-Methode, daß schon die ersten Schritte des Übens auf dem festen Boden seiner eigenen persönlichen Erfahrung erfolgen sollen. Er soll die Dinge sehen wie sie wirklich sind, und er soll sie mit eigenen Augen sehen. Er soll unbeeinflusst bleiben durch vorwegnehmende Andeutungen oder irgendwelche Suggestionen hinsichtlich dessen, was ihm nur seine eigene Erfahrung zeigen soll. Um so stärker wird dann die sich aus dieser Erfahrung ergebende Gewißheit sein. Daher werden in den erwähnten Kursen während der Übungsdauer keine theoretischen Erklärungen gegeben; lediglich am Schluß des Kurses werden vom Meditationsmeister die Erfahrungen der Üben auf die entsprechenden Einzelheiten des Meditationssystems und des buddhistischen Lehrgutes bezogen. Während der Übung selber werden aber nur knappe praktische Anweisungen gegeben, was der Meditierende zu tun oder zu lassen hat. Wenn sich allmählich die Achtsamkeit schärft und der Meditierende bisher unbemerkte Einzelheiten seines Meditationsobjektes selbständig wahrnimmt, dann würde der Lehrer nicht bloß, wie gewöhnlich nach Abhören des täglichen Berichtes, sagen: «Übe weiter!», sondern auch kurz die Richtung weisen, in welche man die Aufmerksamkeit nun mit Vorteil lenken kann. Es ist einer der Nachteile einer schriftlichen Darlegung, daß selbst solche Hinweise nicht gegeben werden können, da sie von den Übungsergebnissen des Einzelnen abhängen. Doch bei genauer Befolgung der hier gegebenen Anweisungen und stetiger Übung werden die eigenen Erfahrungen des Meditierenden sein Lehrmeister werden und ihn sicher weiter führen.

Geistige Nüchternheit, Wachsamkeit und Selbsthilfe sind Kennzeichen dieser Geistesschulung. Ein guter Satipatthána-Lehrer wird daher in seiner Beziehung zu den Meditierenden sehr zurückhaltend sein. Er wird es vermeiden, sie durch seine Persönlichkeit bewußt zu «beeindrucken» (sei es auch mit selbstloser Absicht) oder aus seinen Schülern «Anhänger» zu machen. Er wird nichts tun, was einem suggestiven oder gar hypnotischen Einfluß auf den Üben auch nur im entferntesten gleich kommt. Er wird sich auch keiner Mittel bedienen oder solche empfehlen, die Autosuggestion, Autohypnose oder überschwängliche Gefühlszustände fördern. Und selbstverständlich steht auch die Benutzung von halluzinogenen Drogen wie LSD, Marihuana usw. in krassem Gegensatz zu dieser Geistesschulung, welche die Besonnenheit und Bewußtseinsklarheit steigern will.

Man erwarte von dieser Übung keine «mystischen Erfahrungen». Man stelle sich überhaupt nicht zu sehr auf «Erwartungen» oder schnelle Resultate ein, sondern nehme diese Übungen zunächst als Selbstzweck, d.h. als Fördermittel der Achtsamkeit und geistiger Sammlung. Was sie darüber hinaus zu geben haben, werden sie selber dem Üben zeigen.

Eine Übungsperiode in der erwähnten Meditationsstätte dauert gewöhnlich 6 bis 10 Wochen, je nach dem Fortschritt des Meditierenden. Während dieser Zeit soll man sich nicht mit Lesen oder Schreiben beschäftigen und Gespräche auf das notwendige Mindestmaß einschränken. Die Teilnehmer nehmen acht der zehn Novizenregeln auf sich, wobei z.B. nach 12 Uhr mittags feste Nahrung und nahrhafte Getränke wie Milch, Kakao usw. bis zum nächsten Morgen ausgeschlossen sind. Auch für eine allein während des Alltagslebens unternommene Halb- oder Ganztagsübung ist dies ratsam, schon allein, um Ablenkung durch die Mahlzeiten auf ein Mindestmaß zu beschränken.

1. Sitzweise

Die europäische Sitzweise auf einem Stuhl ist nicht gerade günstig für solche, die zunehmend längere Zeit meditieren wollen. Das Herunterhängen der Beine ohne Stellungswechsel verursacht deren «Einschlafen». Doch selbst bevor sich das einstellt, mag man allzu leicht den Drang verspüren, Lageveränderungen der Beine oder des Körpers vorzunehmen, selbst wenn sie nicht nötig sind. Oder man mag versucht sein, allzu steif mit angespannten Muskeln zu sitzen, um das Zusammensinken des Körpers zu vermeiden. Beim indischen Meditationsitz auf dem Boden mit verschränkten oder anliegenden Beinen ruht jedoch der Körper auf einer breiten, sicheren Grundlage und bildet ein Dreieck mit dem Kopf als Spitze. Bei diesem Sitz ist auch eine Veränderung der Körperlage (das «Umherrschieben») nicht so leicht, und es besteht weniger Bedürfnis dafür.

Die Sitzweise mit voll verschränkten Beinen, der Lotussitz (*padmāsana*), wie man ihn bei Buddhastatuen sieht, ist freilich für die meisten Europäer schwierig und schmerzhaft und kann, ohne Training darin, nur für kurze Zeit beibehalten werden. Obwohl dieser Lotussitz für die Erreichung des stärksten Konzentrationsgrades in den meditativen Vertiefungen (*jhāna*) vorteilhaft ist, so ist er für die Klarblicksmeditation (*vipassanā*) und die Satipatthána-Übung weniger wichtig. Für diese seien daher zwei leichtere Sitzweisen empfohlen: entweder der «Heldensitz» (*virāsana*), wobei lediglich das rechte Bein auf dem linken aufliegt (ohne Verschränkung der Beine); oder der «bequeme Sitz» (*sukhāsana*). Hierbei liegen beide Beine flach auf dem Boden; die Ferse des linken Fußes liegt zwischen den Beinen, und die Zehen in der rechten Kniekehle, wobei das rechte Bein gleichsam den Rahmen für den linken Fuß und Unterschenkel bildet. Diese Sitzart kann für beträchtlich längere Zeit als der Kreuzsitz beibehalten werden, da die Gliedmaßen nicht aufeinander drücken. Für beide Sitzarten ist es allerdings wichtig, daß die Knie fest auf dem Boden oder dem Sitzkissen aufliegen. Bis man dies kann, mag man die Knie mit einer gefalteten Decke oder einer anderen Unterlage stützen, was vorzeitige Ermüdung verhindert, oder verringern wird. Das Sitzkissen soll genügend breit und nicht zu weich sein. Beim Lotussitz oder Heldensitz möge

man auch eine gefaltete Decke oder eine andere Unterlage unter das Gesäß legen, so daß es gleiche Höhe mit den Beinen hat.

Wenn aber alle diese Sitzarten zu schwierig sind, möge man einen Stuhl mit gerader Sitzfläche und gerader Rückenlehne benutzen. In jedem Falle wähle man eine Sitzweise, die eine gerade Körperhaltung ermöglicht und die man möglichst lange unverändert beibehalten kann. Für jüngere Menschen oder solche mit gelenkigen Gliedmaßen ist es aber empfehlenswert, eine dieser zwei Sitzweisen oder den Lotussitz zu besonders dafür angesetzten Zeiten einzuüben. Dabei mögen sie entweder allgemeine Achtsamkeit üben oder sich mit kontemplativem Nachdenken beschäftigen, ohne bei dieser Sitzübung auf stärkere Konzentration abzielen. Dies mag in der jeweilig bequemsten Sitzhaltung erstrebt werden.

Bei jeder Sitzhaltung ist es wichtig, daß sich der ganze Oberkörper in einer natürlich geraden Haltung befindet, jedoch nicht künstlich gestrafft, sondern ungezwungen und entspannt. Man mag den Rücken anlehnen, an die Wand oder die Stuhllehne. Die Kleidung soll lose sein und der Hals frei. Die rechte Handfläche ruhe im Schoß auf der linken. Den Kopf halte man leicht gesenkt, und der Blick möge ungezwungen (nicht starr fixierend) in einer solchen Entfernung auf den Boden fallen, wie sie sich durch die Kopfhaltung natürlicherweise ergibt. Die Augen mögen halb geschlossen sein, wenn dies nicht dazu führt, sie ganz zu schließen und schläfrig zu werden. Vor Beginn der Übung prüfe man, ob die Muskeln nicht unnötig gespannt sind, z.B. an Schultern, Hals, Gesicht (Mund) oder den Händen und Fingern.

2. Die geistige Einstellung

Das Ziel dieser Übung ist das höchste, das die Lehre des Buddha bietet, und die Übung soll daher mit der diesem hohen Ziel angemessenen inneren Haltung und mit rechtem Ernst aufgenommen werden. Der Buddhist möge sie mit der dreifachen Zuflucht zum Erleuchteten, seiner Lehre und der Mönchsgemeinde beginnen und sich dabei Sinn und Bedeutung dieses Aktes gegenwärtig halten. Er möge daran denken:

«Ich betrete nun den gleichen Pfad, den der Erwachte und seine heiligen Jünger gegangen sind. Mit Ehrfurcht und Eifer muß ich diesem Pfade folgen. Ein Nachlässiger und Träger kann ihn nicht begehen. Mögen Kraft und Ausdauer mich stets begleiten! Möge, was ich gewinne, zum Segen sein für mich und alle Wesen!»

Auch für einen Nichtbuddhisten, der, ohne sich das buddhistische Ziel der Leidbefreiung zu setzen, nach Läuterung, Vertiefung und gründlicher Schulung des Geistes strebt - auch für ihn wird es hilfreich sein, wenn er sich diesem Übungswege mit dem gebührenden Respekt nähert und die Übung mit ernstem Streben beginnt.

3. Das Übungsprogramm

Die drei Objektgruppen. Die Klarblicksmeditation mittels der Satipatthána-Methode bedient sich dreier Gruppen von Übungsobjekten, von denen jede Gruppe in ihrer Art zum erstrebten Endergebnis beiträgt.

1. Grundlegend ist ein gleich bleibendes und stets zu pflegendes **Hauptobjekt** aus dem Gebiete der «Körperbetrachtung». Für die methodische Entfaltung der Achtsamkeit und der Klarblickserkenntnis sind solche Körpervorgänge am besten geeignet, die sich unterbrechungslos und ohne unser willentliches Zutun vollziehen, doch der Beobachtung zugänglich sind. Hiervon kommen nur zwei für diese Zwecke in Frage: die Atmung und die durch diese hervorgerufene Bauchdeckenbewegung. Von dem vorerwähnten burmesischen Meditationsmeister, dem Ehrw. U Narada, und seinen ersten Schülern wurde die Atmungsachtsamkeit benutzt, von der das nächste Kapitel handeln wird. Die Achtsamkeit auf das Heben und Senken der Bauchdecke wurde vom Ehrw. Mahasi Sayado als Hauptobjekt eingeführt und wird in vielen Meditationsstätten Burmas und anderer Länder mit Erfolg benutzt. Diese Bauchdeckenbewegung dient als Berührungs- oder Körperempfindungs-Objekt (*phoṭṭhabbārammaṇa*) und wird durch das Körperbewußtsein (*kāya-viññāna*) wahrgenommen. Sie ist nicht als Sehobjekt zu benutzen, d.h. die Bewegung soll nicht mit dem Auge beobachtet werden; es handelt sich hier also keineswegs um «Nabelschauung». Ebenso wenig hat diese Übung etwas zu tun mit den Körperzentren (*Chakra*) des tantrischen Yoga. Was hier geschieht und beabsichtigt wird, ist vielmehr etwas ganz Unmystisches: nämlich daß dieser Körpervorgang durch die Unterschiedlichkeit der Druckempfindung deutlich wahrnehmbar und durch Achtsamkeit darauf regelmäßig verfolgbar wird. Und eben als ein solcher konstanter und rhythmischer Bewegungsvorgang ist er für die Einsicht in die Vergänglichkeit und die Entfaltung des Klarblicks besonders förderlich. Obwohl die Bauchdeckenbewegung in den Lehrreden des Buddha nicht als Meditationsobjekt genannt ist, darf man doch einem bedeutenden zeitgenössischen Mönche Ceylons darin zustimmen, wenn er sagte, daß jeder körperliche und geistige Vorgang ein legitimer Gegenstand für die Klarblicksmeditation sein kann. Während sich der Atem im Laufe der Meditation verfeinert und manchmal kaum merkbar ist, behält die Bauchdeckenbewegung einen gröberen Charakter und ist gewöhnlich (wenn auch nicht für alle Konstitutionen)

leichter wahrnehmbar. Doch auch die Atmung hat als ein Achtsamkeitsobjekt ihre besonderen Vorzüge, und der Meditierende mag daher, nach kurzen Versuchen mit beiden, seine Wahl selber treffen.

2. **Sekundäre Objekte** während der Übung sind: a) das Gewährsein der Körperhaltung (Sitzen) und einer Auswahl lokalisierter Druckempfindungen, die sich beim Sitzen ergeben. - b) Ferner dienen als sekundäre Objekte die anderen Körperhaltungen (Gehen, Stehen, Liegen) bei ihrem jeweiligen Vorkommen während des Übungstages.

3. **Allgemeine Achtsamkeitsobjekte** sind andere Körpertätigkeiten und Wahrnehmungen als die vorerwähnten sowie Gefühle, Gedanken, Stimmungen usw., die auftreten mögen a) während der Übungszeit, bei zeitweiliger Unterbrechung der Hauptmeditationen (durch Ablenkung oder bei Routineverrichtungen während des Übungstages), b) außerhalb der Übungszeit, im normalen Alltagsverlauf. - Die Objektauswahl, der Stärkegrad und die Zeitdauer solcher allgemeinen Achtsamkeit wird von der betreffenden Situation und der individuellen Befähigung abhängen.

Während eines strikten Meditationskurses ist die Übungszeit der ganze Tag, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Das bedeutet natürlich nicht, daß man sich während dieser ganzen Zeit nur einem einzigen Meditationsobjekt, d.h. einem der Hauptobjekte, widmen soll: auch die beiden anderen erwähnten Objektgruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Übungstages und werden, besonders beim Anfänger, einen großen Teil desselben ausfüllen.

Beim Aufwachen richte man das Reine Beobachten sofort auf das, was zu allererst empfunden wird (obwohl es gewöhnlich gar nicht oder nicht voll bewußt ist), nämlich die durch das Liegen auf dem Bett hervorgerufene leichte Druckempfindung, sowie auf die liegende Körperhaltung. Damit hat man bereits mit der «sekundären Objektgruppe» oder der Übung mit den Körperhaltungen (siehe Lehrrede 1.,b Seite *) begonnen. Man registriere also für eine kurze Weile «Fühlen» (im Sinne einer körperlichen Druckempfindung) und «Liegen». Darauf springe man nicht etwa hastig aus dem Bett, sondern stelle zunächst die Absicht des Aufstehens fest (geistiges Bewußtsein) und dann die Phasen der Ausführung: Heben und Aufsetzen des einen Beines, dann des anderen («Beugen und Strecken»; Lehrrede 1.,c Seite *); die nun eingenommene Sitzhaltung («Sitzen»), das Aufstehen («Stehen») und die ersten Schritte («Gehen»); all dies mit Achten auf die vorhergegangene Absicht. Auch die Verrichtungen des Ankleidens, Waschens, Frühstückens usw. begleite man mit Achtsamkeit. Auch für die Gefühlsbetrachtung (Lehrrede 2., Seite *) wird sich beim Aufstehen Gelegenheit bieten: wenn man z.B. an einem schönen Morgen sich körperlich frisch und wohl fühlt, so wisse man: es ist ein angenehmes körperliches Gefühl; wenn man sich unbehaglich oder unwohl fühlt, so wisse man: es ist unangenehmes körperliches Gefühl.

Das Achten auf kleinste Teilvorgänge bei den genannten Verrichtungen würde freilich eine beträchtliche Verlangsamung dieser Routinetätigkeiten mit sich bringen. Man möge daher alle diese Alltagsverrichtungen nur in großen Zügen verfolgen, doch achtsam und kontinuierlich und ohne ablenkenden Gedanken Raum zu geben. Es wird aber förderlich sein, wenn man hin und wieder eine geeignete Körpertätigkeit herausgreift und sie in ihren einzelnen Phasen bewußt beobachtet und ausführt.

Die Absicht bei all dieser «Kleinarbeit» ist zunächst, eine Anzahl geschlossener Tätigkeitsreihen lückenlos zu verfolgen und damit das Achtsamkeits- und Bewußtheitsniveau während des Übungstages zu erhöhen. Darüber hinaus werden diese Beobachtungen die Kenntnis von der Ablaufart der betreffenden körperlichen und geistigen Vorgänge fördern; und es mag recht wohl geschehen, daß hierbei für den Fortschritt entscheidende Klarblicksinsichten ausgelöst werden, z.B. in die Vergänglichkeit und Unpersönlichkeit der Vorgänge.

Wenn man die Routineverrichtungen des Morgens beendet hat, begeben man sich zum gewählten Meditationssitz, dabei der Absicht und des Gehvorgangs bewußt. Man setze sich achtsam hin mit der Feststellung «Sitzen», «Fühlen» (Druckempfindung). Darauf richte man die Achtsamkeit auf das Heben und Senken der Bauchdecke. Das Objekt hierbei ist lediglich das Auf und Ab dieser spontanen Körperbewegung; der sie erzeugende Atem bleibt dabei unberücksichtigt. Es ist ein Berührungsobjekt (*phoṭṭhabbāramma*), wahrgenommen vom Körperbewußtsein (*kāya-viññāna*), und es soll (wie früher bemerkt) nicht als ein Sehobjekt benutzt werden. Dieses Heben und Senken des Unterleibs ist ein natürlicher und stets vorhandener Vorgang: es bedarf also keiner Absicht oder Willensanstrengung, um ihn hervorzurufen. Je ruhiger und gelassener die Achtsamkeit auf diesem rhythmischen Bewegungsvorgang ruht und mit ihm mitgeht, um so leichter wird es sein, dieses Reine Beobachten für zunehmend längere Zeit fortzusetzen.

Es kann vorkommen, daß die Bauchdeckenbewegung entweder nicht sofort oder nur undeutlich und mit Unterbrechungen bemerkbar wird. Dies ist nichts Ungewöhnliches und wird sich im Laufe der Übung bessern. Als Hilfe kann man sich hinlegen, und in dieser Lage wird die Bauchdeckenbewegung beträchtlich deutlicher sein und es für längere Zeit bleiben. Man kann auch die Handfläche leicht auflegen und die Bewegung für eine Weile in dieser Weise feststellen. Es wird dann leichter sein, sie zu verfolgen, auch wenn man die Hand wieder entfernt.

Wenn man Schläfrigkeit und Schläffheit fernhalten kann, mag man die Übung so lange im Liegen fortsetzen, bis die Bewegung auch im Sitzen deutlich wird.

Wenn aber trotzdem die Bauchdeckenbewegung zeitweise undeutlich bleibt, so soll man nicht versuchen, sie durch äußere Mittel wie schnelleres oder tieferes Atmen «einzufangen»; dies würde nur zu körperlicher und geistiger Unruhe führen. Man breche auch nicht die Übung ungeduldig ab; auch dann nicht, wenn sich irgendwelche kleine Störungen einstellen. Man bleibe vielmehr ruhig sitzen und richte die Aufmerksamkeit auf die Sitzstellung und die leichten Druckempfindungen, die durch die Berührung des Körpers mit Sitz und Lehne hervorgerufen werden. Man beginne mit der Vergegenwärtigung und Feststellung der sitzenden Haltung als «Sitzen»; dann wähle man sechs oder acht Druckstellen am Körper aus, beginnend mit der einen Schulter und in einer Kreisbewegung bis zur anderen, und registriere die jeweilige Druckempfindung als «Fühlen, Fühlen...». Dann beginne man wieder mit «Sitzen», gefolgt von «Fühlen, Fühlen», und so fort. Diese Worte und andere, welche die Beobachtungen während des Übungstages registrieren, sollen nur innerlich gesprochen werden. Sobald man dieses Hilfsmittel der sprachlichen Formulierung entbehren kann, soll man es fortlassen und die reine, wortlose Beobachtung der Vorgänge selber vollziehen. Wenn während der Übung mit diesen sekundären Objekten des «Sitzens» und «Fühlens» der Geist ruhiger oder das Hauptobjekt deutlicher geworden ist, so kehre man zum Achten auf das Heben und Senken der Bauchdecke zurück und setze diese Übung fort, so lange man es vermag.

Zunächst wird man vielleicht diese Doppelbewegung des Hebens und Senkens als zwei kurze, undifferenzierte Achtsamkeitspunkte wahrnehmen. Doch bald wird man merken, daß sie einen «Zeitraum» einnehmen, und man soll dann Beginn, Mitte und Ende der Ablaufsdauer jedes einzelnen Hebens und Senkens mit gleichmäßig klarer Achtsamkeit erfassen. Dem entspricht bei der Atmungsachtsamkeit das «Empfinden des ganzen (Atem-)Körpers» (s. Lehrrede 1.,a Seite * und nächstes Kapitel). Durch solche Achtsamkeit auf die volle Ablaufsdauer eines einzelnen Vorgangs, wobei dessen Beginn und Ende sich stärker abheben, wird das regelmäßige Entstehen und Vergehen (Schwinden) dieser Vorgänge zunehmend deutlicher und eindrucksvoller werden. Früher oder später wird man dann auch einen zweiten doppelten Ablaufrhythmus wahrnehmen, den von körperlichen und geistigen Vorgängen (*nāma-rūpa*); nämlich die körperliche Druckempfindung des Hebens und Senkens, sowie den geistigen Akt der darauf gerichteten Achtsamkeit, der ein steter Begleiter sein soll. Fortgesetzte klare Erfassung dieses zweifachen Doppelrhythmus (Entstehen und Schwinden, Körper und Geist) wird schließlich zur «Klarblickserkenntnis des Entstehens und Schwindens» (*udayabbaya-ñāna*) führen.

Die Erfassung des gesamten Bewegungsvorgangs (Anfang, Mitte und Ende) mag auch eines Tages das Ergebnis zeitigen, daß die Endphase des einzelnen Hebens und Senkens ganz spontan ein Übergewicht erhält. Das Erlebnis des «Sterbens» jedes Einzelvorgangs wird dann ein so starker Eindruck sein, daß die anderen Ablaufphasen (Anfang und Mitte) dagegen verblassen. Dies mag eine Vorwegnahme, Ankündigung oder Erreichung der zweiten Klarblickserkenntnis sein, nämlich derjenigen der «Auflösung» der Daseinsvorgänge (*bhanga-ñāna*). Ob es schon die ausgereifte Erkenntnis selber ist, wird man aus der Stärke und Nachhaltigkeit dieses Erlebnisses merken, sowie daraus, daß dann der meditative Fortschritt spontan an Intensität gewinnt. Doch auch als bloße Annäherung daran wird diese Erfahrung mit der Endphase sehr förderlich sein.

An diesem Punkt wird es ratsam sein, daß der ohne einen Lehrer Übende sich mit der Reihe der Klarblickserkenntnisse, wie sie in der buddhistischen Meditationstradition überliefert sind, auch theoretisch vertraut macht. Information darüber gibt der «Visuddhi-Magga» («Der Weg zur Reinheit») des Ehrw. Buddhaghosa, im 21. Teil des Werkes. Wer englisch kann, mag auch die Schrift des Ehrw. Mahasi Sayado «The Progress of Insight» konsultieren.

In persönlicher Unterweisung wird der Meditationsmeister von den oben kurz behandelten zwei Klarblickserkenntnissen erst dann sprechen, wenn der Meditierende sich ihnen nähert oder sie erreicht hat. Doch für solche, die ohne einen Lehrer üben, hielten wir es für angebracht, sie durch diese kurzen Bemerkungen auf die ersten Fortschrittsstadien vorzubereiten. Der allein Übende möge sich jedoch davor hüten, diese Ergebnisse intellektuell vorwegzunehmen oder sie sich wunschhaft zu suggerieren.

Wenn nach längerem Üben die Beine steif geworden sind, so richte man das Reine Beobachten auf die Schmerzempfindung an der betreffenden Körperstelle und gehe über die bloße Feststellung «Schmerzgefühl» nicht hinaus, d.h. man überlasse sich keinerlei Gedanken oder Stimmungen darüber. Man setze dies fort, so lange der Schmerz oder das Unbehagen stark genug ist, um von der Meditation abzulenken. Während dieses wiederholten Reinen Beobachtens mag es häufig geschehen, daß die Schmerzgefühle schwächer werden oder schwinden und man wieder zum Hauptobjekt zurückkehren kann. Denn eine Schmerzempfindung mag beträchtlich verstärkt werden durch das, was die geistige Einstellung dem körperlichen Anlaß hinzufügt, nämlich Ichbezug, Selbstbemitleidung, Reizbarkeit, Ärger, Furcht usw. All dies wird durch das Reine Beobachten vermieden. Mit dieser Gefühlsbetrachtung (Lehrrede 2. Seite *) bleibt man innerhalb der Übung; denn, abgesehen von der resultierenden Stärkung der Achtsamkeit, kann man auch beim Ansteigen und Abklingen

eines Schmerzgefühls ähnliche Beobachtungen machen wie bei den Bewegungsvorgängen der Hauptobjekte. So kann eine Meditationsstörung in ein Meditationsthema und Erkenntnisobjekt verwandelt werden.

Wenn aber die Schmerzempfindung nicht nachläßt und eine Änderung der Körperhaltung wünschenswert wird, so stehe man achtsam auf und tue das zur Behebung des Unbehagens Notwendige: Strecken oder Massieren der Glieder, Auf- und Abgehen oder Hinlegen - all dies mit Achtsamkeit auf Absicht und Ausführung. Auch wenn während der Übung die körperliche oder geistige Energie nachläßt oder sich Müdigkeit einstellt, empfiehlt sich Wechsel der Körperhaltung, insbesondere das Auf- und Abgehen.

Das achtsame Auf- und Abgehen ist aber nicht nur ein Hilfsmittel, sondern auch eine sehr förderliche selbständige Übung, die zur sekundären Objektgruppe gehört. Zum Strecken steif gewordener Glieder, sowie bei Anlässen für schnelleres Gehen oder bei einer längeren Wegstrecke genügt es, wenn man auf den einzelnen Schritt mit der Feststellung «links, rechts» achtet. Die meditative Gehübung jedoch erfordert ein verlangsamtes Gehen mit der Feststellung von zumindest zwei Phasen des einzelnen Schrittes: 1. Heben des Fußes, 2. Aufsetzen. Dem füge man später als Zwischenphase hinzu das Vorwärtstragen des Fußes zum neuen Standort; oder man beginne gleich mit den drei Phasen. In kurzen Begleitworten (später fortzulassen) mag man dies wie folgt formulieren:

A. 1. Heben, 2. Setzen;

B. 1. Heben, 2. Tragen, 3. Setzen.

Die drei Phasen sind vorzuziehen, da sie eine geschlossene Achtsamkeitsfolge während des einzelnen Schrittes erleichtern, während zwischen A. 1. und A. 2. leicht eine Achtsamkeitslücke entstehen kann. Beim Umkehren achte man auf die stehende Haltung und die Beinbewegung. Widmet man dem Gehen eine längere Zeit, so ist eine nicht allzu kurze Gehstrecke vorzuziehen (z.B. ein Korridor oder zwei angrenzende Zimmer), um die Unterbrechung durch das Umwenden zu reduzieren.

Obwohl man im allgemeinen eine bessere Konzentration im Sitzen erzielen wird, so kann doch auch das Auf- und Abgehen eine wertvolle Quelle von Klarblickserkenntnissen sein. Man möge daher der Gehübung einen beträchtlichen Teil des Übungstages widmen und mit dem Sitzen regelmäßig abwechseln. Zu Beginn wird man geneigt sein, häufiger zu wechseln, doch mit wachsender Achtsamkeit und Konzentration wird man für zunehmend längere Zeit sitzen oder gehen können, und auch das Bedürfnis für Ruhepausen wird sich verringern.

Während des gesamten Übungstages achte man auf das Auftreten abschweifender Gedanken, auf das Aussetzen der Achtsamkeit bei Einheiten oder einzelnen Phasen des Hauptobjekts, des Gehens und anderer Tätigkeiten. Man achte darauf, ob man die Achtsamkeitslücken sofort bemerkt hat oder ob, und für wie lange, man «abgetrieben» wurde. Nach Feststellung dieser Unterbrechungen kehre man sofort zum Übungsobjekt zurück. Man vermeide oder konstatiere vorwegnehmende Gedanken (z.B. die Übung betreffend) und Zukunftsfantasien, die, ebenso wie Gedanken über die Vergangenheit, eine häufige Form der Abschweifung sind. Die Achtsamkeitsübung richtet sich lediglich auf die Gegenwart.

Die Häufigkeit und Dauer abschweifender Gedanken wird sich im Verlauf der Übung verringern, und dies kann als ein Maßstab des Fortschritts dienen. Diese wachsende Reaktionsgeschwindigkeit der Achtsamkeit wird auch eine große Hilfe sein für die Selbstbeherrschung und Sinnenzügelung und besonders für die Unterbindung von unheilvollen und abwegigen Gedanken sofort nach ihrem Auftreten. Die Wichtigkeit hiervon für das Alltagsleben sowie für den Fortschritt auf dem Heilspfade der Buddhalhre ist offensichtlich.

Von äußeren und inneren Störungen lasse man sich weder irritieren noch entmutigen, sondern «entwaffne» sie, indem man diese Ablenkungen selber als zeitweilige Achtsamkeitsobjekte nimmt. Denn sie alle können einen Platz finden in den vier Gebieten der Achtsamkeit, von denen die Lehrrede handelt. Hierüber wird noch mehr im IX. Kapitel über «Die Wirkungskraft des Reinen Beobachtens» gesagt werden, besonders im Abschnitt über «Die gewaltlose Methode».

Wenn man nicht mit dem Hauptobjekt oder den sekundären Objekten beschäftigt ist, wähle man während des Tagesverlaufs eine Tätigkeitsfolge oder einen Wahrnehmungsvorgang (z.B. Sehen oder Hören) mit den sich daran anknüpfenden Gedanken, Gefühlen und Handlungen und beobachte sie genau in ihren einzelnen Phasen. Dies wird mannigfachen Nutzen haben: als eine «Geläufigkeitsübung» in der Anwendung des Reinen Beobachtens, als Ausdehnung der Reichweite der Achtsamkeit und als Anregung und Quelle der Wirklichkeitserkenntnis.

Bei sich schärfender Achtsamkeit möge man auch auf die feinsten Stimmungen und Gedanken der Befriedigung oder Unbefriedigung achten, wenn sie, z.B. mit Bezug auf den Übungsverlauf, auftreten. Sie können die Keime

sein für stärkere Formen von Lust und Unlust, Zuneigung und Abneigung, Stolz und Kleinmut. Man soll sich daher mit ihnen vertraut machen, sie feststellen und entlassen und sie so am Anwachsen hindern.

Doch ein Vorbehalt soll hier gemacht werden für Umstände, in denen man ein aufsteigendes Gefühl der Befriedigung mit dem Übungsverlauf milder betrachten und behandeln mag. Bei erfolgreicher Übung kann es geschehen, daß sich, hervorgerufen durch die Klarblickserfahrungen, starke Ergriffenheit einstellt, ernste (*samvega*) oder freudige (*pīti*). Oder der Meditierende wird gleichsam überflutet von einer schnellen Folge von Gedanken und Gefühlen, durch die sich ihm gewisse Lehren oder Aussprüche des Buddha oder auch allgemeine Einsichten in das Leben blitzartig erhellen und sie wie ganz neue Erfahrungen aufleuchten lassen. Dies werden Erlebnisse starker innerer Befriedigung sein, die vorübergehend die Ruhe und das Gleichmaß der Achtsamkeitsübung unterbrechen werden. In solchen Momenten wird es der allein Übende selber zu entscheiden haben, wie viel Raum er solch starken Gedanken- und Gefühlswellen erlauben soll. Sie sollen gewiß nicht leichthin unterdrückt werden, denn die dabei erlebte «freudige Ergriffenheit» (*pīti*) mag unter Umständen und bei rechtem Vorgehen recht wohl das Tor zu den meditativen Vertiefungen (*jhāna*) öffnen, zu deren geistigen Komponenten sie gehört. Die «ernste Ergriffenheit» (*samvega*) wiederum mag dem Übungsfortschritt und der Charakterentwicklung einen starken Ansporn geben. Doch um solche Ergriffenheit auswerten zu können, darf man ihr gegenüber die Besonnenheit nicht verlieren, und wenn man merkt, daß sie in einen bloßen Gefühlsüberschwang mündet, breche man die Übung zeitweilig ab. Man behalte im Auge, daß es sich hier nur um Nebenerscheinungen oder bestenfalls Erfolgssymptome der Übung handelt, die nicht zu ihrem eigentlichen Bereich und ihrer Zielsetzung gehören. Sobald sich daher diese Gedanken- und Gefühlswellen beschwichtigt haben, kehre man wieder zu den Hauptübungen zurück, um mit ihrer Hilfe weiteren und höheren Ergebnissen des erlösenden Klarblicks nachzustreben.

Im Übungsverlauf mögen aber auch andere Erfahrungen auftreten, denen gegenüber weit größere Vorsicht und Zurückhaltung angebracht ist. Bei stärkerer Konzentration (und bei manchen Personen schon früher) stellen sich manchmal innere Lichtwahrnehmungen ein, sei es von geringerer oder größerer Intensität, wie sie von Meditierenden verschiedener Religionen erlebt und beschrieben wurden. Auch die Bilderwelt des Unterbewußten mag durch stärkere Konzentration angeregt werden, und einfache oder komplizierte Bildvorstellungen mögen ins Bewußtsein treten. Mystiker haben oft in solche Licht- und Bildwahrnehmungen ihre eigenen Glaubensvorstellungen projiziert. Der Jünger der Achtsamkeitsschulung aber begegne all dem, schon beim ersten Auftreten, mit einer kurzen, nüchternen Feststellung («Licht», «Ein-bildung») und wende sich sofort wieder seinem Übungsobjekt zu, ohne weiteren Gedanken oder Gefühlen über jene Eindrücke Raum zu geben. Wenn aber diese Eindrücke oder die Gedanken darüber andauern, so unterbreche man die Übung, bis jene Vorstellungen geschwunden sind oder sich die Gedanken beschwichtigt haben. Man wisse, daß es sich auch hierbei nur um psychologische Phänomene, um Nebenerscheinungen geistiger Konzentration handelt, die keineswegs bei allen Meditierenden auftreten. Man braucht also solche Licht- und Bildvorstellungen weder zu fürchten, noch soll man auf sie, als vermeintliche «mystische Erfahrungen», stolz sein. Im allgemeinen aber bietet die hier dargelegte Geistesschulung in Rechter Achtsamkeit wenig Nährboden für solche Phänomene.

Es wurde in diesem Kapitel bereits betont, daß man die Hauptübung zunächst nur um ihrer selbst willen vornehmen soll, d.h. als Stärkung von Achtsamkeit und Sammlung. Man mache sich zuerst völlig vertraut mit den bei den Übungen auftretenden körperlichen und geistigen Vorgängen und erstrebe oder erwarte keine «schnellen Resultate», es seien denn die eines Wachstums an Achtsamkeit und innerer Ruhe. Die weiterreichenden Resultate werden sich als natürliche Entwicklung aus den Übungen ergeben. Versuche, sie durch intellektuelle Vorwegnahme zu beschleunigen, würden nur innere Unruhe bringen und den Übungsfortschritt beeinträchtigen.

Auch die «allgemeinen Achtsamkeitsübungen» haben zunächst den Zweck, das Gesamtniveau der Achtsamkeit während des ganzen Übungstages, sowie auch im Alltagsleben möglichst hoch zu halten, wodurch auch die Konzentration während der Hauptübung entscheidend gefördert werden kann. Doch auch in umgekehrter Richtung wird sich bald ein heilsamer Einfluß bemerkbar machen. Die bei den Hauptübungen erzielten Spitzenergebnisse in Konzentration, Achtsamkeit und Einsicht werden auch eine Stärkung eben dieser Eigenschaften innerhalb der allgemeinen Achtsamkeitsanwendung, sowie im tätigen Leben des Meditierenden bewirken. Es mag dann wohl geschehen, daß wichtige Beobachtungen oder Erkenntnisse zuerst mit allgemeinen Achtsamkeitsobjekten gemacht werden und so der Gesamtübung einen starken Ansporn geben. Diese wertvolle Wechselwirkung zwischen allgemeiner und Hauptübung macht es wünschenswert, daß man sich bemüht, Bedingungen für gelegentliche Ganztagsübungen von kürzerer oder längerer Dauer zu schaffen.

Vorbereitende Achtsamkeitsübung. - Doch wenn man ohne Lehrer und ohne vorherige Meditationserfahrung übt, empfiehlt es sich, vor solch strikter Ganztagsübung für einige Wochen die allgemeine Achtsamkeit im normalen Tagesverlauf zu pflegen. Dies ist auch ratsam, wenn man die Möglichkeit hat, unter der Leitung eines Meditationslehrers an einem strikten Übungskurs teilzunehmen. Durch solche frühere Vorbereitung wird man mit dem Einsatz gerichteter Achtsamkeit vertrauter werden und wird dabei den «Stimmungsgehalt» einer solchen Geisteshaltung schätzen lernen. Damit wird auch das Gefühl der Befangenheit und Unsicherheit fortfallen, mit dem sich häufig ein Anfänger erstmalig zur Meditation hinsetzt.

Man mag diese vorbereitende Achtsamkeitsübung mit ganz kurzer und gelegentlicher Aufmerksamkeit auf körperliche und geistige Tätigkeiten beginnen und dies mehrmals am Tage wiederholen: beim Einschlafen und Aufwachen, sowie während des Tagesverlaufs, so oft man daran denkt. Man achte insbesondere auf Stimmungen und Äußerungen von Ärger, Mißmut, Begehrlichkeit usw. Die in der Bewältigung solcher Aufwallungen erzielten Erfolge werden Zuversicht verleihen und dazu ermutigen, die methodische Übung aufzunehmen. Sonst richte man die Aufmerksamkeit auf alles, was sich an neuen Eindrücken bietet, und allmählich auch auf die Entstehens- und Vergehensmomente der beobachteten Vorgänge. Schließlich widme man dieser vorbereitenden Achtsamkeit kurze geschlossene Zeitspannen, etwa eine viertel oder halbe Stunde. Dabei möge man es auch mit einem der Haupt-Objekte versuchen (am besten dem Atem), ohne sich beirren zu lassen, wenn es dabei zu keiner guten Konzentration kommt. Hier ist die Absicht lediglich, eine anfängliche Vertrautheit mit gerichteter Achtsamkeit zu erwerben.

Wenn man nach solcher Vorbereitung die methodische Übung aufnehmen will, so widme man dem Hauptobjekt und den sekundären Objekten die stillste Zeit des Tages, etwa die frühen Morgenstunden oder, wenn nicht zu ermüdet, eine oder mehrere Nachtstunden. Mit kurzen Übungsperioden beginnend, steigere man sie allmählich auf mehrere Stunden, einen Halbttag, ein Wochenende und schließlich mehrere Ferientage oder -wochen. Besonders zu Beginn möge man andere Freizeitbeschäftigungen weitmöglichst zurückstellen und während strikter Übung Geselligkeit auf das unerläßliche Mindestmaß beschränken. Wenn auch dann geselliger Umgang und andere Störungen unvermeidbar sind, so lege man für die betreffende Zeit das Übungsobjekt bewußt ab und nehme es wieder auf, sobald man ungestört ist «gleichwie man ein Gepäckstück vom Boden aufhebt, das man zeitweilig abgestellt hat». (Kommentar zur Lehrrede).

Bei Beginn der methodischen Übung stelle man sich auf ernste und ausdauernde Anstrengung ein. Wenn man der ersten Müdigkeit oder Unlust nicht nachgibt, wird man häufig hinter ihr neue Reserven von Energie finden. Andererseits soll man gewiß nicht ins Extrem der Übermüdung gehen und soll sich Ruhe gönnen, wenn eine Fortsetzung der Übung der Ermüdung wegen keinen Erfolg verspricht. Auch während einer Ruhepause kann und soll ja die Achtsamkeitsübung fortgesetzt werden, obwohl mit anderem Objekt und in entspannter Haltung.

Das gewählte Hauptobjekt (Atem oder Bauchdeckenbewegung) und die sekundären Objekte (Gehübung, «Fühlen-Sitzen» usw.) werden während der gesamten Übungsdauer (seien es auch Jahre) beibehalten, ohne daß etwas Neues hinzugefügt wird. Das «Neue» ergibt sich aus den Übungserfahrungen selber: aus den sich entfaltenden Klarblickserkenntnissen; oder für den, der nicht auf diese hinzielt, aus einer neuen Einstellung zu sich selber und zum Leben.

Freilich mag unter den Wohn- und Lebensbedingungen einer westlichen Großstadt die Durchführung einer strikten Übungsperiode selbst mit Einschränkungen und Anpassungen schwierig oder unmöglich sein. Der burmesische Meditationsmeister, der ehrw. Mahasi, wurde daher gefragt, ob und wie weit ein Fortschritt zu erwarten ist, wenn man lediglich in kurzer täglicher Freizeit üben kann. Die Antwort war, daß auch einige seiner Schüler lediglich in der Freizeit ihres Berufslebens geübt und gute Ergebnisse erzielt hatten. Der Fortschritt sei dann natürlich langsamer und schwieriger und sei natürlich auch von der Fähigkeit und Ausdauer des Einzelnen abhängig.

Bei solch reduzierter Übungsmöglichkeit und auch bei einer Fortsetzung der Übung nach einer strikten Meditationsperiode ist das hier beschriebene Übungsprogramm den gegebenen Umständen anzupassen.

1. Die Stelle der allgemeinen Achtsamkeitsübung wird dann eingenommen von einem möglichst hohen Niveau von Achtsamkeit und Besonnenheit während des ganzen Tages, angepaßt an die Erfordernisse des Berufs- und Privatlebens. Auch während der Berufstätigkeit wird man gelegentlich für einige Sekunden oder Minuten die Achtsamkeit auf die Körperhaltung, den Atem oder anderes lenken können. Übungen, die eine Funktionsverlangsamung verursachen, wie das achtsame Auf- und Abgehen, wird man freilich auf die Freizeit beschränken müssen und auch dann auf Zeiten, wenn man ungestört und unbeobachtet ist. Man vermeide es grundsätzlich, durch eine Veränderung in seinem Benehmen die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu lenken. -
2. Dem Hauptobjekt und den sekundären Objekten widme man jede verfügbare und ungestörte Freizeit, morgens und abends. Regelmäßigkeit, sei es auch bei kurzen Übungszeiten, ist hier besonders wichtig.

VII. ACHTSAMKEIT AUF DIE ATMUNG (*ánápánasati*)

Für die Übungsanweisungen des vorhergehenden Kapitels wurde als Hauptobjekt der Achtsamkeit das Heben und Senken der Bauchdecke gewählt. Es mag jedoch Übungsgewillte geben, die die Achtsamkeit auf den Atem vorziehen, sei es für die direkte Entfaltung des Klarblicks oder für eine vorherige Erreichung der Vertiefungen (*jhána*). Es mag auch körperliche Konstitutionen geben, für die der Atem regelmäßiger und deutlicher wahrnehmbar ist als die Bauchdeckenbewegung. In solchen Fällen ist gewiß die Atmung als Objekt vorzuziehen.

Für diejenigen nun, die aus irgendeinem Grunde diese Wahl treffen, sollen hier kurze Anweisungen für die Übung der Atmungs-Achtsamkeit (*ānāpānasati*) gegeben werden, in Ergänzung der allgemeinen Bemerkungen im vierten Kapitel (Seite *). Die folgende Darlegung bezieht sich auf die vier in der Lehrrede gegebenen Übungen der Atmungsachtsamkeit. Eine andere Übungsmethode, beginnend mit dem Zählen der Atemzüge, wird im «Weg zur Reinheit» (Visuddhi-Magga) ausführlich dargestellt.

Für die Atmungsachtsamkeit, insbesondere wenn die Vertiefungen (*jhāna*) erstrebt werden, ist wohl als Sitzart der Lotussitz mit voll verschränkten Beinen vorzuziehen und wird auch in der Lehrrede lediglich bei dieser Übung ausdrücklich erwähnt. Doch in Ländern des Westens braucht diese Sitzart (so vorteilhaft sie auch ist) auch hierbei nicht als unerlässlich betrachtet zu werden, und besonders nicht, wenn die Entfaltung des Klarblicks erstrebt wird. Bei Schwierigkeiten mit dem Lotussitz mag sich daher der Übende einer der alternativen Sitzweisen bedienen, die früher beschrieben wurden (Kap. VI, S. * ff.).

Wir haben bereits darauf hingewiesen, daß man den natürlichen Fluß des Atems in keiner Weise beeinflussen soll (s. Kap. IV, S. *). Der Atem soll weder angehalten, noch absichtlich vertieft oder in einen bestimmten Rhythmus hineingezwungen werden. Die einzige Aufgabe ist hier, während der Übung dem Atmungsablauf ruhig und achtsam zu folgen, und zwar unterbrechungslos oder doch (als erste Annäherung daran) ohne unbemerkte Unterbrechung. Fixierungspunkt der Achtsamkeit sind die Nasenflügel, gegen die die Atemluft anschlägt. Diesen Beobachtungsposten soll man nicht verlassen, denn hier kann man das Ein- und Ausströmen des Atems leicht bemerken. Man soll nicht dem Atem auf seinem Weg durch den Körper folgen; denn dies würde die Achtsamkeit durch ein Verweilen bei den verschiedenen Stadien dieses Weges ablenken und Konzentration verhindern. Die genaue Stelle, an der der Atem an die Nasenflügel anschlägt, mag wechseln, z. B. zwischen links und rechts. Man möge dies bemerken, doch diesem Umstand keine weitere Beachtung schenken, sondern den Atem jeweils dort konstatieren, wo er deutlich wird.

Auch wenn die Achtsamkeit getreu am Fixierungspunkt der Nasenflügel bleibt, so mag trotzdem, durch den leichten Druck der Atemluft, ein peripherisches Gewahrsein von der Laufbahn des Atems durch den Körper vorhanden sein. Sinnenwahrnehmungen, wie hier die Druckempfindung, haben nämlich eine gewisse Reichweite über das gewählte Interessenzentrum hinaus. Für diesen Umstand und die Einstellung des Meditierenden hierzu gibt es in der alten buddhistischen Literatur ein gutes Beispiel: wenn ein Mann ein Stück Holz durchsägen will, so wird er seine Aufmerksamkeit auf die Berührungsstelle der Sägezähne gerichtet halten; obwohl er auch das Kommen und Gehen der Säge bemerkt, wird er ihm doch keine Beachtung schenken. Ebenso soll bei dieser Übung die Achtsamkeit bei der Berührungsstelle, den Nasenlöchern, verharren, ohne sich durch das leicht wahrgenommene Kommen und Gehen des Atems durch den Körper ablenken zu lassen.

Der Anfänger in der Übung macht manchmal den Fehler, daß beim Hinlenken der Achtsamkeit die körperliche Haltung zu angespannt und die geistige Einstellung zu befangen ist, z. B. durch sich eindringende Gedanken, wie «Jetzt meditiere ich» oder «Jetzt muß ich mich auf den Atem konzentrieren». Auch jede allzu ruckhafte oder betont absichtliche Hinwendung auf die Atmung wird diesen sensitiven Körpervorgang stören und das erforderliche ruhige Gleichmaß der Achtsamkeit beeinträchtigen. Um solche Fehleinstellungen zu vermeiden, halte man sich wiederholt vor Augen, daß ja der Atem unabhängig von unseren Meditationsabsichten da ist und nur beobachtet zu werden braucht. Je ungezwungener die Hinwendung der Achtsamkeit zum Atem erfolgt, desto leichter wird es sein, den Atemzügen ruhig und stetig zu folgen.

In dem auf die Atmungsachtsamkeit bezüglichen Abschnitt der Lehrrede heißt es: «Lang einatmend, weiß er: <Ich atme lang ein> ... Kurz einatmend, weiß er: <Ich atme kurz ein>». Das soll nicht bedeuten, daß man den Atem absichtlich länger oder kürzer machen soll; vielmehr soll man lediglich darauf achten, ob im jeweiligen Moment der Beobachtung der Atem relativ länger oder kürzer ist. Ein natürliches Empfinden dafür wird sich im Verlauf der Übung einstellen, und auch andere Einzelheiten des Atmungsvorgangs werden deutlich werden.

Durch regelmäßige Übung soll der Meditierende zunächst die Fähigkeit erwerben, seine Achtsamkeit für eine zunehmend längere Zeit auf den Atem richten zu können, und zwar unterbrechungslos oder, für den Beginn der Übung, ohne unbemerkte Unterbrechung. Wenn er dies für etwa 20 Minuten mit einiger Leichtigkeit vermag, so wird er weitere Einzelheiten beim Atmungsvorgang bemerken. Es wird ihm z. B. deutlicher werden daß selbst der flüchtige Moment einer einzelnen Ein- oder Ausatmung eine zeitliche Dauer hat, in der sich die Phasen des Anfangs, der Mitte und des Endes klar abheben.

Der Übende mag nun bemerken, daß seine Achtsamkeit diese drei Phasen nicht gleichmäßig scharf und klar erfaßt. Es wird ihm auffallen, daß bei der einen oder anderen Phase die Aufmerksamkeit entweder schwach ist oder ganz ausgesetzt hat. Langsame Naturen, zum Beispiel, mögen die Anfangsphase eines neuen Atemzuges versäumen, da sie noch mit der Endphase des früheren beschäftigt sind; auch Müdigkeit mag ein Grund langsamer Reaktion sein. Unruhige Naturen wiederum mögen aus Besorgnis, nicht den Anfang des nächsten Atemzuges zu verfehlen, der Endphase des früheren keine genügende Achtsamkeit schenken; oder eine nur

zeitweilige Unruhe des Geistes mag der Anlaß dafür sein. Solche Achtsamkeitsschwankungen durch Lässigkeit oder Ungeduld illustrieren eine Warnung, die sich in verschiedener Form mehrmals in den buddhistischen Schriften findet: nicht zurückzubleiben und nicht vorauszuweichen (Sutta-Nipáta, v. 8 ff.).

Diese erworbene Fähigkeit, solch feine Unterschiede in der Achtsamkeitsschärfe zu bemerken, darf als ein erster Übungserfolg betrachtet werden, der eine Stärkung der Konzentration und Verfeinerung der Achtsamkeit anzeigt. Diese Beobachtungen werden auch für die Selbsterkenntnis des Meditierenden nützlich sein und ihm dazu verhelfen, seine geistige und Temperamentsveranlagung auf einen gut balancierten Übungsfortschritt einzustellen, der die Extreme von Schläftheit und Übereifer vermeidet.

Wenn man nun solche Achtsamkeitsschwankungen während einer einzelnen Ein- oder Ausatmung gemerkt hat, so wird sich der Wunsch und das Bemühen einstellen, diese Schwächen zu beseitigen und eine gleichmäßig klare Achtsamkeit während aller drei Ablaufphasen beizubehalten. Wenn dies gelingt, so hat man damit die dritte der in der Lehrrede gegebenen Übungen betätigt: «Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich ein- und ausatmen». Es sind solch lückenlos kontinuierliche Achtsamkeitsfolgen, die eine Stärkung der Achtsamkeit und Sammlung sowie der gesamten Bewußtseinsstruktur bewirken.

Dieses zweifache Bemühen des Meditierenden - um eine ununterbrochene Beobachtung der Atemfolge und um gleichmäßige Achtsamkeitsschärfe bei den einzelnen Phasen - mag eine ganz leichte Spannung oder Unruhe im Atmungsvorgang und in dem ihn beobachtenden Bewußtseinsvorgang hinterlassen haben. Obwohl schwach, wird sie der geschärften Achtsamkeit nicht entgehen. Und dies wird wiederum den spontanen Wunsch und das Bemühen hervorrufen, auch die letzten feinen Spuren von Unruhe zu beseitigen und Körper und Geist zu noch größerer Ruhe und Entspannung zu führen. Dies ist die Aufgabe der vierten Übung in der Lehrrede: «Die (Atem-)Körperfunktion beruhigend, werde ich ein- und ausatmen». Es bedarf freilich fortgesetzter Pflege, bis alle diese Übungsstadien ein einigermaßen gesicherter Besitz des Meditierenden geworden sind und er eine gewisse Vertrautheit mit ihnen erworben hat. Wenn dies erreicht ist, kann weiterer Fortschritt erwartet werden.

Es ist auch in diesem Stadium des Übungsverlaufs, nämlich der Beruhigung des Atems, daß sich die beiden Hauptwege buddhistischer Meditation, Geistesruhe und Klarblick, vorübergehend trennen.

Wünscht man, zuerst auf dem Weg der Geistesruhe (*samatha*) die meditativen Vertiefungen (*jhána*) zu erreichen, so soll man das letzte Stadium, die Beruhigung, weiter pflegen, um den Atem noch mehr zu verfeinern. Obwohl auch hier die Achtsamkeit alle drei Phasen eines Atemzuges lückenlos erfassen muß, soll, nachdem dies erreicht wurde, der Meditierende diesen Phasen keine besondere Aufmerksamkeit schenken. Er soll z.B. nicht die Anfangs- und Endpunkte der Atemzüge mit Nachdruck ins Auge fassen, obwohl sie natürlich gleichmäßig klar sein müssen. Jede zu scharf unterscheidende Geistestätigkeit würde hier nur ein Hindernis sein. Der nach den Vertiefungen Strebende soll sich vielmehr vom Wellenrhythmus des Atems tragen lassen, ohne ihn durch wählende Achtsamkeit oder durch Reflexion zu unterbrechen. Allmählich wird dann seine geistige Sammlung an Stärke und Tiefe gewinnen, und als Anzeichen davon wird sich ein einfaches «geistiges Nachbild» (*patibhāga-nimitta*), etwa ein Lichtpunkt oder ein Stern, einstellen, welches die volle Sammlung (*appanā*) der Vertiefung (*jhána*) ankündigt. Komplizierte oder «dramatische» Bildvorstellungen oder «Visionen» sind jedoch kein Zeichen des Fortschritts. Sie sollen nüchtern festgestellt und aus dem Geiste entlassen werden, bevor sie an Stärke zunehmen. Wenn man der Erreichung der Vertiefungen halb- oder ganztägige Übungszeiten widmet, so soll man außerhalb der Hauptübung auch die allgemeine Achtsamkeit pflegen, wie oben beschrieben. Doch analytische Achtsamkeit (wie beim Klarblick) und intensives, fortgesetztes Reflektieren sollen dabei vermieden werden. Die «allgemeine Achtsamkeit» soll hier lediglich der geistigen Wachsamkeit, der Beruhigung und dem Ausschluß störender Eindrücke dienen.

Nach Erreichung einer Vertiefung soll man, zu ihrer vollen Auswertung, unmittelbar eine Klarblicksbetrachtung anknüpfen, d.h., man soll die während der Vertiefung vorhandenen körperlichen und geistigen Vorgänge im Lichte der drei Merkmale betrachten, nämlich als vergänglich, leidhaft und ichlos.

Wer aber, nachdem er zur vierten Übungsstufe, der Atemberuhigung, gelangt ist, dann den direkten Weg des Klarblicks (*vipassanā*) gehen will, richte seine Achtsamkeit auf die einzelnen Phasen der Atemzüge, insbesondere Beginn und Ende. Diese Zuwendung der Achtsamkeit soll ebenso behutsam wie fest unternommen werden. Denn dafür bedarf es keines betonten Willens- oder Denkaktes, der den erreichten Sammlungsgrad nur stören würde. Bei dem bereits beruhigten und achtsam verfolgten Atem genügt eine ganz leichte Einstellung auf die Anfangs- und Endmomente, um der Übung die Richtung auf den Klarblick, anstatt der Vertiefungen, zu geben. Die sekundären und allgemeinen Achtsamkeitsübungen sollen hier ebenso vorgenommen werden, wie in Kapitel VI beschrieben.

Im Verlauf der Übung wird es dann deutlich werden, daß hier zwei unterschiedliche Vorgänge ablaufen: der körperliche Vorgang (*rūpa*) des Atmens (oder der Bauchdeckenbewegung) und der geistige Vorgang (*nāma*) der

achtsamen Feststellung oder des Wissens vom Körpervorgang. Obwohl diese Unterscheidung theoretisch gesehen als selbstverständlich erscheint, wird ein noch ungeschulter Geist bei der Übung ganz vom Körperobjekt absorbiert sein und den geistigen Anteil übersehen. Im Verlauf der Übung, bei geschärfter Achtsamkeit, wird sich jedoch das Gewährsein beider Vorgänge einstellen oder verstärken, und die Atmung oder die Bauchdeckenbewegung wird sich dann dem Reinen Beobachten regelmäßig als ein paarweiser Vorgang präsentieren, als ein körperlicher und ein geistiger: Atmen und Wissen davon; Atmen und Wissen davon, usw.

Bei fortgesetzter Übung wird die Zeit kommen, in der man merkt, daß die Endphase einer Ein- oder Ausatmung (oder eines Hebens oder Senkens der Bauchdecke) besonders deutlich und eindrucksvoll wird, während die anderen Phasen zurücktreten. Die Trennungslinie zwischen dem Ende des einen und dem Beginn des folgenden Prozesses wird sehr markant werden; und dieses von Moment zu Moment erfahrene Erlebnis des Schwindens und Vergehens, des momentanen Todes dieser Einzelvorgänge, wird sich dem Geiste des Meditierenden tief, ja geradezu erschütternd, einprägen. Hier wird das Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit zu unmittelbarer Erfahrung. Wer bei diesem Punkt der Übung angelangt ist, darf weitere Fortschritte erwarten.

Diese beiden Übungsergebnisse - das Gewährwerden des paarweisen Ablaufs und das Überwiegen der Endphase - sind natürliche Entwicklungen reifender Achtsamkeit und Sammlung. Sie stellen sich ein, wenn sich, dank stetiger, ernster Übung, das Niveau der Achtsamkeit und Bewußtseinsklarheit genügend erhöht hat. Sie können also nicht «gewollt» oder absichtlich erzeugt werden; ein intellektuelles Antizipieren dieser Ergebnisse würde fruchtlos bleiben. Bei mündlicher Unterweisung wird der Meditationsmeister nie über diese oder andere Stufen sprechen, die der Übende noch nicht erreicht hat. Doch bei dieser gegenwärtigen Darlegung in Buchform war es ratsam, dem ohne persönliche Unterweisung Übenden einige Wegzeichen und Fortschrittskriterien zu geben. Obwohl Übung unter einem erfahrenen Meditationslehrer vorzuziehen ist, so kann doch ein ernst Entschlossener auch allein gute Fortschritte machen, wenn er wachsam und selbstkritisch bleibt und die Extreme der Schläffheit und des Übereifers vermeidet. Wer sein sittliches und geistiges Gleichmaß wahrt, hat keine Gefahren aus dieser Übungsmethode zu befürchten.

VIII. DIE WIRKUNGSKRAFT DER ACHTSAMKEIT

In früheren Kapiteln haben wir versucht, ein Bild von der Reichweite der Rechten Achtsamkeit zu geben, die sich von der Hilfe in Alltagsaufgaben bis hinauf zum höchsten Ziel der Buddha-Lehre, der Leidbefreiung, erstreckt. Die Achtsamkeit erscheint daher im buddhistischen Schrifttum nicht nur als eine <geistige Fähigkeit> (*indriya*) von bedeutendem kontrollierendem Einfluß, sondern auch als eine <geistige Kraft> (*bala*), die, wenn sie voll entwickelt ist, nicht mehr von Gegenkräften erschüttert werden kann (denn dies ist die Definition einer <geistigen Kraft> in der buddhistischen Tradition).

Diese so weit- und tiefreichende Wirkungskraft resultiert schon aus der Übungsphase des Reinen Beobachtens und kommt hauptsächlich aus vier Quellen:

1. aus der ordnenden und damit benennenden Funktion des Reinen Beobachtens;
2. aus seinem gewaltlosen, zwangsfreien Vorgehen;
3. aus seiner Fähigkeit des Innehaltens und Stillehaltens;
4. aus der sich aus ihr ergebenden Unmittelbarkeit der Anschauung.

A. DIE FUNKTION DES ORDNENS UND BENENNENS

Wenn man, ohne vorherige Erfahrung in geistiger Schulung oder Meditation, seinen Blick nach innen richtet und besonders auf die vielen flüchtigen Gedanken und Gefühle, die einen großen Teil der täglichen Geistestätigkeit bilden, so wird sich meist ein wenig erfreuliches Bild bieten: nämlich eine Unordnung und Verworrenheit, wie man sie sicher nicht in seinem Wohnraum dulden würde. Aus der modernen «Bewußtseinsstrom» -Literatur (James Joyce u.a.) mag heute manchem ein ähnliches Bild einer verworren-geschwätzigen Gedankenwelt vertrauter geworden sein; doch oft wohl mehr aus solchen Büchern als aus der Selbstbetrachtung. Denn diese wird noch immer von vielen gescheut, im Glauben, daß jede Innenschau krankhaft, «morbid», sei; aber auch wohl deshalb, weil der sich bietende Anblick dem Selbstgefühl des gerichteten Denkens mit seinen Spitzenleistungen wenig schmeichelhaft ist. Und doch ist eine Konfrontierung mit diesen weniger präsentablen Aspekten unseres Geistes unerläßlich, wenn man die ganze Aufgabe sehen will, die zu leisten ist, und wenn die erstrebte Klärung, Läuterung und Entfaltung des Geistes eine sichere und tiefreichende Grundlage haben soll.

In der Übung des Reinen Beobachtens kann jedoch dieser Blick auf die flüchtigen, fragmentarischen Gedanken und Gefühle frei gehalten werden von dem für das Selbstgefühl peinlichen Ich-bezug. Denn im Reinen Beobachten gibt es keinerlei Ich-Identifizierung mit irgendwelchen Bewußtseinsinhalten, den höheren oder niederen. Sie ziehen am beobachtenden Auge vorbei wie die Passanten einer belebten Straße. Der innere Abstand wird gewahrt, und so wird auch negativen Eindrücken der Stachel entzogen. Eine Gelegenheit für solche Selbstbeobachtung bietet sich z.B. bei Unterbrechung der Hauptübung durch äußere Störungen, schweifende Gedanken usw.; und so können auch diese nutzbar gemacht werden.

Welcher Anblick bietet sich uns nun bei einer solchen Innenschau? Wir bemerken zunächst eine große Anzahl von Sinnenwahrnehmungen wie Seheindrücke, Töne, Gerüche usw., die fast ununterbrochen, gleichsam im Hintergrund, durch unseren Geist ziehen. Die allermeisten sind undeutlich und fragmentarisch und bleiben unbeachtet. Doch manche von ihnen beruhen auf Wahrnehmungstäuschungen oder Fehltritten, und die etwas deutlicheren mögen mit vagen Stimmungen und Gefühlen verquickt sein. Uns selber unbewußt, beeinflussen und verfälschen solch ungeprüfte Eindrücke häufig unsere Entscheidungen und Urteile. Gewiß, alle diese Hintergrunds-Eindrücke sollen nicht etwa ständig oder auch nur regelmäßig zu Gegenständen gerichteter Achtsamkeit gemacht werden. Doch wir sollten hin und wieder einen Blick auf sie werfen; denn wenn wir sie ignorieren und sich selber überlassen, können sie die Zuverlässigkeit unserer voll-bewußten Wahrnehmungen und die Klarheit unseres Geistes erheblich beeinträchtigen.

In noch höherem Grade als von den flüchtigen Hintergrunds-Sinneneindrücken gilt dies aber von jenen mehr artikulierten, jedoch noch unausgereiften Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Absichten usw., die mit unserem zweckgerichteten Denken enger verknüpft sind und es daher stärker beeinflussen. Auch hier begegnen wir einer Fülle von undeutlichen, lückenhaften und fehlerhaften Sinnenwahrnehmungen, von Fehlassoziationen und ungeprüften Vorurteilen des Denkens und Fühlens. Weiterhin werden wir feststellen, wie viele unserer Gedankengänge fragmentarisch bleiben und ein vorzeitiges Ende finden, sei es wegen ihrer Schwäche, wegen mangelnder Konzentration oder wegen Mangels an Bekenntnismut zu ihren Konsequenzen. Ebenso steht es auch mit unserem Gefühls- und Willensleben. Wie viele edlen Gefühle und Absichten kommen nur zu einem kurzen, schwachen Aufflackern, ohne sich in Wille, Tat oder klares Denken umzusetzen!

Tausende von vagen Gedanken und Stimmungen, von momentanen Wünschen und Leidenschaften kreuzen unseren Geist und unterbrechen einander wie unbeherrschte Disputanten, die einander ins Wort fallen. All dies übt in seiner Summierung einen ungünstigen Einfluß aus auf das Gesamt-Bewußtseinsniveau. Wenn solche unklaren und fragmentarischen Geistesfunktionen ungeprüft und mit Fehltritten oder Leidenschaften verquickt ins Unterbewußtsein sinken, aus den sie jederzeit hervorbrechen können, so stärken sie verhängnisvoll die Unberechenbarkeit und Unzuverlässigkeit künftiger Entscheidungen und Urteile und damit des Gesamtcharakters. Sie können auch zu unkontrollierten Gewohnheitsbildungen führen, die schwer zu entwurzeln sind.

Die wirkliche Kraft und der Helligkeitsgrad des Gesamtbewußtseins lassen sich nicht beurteilen bloß nach dem begrenzten, vom gerichteten Willen grell beleuchteten Bewußtseinsausschnitt und dessen Spitzenleistungen, sondern ebenso wichtig ist der wachsende oder sich verringernde Umfang jener im Halbdunkel liegenden Bewußtseinsgebiete, von denen wir hier sprachen.

Es ist die tägliche kleine Lässigkeit in Gedanken, Worten und Taten, die Selbstvernachlässigung des Geistes, welche durch viele Lebensjahre und, dem Buddha zufolge, durch viele Lebensläufe hindurch einen Zustand innerer Unordnung und Verworrenheit geschaffen und geduldet hat. Die alten buddhistischen Meister sagten: «Aus Lässigkeit entsteht eine Menge Schmutz, ja ein ganzer Kehrichthaufen. Es ist, wie wenn sich in einem Hause täglich nur ein wenig Schmutz ansammelt; doch wenn er durch Jahre hindurch anwächst, wird es eben ein großer Kehrichthaufen» (Kommentar zum Sutta-Nipáta).

Es sind die unaufgeräumten Ecken unseres Inneren, wo unsere gefährlichsten Feinde hausen und von wo aus sie uns unversehens überfallen und uns nur allzu oft überwältigen. Diese Welt des Halbdunkels bildet einen fruchtbaren Nährboden für Gier und Haß in allen ihren Graden, sowie auch für die dritte und stärkste der drei «Wurzeln allen Übels» (*akusala-múla*), die Verblendung, die gleichfalls starke Förderung erhält aus diesen dunklen und verdunkelnden Bereichen.

Alle Versuche, diese drei Hauptbefleckungen des Geistes - Gier, Haß und Verblendung - auszumerzen oder entscheidend zu schwächen, müssen scheitern, solange sie ungestörte Zuflucht und Unterstützung finden in jenen unkontrollierten Bewußtseinsbereichen. Doch wie können wir dem abhelfen? Gewöhnlich versucht man, diese unter- oder halbbewußten Vorgänge zu ignorieren und sich auf die Gegenkräfte des gerichteten Vollbewußtseins zu verlassen. Doch dies reicht nicht tief genug. Um diesen unkontrollierten Strömungen wirksam zu begegnen, muß man sie zunächst durch das Reine Beobachten kennen lernen. Und dieser Akt des Reinen Beobachtens ist auch gleichzeitig ein wirksames Gegenmittel. Denn wo das volle Licht der Achtsamkeit und Besonnenheit hinfällt, können die Zwilichtzustände des Bewußtseins nicht existieren. Das Wirkungsprinzip ist

hier die einfache Tatsache, daß zwei Gedanken nicht gleichzeitig bestehen können. Wo achtsames Beobachten einsetzt, da ist kein Raum für einen verworrenen oder unheilsamen Gedanken.

Im ruhigen Beobachten eines komplexen Gebildes heben sich allmählich die einzelnen Komponenten deutlich ab und können in ihrer Eigenart und in ihrem Verhältnis zum Ganzen identifiziert werden; und so gewinnt die Struktur des Gebildes an Klarheit. Ebenso vollzieht auch das Reine Beobachten eine ordnende und klärende Funktion bei jenem wirren Knäuel halbartikulierter Gedanken und Impulse, die sich im Bewußtseinhalbndunkel überschneiden. Die einzelnen Stränge werden dann deutlicher in ihrem Ursprung und ihrem Verlauf und damit zugänglicher dem ordnenden, regulierenden und formenden Bemühen der Geistesschulung.

Während Jahrzehnten des gegenwärtigen Lebens und durch die unausdenkbaren Zeitperioden vergangener Daseinswanderungen hindurch hat sich tief im menschlichen Geist ein eng verknötetes, ja gleichsam verfilztes Gewebe gebildet von instinktiven Reaktionen und geistigen Gewohnheiten, die nicht mehr in Frage gestellt werden. Es sind Einlullungen und Gewohnheiten darunter, die ein organisches inneres Wachstum über einen engen Bezirk hinaus notwendig unterbinden müssen. Hier ist es eben das Reine Beobachten in seiner ordnenden Funktion, das dieses dichte Gewebe auflockert. Es enthüllt dabei die oft nur vorgeschobenen Motive und nachträglichen Rechtfertigungen der Triebe und Vorurteile; es deckt ihre wahren Wurzeln auf, die oft nur in recht oberflächlichen oder abwegigen Gedanken- und Triebassoziationen bestehen. Kraft des Reinen Beobachtens zeigen sich so in diesem scheinbar so unzugänglichen und geschlossenen Gefüge deutliche Lücken, die das Schwert der Weisheit erweitern kann. Dieses Deutlichwerden der inneren Zusammenhänge und damit der Zugänglichkeit, dieses Aufzeigen der Bedingtheit und damit der Veränderlichkeit nimmt jenen Trieben, Vorurteilen und Gewohnheiten, ja sogar der materiellen Welt selber ihre Selbstverständlichkeit. Durch das «Schwergewicht harter Tatsachen» der inneren und äußeren Welt werden viele Menschen so stark beeindruckt, daß sie zögern, sich einer methodischen geistigen Schulung zu unterziehen, an deren Erfolgsmöglichkeit sie zweifeln. Die so einfache Übung des Reinen Beobachtens aber vermag schon nach kurzer Zeit dieses Zaudern und Zweifeln zu zerstreuen und dem Übenden begründete Zuversicht zu geben.

Diese ordnende und regulierende Funktion des Reinen Beobachtens gehört zu jener «Läuterung der Wesen», die die Lehrrede an erster Stelle als Aufgabe und Ergebnis der Achtsamkeitsübung nennt. Hierzu sagt der alte Kommentar: «Es heißt in den Texten: <Geistesbefleckung verunreinigt die Wesen, Geistesklärung läutert sie> (Samyutta Nikāya 22, 100). Solche Geistesklärung kommt durch eben diesen Satipatthāna-Weg zustande.»

Das Benennen. - Das Sondern und Identifizieren in der ordnenden Funktion des Reinen Beobachtens vollzieht sich, wie bei jeder geistigen Tätigkeit, mit einer sprachlichen Formulierung, d.h. als ein Benennen des identifizierten Vorgangs.

Es liegt ein Wahrheitskern in der Wortmagie der so genannten Primitiven: die Dinge bei ihrem rechten Namen nennen, bedeutet, sie zu beherrschen (wenigstens manchmal). Auch in vielen Märchen kehrt das Motiv wieder, wo die Macht eines Dämons gebrochen wird, wenn man ihm mutig entgegentritt und seinen Namen ausspricht.

Eine Bestätigung davon wird der Übende häufig in der registrierenden und benennenden Funktion des Reinen Beobachtens finden. Insbesondere die «Dämonen» des Bewußtseins-Halbdunkels vertragen nicht die einfache, klärende Frage nach ihrem Namen, geschweige denn die Kenntnis dieses Namens; und dies genügt manchmal schon, um ihre Macht zu lähmen. Der ruhige Blick der Achtsamkeit treibt sie aus ihren Ecken und Verstecken in die gefürchtete Bewußtseinshelle, in der sie ihre Selbstsicherheit und viel von ihrer Kraft verlieren. Obwohl in dieser Phase der Übung noch gar nicht «in Frage gestellt», sondern nur bemerkt und benannt, so glauben sie doch, sich «verantworten» zu müssen; und damit ist schon viel gewonnen.

Wenn unerwünschte oder unedle Gedanken auftauchen, und seien sie auch nur flüchtig und halbartikuliert, so ist dies für das Selbstgefühl nicht gerade angenehm. Daher werden solche Gedanken oft nicht einmal bei ihrem rechten Namen genannt, sondern ohne Prüfung und ohne Widerstand beiseite geschoben. Manchmal verbirgt man auch ihren rechten Namen, d.h. ihre wahre Natur, mit vorgeschobenen Begründungen und Rechtfertigungen, um sie so «respektabel» zu machen. Wenn man sich ihrer immer wieder in dieser Weise entledigt, so wird sich bei solcher Akkumulierung die unterbewußte Druckkraft jener unedlen Tendenzen notwendig verstärken. Auf der anderen Seite wird der Wille zum Widerstand gegen sie geschwächt; die Neigung, moralischen Entscheidungen auszuweichen, wird zunehmen, und die geistig-sittliche Selbstbeurteilung wird immer trügerischer. Gewöhnt man sich aber daran, solche flüchtigen unheilsamen Gedanken oder Gedankenansätze zu bemerken und sie ausdrücklich zu benennen, so wird man sich zunehmend jener beiden Ausweichmethoden des Ignorierens und Beschönigens entwöhnen und sich ohne partiische Auswahl der Gesamtheit der eigenen Geistesvorgänge gegenüberstellen.

Eine solche Konfrontierung wird den inneren Widerstand gegen unheilsame Tendenzen und verworren-unklare Geisteszustände wecken und stärken. Auch wenn man ihrer nicht gänzlich Herr wird, so werden sie doch bei

ihrem Wiederauftreten schwächer sein, wenn sich den Eindruck, d.i. die Erinnerung, eines Widerstandes mit sich tragen. Sie werden sich nicht mehr als unangefochtene Meister fühlen, und es wird dann leichter sein, ihnen zu begegnen. Es ist die Kraft des Schamgefühls, die man hier als Bundesgenossen gewinnt, und da hinter ihr der Selbstrespekt steht, ist diese Kraft des Schamgefühls wahrlich nicht gering, wenn man sie recht zu nutzen weiß. So erweist sich das «Benennen» als ein einfaches, aber psychologisch subtiles Hilfsmittel der Charakterbildung.

Das Konstatieren und Benennen soll man natürlich auch auf die guten und förderlichen Gedanken und Impulse richten, die dadurch ermutigt und gestärkt werden. Ohne diese Aufmerksamkeit mögen viele Ansätze zum Guten unbemerkt und ungenutzt verloren gehen.

Rechte Achtsamkeit ermöglicht es, alle äußeren Geschehnisse und inneren Vorgänge für den eigenen Fortschritt zu verwerten. Selbst Unheilssames kann als Einsatzpunkt für die Entstehung von Heilsamem dienen, wenn es durch Konstatieren und Benennen in ein Beobachtungs- und Erkenntnisobjekt verwandelt wird, was allein schon eine innere Distanzierung vom Unheilsamen bedeutet.

In der Lehrrede sind die Methoden des Konstatierens und Benennens nicht weniger als viermal angedeutet, und zwar durch den Gebrauch der direkten Rede innerhalb des Textes:

1. «Wenn der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er, <Ein freudiges Gefühl empfinde ich> ...»
2. «Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist, <Lustbehaftet ist der Geist> ... »
3. «Da weiß der Mönch, wenn in ihm Sinnverlangen da ist, <Sinnverlangen ist in mir> ... »
4. «Da weiß der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist, <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir> ... »

Schließlich sei noch darauf hingewiesen, daß das Ordnen und Benennen der geistigen Vorgänge eine unerläßliche Vorbereitung ist für jene Einsicht in ihre wahre Beschaffenheit, welche die Aufgabe des Klarblicks (*vipassanā*) ist. Diese beiden Funktionen helfen nämlich, die Illusion der Einheitlichkeit, Kompaktheit und Substanzhaftigkeit der einzelnen Bewußtseinsvorgänge aufzulösen, die Eigenart und Begrenztheit ihrer jeweiligen Funktionsweise zu erkennen und ihr momentanes Entstehen und Vergehen klar zu erfassen.

B. DER <GEWALTLOSE> ZWANGFREIE CHARAKTER DES REINEN BEOBACHTENS

Die Welt, in der wir leben, - unsere Umwelt und unsere Innenwelt - ist voll von unliebsamen Eindrücken, Fehlschlägen und Konflikten. Aus eigener bitterer Erfahrung weiß der Mensch, daß er nicht stark genug ist, jeder einzelnen der inneren und äußeren Gegenkräfte in offenem Kampfe zu begegnen und sie zu besiegen. Er weiß, daß er in seiner Umwelt nicht alles so haben kann, wie er es gern möchte, und daß in der Innenwelt seines Geistes Triebe und Leidenschaften, Launen und Fantasien nur allzu häufig siegreich sind über die Stimmen von Vernunft, Pflichtbewußtsein und höheren Idealen. Die Erfahrung lehrt ihn auch, daß eine unerwünschte Situation sich häufig verschlechtert, wenn ein übermäßiger Druck gegen sie angewandt wird. Leidenschaften verstärken sich durch den Versuch gewaltsamer Unterdrückung; ein Streit erhält durch hartnäckige Widerrede immer wieder neue Nahrung; und Störungen erhalten durch Ärger über sie nur ein verstärktes Gewicht und längere Wirkungsdauer.

Immer wieder wird also der Mensch vor Situationen stehen, wo er nicht erzwingen kann, was er wünscht. Doch es gibt Wege, auf denen sich die Widerstände um und in uns ohne Zwang, durch gewaltlose Mittel, überwinden lassen. Sie haben oft Erfolg, wo gewaltsames Vorgehen versagt. Solch ein Weg zwangsfreier Lebensmeisterung und Geistesschulung ist Satipatthána, der Weg rechter Achtsamkeit. In der methodischen Anwendung des Reinen Beobachtens und auch des wissensklaren Handelns (s.S. * f.) werden sich allmählich die ungenutzten Möglichkeiten einer zwangsfreien Lebens- und Geisteshaltung voll entfalten und ihre überraschend weitreichenden, segensreichen Auswirkungen offenbaren. Hier, in diesem Zusammenhang sind wir freilich hauptsächlich befaßt mit der Auswirkung auf die Geistesschulung und den Fortschritt in der Meditation. Doch es wird für den Leser nicht schwierig sein, die Anwendung auf andere Lebensgebiete selber zu finden.

Die Widerstände, die sich während meditativer Übungen zeigen und sie behindern, sind hauptsächlich dreifacher Art:

1. äußere Störungen wie Geräusche, Unterbrechung durch Besucher usw.,
2. geistige Befleckungen (*kilesa*) wie Begehrlichkeit, Ärger, Reizbarkeit, Unruhe, Ungeduld, Unzufriedenheit, Trägheit usw.,
3. schweifende Gedanken und Tagträume.

Das Auftreten solcher Ablenkungen ist, neben der Schläffheit, die hauptsächliche Anfangsschwierigkeit bei Meditationsversuchen. Selbst solche Meditierende, die über alle theoretischen Einzelheiten des gewählten Meditationsobjektes gut unterrichtet sind, haben oft keine Kenntnis davon, wie man jenen Störungen wirksam begegnet. Derart unvorbereitet, werden sie sich gegen die auftretenden Störungen nur in einer undurchdachten, unbeholfenen und unwirksamen Weise wehren können. Zuerst wird der Unerfahrene versuchen, die Störungen leichtthin abzuschütteln, und wenn dies nicht gelingt, sie durch Willensanstrengung gewaltsam zu unterdrücken. Doch auch dies wird meist mißlingen. Denn besonders die inneren Störungen sind wie lästige Fliegen, die trotz arniefuchtelnden Wegscheuchens nach kurzer Zeit wiederkehren. Solch gewaltsames Wegscheuchen hinterläßt dann im Meditierenden ein Gefühl gereizter Hilflosigkeit und innerer Unruhe, das ein zusätzliches Meditationshindernis bildet. Wenn sich dies während derselben Meditationsstunde mehrmals wiederholt, so mag es den Meditierenden veranlassen, für dieses Mal die Übung abubrechen. Und wenn er auch bei weiteren Meditationsitzungen die gleiche Erfahrung macht, so wird er entmutigt werden und schließlich geneigt sein, vorschnell jede weitere meditative Bemühung aufzugeben, indem er sich für unfähig hält oder gar an der Methode und ihrem Ziel zweifelt.

Wie für den Erfolg im praktischen Leben, ist es daher auch für den meditativen Erfolg entscheidend, in welcher Weise man sich mit den Anfangsschwierigkeiten auseinandersetzt und ob man sie bewältigen kann.

Trefflich sagt ein altchinesisches Weisheitsbuch, das I-Ging, «daß in dem Chaos der Anfangsschwierigkeit die Ordnung schon angelegt ist. So muß der Edle in solchen Anfangszeiten die unübersichtliche Fülle gliedern und ordnen, wie man Seidenfäden aus einem Knäuel auseinander liest und sie zu Strängen verbindet... Wenn man zu Anfang einer Unternehmung auf Hemmung stößt, so darf man den Fortschritt nicht erzwingen wollen, sondern muß vorsichtig innehalten. Aber man darf sich nicht irre machen lassen, sondern muß dauernd und beharrlich sein Ziel im Auge behalten.»

Das beste sowohl faktische wie psychologische Gegenmittel gegen die Anfangsschwierigkeit ist naturgemäß der Anfangserfolg. Solchen Anfangserfolg ermöglicht der zwangfreie Übungsweg des reinen Beobachtens, dem jedes sich bietende Objekt recht ist, da mit jedem Objekt (selbst der Konstatierung der eigenen Unruhe) förderliche Ergebnisse erzielt werden können, die unmittelbare Befriedigung gewähren. Dies wird den Übenden ermutigen und ihm einen Einsatzpunkt für weiteren Fortschritt geben.

Es ist freilich zu spät, wenn man sich mit jenen Störungen erst dann auseinandersetzt, wenn sie sich während der Meditation einstellen. Man muß sich vorher auf sie innerlich vorbereitet haben und die Abwehrmittel kennen.

In der Bewältigung von Meditationsstörungen muß man mit der rechten geistigen Einstellung beginnen. Zunächst muß man es einsehen und nüchtern akzeptieren, daß die erwähnten drei Störungselemente Mitbewohner der Welt sind, in der wir leben. Unsere Mißbilligung wird daran nichts ändern. Wir werden bereit sein müssen, mit einigen dieser Störenfriede Kompromisse zu schließen, und bei anderen werden wir lernen müssen, sie umsichtig und wirksam zu behandeln. Bei rechter geistiger Haltung wird die Einstellung gegenüber den Störungen gelockerter sein und sich vom Ressentiment - dieser zusätzlichen Störung - allmählich frei machen.

1. Da der Meditierende nicht der einzige Bewohner dieser dicht bevölkerten Welt ist, lassen sich äußere Störungen wie Lärm und Geräusch, Unterbrechung durch Besucher usw. nicht immer und gänzlich, ausschalten. Wir werden sie natürlich zu vermeiden oder abzustellen suchen, doch Unwille über sie wäre eine falsche und nutzlose Reaktion und, wie wir sagten, eine zusätzliche Störung. Wir können nicht stets auf «elfenbeinernen Türmen», hoch über der lärmenden Menge, in künstlicher Absonderung leben, und der Sinn rechter Meditation ist es keineswegs, zeitweilige Schlupflöcher der Weltvergessenheit zu bieten. Realistische Meditation hat vielmehr die Aufgabe, innerhalb dieser gegebenen Welt den Geist des Menschen zu festigen, zu läutern und in seinen Möglichkeiten zu entfalten, damit er fähig werde, mit eben dieser Welt konfrontiert zu werden, sie zu verstehen, sie innerlich zu meistern und sie schließlich zu transzendieren. Und zu dieser unserer Welt gehören eben auch all die mannigfachen äußeren Störungen, die sich durch unsere städtische Zivilisation so sehr vermehrt haben. Es ist daher unerlässlich, daß wir die Auseinandersetzung mit ihnen in die Geistesschulung einbeziehen.

2. Ein Satipatthána-Meister Burmas, der ehrw. Mahasi Sayado, sagte: Bei einem unerlösten Weltmenschen ist es unvermeidlich, daß Befleckungen des Geistes (moralische oder solche der Funktionsweise) immer wieder auftauchen. Man muß sie konstatieren und gut kennen, damit man das geeignete Gegenmittel aus dem Bereich des Satipatthána auf sie anwenden kann. Wenn man die Befleckungen in solcher Weise ins Auge faßt, so werden sie oft schon dadurch schwächer und kurzlebiger, und es wird leichter sein, sie gänzlich zu überwinden. Die Befleckungen des eigenen Geistes und die Umstände ihres Auftretens zu kennen, ist daher für den Übenden ebenso wichtig wie die Kenntnis seiner guten Gedanken. So können selbst unsere Schwächen zu unseren Lehrmeistern werden. Daher sei man weder beschämt, noch entmutigt, wenn man ihnen begegnet.

3. Die dritte Gruppe von unerwünschten Eindringlingen sind die Tagträume und schweifenden Gedanken mannigfacher Art. Tagträume können bestehen aus Erinnerungsbildern der nahen oder fernen Vergangenheit, darunter solche, die aus dem Unterbewußtsein auftauchen; Zukunftsgedanken, wie Planen, Fantasieren, Fürchten und Hoffen. Auch flüchtige Wahrnehmungen während der Meditationszeit können vom Tagträumen endlos weitergesponnen werden. Sobald Achtsamkeit und Konzentration nachlassen, stellen sich gewöhnlich sofort die schweifenden Gedanken und Tagträume ein und füllen das entstandene geistige Vakuum. Obwohl, einzeln betrachtet, schwach und unscheinbar, sind sie doch durch die Häufigkeit und Beharrlichkeit ihres Auftretens ein beträchtliches Hindernis in der Meditation; und nicht nur für den Anfänger, sondern auch stets, wenn der Geist unruhig, zerstreut oder lethargisch ist. Obwohl sie erst dann völlig schwinden, wenn mit erreichter Heiligkeit (*arahatta*) unfehlbare Achtsamkeit das Tor des Geistes bewacht, so kann doch eine weitgehende Kontrolle über die schweifenden Gedanken erzielt werden, selbst für längere Meditationsperioden.

All diesen vorerwähnten Tatsachen muß volles Gewicht beigemessen werden, wenn sie unsere innere Haltung gegenüber den Meditationsstörungen bestimmen sollen. Durch eine solche vorherige realistische Betrachtung wird man besser vorbereitet sein, wenn diese Störungen während der Meditation auftreten. Es gibt dann drei Methoden, ihnen zu begegnen, die nacheinander anzuwenden sind, d.h. wenn die jeweils vorhergehende Methode erfolglos geblieben ist. Diese drei Methoden sind Anwendungsweisen des Reinen Beobachtens, die sich im Stärkegrad der Achtsamkeit unterscheiden, welche man der Störung widmet. Die grundlegende Verhaltensregel ist hier: der Störung nicht mehr Aufmerksamkeit zu schenken und Gewicht beizumessen, als es die Umstände erfordern.

1. Zunächst konstatiere man die Störung kurz und leichthin, ohne ihr Nachdruck zu geben und ohne sich mit den Einzelheiten zu befassen. Danach richte man die Achtsamkeit sofort wieder auf das meditative Betrachtungsobjekt, und diese Rückwendung mag recht wohl gelingen, wenn die Störung schwach war oder die von ihr unterbrochene Konzentration stark genug. In diesem Stadium ist es besonders wichtig, daß man sich mit der Störung nicht in ein «Gespräch» oder gar ein Argumentieren einläßt. Wenn man dies vermeidet, wird man dem störenden Eindringling keinen zusätzlichen Grund geben, sich lange aufzuhalten. In einer guten Anzahl von Fällen wird dann die Störung bald schwinden, wie ein Besucher, der keinen warmen Empfang erhält. Solch kurzes Entlassen einer Störung wird es oft möglich machen, ohne Beeinträchtigung der inneren Ruhe zum Meditationsobjekt zurückzukehren. Das zwangfreie Gegenmittel ist hier, der Störung nur ein Mindestmaß ruhiger und rein sachlicher Aufmerksamkeit zu schenken.

2. Wenn aber die Störung andauert, so soll man eben die gleiche Methode der knappen Konstatierung immer wieder geduldig anwenden. Es mag dann sein, daß die Störung aufhört, wenn sie ihre Kraft erschöpft hat oder ihr natürliches Ende findet. Die Geisteshaltung ist hier, einer anhaltenden Störung unentwegt mit einem entschiedenen und wiederholten «Nein» zu begegnen, mit der stillen, aber festen Weigerung, sich ablenken oder irritieren zu lassen. Es ist die Haltung der Geduld und Festigkeit. Die Fähigkeit wachsamem Beobachten muß hier unterstützt werden durch die Fähigkeit, ruhig zu warten und seinen Standort nicht aufzugeben.

Diese beiden letztgenannten Methoden werden im allgemeinen erfolgreich sein gegenüber schweifenden Gedanken und Tagträumen, die schwach sind und es bleiben, wenn sie durch Zuwendung der Achtsamkeit isoliert werden. Doch auch bei den beiden anderen Störungstypen, den äußeren und den geistigen Befleckungen, wird man häufig Erfolg haben.

3. Wenn aber, aus irgendwelchem Grunde, die jeweilige Störung trotzdem nicht weicht, so soll man ihr seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und sie als Achtsamkeits- und Erkenntnisobjekt akzeptieren und auswerten. Dadurch wird eine Meditations-Störung zu einem legitimen Meditations-Objekt, und was ursprünglich hemmte, wird nun ein Förderungsmittel. Dieses neue Objekt möge man beibehalten, bis die äußere oder innere Veranlassung, es aufzunehmen, geschwunden ist oder schwächer wurde; dann kehre man zum ursprünglichen Meditationsobjekt zurück. Wenn aber das neue Objekt - die nicht mehr störende «Störung» - sich als ergiebig erweist, so möge man es während dieser Meditationssitzung beibehalten.

Wird man zum Beispiel durch ein anhaltendes Hundegebell gestört, so schenke man ihm seine ungeteilte Aufmerksamkeit, beschränke sie aber auf den Ton und unterscheide diese Hörwahrnehmung von der eigenen impulsiven Reaktion darauf, z.B. Ärger. Wenn aber Ärger oder mit dem Hundegebell assoziierte schweifende Gedanken bereits aufgetreten sind, so sollen sie in ihrer Beschaffenheit kurz konstatiert und aus dem Geist entlassen werden.

Auch hierbei bleibt man im Rahmen der Satipatthána-Übung, nämlich der «Betrachtung der Geistobjekte», im Sinne der folgenden Textstelle: «Er kennt das Ohr und die Töne, sowie die Fessel (hier der Ärger), die durch beide bedingt entsteht».

Beim ersten Auftreten wird wohl das Gebell unmittelbar mit der Vorstellung oder dem Begriff «Hund» assoziiert werden. Doch sobald man das Reine Beobachten darauf gerichtet hat, entlasse man die Vorstellung «Hund» und konzentriere sich ausschließlich auf den reinen Ton. In dessen Ansteigen und Fallen wird man, ähnlich wie bei der Ein- und Ausatmung, das Entstehen und Vergehen (*udayabbaya*) eines körperlichen Vorgangs klar unterscheiden können und dadurch im anschaulichen Verständnis des Daseinsmerkmals der Vergänglichkeit gefördert werden.

Eine ähnliche Haltung nehme man ein gegenüber geistigen Befleckungen wie Begehrlichkeit, Ärger, Unruhe, Zerstreutheit usw. Man betrachte sie klar und ruhig, mit innerer Distanz. Man unterscheide ihr erstes Auftreten von ihrer Wiederholung sowie von der Reaktion auf sie, durch Willfähigkeit, Unzufriedenheit, Gereiztheit usw. Damit macht man Gebrauch von der Wirkungskraft des Benennens und deutlichen Konstatierens. In den wiederkehrenden Wellen solch unerwünschter Geisteszustände wird man allmählich Gradunterschiede von «stärker» oder «schwächer» unterscheiden lernen und wird bei der Entstehungs- und Ablaufsweise der Befleckungen auch noch andere nützliche Beobachtungen machen können. Selbst wenn diese innere Distanzierung von den eigenen Befleckungen nur zeit- und teilweise gelingt, so wird dies doch zu ihrer Schwächung beitragen.

Diese Übung fällt unter die «Betrachtung des Geisteszustandes» (*cittānupassanā*) und der «Geistobjekte» (*dhammānupassanā*, z. B. der Hemmungen).

Diese ebenso einfache wie wirksame Verwandlung von negativen Erfahrungen, nämlich Störungen und unerwünschten Geisteszuständen, in Meditationsgegenstände und Erkenntnishilfen mag als der Höhepunkt zwangfreier Wirkungskraft betrachtet werden. Diese Methode, alle Erfahrungen als Hilfen auf dem Pfade zur inneren Läuterung und Leidbefreiung zu benutzen, ist charakteristisch für den Geist der Satipatthāna-Übung. Widersacher werden hier zu Freunden. Denn jene negativen Erfahrungen sind unsere Lehrer geworden, und Lehrer, wie auch immer getarnt, sollten als Freunde gelten.

Wir wollen es nicht unterlassen, hier aus einem bemerkenswerten kleinen Buch einer englischen Schriftstellerin zu zitieren, «Der kleine Schlosser» («The Little Locksmith») von Katharine Butler Hathaway:

«Ich bin entsetzt über die Unwissenheit und Verschwendungssucht, mit der Menschen, die es besser wissen sollten, Dinge, die ihnen nicht zusagen, einfach fortwerfen. Sie werfen Erfahrungen fort, Menschen, Ehen, Lebenssituationen und vieles andere, bloß weil sie es nicht mögen. Wenn du ein Ding fortwirfst, so ist es aus damit. Anstelle von etwas, das du hattest, hast du nun gar nichts. Deine Hände sind leer, sie haben nichts, das sie in Arbeit nehmen können. Doch fast alle diese Dinge, die man voreilig wegwirft, kann man mit ein wenig Magie in ihr gerades Gegenteil verwandeln.... Doch die meisten Menschen denken nicht daran, daß in fast jeder schlechten Lage eine Möglichkeit der Verwandlung besteht, durch die Unerwünshtes in Erwünshtes geändert werden kann.»

Eine solche magische Kraft hat Satipatthāna.

Wie wir bereits sagten, kann man die drei Störungsarten nicht immer vermeiden oder ausschließen. Sie gehören zur Welt, in der wir leben, und ihr Kommen und Gehen unterliegt zu einem guten Teil ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit, unabhängig von unserer Billigung oder Mißbilligung. Doch durch das Reine Beobachten können wir verhindern, daß diese Störungen uns überwältigen und uns von unserem inneren Standort verdrängen. Wenn wir unseren Stand auf dem sicheren Boden rechter Achtsamkeit nehmen, wiederholen wir in einem recht bescheidenen Maße, doch in wesentlich gleicher Weise, jene historische Situation unter dem Baume der Erleuchtung, als Mára, der Widersacher, vergeblich versuchte, den Asketen Gotama von jener Stätte zu verdrängen. Im Vertrauen auf die Kraft der Achtsamkeit können auch wir zuversichtlich jene Worte wiederholen, die der Buddha kurz vor seiner Erleuchtung sprach: «Nicht soll (Mára) mich von diesem Platze verdrängen!» (*Padhāna-Sutta, Sutta-Nipāta*).

Unser unverlierbarer Vorteil in der Auseinandersetzung mit unerwünschten Gedanken ist der einfache Umstand, daß immer nur ein einziger Gedanke im genau gleichen Moment existieren kann und nicht etwa zwei Bewußtseinsmomente gleichzeitig. Solange also das Reine Beobachten währt, kann keine Störung, kein unheilvoller Gedanke bestehen. Wenn wir uns also daran gewöhnt haben, das Reine Beobachten immer wieder in eine Folge unerwünschter Eindrücke oder eine Reihe unheilvoller Gedanken einzuschalten, so gewinnen wir allmählich festen Boden unter unseren Füßen, so daß wir nicht mehr so leicht von jenen Strömungen fortgeschwemmt werden. Wenn wir an diesem sicheren Grund in unserem Inneren, dem potentiellen «Sitz der Erleuchtung», festhalten und ihn weiter ausbauen, so können wir ihn schließlich gegen alle feindlichen Anstürme und falschen Ansprüche verteidigen.

C. DAS INNEHALTEN UND STILLEHALTEN

Für eine volle Entfaltung der geistigen Fähigkeiten des Menschen bedarf es der Mitwirkung und des Gleichgewichtes von zwei einander ergänzenden Kräften, der aktivierenden und der zügelnden. Der Buddha, als ein tiefblickender Seelenkenner, hatte diese Notwendigkeit erkannt und ihr Ausdruck gegeben in seiner Lehre vom «Gleichgewicht der (fünf) geistigen Fähigkeiten» (*indriya samatta*). In unserem Zusammenhang ist es dabei wichtig, daß die Fähigkeit der Energie (*viriyindriya*) und die der Geistessammlung (oder Ruhe; *samádhindriya*) gleichmäßig stark entwickelt werden. Ferner wird von den sieben Erleuchtungsgliedern die Entwicklung von dreien zum Anspornen (Aktivieren) des Geistes empfohlen und von anderen dreien zu seiner Beruhigung. In beiden Fällen, bei den geistigen Fähigkeiten und den Erleuchtungsgliedern, ist es die Achtsamkeit, die nicht nur über deren Gleichmaß zu wachen hat, sondern auch tätig die Stärkung sowohl der aktivierenden wie auch der zügelnd-beruhigenden Kräfte fördert.

Achtsamkeit, obwohl scheinbar von rein passiver Natur, ist doch auch ein beträchtlicher aktivierender Faktor. Denn Achtsamkeit erzieht zu einer Wachsamkeit und Regsamkeit, zu einer Aktions- und Reaktionsbereitschaft des Geistes, die unerlässlich sind für jegliches zweckgerichtete Handeln. Im gegenwärtigen Zusammenhang sind wir jedoch hauptsächlich an der zügelnden Funktion der Achtsamkeit interessiert und wollen nun untersuchen, wie diese Funktion den Aufgaben der Schulung und der Befreiung des Geistes hilft.

Das Reine Beobachten ermöglicht ein Innehalten und Stillehalten des Geistes, das so wichtig und wohltuend ist inmitten des ungestümen Drängens (in uns und um uns) zu vorschnellem Handeln, Eingreifen, Beurteilen und Bewerten. Es verleiht die Fähigkeit, Handlungen und Urteile hintanzusetzen, bis genaue Beobachtung der Tatsachen und weises Nachdenken gezeigt haben, ob Dinge, Situationen oder Menschen wirklich so sind, wie sie erscheinen oder vorgeben. Das Reine Beobachten bewirkt ein heilsames Verlangsamen in der Impulsivität des Denkens, Fühlens, Redens und Handelns. Es lehrt, «die abschließenden Impulse in die Gewalt zu bekommen» (Nietzsche) und Verwicklungen durch unnötiges Einmischen zu vermeiden.

Chinesische Weisheit sagt hierzu:

«Unter allem, was die Dinge endet und die Dinge anfängt,
gibt es nichts Herrlicheres als das Stillehalten.»
Schu Gua, ein alter Kommentar zum I-Ging,
übersetzt von Richard Wilhelm

Im Lichte der Buddha-Lehre besteht das wahre «Enden der Dinge» im Enden der Wiedergeburten durch die Wahnerlöschung, dem Nibbána, das auch bezeichnet wird als «Stillung der Gestaltungen», oder der Daseinsgebilde (*sankháránam vúpasamo*). Dies ist das höchste und vollkommene Innehalten. Das Ende der Gestaltungen aber geschieht durch das Ende des Gestaltens, das Ende der Gebilde durch das Ende des Bildens, das Ende der Dinge durch das Ende des Verdinglichen. Mit Gestalten, Bilden und Verdinglichen meinen wir hier das weltbehahende, weltbauende karmische Wirken. Die Stillung dieses karmischen Wollens und Wirkens ist das «Ende der Dinge», das Ende des Leidens. Es ist jenes «Ende der Welt», das dem Buddha zufolge nicht durch Wandern (auch nicht durch Raumfahrten) zu erreichen, sondern nur in uns selber zu finden ist.

Dieses Ende der Leidenswelt kündigt sich uns an in jedem Akt des achtsamen Innehaltens, als einem Innehalten im Anhäufen von Kamma (*kammáyúhana*), im Aufschichten (*ácaya-gámi*) und Aneinanderreihen von flüchtigen Gestaltungen, im Bauen vergänglicher Welten. Doch auch, wer diesem letzten Ziele nicht nachstrebt, wird im innehaltenden und stillehaltenden Reinen Beobachten viele unheilsame Dinge zu ihrem Ende bringen, und viel mehr noch wird er gar nicht entstehen lassen, darunter jene Dinge, die durch blindes Eingreifen und Einmischen entstehen und unabsehbare Gefahren und Verwicklungen mit sich bringen.

«Wer einzugreifen hat gelassen, der sieht sich überall in Sicherheit.»

Sutta Nipáta Vers 953

«Wer Einhalt zu tun weiß, kommt nicht in Gefahr.»

Taoteking Kap. 44

Es wurde ferner gesagt, daß es auch unter all dem, «was die Dinge anfängt», nichts Vorzüglicheres gibt als das Stillehalten. Im buddhistischen Sinne sind die Dinge, die das Inne- oder Stille halten wirksam anfängt, die zum Abschichten karmischer Bindung führenden Dinge (*apacayagámino dhammá*), welche durch den Achtfachen Pfad, die Vierte Edle Wahrheit, entwickelt werden. Die acht Pfadglieder werden traditionsgemäß in drei Gruppen eingeteilt: Sittlichkeit, Sammlung (Geistesruhe) und Weisheit (Klarblick). Dieser Dreiteilung folgend, wollen wir nun zeigen, wie alle diese Eigenschaften entscheidende Hilfe von der innehaltenden Achtsamkeit erhalten.

1. Sittlichkeit

Im Bemühen um sittliche Läuterung und Selbsterziehung ist es nur in Ausnahmefällen geraten, direkt mit jenen Charakterschwächen zu beginnen, die tiefe Wurzeln in alten Gewohnheiten oder starken Leidenschaften haben. Verfrühte Versuche, diese mit unzulänglichen Mitteln zu bekämpfen, werden allzu oft in entmutigenden Niederlagen enden. Erfolgversprechender ist es daher, sich zuerst jenen Schwächen in der Handlungs- und Redeweise, sowie solchen Fehlurteilen und Vorurteilen zuzuwenden, die durch Unüberlegtheit und Voreiligkeit verursacht sind; und deren gibt es viele. Wie oft geschieht es, daß ein einziger Moment der Überlegung einen falschen Schritt hätte verhindern können, der eine lange Kette schwerwiegender Folgen haben mag. Es ist die Übung im Reinen Beobachten, durch die wir das rechtzeitige Innehalten lernen können, und zwar zuerst in einfachen Situationen unserer Wahl, wo es uns leichter fällt. Viele von den Störungen und Eindrücken während der Meditationszeit sind von so belangloser Art, daß sie nicht in Konflikt mit unseren stärksten üblen Gewohnheiten und Einstellungen kommen; und ebensolche leichteren Fälle kann man auch aus dem Alltagsleben wählen. An ihnen kann man es dann leichter lernen, jede andere Reaktion als das reine Konstatieren des Vorgangs zu vermeiden oder bis zu gründlicher Prüfung zu verschieben. Hat man so mit dem beobachtenden Innehalten in einfacheren Fällen begonnen und diese Fähigkeit durch Übung gestärkt, so wird es zunehmend besser gelingen, das Innehalten auch dann einzuschalten, wenn man überrascht, provoziert oder in Versuchung geführt wird. In gleicher Weise wird es dann schließlich auch gelingen, alte üble Gewohnheiten und triebhafte Leidenschaften zuerst zu schwächen und dann zu brechen. Denn wenn diese spontanen oder impulsiven Abläufe an irgendeinem Punkt durch das innehaltende Beobachten unterbrochen werden, so verlieren sie schon dadurch viel von ihrer Kraft und ihren unheilsamen Folgen.

Wenn wir zum Beispiel irgendeinen schönen Gegenstand sehen, der uns anzieht, so mag der dabei empfundene Wunsch danach zuerst noch nicht sehr aktiv und gebieterisch sein. Wenn nun schon hier das beobachtende Innehalten einsetzen kann, so mag dieser schwache Wunsch widerstandslos schwinden und bald vergessen sein; oder man wird das Element der Anziehung in ein stilles ästhetisches Gefallen sublimieren können. Im Rahmen der Achtsamkeitsübung wird man an diesem Punkt fähig sein, jenen Eindruck unmittelbar als eine von angenehmem Gefühl begleitete Sehwanehmung zu registrieren und zu neutralisieren. Wenn es aber an diesem frühen Punkt noch nicht zum Innehalten kommt und man den anziehenden Gegenstand immer wieder mit begehrlchem Auge betrachtet, so wird der anfänglich schwache Wunsch zu starkem Begehren anwachsen. Kann man nun hier die Zügel anziehen und dem beobachtenden Innehalten Raum geben, so wird man es verhindern können, daß jenes starke Verlangen in ungestüm fordernden Worten Ausdruck findet. Doch wenn es zu solchen Worten kommt, so mag die Zurückweisung durch den anderen neue Verwicklungen bringen: innerlich durch Enttäuschung, Bitterkeit oder gar Haßgefühl, äußerlich durch heftigen Streit.

Aber selbst ein Innehalten in diesem späten Stadium mag noch Schlimmeres verhüten: etwa den Versuch, sich fremden Besitz heimlich oder gewaltsam anzueignen. Und selbst nach ausgeführter unheilvoller Handlung wird ein besinnendes Innehalten verhindern, daß sich die üble GeistesEinstellung wiederholt und als Charakterzug verhärtet.

So vermag das Innehalten die Tore zu unheilvollen Entwicklungen zu schließen. Ob dies früher oder später geschieht, wird vom erreichten Grad der Achtsamkeit abhängen, zu deren Entfaltung diese Schulung dient.

2. Sammlung (Geistesruhe)

Das Innehalten beim Reinen Beobachten hilft auch zur Gewinnung meditativer Geistessammlung und fördert im allgemeinen den inneren Frieden und die Ruhe des Geistes.

Die Gewöhnung an beobachtendes Inne- und Stillehalten befähigt den Geist, sich aus einem allzu lärmend und anspruchsvoll gewordenen äußeren Geschehen in die eigene Stille zurückzuziehen, wann immer es ratsam oder erwünscht ist. Man wird dabei lernen, daß es keineswegs nötig ist, auf jeden Reiz oder Eindruck zu reagieren oder jede Begegnung mit Menschen, Situationen oder Ideen als eine Aufforderung zu aktiver Stellungnahme zu betrachten. Wenn man unnötiges Eingreifen und überflüssige Geschäftigkeit reduziert hat und wenn auch das eigene Reden und Handeln durch vorheriges prüfendes Innehalten ruhiger und besonnener geworden ist, so werden sich äußere Reibungen mit der Umwelt und damit innere Spannungen verringern. Das Alltagsleben wird eine größere Harmonie gewinnen, und die manchmal beträchtliche Kluft zwischen dem unruhigen

Alltagsbewußtsein und der für die Meditation erforderlichen Geistesruhe wird kleiner werden. Weniger Unruheschwingungen, gröbere oder feinere, werden dann in die Meditationsstunden eindringen und die «Hemmung der Unruhe» (*uddhacca-samyojana*), ein Haupthindernis der Konzentration, wird seltener auftreten und leichter überwindbar sein.

Regelmäßige Hinlenkung des Reinen Beobachtens auf kontinuierliche Ablaufreihen innerer und äußerer Vorgänge wird die Fähigkeit des Geistes fördern, sich in der Meditation auf ein einziges Objekt zu konzentrieren. Auch der Festigkeit und Stetigkeit des Geistes wird die regelmäßige Achtsamkeitsübung dienlich sein.

So werden durch das Innehalten und Stillehalten beim Reinen Beobachten die folgenden wichtigen Elemente meditativer Geistesruhe gefordert: Ruhe, Klarheit, Konzentrationsfähigkeit, Festigkeit und Stetigkeit, sowie Reduzierung der Objektvielfalt. Auch das Durchschnittsniveau des Bewußtseins wird erhöht und in den vorgenannten Eigenschaften dem meditativen Bewußtsein angenähert.

In der Reihe der sieben Erleuchtungsglieder (siehe Lehrrede) finden wir, daß das Erleuchtungsglied <Ruhe> dem der <Sammlung> vorausgeht; und im gleichen Sinne heißt es häufig in den buddhistischen Texten: «Wenn er innerlich beruhigt ist, konzentriert sich der Geist». Diese Aussagen werden nun im Lichte der vorstehenden Ausführungen verständlicher werden.

IX. SCHLUSSWÖRTE

A. SATIPATTHÁNA UND DIE KULTUR DES HERZENS

Satipatthána, der Schulungsweg in Rechter Achtsamkeit, stellt Kultur des Geistes im eigentlichen und höchsten Sinne dar. Man mag aber vielleicht aus der Lehrrede und den vorstehenden Ausführungen den Eindruck empfangen, daß es sich hier um eine sehr verstandeskühle, nüchterne und dem Sittlichen gegenüber indifferente Lehre handelt, welche die Kultur des Herzens vernachlässigt. Dieser scheinbare Mangel erklärt sich dadurch, daß der Buddha bei anderen Gelegenheiten, und zwar sehr häufig und eindringlich, von der Sittlichkeit als dem Anfang und der unerläßlichen Grundlage jeder höheren geistigen Entwicklung gesprochen hat. Diese Tatsache war allen Anhängern der Buddha-Lehre bekannt und bedurfte daher in dieser, einem besonderen Gegenstand gewidmeten Lehrrede keiner ausdrücklichen Erwähnung. Doch um Zweifeln, Einwendungen und vor allem tatsächlichen Unterlassungen vorzubeugen, sind einige Worte hierüber am Platze.

Sittlichkeit, welche die Beziehungen des Einzelnen zum Mitmenschen regelt, kann wohl durch Gebote, Regeln und Gesetze gestützt und geschützt und durch die Vernunft begründet werden, doch ihre einzig sicheren Wurzeln liegen in einer wahren Kultur des Herzens. Diese findet in der Buddha-Lehre den denkbar vollkommensten Ausdruck in den vier «Erhabenen Weilungen», oder «Göttergleichen Zuständen» (*brahma-vihāra*), nämlich: Liebe, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut. Darüber gibt die buddhistische Literatur genügende Auskunft. Nur dieses sei noch hierzu bemerkt: Es ist ein tiefes Wohlwollen für alles Lebendige oder (in Nyanatilokas schöner Prägung) die All-Güte (*mettā*), welche die Grundlage für die anderen drei Eigenschaften bildet, ebenso wie für jedes Veredlungstreben. Der Jünger der hier gelehrten Achtsamkeits-Schulung wird daher seine Achtsamkeit zunächst darauf zu lenken haben, daß sein Denken, Sprechen und Handeln nie der uneingeschränkten Güte ermangelt. In diesem Sinne heißt es in dem klassischen buddhistischen Text, dem «Lied von der Güte» (*Mettā-Sutta*):

«Voll Güte zu der ganzen Welt
Entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
Wie immer man von Schläffheit frei,
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.»

Ferner sagte der Erhabene:

«Mich selbst werde ich schützen, so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Den Anderen werde ich schützen, so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Sich selbst schützend, schützt man den Anderen; den Anderen schützend, schützt man sich selbst.

Und wie, o Mönche, schützt man, indem man sich selber schützt, den Anderen? Durch regelmäßige Übung, durch Geistes-Entfaltung, durch ihre häufige Betätigung.

Und wie, o Mönche, schützt man sich selber, indem man den anderen schützt? Durch Geduld, Gewaltlosigkeit, Güte und Mitleid.»

(Samyutta Nikāya 47, 19)

B. SATIPATTHĀNA ALS WEG DER SELBSTHILFE

Zu Beginn dieser Ausführungen war die Botschaft des Buddha und besonders ihr Kernstück, die Lehre von der Entfaltung Rechter Achtsamkeit, als ein «Weg der Hilfe» bezeichnet worden. Auf Grund der nun abgeschlossenen Darstellung mag er jetzt genauer als ein Weg der Selbsthilfe beschrieben werden, die im Grunde die eigentlich wirkliche Hilfe ist. Wohl kann die Hilfe, die man von anderen Menschen erhält, von entscheidender Bedeutung sein - wie etwa die Hilfe durch Erziehung und Belehrung, durch menschliche Anteilnahme, materiellen und praktischen Beistand. Doch ein guter Teil Selbsthilfe ist auch hierbei unerlässlich: willige Annahme und rechte Nutzung dieser Hilfe. In noch weit höherem Maße aber trifft dies für die Hilfe auf dem Wege der Geistesschulung und Leidbefreiung zu. Hier ist es erst die Selbsthilfe, durch die die vom Buddha aufgezeigte Hilfsmöglichkeit ihre tatsächliche Erfüllung finden kann.

«Du selber tust die böse Tat,
du selber schändest dich durch sie;
du selber läßt die böse Tat,
allein du selber läuterst dich.
Du selber machst dich unrein - rein.
Wie sollte dies ein anderer tun!»

Dhammapada, Vers 165
Übersetzt von J. Lenga

«Ihr selber müßt euch eifrig mühen.
Der Buddha weist euch nur den Weg.»

Dhammapata, Vers 276
Übersetzt von J. Lenga

Diese Verkündung einer Hilfsmöglichkeit kann allerdings kaum hoch genug geschätzt werden. Ganz abgesehen vom Wichtigsten, dem klaren Aufzeigen des Rettungsweges, muß allein schon die überzeugende Kunde, daß es eine Hilfe überhaupt gibt, als eine wahrhaft frohe Botschaft gelten in einer Welt, die sich bis zu einem Gefühl der völligen Hilflosigkeit völlig verstrickt hat in selbstgeschaffene Fesseln. Die Menschheit hat wahrlich guten Grund, an einer Hilfe zu zweifeln und zu verzweifeln, denn allzu oft waren von unkundiger Hand Versuche gemacht worden, die Fesseln zu lösen. Diese Versuche hatten aber nur zur Folge, daß die Fesseln hier oder dort mit dem Ergebnis einer teilweisen Erleichterung gelockert wurden, daß sie aber, eben durch solch unkundiges Vorgehen, an anderen Stellen des leidenden Körpers sich nur um so straffer zusammenzogen und um so tiefer ins Fleisch schnitten.

Doch es gibt in der Tat eine Hilfe, und sie ward gefunden und erprobt: vom Buddha und seinen Heiligen Jüngern, die ihm folgten. Diejenigen unter den Menschen aller Zeiten, «deren Augen nicht völlig mit Staub bedeckt sind», werden diese Erleuchteten als solche erkennen und sie nicht verwechseln mit jenen Lehrern teilweiser und daher trügerischer Hilfe, von denen wir sprachen. Die wahren Helfer sind erkennbar an der einzigartigen Harmonie und Anregungskraft, Folgerichtigkeit und Natürlichkeit, Einfachheit und Tiefe, die sich in ihrer Lehre wie in ihrem Leben offenbarten. Diese wahren Helfer sind erkennbar am Lächeln des tiefen Verstehens, der mitleidvollen Güte und der tröstlichen Heilsgewißheit, das auf ihren Lippen liegt und gleichfalls ihr ganzes Leben und Lehren erfüllt. Es wird im Empfänglichen eine Zuversicht wecken, die bis zur Zweifellosigkeit des auf dem Erlösungs-Pfade Gesicherten wachsen wird.

Dieses Lächeln auf dem Antlitz des Erleuchteten spricht: Auch Du kannst das Ziel erreichen! «Geöffnet sind die Tore des Todlosen!» Bald nachdem der Buddha durch jene Tore der Erleuchtung geschritten war, hat er verkündet:

«Mir gleich ja werden jene Sieger sein,
Die Trieb-Versiegung sich erwirken!»

Mittlere Sammlung 26

Wahrlich eine Botschaft stärksten Glaubens an die Möglichkeiten des menschlichen Geistes! Eine Botschaft, die dem schweren Werk der Selbst-Hilfe das ihm so nötige Selbst-Vertrauen gibt.

Doch das Aufzeigen des Weges als der einzigen Hilfe, die selbst ein Buddha geben kann, geschah nicht in einer gleichgültigen Weise: es war weder ein flüchtiger Fingerzeig auf den Weg und seine ungefähre Richtung, noch wurde den Wanderern ein «bloßes Stück Papier» in die Hand gedrückt mit einer komplizierten Wegkarte oder gar nur einem verlockenden Bild des Ziels. Die Pilger wurden nicht einfach sich selber überlassen, - mit ihrem ausgezehrteten Körper und Geist, der den Schwierigkeiten des Weges gewiß nicht gewachsen war. Das «Aufzeigen des Weges» enthielt auch den Hinweis auf die für die lange Reise unerläßliche Wegzehrung, welche die Wanderer selber mit sich tragen, ohne daß es viele von ihnen in ihrer Benommenheit, in ihrer «Geistesabwesenheit» merken. Mit allem Nachdruck hat es der Buddha immer wieder betont, daß der Mensch im vollen Besitz der für die Selbsthilfe nötigen Kräfte, Fähigkeiten und Hilfsmittel ist oder doch, allein schon durch seine menschliche Geburt, die Möglichkeit hat, sie zu erwerben. Die einfachste und umfassendste Weise, in der der Buddha über diese «Hilfsmittel im Menschen» sprach, ist eben die Lehrrede von den «Grundlagen der Achtsamkeit». Ihr Sinn mag zusammengefaßt werden in den zwei Worten: «Sei achtsam!» D.h. sei achtsam auf deinen eigenen Geist! Und warum? Er birgt alles: die ganze Welt des Leidens und ihren Ursprung, aber auch das Ende des Leidens mit dem Weg, der dazu führt. All dies ist abhängig von unserem eigenen Geist, von der Richtung, welche die Geistesströmung erhält durch eben den Moment der Geistestätigkeit, der jetzt gerade anhebt.

Satipatthána, das sich eben mit diesem entscheidenden gegenwärtigen Geistmoment befaßt, muß notwendigerweise eine Lehre des Selbstvertrauens sein, denn in diesem eben gegenwärtigen unmerklich kurzen und doch weltentiefen Bewußtseinsaugenblick ist man notwendig allein. Doch wahres Selbstvertrauen (im Gegensatz zum blinden Dünkel) muß in sehr vielen erst allmählich entwickelt werden. Denn die Menschen, unkundig und unbeholfen in der Benutzung ihres Hauptwerkzeuges «Geist», haben sich daran gewöhnt, sich auf andere zu verlassen oder den Gruppengewohnheiten zu folgen. So ist dieses Geistwerkzeug tatsächlich durch Vernachlässigung unzuverlässig geworden und bietet keine geeignete Basis mehr für begründetes Selbstvertrauen. Daher beginnt Satipatthána mit den einfachen ersten Schritten, die auch dem seiner selbst Unsichersten möglich sind, und führt in allmählichem Anstieg zu jener höchsten Meisterschaft über das eigene Leben und den eigenen Geist, die mit den Worten beschrieben wurde: «Auf sich selber gestützt in der Satzung des Meisters».

Satipatthána, mit der Einfachheit, die einer Lehre angemessen ist, die als der «Einzige Weg» bezeichnet wird, beginnt mit etwas scheinbar sehr Geringem, mit einer der elementarsten Geistesfunktionen: der Achtsamkeit oder dem ersten Aufmerken auf Eindrücke. Dies ist allerdings etwas so Alltägliches und Vertrautes, daß sich auf der Selbstbeobachtung und Kontrolle hierüber leicht die ersten Schritte des auszubildenden Selbstvertrauens gründen können. Ebenso vertraut sind die ersten Objekte dieser Achtsamkeit: es sind die kleinen Betätigungen des Alltagslebens selbst. Was die Achtsamkeit zuerst mit ihnen tut, ist: sie aus den ausgefahrenen Gleisen der Gewohnheit herauszunehmen, um sie sorgfältig zu betrachten, zu prüfen und zu verbessern.

Die sichtbaren Verbesserungen und Fortschritte in der Alltagsarbeit und den Lebensumständen, bewirkt durch Achtsamkeit, Gründlichkeit und Umsicht, werden zusätzliche Ermutigung geben für die höheren Zwecke der Selbsthilfe. Ein sichtbarer Fortschritt wird sich auch im allgemeinen Geisteszustand zeigen: der beruhigende Einfluß besonnenen Handelns und Denkens wird ein Gefühl des Wohlbefindens und der inneren Sicherheit erzeugen, wo bisher Unzufriedenheit und Mißstimmung herrschten. Wenn in dieser Weise die Bürde des Alltagslebens etwas erleichtert wurde, so wird dies ein sichtbarer Beweis sein für die leidlindernde Wirkung der Satipatthána-Methode und wird das Vertrauen in ihre leidvernichtende Kraft stärken.

Die wachsende Achtsamkeit im Reinen Beobachten wird den Menschen empfänglich machen für die Belehrung, die aus den Dingen selber kommt. Dann werden die kleinen Dinge des Alltags und die einfachen, vertrauten Vorgänge in der Natur zu Lehrern tiefer Weisheit werden. Sie werden allmählich ihre gewaltige Tiefendimension enthüllen und die höchsten Erkenntnisse des Erleuchteten künden. Wenn man langsam die stille Sprache dieser kleinen und einfachen Dinge verstehen lernt, dann wird auch das Vertrauen zum eigenen Geist und seinen verborgenen Reichtümern wachsen.

Im Besitz solch direkter Belehrungen wird man es allmählich lernen, auf unnötige gedankliche Komplikationen und Konstruktionen zu verzichten. Wenn man sieht, wie das Leben an Klarheit und Leichtigkeit gewinnt durch den wählenden, vereinfachenden und lenkenden Einfluß Rechter Achtsamkeit, dann wird man allmählich alles Unnötige an Lebensgewohnheiten und Bedürfnissen von sich abtun.

Satipatthána vermag es, wieder Einfachheit und Natürlichkeit einer Welt zu geben, die mehr und mehr kompliziert, problematisch und entartet wird. Es lehrt diese Tugenden vor allem um ihrer selbst willen, aber auch um damit die Aufgaben der Selbsthilfe zu erleichtern.

Gewiß, die Welt ist vielfältig in ihrer Fülle, und als ein unübersehbares Beziehungsgefüge ist sie ihrer Natur nach kompliziert. Doch nicht notwendig ist es, daß ihre Vielfältigkeit und Kompliziertheit unbegrenzt wächst und daß sie vermehrt wird durch Unwissen und Unfähigkeit, ungezügelte Leidenschaften und wachsende Lebensansprüche der Menschen. Satipatthána vermag es, all diesen eben genannten Faktoren wachsender Lebensverwicklung wirksam zu begegnen.

Um der Vielfältigkeit des Lebens gewachsen zu sein, gibt die Achtsamkeits-Schulung dem Menschen in erster Linie erhöhte Anpassungsfähigkeit, Geistesgegenwart und die «Geschicklichkeit in der Wahl der rechten Mittel» (siehe «Wissensklarheit über die Eignung», Seite *).

Was das unvermeidliche Maß der Lebensvielfalt betrifft, so kann es, in einem gewissen Umfang, sehr wohl durch die Achtsamkeits-Schulung gemeistert werden. Für diesen Zweck lehrt Satipatthána den Menschen, seine Angelegenheiten in Ordnung und übersichtlich zu halten sowie, auch in sittlicher Beziehung, ohne «Rückstände». Es lehrt: die Zügel der Kontrolle zu benutzen und in der Gewalt zu behalten; die zahlreichen Einzeltatsachen in den Rahmen eines wirklichkeitsgemäßen Weltbildes sinnvoll einzuordnen und sie einem starken und edlen Lebenszweck unterzuordnen.

Was die einer Verringerung fähigen Komplikationen betrifft, so führt Satipatthána zu einer zunehmenden Vereinfachung der Lebensbedürfnisse. Dies ist besonders wichtig angesichts der bedrohlich wachsenden modernen Tendenz, fortwährend künstlich neue Bedürfnisse zu schaffen und zu propagieren. Hier liegt gewiß auch eine der mittelbaren Kriegsursachen, während die Wurzel dieser Tendenz, d.i. Begehrlichkeit, eine Hauptursache für Kriege und sozialen Unfrieden darstellt. Für das materielle und geistige Wohl der Menschheit ist es unerlässlich, diese Entwicklung in Grenzen und unter Kontrolle zu halten. Was aber unseren besonderen Gegenstand, die geistige Selbsthilfe, betrifft: Wie kann der menschliche Geist das für die Selbsthilfe nötige Maß der Selbstgenügsamkeit besitzen, wenn er sich fortwährend für neue eingebilddete Bedürfnisse abmühen muß, was auch eine zunehmende Abhängigkeit von anderen einschließt? Einfachheit der Lebensweise sollte gepflegt werden um der Schönheit wie um der Freiheit willen, die ihr eignet.

Wenden wir uns nun den vermeidbaren inneren Komplikationen zu oder wenigstens einigen von ihnen. Im allgemeinen lehrt hierzu Satipatthána, den Geist, das Hauptwerkzeug des Menschen, richtig zu benutzen, es zu verfeinern, und zeigt auch die rechten Zwecke für seinen Gebrauch.

Eine Hauptquelle innerer und äußerer Komplikationen ist unnötiges und unerwünschtes Einmischen oder Eingreifen. Der Drang dazu wird wirksam bekämpft durch die Gewöhnung an die Haltung des Reinen Beobachtens, welches den direkten Gegensatz zur Einmischungs-Sucht bildet. Weiterhin wird die «Wissensklarheit», als eine Erziehung zum umsichtigen Handeln, sorgfältig den Zweck und die Eignung des beabsichtigten Eingreifens prüfen und meistens raten, davon abzulassen.

Ferner sind viele innere Komplikationen verursacht durch extreme Haltungen und durch eine unweise Auseinandersetzung mit den verschiedenen Gegensatzpaaren, die sich im Leben manifestieren. Extreme Haltungen begrenzen die Handlungs- und Denkfähigkeit sowie die Erkenntnisfähigkeit des Menschen; sie verringern seine Unabhängigkeit und die Möglichkeiten der Selbsthilfe. Durch Unkenntnis der Gesetze, welche die Gegensatzpaare bestimmen, oder durch Parteinahme in ihrem ewigen Konflikt kommt man in die Gefahr, ein hilfloses Spielzeug zu werden ihrer gesetzmäßig wiederkehrenden Bewegungen. Satipatthána, als ein Ausdruck des Mittleren Pfades, ist ein Weg, der sich über die Extreme und Gegensätze erhebt. Satipatthána bewirkt einen Ausgleich einseitiger Entwicklung: es füllt aus, wo Mangel ist, und beschränkt das Übermaß. Es verleiht einen Sinn für das rechte Maß im Leben und Denken; es strebt nach Harmonie und Gleichgewicht, ohne die kein stetiges Selbstvertrauen und keine wirksame Selbsthilfe möglich sind.

Als Beispiel sollen hier lediglich nochmals jene zwei gegensätzlichen Charaktertypen genannt werden, wie sie C.G. Jung formuliert und weiter differenziert hat: der introvertierte und der extravertierte, d.h. der nach innen oder außen gerichtete Typ, die sich teilweise decken mit Gegensätzen wie dem beschaulichen und aktiven, dem einsiedlerischen und geselligen Charakter usw. Jener Grundzug der Buddha-Lehre als ein Mittlerer Pfad ist so innig verwurzelt in Satipatthána, daß diese Methode unmittelbar fähig ist, beide Typen sowohl anzuziehen wie auszugleichen.

Satipatthána erstrebt eine Niveauerhöhung des alltäglichen Lebens und Denkens und beseitigt damit eine Hauptschwierigkeit der Meditation und jeden Strebens nach Verinnerlichung, nämlich die allzu große Kluft und Spannung zwischen dem oft unbeherrschten und von den geistigen Zielen unberührten Alltagsleben einerseits

und den wenigen Stunden künstlich gesteigerter Sammlung, Selbstbeherrschung und ideellen Vorrangs auf der anderen Seite. Die Achtsamkeits-Übung bewirkt eine Niveauangleichung, die einen größeren Erfolg in der Meditation und eine größere Harmonisierung des Lebens mit sich bringen wird. Viele, entmutigt durch das Bewußtsein jener Kluft und durch erfolglose Bemühungen in geistiger Übung, haben den Weg des Selbstvertrauens und der Selbsthilfe verlassen und sich Lehren ausgeliefert, welche behaupten, daß der Mensch nur durch die Gnade eines Gottes erlöst werden könne.

Eine weitere Ursache innerer Verwicklungen ist der starke und unberechenbare Einfluß des Unterbewußten. Reines Beobachten bewirkt eine wachsende Vertrautheit mit den feinsten Schwingungen des Körpers und des Geistes und damit einen näheren und «freundlicheren» Kontakt mit dem Unterbewußten. Dieser wird noch begünstigt durch die Haltung vorsichtigen «Wartens und Lauschens», welche für das Reine Beobachten bezeichnend ist und die sich von einem groben und schädlichen Eingreifen in das Gefüge des Unterbewußten fernhält. Hierdurch sowie durch das sich stetig ausbreitende Licht der Bewußtseinschelle werden die «oberen Schichten» der Unterbewußtseins-Tiefe mehr «artikuliert» in ihrem Ausdruck und einer organischen Einordnung sowie der bewußten Kontrolle leichter zugänglich. Indem so das aus dem Unterbewußten auftauchende Unberechenbare, Unzugängliche und Unlenksame eingeschränkt wird, erhält Selbstvertrauen und Selbsthilfe eine tiefer gesicherte Basis.

Satipatthána bedarf keiner komplizierter «Techniken» oder äußerlicher Hilfsmittel. Das tägliche Leben ist sein Arbeitsmaterial. Es hat nichts zu tun mit exotischem Kult oder Ritus und verleiht keine «Einweihungen» oder «esoterisches Wissen», außer denjenigen Weihungen und Einsichten, die Wachstumsergebnis des sich entfaltenden Geistes sind.

Satipatthána benutzt die Lebensbedingungen, die es gerade vorfindet. Es ist daher nicht abhängig von einem Leben in Klausen und völliger Einsamkeit, obwohl das Bedürfnis danach in vielen wachsen mag. Zeitweilige Zurückgezogenheit für Perioden strengerer Übung wird jedoch hilfreich sein. Satipatthána ist ein Weg der Selbstbefreiung. Auf der unerschütterlichen Grundlage des Karma-Gesetzes stehend, kennt es weder «stellvertretende Erlösung» noch eine Erlösung durch, göttliche Gnade noch Mittlerschaft von Priestern.

Satipatthána ist frei von Dogmen, vom Glauben an eine göttliche Offenbarung oder an irgendwelche äußere Autorität, die ein «Opfer des Intellekts» fordert.

Satipatthána gründet sich lediglich auf Erkenntnisse erster Hand, d.h. auf die unmittelbare Anschauung durch eigene Erfahrung und eigenes Denken. Dies ist die einzige Quelle einer Erkenntnis von lebens-gestaltender und schließlich lebens-überwindender Kraft. Satipatthána lehrt, diese Erkenntnisquelle zu reinigen, zu erweitern und zu vertiefen.

Der erste Lehranstoß durch den Buddha ist freilich unentbehrlich in einer Welt, wo «Einzel-Erleuchtete» (Pacceka-Buddhas; d.h. Selbst-Denker im höchsten Sinne) nur sehr, sehr selten erscheinen. Doch im Geiste dieser entschiedenen Schulung in den Grundlagen der Achtsamkeit wird das Wort des Buddha nur angenommen in derselben Weise wie die ausführlichen Beschreibungen und Ratschläge eines, der die ganze Länge des Weges gegangen ist und daher Vertrauen verdient. Doch das in dieser Weise mittelbar erworbene Wissen wird zum wirklichen geistigen Besitz des Jüngers nur im Grade der unmittelbaren Bestätigung durch die eigene Erfahrung.

«Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, sichtbar, mit unmittelbarer Wirksamkeit, (sprechend): <Komm und sieh!>, zum Ziele führend, dem Denkenden aus sich selber heraus verständlich!»

Dieser Charakter der Satipathana-Methode als einer Botschaft des Selbstvertrauens und der Selbsthilfe wurde vom Erleuchteten selber ausdrücklich betont, in Worten, die er während der letzten Tage seines Lebens sprach, - ein Umstand, der ihnen besonderen Nachdruck und Weihe verleiht:

«Daher, o Ananda, seid euch selber Insel, seid euch selber Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht! Die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht! Und wie, o Ananda, ist der Mönch sich selber Insel und Zuflucht, hat er keine andere Zuflucht? Wie hat er die Lehre als Insel und Zuflucht und hat keine andere Zuflucht?

Da weilt, Ananda, ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers - bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle - beim Geist in Betrachtung des Geistes - bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, achtsam und wissensklar, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

So, o Ananda, ist ein Mönch sich selber Insel und Zuflucht, hat keine andere Zuflucht; hat er die Lehre als Insel und Zuflucht, hat keine andere Zuflucht.

Und diejenigen, o Ananda, welche jetzt oder nach meinem Dahinscheiden sich selber Insel und Zuflucht sind, keine andere Zuflucht nehmen; die die Lehre als Insel und Zuflucht und keine andere Zuflucht haben, - diese Mönche, o Ananda, werden das Höchste gewinnen, wenn sie gewillt sind zu streben.»

X. MAHÁ-SATIPATTHÁNA-SUTTA (Dígha-Nikáya 22)

A. EINLEITUNG

Die «Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit» (Satipatthána-Sutta) findet sich an zwei Stellen des Páli-Kanons:

1. in der «Mittleren Sammlung» (Majjhima-Nikáya) als 10. Rede,
2. in der «Langen Sammlung» (Dígha-Nikáya) als 22. Rede, mit dem Titel «Die große (oder größere) Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit» (Mahá-Satipatthána-Sutta). Diese zweite Fassung unterscheidet sich von der ersten lediglich durch eine ausführliche Behandlung der Vier Heiligen Wahrheiten, eingefügt in den hierauf bezüglichen Abschnitt der «Geistobjekt-Betrachtung». Diese zweite, längere Fassung wurde für die Wiedergabe in diesem Buche gewählt, um dem Leser die Grundwahrheiten der Buddha-Lehre auch in diesem Rahmen zu bieten.

Eine Erklärung des Original-Pálititels der Lehrrede findet sich auf Seite 23 des Buches.

Keine andere Lehrrede des Buddha, nicht einmal die «Predigt von Benares», genießt in den buddhistischen Ländern Südostasiens, dem Verbreitungsgebiet des Theraváda-Buddhismus, solche Hochschätzung und Verehrung wie diese «Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit». Wenn zum Beispiel auf Sri Lanka, der Insel Ceylon, fromme Laien an Vollmondtagen oder anderen Feiertagen acht der zehn Mönchsregeln auf sich nehmen und die Nacht und den Tag im Kloster verbringen, dann ist es vor allem das Satipatthána-Sutta, das sie bei solchen Gelegenheiten rezitieren oder für die Meditation benutzen. Ein verehrter singhalesischer Mitmönch (der Ehrwürdige Nyanaloka, der fürsorgliche Helfer vieler europäischer Mönche in Ceylon) erzählte dem Verfasser, daß in seinem Elternhause ein Text dieser Lehrrede, ehrfurchtsvoll in ein sauberes Tuch eingeschlagen, aufbewahrt wurde. Häufig wurde das Buch abends aus der Hülle genommen und vom Vater im Familienkreise vorgelesen, ein Brauch, der durch aus nicht vereinzelt ist. Auch dem Sterbenden pflegt man, als eine Art letzter geistiger Wegzehrung, diesen Lehrtext vorzutragen. Obwohl wir seit langem im Zeitalter des Buchdrucks leben, ist es in Ceylon immer noch üblich, daß fromme Laien Palmblattmanuskripte dieser Lehrrede schreiben lassen und der Bibliothek des örtlichen Klosters als Geschenk darbieten. In einem alten Kloster in der Nähe von Kandy sah der Verfasser nahezu zweihundert Palmblattmanuskripte dieser Lehrrede, zum Teil mit kostbaren Deckeln aus Silber oder Elfenbein.

Mit dieser großen Verehrung für die Lehrrede hat freilich das wirkliche Verständnis für die Eigenart des darin gelehrten Übungsweges keineswegs Schritt gehalten. Wenn sich trotzdem eine solche hohe Wertschätzung dieses Textes durch die Jahrhunderte hindurch lebendig erhalten hat, so mag dies zunächst auf den Nachdruck zurückzuführen sein, mit dem der Buddha selber von Satipatthána sprach. Es mag aber auch recht wohl eine Auswirkung davon sein, daß einmal eine alte und starke Tradition in der erfolgreichen Praxis dieses Übungsweges bestanden haben muß. Daß er heute wieder in voller Deutlichkeit aufgezeigt werden kann und weithin zugänglich geworden ist, ist sicherlich jenen burmesischen Meditationsmeistern zu danken, von denen an anderer Stelle dieses Buches gesprochen wurde.

* * *

VEREHRUNG IHM, DEM ERHABENEN, HEILIGEN,

VOLLKOMMEN ERWACHTEN!

B. Text der Lehrrede

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem Kuru-Volk, bei einer Ortschaft der Kuru mit Namen Kammásadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: «Ihr Mönche!» - «Ehrwürdiger!» antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

«Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?»

Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

1. DIE KÖRPERBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

a) Die Atmungs-Achtsamkeit

Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er 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>. <Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich einatmen>, so übt er; <Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich ausatmen>, so übt er. <Die (Atem-) Körper-Funktion beruhigend, werde ich einatmen>, so übt er; <Die (Atem-) Körper-Funktion beruhigend, werde ich ausatmen>, so übt er. Gleichwie, o Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: <Ich ziehe lang an>; wenn er kurz anzieht, weiß: <Ich ziehe kurz an>, - ebenso, o Mönche, weiß da der Mönch, wenn er lang einatmet: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend weiß er: <Ich atme lang aus> ...

b) Die Übungsanweisung

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem-) Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

<Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

c) Die vier Körperhaltungen

Und weiter noch, o Mönche: Gehend weiß da der Mönch: <Ich gehe>; stehend weiß er: <Ich stehe>; sitzend weiß er: <Ich sitze>; liegend weiß er: <Ich liege>. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es. So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

d) Die Wissensklarheit

Und weiter noch, o Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-) Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.>

Gleichwie da, o Mönche, ein beiderseitig offener Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, Mugga- und Mása-Bohnen, Sesamkörnern und enthülstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: <Dies ist Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, dies sind Mugga- und Mása-Bohnen, Sesamkörner und enthülster Reis>. Ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhare ... Urin>.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

f) Erwägung der Elemente

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

Gleichwie da, o Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, - ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen

1. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!>

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!>

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen,

3. ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten,

4. ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten,

5. ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten,

6. die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel.

7. die Knochen gebleicht, muschelfarbig,

8. die Knochen zuhauf, jahrelang (daliegend),

9. die Knochen modernd, zu Staub geworden.

Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen !>

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. DIE GEFÜHLSBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle?

Wenn da, o Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>. Wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>.

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach innen und außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. <Gefühle sind da!>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle.

3. DIE GEISTBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes?

Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: <Lustbehaftet ist der Geist>; er weiß vom lustfreien Geist: <Lustfrei ist der Geist>; er weiß vom haßbehafteten Geist: <Haßbehaftet ist der Geist>; er weiß vom haßfreien Geist: <Haßfrei ist der Geist>; er weiß vom verblendeten Geist: <Verblendet ist der Geist>; er weiß vom unverblendeten Geist: <Unverblendet ist der Geist>; er weiß vom gehemmten Geist: <Gehemmt ist der Geist>; er weiß vom zerstreuten Geist: <Zerstreut ist der Geist>; er weiß vom entwickelten Geist: <Entwickelt ist der Geist>; er weiß vom unentwickelten Geist: <Unentwickelt ist der Geist>; er weiß vom übertreffbaren Geist: <Übertreffbar ist der Geist>; er weiß vom unübertreffbaren Geist: <Unübertreffbar ist der Geist>; er weiß vom gesammelten Geist: <Gesammelt ist der Geist>; er weiß vom ungesammelten Geist: <Ungesammelt ist der Geist>; er weiß vom befreiten Geist: <Befreit ist der Geist>; er weiß vom unbefreiten Geist: <Unbefreit ist der Geist>.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. <Geist ist da!> so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes.

4. DIE GEISTOBJEKTETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

a) Die fünf Hemmungen (*nivarana*)

Da weilt, o Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm Sinnenverlangen da ist: <Sinnen-Verlangen ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Sinnenverlangen da ist: <Kein Sinnenverlangen ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm Haß da ist: <Haß ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Haß da ist: <Kein Haß ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Starrheit und Müdigkeit da ist: <Starrheit und Müdigkeit ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit da ist: <Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Zweifel da ist: <Zweifel ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel da ist: <Kein Zweifel ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. <Geistobjekte sind da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

b) Die fünf Gruppen des Anhangens (*khandha*)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens?

Da (weiß) hier ein Mönch: <So ist die Körperlichkeit; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit. So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühls; so ist der Untergang des Gefühls. So ist die Wahrnehmung; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung. So sind die geistigen Gestaltungen; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen. So ist Bewußtsein; so ist die Entstehung des Bewußtseins; so ist der Untergang des Bewußtseins. >

So weilt er nach, innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens.

c) Die sechs Sinnengrundlagen (*āyatana*)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen?

Da kennt hier, o Mönche, der Mönch das Auge, und er kennt die Sehobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Er kennt das Ohr und kennt die Töne... die Nase und die Düfte... die Zunge und die Geschmäcke... den Leib und die berührbaren Objekte... den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

d) Die sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*)

Und weiter noch, o Mönche da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden>. Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung da ist ... das Erleuchtungsglied Tatkraft ... das Erleuchtungsglied Entzücken ... das Erleuchtungsglied Ruhe ... das Erleuchtungsglied Sammlung... das Erleuchtungsglied Gleichmut da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.> Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

e) Die vier Wahrheiten (*ariya-sacca*)

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist das Leiden>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Entstehung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Aufhebung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg>.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; mit Unliebem vereint sein, ist Leiden; von Liebem getrennt sein, ist Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhangens sind Leiden.

Was nun, ihr Mönche, ist die Geburt? Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnenorgane: das nennt man die Geburt.

Was nun, ihr Mönche, ist das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnenorgane; das nennt man das Altern.

Was nun, ihr Mönche, ist das Sterben? Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

Was nun ist die Sorge? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man Sorge.

Was nun, ihr Mönche, ist Jammer? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer- und Klagezustand: das nennt man Jammer.

Was nun, ihr Mönche, ist Schmerz? Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

Was nun, ihr Mönche, ist Trübsal? Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, was durch geistige Eindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

Was nun, ihr Mönche, ist Verzweiflung? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen - die Begegnung mit, solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem? Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen - der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusammenkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, daß uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!»... Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, daß uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!» Solches aber läßt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Mönche, sind, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens das Leiden? Es sind dies die Körperlichkeits-Gruppe, die Gefühls-Gruppe, die Wahrnehmungs-Gruppe, die Geistformationen-Gruppe und die Bewußtseins-Gruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens?

Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseins-Begehren und das Nichtseins-Begehren.

Wo aber entsteht dieses Begehren, wo faßt es Wurzel? Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseinseindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.

Wo aber, ihr Mönche, gelangt jenes Begehren zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmem gibt, dort gelangt jenes Begehren zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseinseindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehren zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade? Es ist dieser edle achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Was nun ist rechte Erkenntnis? Das Erkennen des Leidens, das Erkennen der Leidensentstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als rechte Erkenntnis.

Was nun ist rechte Gesinnung? Entsagende Gesinnung, haßlose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als rechte Gesinnung.

Was nun ist rechte Rede? Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als rechte Rede.

Was nun ist rechtes Tun? Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüsten. Das gilt als rechtes Tun.

Was nun ist rechter Lebensunterhalt? Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch rechte Beschäftigung. Das gilt als rechter Lebensunterhalt.

Was nun ist rechte Anstrengung? Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen ... um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden ... um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen ... um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen. Das gilt als rechte Anstrengung.

Was nun ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geist in Betrachtung des Geistes ... bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechte Achtsamkeit.

Was nun ist rechte Sammlung? Da verweilt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von den unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten ersten Vertiefung.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung.

Nach Abwendung von der Verzückung aber verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: «Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame»; und so gewinnt er die dritte Vertiefung.

Nach Überwindung von Wohl- und Wehegefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen, freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der vierten Vertiefung. Dies gilt als rechte Sammlung.

Das, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. «Geistobjekte sind da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier edlen Wahrheiten.

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr derart übt ...

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat derart übt ...

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.»

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

DER EINZIGE WEG

Buddhistische Handbibliothek 9
Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit
Aus dem Pali und Sanskrit übersetzt und erläutert von NYANAPONIKA

AUS DEM PALI-KANON

- [1. Vom Wesen und Ziel der Satipatthána-Übung](#)
- [2. Voraussetzungen der Satipatthána-Übung](#)
- [3. Allgemeine Übungsanweisungen](#)
- [4. Zur Erläuterung des Satipatthána-Sutta](#)
- [5. Satipatthána in Verbindung mit anderen Übungen](#)
- [6. Gleichnisse](#)

[AUS DER NICHTKANONISCHEN PALI-LITERATUR](#)

1. Aus den „Fragen des Königs Milinda“
2. Aus der Kommentar-Literatur

[AUS DER MAHAYANA-LITERATUR](#)

[STIMMEN AUS DEM WESTEN](#)

[Anmerkungen](#)

EINLEITUNG

Die vorliegende Auswahl buddhistischer Texte gruppiert sich um ein einzelnes Thema, das aber in so hohem Maß den Inbegriff der buddhistischen Heilslehre darstellt, dass der Buddha davon als dem einzigen Wege sprach, der zur Läuterung und Klärung des Geistes führt, zur Überwindung von geistigem und körperlichem Leiden, zur Gewinnung, d. i. Nutzbarmachung der vollständigen Heilmethode, nämlich des edlen achtfachen Pfades, und schließlich zur Verwirklichung jenes höchsten Ziels, in das dieser einzige Weg mündet: Nibbána, die endgültige Aufhebung von Gier, Haß und Verblendung.

Dieser einzige Weg ist die Entfaltung rechter Achtsamkeit, wie sie vom Buddha im Satipatthána-Sutta, der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, gewiesen wurde. Dieser Grundtext mit dem alten Kommentar und Übungsanweisungen wurde in anderen Werken des Verfassers veröffentlicht.

Das vorliegende Buch ist als Ergänzung hierzu gedacht, wird aber auch unabhängig davon den Leser in den Geist dieser Methode der Geistesschulung einführen können.

Rechte, d. h. recht gerichtete und recht angewandte Achtsamkeit bildet innerhalb des buddhistischen Lehrgebäudes das siebente Glied des edlen achtfachen Pfades, der zur Aufhebung des Leidens führt. In der dreifachen Gruppierung dieses achtfachen Pfades gehört die rechte Achtsamkeit zu der Gruppe der geistigen Sammlung oder Meditation, hat aber einen bestimmenden Einfluß auch auf die beiden anderen Pfadgruppen, Sittlichkeit und Weisheit.

Achtsamkeit steht am Beginn und am Höhepunkt der Entwicklungsmöglichkeiten des menschlichen Geistes. Sie ist die Voraussetzung für jeden einfachen Wahrnehmungsakt, für jede Orientierung und Betätigung in der uns umgebenden Welt. Doch sie ist auch, wie vom Buddha gezeigt wurde, der Einsatzpunkt für jene höchste Läuterung, Meisterung und Aufhellung des Geistes, in der sich die endgültige Befreiung von seiner Fesselung durch Gier, Haß und Verblendung vollzieht. Zwischen jenen beiden Grenzpunkten, dem unteren und dem höchsten, erstreckt sich ein ausgedehntes Kraftfeld der Achtsamkeit, in ihrem Einfluß auf Lebensgestaltung und Geistesschulung, auf Forschung und künstlerisches Schaffen, auf philosophische und psychologische Erkenntnis; denn aller Fortschritt in diesen und anderen Gebieten hängt ab von einem hohen Grad der Achtsamkeit und einer Ausweitung ihres Wirkungsbereiches.

Eine Methode der Geistesschulung und Meditation, die so tiefe und weitverzweigte Wurzeln in einer Grundkraft des Geistes hat, besitzt damit eine organische, ungekünstelte, von Gewaltsamkeit freie Beschaffenheit und eine Wachstums- und Reifekraft aus innerer Gesetzmäßigkeit. Dies trägt viel dazu bei, den Übungsweg der Achtsamkeit zu einem wahrhaft universalen zu machen, dem nichts Exotisches anhaftet und der unabhängig ist

von der Zeit und dem geographischen Raum seiner ersten Verkündung. Doch es bedurfte eines Erleuchteten, eines Buddha, um die Wirkungskraft eines so elementaren geistigen Faktors wie der Achtsamkeit in ihrem ganzen Umfang zu erkennen und sie voll zu entfalten.

Achtsamkeit ist gewiß ein Helfer für alles" (s.Text 26), doch die Absicht bei ihrer Ausbildung durch die Satipatthána-Methode ist nicht Erfolg in weltlichen Angelegenheiten, sondern die Gewinnung des erlösenden Klarblicks, wofür die systematisch entfaltete Achtsamkeit das Haupthilfsmittel bildet. Klarblick" (*vipassanā*) ist die unmittelbare, d. h. nicht bloß begriffliche Einsicht in die verängliche, leidhafte, unpersönlich-substanzlose Natur der Wirklichkeit, wie sie sich der geschärften Achtsamkeit in der Beobachtung der eigenen körperlichen und geistigen Vorgänge anschaulich darbietet.

Diese methodische Anwendung der Achtsamkeit auf die Entfaltung des Klarblicks erhielt zu Beginn dieses Jahrhunderts einen neuen, starken Antrieb in Burma durch den Ehrwürdigen U NARADA-MAHATHERA, bekannt als Mengon (oder Mingun)-Sayado. [Das burmesische Wort Sayado (in englischer Schreibweise Sayadaw) ist eine respektvolle Bezeichnung für ältere oder hervorragende buddhistische Mönche und bedeutet großer Lehrer"]. Er starb im Jahre 1955, 87jährig, im Rufe der Heiligkeit. Zu den bedeutendsten Sattipatthána-Lehrern des heutigen Burma gehört der Ehrwürdige U SOBHANA-MAHATHERA, bekannt als Mahāsi-Sayado. Unter seiner weisen und erfahrenen Führung haben in Burma viele Tausende an Kursen strikter Übung teilgenommen: Mönche und Laien, Männer und Frauen, Gelehrte und Ungebildete, alt und jung. Es scheint, als ob eine neue große Blütezeit in der Übung des einzigen Weges anhebt, die recht wohl weltweite Ausbreitung finden mag.

Die vorliegende Anthologie will zunächst ein Quellenbuch zur buddhistischen Satipatthána-Lehre sein, daneben aber auch ein Buch der Betrachtung, das dem Leser als ein wiederholter und variantenreicher Weckruf zur Entfaltung rechter Achtsamkeit dienen möge.

Das Kernstück dieser Sammlung bilden die Texte aus der Pali-Literatur und besonders aus den kanonischen Werken, welche die älteste und zuverlässigste Überlieferung der Buddha-Lehre enthalten. Es ist lediglich eine Auswahl, die hier wiedergegeben wurde, doch sie veranschaulicht zur Genüge, welchen bedeutenden Platz Satipatthána im Pali-Kanon innehat. Diese Texte aus der Pali-Literatur zeigen Satipatthána im Verhältnis zu vielen anderen Lehrgebieten, woraus wesentliche Anregungen und Einsichten gewonnen werden können. Sie geben ferner wertvolle Ergänzungen und Erklärungen zu Teilen des Grundtextes, des Satipatthána-Sutta. Eine Hauptquelle von bisher in deutscher Sprache unveröffentlichten Texten bildete hier die Gruppierte Sammlung" (Samyutta-Nikaya) der Lehreden des Buddha, vor allem: das Satipatthána-Samyutta, das schon sein Name als hierher gehörig bezeichnet; ferner das Anuruddha-Samyutta, das jenem großen heiligen jünger gewidmet ist, der diesen Texten zufolge Satipatthána besonders pflegte; und schließlich das Salāyatana-Samyutta, die Suttengruppe vom Sechssinn, die viel wertvolles Übungsmaterial für die Entfaltung des Klarblicks enthält.

Die Bücherreihe, der dieser Band angehört, ist dem Pali-Buddhismus gewidmet. Doch der Verfasser hätte es als eine Unterlassung empfunden, wenn in dieser Anthologie nicht auch das schöne Echo wiederklingen würde, das Satipatthána in der frühen Mahāyāna-Literatur gefunden hat. Vor allem durfte hier SANTIDEVA nicht fehlen. Sein an Schönerm und Tiefem so reiches Hauptwerk, Bodhicaryāvatāra, wie auch die von ihm herausgegebene Anthologie früher, klassischer Mahāyāna-Sūtras, (Sikṣāsamuccaya), zeigen, wie hoch er die Bedeutsamkeit der Achtsamkeits-Entfaltung im Rahmen der Gesamtlehre einzuschätzen wußte. Manche seiner eindringlichen Formulierungen dürfen als geradezu klassisch bezeichnet werden und sollten den Wanderer auf dem „Einzigem Wege" stets begleiten.

Im ostasiatischen Buddhismus ist es Zen, das, trotz vieler grundlegender Unterschiede in Lehrgehalt und Methodik, dem Geiste Satipatthānas am nächsten steht, und zwar besonders in der Betonung der unmittelbaren Anschauung der Wirklichkeit, der Einbeziehung des Alltags in die Übung usw. Die Eigenart des Zen-Buddhismus erlaubt es jedoch nicht, ihm im Rahmen dieser Anthologie durch Auszüge aus seiner Literatur gerecht zu werden. Doch seine Erwähnung durfte hier nicht unterbleiben.

Forest Hermitage,
Kandy Ceylon, im Oktober 1955
NYANAPONIKA

A. AUS DEM PALI-KANON

[M.131](#)

Vergangenem hänge man nicht nach
Und hoffe auf die Zukunft nicht.
Was da vergangen, das ist abgetan,
Und Zukunft ist noch nicht erreicht.

Wer aber in der Gegenwart ein Ding
Wer hier und jetzt es klar durchschaut,
Was unverlierbar ist, untrüglich
Er kann, ein Weiser, es erwirken.

1. Vom Wesen und Ziel der Satipatthána-Übung

Der einzige Weg

1

[S.47.18](#)

Einstmals weilte der Erhabene zu Uruwela, am Ufer des Flusses Neranjara, unter dem Feigenbaum der Ziegenhirten, kurz nach seiner Erleuchtung. Und dem Erhabenen, als er so abgeschieden und zurückgezogen weilte, stieg da im Geiste die folgende Erwägung auf:

Der einzige Weg [1] ist dies zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?

Beim Körper möge der Mönch in Betrachtung des Körpers weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Bei den Gefühlen möge er in Betrachtung der Gefühle weilen, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustands und bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Der einzige Weg ist dies ...

Da erkannte Brahma Sahampati in seinem Geiste des Erhabenen Gedanken, und wie ein starker Mann den gebeugten Arm strecken oder den gestreckten Arm beugen möchte, so entschwand er aus der Brahma-Welt und erschien vor dem Erhabenen. Er ordnete sein Obergewand über die eine Schulter, faltete zum Erhabenen gewandt verehrend die Hände und redete ihn also an:

„So ist es, Erhabener! So ist es, Gesegneter! Der einzige Weg ist dies, o Herr, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?“

Beim Körper, o Herr, möge der Mönch in Betrachtung des Körpers weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Bei den Gefühlen möge er in Betrachtung der Gefühle weilen, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustands und bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Der einzige Weg ist dies ...

So sprach Brahma Sahampati. Und nach diesen Worten sprach er fernerhin also:

„Den Einzigen Weg kennt Er, der Mitleidsvolle,
Er, der das Ende von Geburt und Tod geschaut.
Auf diesem Wege kreuzte früher man die Flut,
Wird man sie künftig kreuzen und man kreuzt sie heut'.“

Dem vorstehenden Text zufolge geht also die erste geistige Konzeption des befreienden Weges der Achtsamkeitsentfaltung (Satipatthána) auf die Zeit kurz nach der Erleuchtung des Buddha zurück. In einem früheren Text aus dem Kanon der Ordenszucht (Vinaya), dem Mahá-Vagga, wird berichtet, daß der Buddha nach seiner Erleuchtung sieben Wochen im unmittelbaren Bereich des Bodhi-Baumes zubrachte, unter dem er die Erleuchtung erreicht hatte. Die fünfte und siebente Woche verbrachte er unter einem Baum, der als Ziegenhirten-

Feigenbaum (Ajapála-Nigrodha) bekannt war, da Ziegenhirten unter ihm zu sitzen pflegten. Hierauf bezieht sich die Einleitung des obigen Textes.

Seid euch selber Zuflucht!

2

Die letzte Regenzeit vor seinem Hinscheiden verbrachte der Buddha in einem Dörfchen namens Beluva. Dort befahl er eine schwere Krankheit. Im Wunsche aber, der an anderen Orten weilenden Mönchsgemeinde Gelegenheit zu geben, ihn noch vor seinem Tode zu sehen, unterdrückte der Erhabene mit seinem Willen die Krankheit und gab den Lebenskräften erneuten Raum. Er erhob sich von seinem Krankenlager und setzte sich an einem schattigen Platze nieder. Dort näherte sich ihm der Ehrwürdige Ananda, der ihm seit vielen Jahren getreulich aufwartende jünger. Er gab seiner Freude über die Genesung des Meisters Ausdruck und sagte, daß ihm der Gedanke getröstet habe, der Meister würde nicht dahinscheiden, bevor er Anweisungen hinsichtlich der Mönchsgemeinde gegeben habe.

Der Buddha aber sagte: "Was, o Ananda, erwartet denn die Mönchsgemeinde von mir? Gezeigt habe ich, o Ananda, die Lehre, ohne einen Unterschied von Innen und Außen (esoterisch und exoterisch) zu machen. Der Vollendete kennt nicht die geschlossene Lehrerauseinandersetzung hinsichtlich seiner Lehren. Wer so denkt: Ich will die Mönchsgemeinde führen. Meiner Führung soll sie folgen', ein solcher mag noch irgendwelche Anordnung hinsichtlich der Mönchsgemeinde zu treffen haben." Nach einigen weiteren Ausführungen folgen nun die nachstehenden feierlichen und eindringlichen Worte an Ananda, die in dem hier kurz gegebenen Zusammenhang besonderes Gewicht erhalten.

D.16

„Seid euch selbst Insel, Ananda, seid euch selbst Zuflucht, habt keine andere Zuflucht! Die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht!“

Wie nun, Ananda, ist der Mönch sich selbst eine Insel, sich selbst eine Zuflucht, ohne andere Zuflucht? Wie hat er die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht und keine andere Zuflucht?

Da, o Ananda, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustands, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. So, Ananda, ist der Mönch sich selbst eine Insel, sich selbst eine Zuflucht, ohne andere Zuflucht. So hat er die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht, keine andere Zuflucht.

Die da, Ananda, jetzt oder nach meinem Hinscheiden sich selbst Insel, sich selbst Zuflucht sind, keine andere Zuflucht haben, die die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht haben, keine andere Zuflucht, - hinausgelangt über die dunklen Bereiche werden all diese Mönche sein, die da gewillt sind, sich zu üben!“

Der Überlieferung zufolge begab sich dies etwa zehn Monate vor dem Hinscheiden des Buddha. In diese zehn Monate fiel auch der Tod Sāriputtas und Mahā-Moggallānas. Als man dem Buddha das Hinscheiden Sāriputtas meldete, gab er wiederum die obige Mahnung (S. 47. 13).

Die beiden Texte 1 und 2 zeigen somit, daß Satipatthāna am Beginn und Ende der Buddha-Laufbahn stand.

3

Bestand der Lehre

[S.47.22-23](#)

So habe ich gehört. Einstmals weilten der Ehrwürdige Ananda und der Ehrwürdige Bhadda in Pataliputta, im Hahnenkloster. Nachdem sich der Ehrwürdige Bhadda zur Abendzeit aus der inneren Zurückgezogenheit erhoben hatte, begab er sich zum Ehrwürdigen Ananda und nach Austausch höflicher, freundlicher Begrüßung sprach er also zu ihm.

„Was ist wohl der Grund, Bruder Ananda, was ist die Ursache dafür, wenn nach dem Hingang des Vollendeten das gute Gesetz keinen langen Bestand hat? Was ist der Grund, Bruder Ananda, was ist die Ursache dafür, wenn nach dem Hingang des Vollendeten das gute Gesetz einen langen Bestand hat?“

„Gut, gut, Bruder Bhadda. Erfreulich ist deine Weisheit, erfreulich deine Einsicht, trefflich deine Frage.

Wenn, Bruder, die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entfaltet, nicht häufig geübt werden, dann hat nach dem Hingang des Vollendeten das gute Gesetz keinen langen Bestand. Wenn aber, Bruder, die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt werden, dann hat nach dem Hingang des Vollendeten das Gute Gesetz einen langen Bestand.“

4

Ein großer Mensch

[S.47.11](#)

Zu Savatthi. Es begab sich der Ehrwürdige Sáriputta zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach der Ehrwürdige Sáriputta zum Erhabenen also:

"Ein großer Mensch, ein großer Mensch, - so spricht man, o Herr. Inwiefern nun, o Herr, ist man ein großer Mensch?"

„Auf Grund eines befreiten Geistes, o Sáriputta sage ich, ist man ein großer Mensch. Auf Grund eines unbefreiten Geistes, sage ich, ist man kein großer Mensch. Wie nun, Sáriputta ist der Geist befreit?“

Da weilt, Sáriputta der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

So, Sáriputta ist der Geist befreit. Auf Grund eines befreiten Geistes, o Sáriputta sage ich, ist man ein großer Mensch. Auf Grund eines unbefreiten Geistes, sage ich, ist man kein großer Mensch.“

5

Das Erstaunliche

[M.123](#)

„Wohlan denn, Ananda, so merke dir auch noch diese erstaunliche, außerordentliche Eigenschaft des Vollendeten: Da steigen, Ananda, dem Vollendeten bewußt die Gefühle auf, bewußt bestehen sie, bewußt gelangen sie zum Schwinden; bewußt steigen die Gedanken auf, bewußt bestehen sie, bewußt gelangen sie zum Schwinden. Auch dies, Ananda, merke dir als eine erstaunliche, außerordentliche Eigenschaft des Vollendeten.“

6

Das Höchste

[S.48.42](#)

„Fünf Sinne, o Priester, haben verschiedenen Bereich, verschiedenes Gebiet, nicht erfahren sie gegenseitig vom Bereich und Gebiet des anderen. Welche fünf? Der Gesichtssinn, der Gehörsinn, der Geruchssinn, der Geschmackssinn, der Tastsinn. Für diese fünf Sinne, die verschiedenen Bereich, verschiedenes Gebiet haben, die gegenseitig nicht vom Bereich und Gebiet des anderen erfahren, für sie ist der Geist das Höchste [2], und der Geist erfährt von ihrem Gebiet.“

- „Für den Geist nun, Herr Gotama, was ist da das Höchste? “
- „Für den Geist, o Priester, ist die Achtsamkeit [3] das Höchste.“

- „Für die Achtsamkeit nun, Herr Gotama, was ist da das Höchste?“
- „Für die Achtsamkeit, o Priester, ist die Befreiung [4] das Höchste.“
- „Für die Befreiung nun, Herr Gotama, was ist da das Höchste?“
- "Für die Befreiung, o Priester, ist Nibbana das Höchste."
- „Für das Nibbana nun, Herr Gotama, was ist da das Höchste?“

„Überschritten ist nun das Fragen, o Priester. Nicht kann man den Begriff der Frage fassen; denn um im Nibbana zu münden, wird der Heilige Wandel gelebt, Nibbana hat er zum Ziel, Nibbana zum Ende.“

7

Auf allen Entwicklungsstufen

S.47.4

Einst weilte der Erhabene unter den Kosalern, im Brahmanendorfe Sálá. Dort wandte er sich an die Mönche und sprach zu ihnen also:

„Die da neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordenssatzung gekommen, die sollen angehalten, ermahnt und bestärkt werden in der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit. In welchen vier?“

Kommt, ihr Brüder! Eifrig, wissensklar, geeinten und lauterer Gemütes, gesammelten und einspitzigen Geistes weilet beim Körper in Betrachtung des Körpers, zur wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis des Körpers; weilet bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, zur wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis der Gefühle; weilet beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, zur wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis des Geisteszustandes; weilet bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, zur wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis der Geistobjekte.

Auch jene Mönche, die Übungsergebene [5] sind, die das Ziel noch nicht erreicht haben, die noch nach der höchsten Bürdenfreiheit streben, sie auch weilen eifrig, wissensklar, geeinten und lauterer Gemütes, gesammelten und einspitzigen Geistes beim Körper in Betrachtung des Körpers, zur völligen Durchschauung [6] des Körpers; sie weilen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, zur völligen Durchschauung der Gefühle; sie weilen beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, zur völligen Durchschauung des Geisteszustandes; sie weilen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte zur völligen Durchschauung der Geistobjekte.

Auch jene Mönche, die Heilige sind, Triebversiegte, die vollendet, ihr Werk gewirkt, die Last abgelegt, das hohe Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerstört haben, in vollkommener Weisheit erlöst sind, die auch weilen eifrig, wissensklar, geeinten und lauterer Gemütes, gesammelten und einspitzigen Geistes beim Körper in Betrachtung des Körpers, ungebunden durch den Körper; sie weilen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, ungebunden durch die Gefühle; sie weilen beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, ungebunden durch den Geisteszustand; sie weilen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, ungebunden durch die Geistobjekte.

Und auch jene, die neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordenssatzung gekommen, die sollen angehalten, ermahnt und bestärkt werden in der Entfaltung dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

8

Der Übungsergebene

S.47.26

Es sprach der Ehrwürdige Sáriputta zum Ehrwürdigen Anuruddha also: Man spricht von einem Übungsergebenen [5], Bruder Anuruddha. Inwiefern nun, Bruder Anuruddha, ist man ein Übungsergebener?“

„Durch eine teilweise Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit, Bruder, ist man ein Übungsergebener.“

Der Übungsledige

[S.47.27](#)

Es sprach der Ehrwürdige Sáriputta zum Ehrwürdigen Anuruddha also: Man spricht von einem Übungsledigen, Bruder Anuruddha. Inwiefern nun, Bruder Anuruddha, ist man ein Übungslediger?"

„Durch eine vollkommene Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit, Bruder, ist man ein Übungslediger.“

Verklärung

[S.52.9](#)

Einstmals lebten der Ehrwürdige Anuruddha und der Ehrwürdige Sáriputta bei Vesali, im Haine der Ambapali. Zur Abendzeit, nachdem er sich aus der Zurückgezogenheit erhoben, begab sich der Ehrwürdige Sáriputta zum Ehrwürdigen Anuruddha. Nachdem er mit ihm höfliche, freundliche Begrüßung ausgetauscht, hatte, sprach er zu ihm also:

„Heiter sind deine Gesichtszüge, Bruder Anuruddha, rein und lauter die Farbe deines Antlitzes. In welcher geistigen Weilung weilt wohl jetzt der Ehrwürdige Anuruddha häufig? "

"Meinen Geist fest gegründet in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, so weile ich jetzt häufig.

Der Mönch, o Bruder, der ein Heiliger ist, ein Triebversiegter, der vollendet, sein Werk getan, die Last abgelegt, das hohe Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerstört hat, in vollkommener Weisheit erlöst ist, der weilt häufig so, mit einem Geiste fest gegründet in den vier Grundlagen der Achtsamkeit."

„Ein Gewinn, wahrlich, ist es für uns, Bruder, ein großer Gewinn, daß wir aus dem Munde des Ehrwürdigen Anuruddha dies gewaltige Wort gehört haben.“

Unbeirrbarkeit

[S.52.8](#)

Einstmals weilte der Ehrwürdige Anuruddha in Savatthi, im Hause am Salala-Baum". Dort wandte sich der Ehrwürdige Anuruddha mit diesen Worten an die Mönche:

„Nehmt als ein Beispiel, ihr Brüder, diesen Ganges-Strom hier, der nach Osten gewandt, nach Osten geneigt, nach Osten gerichtet ist. Angenommen, es käme eine große Menschenschar heran, mit Hacken und Körben versehen, sprechend: Diesen Ganges-Strom wollen wir nach Westen sich wenden lassen, nach Westen sich neigen, nach Westen sich richten!' Was meint ihr da, Brüder: könnte wirklich jene große Menschenschar den Ganges-Strom nach Westen sich wenden, nach Westen sich neigen, nach Westen sich richten lassen?' - Wahrlich nicht, o Bruder." - Und aus welchem Grunde?' - Der Ganges-Strom, Bruder, ist ja nach Osten gewandt, nach Osten geneigt, nach Osten gerichtet. Nicht ausführbar ist es, ihn nach Westen sich neigen, nach Westen sich wenden, nach Westen sich richten zu lassen, welche Mühe und Plage sich diese große Menschenschar auch machen möchte."

„Ebenso, ihr Brüder: möchten da auch einen Mönch, der die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, Könige oder Fürsten, Freunde, Gefährten, Bekannte oder Blutsverwandte mit Schätzen bestürmen und ihn auffordern: Komm, lieber Mann, was sollen dir diese fahlen Gewänder, was gehst du mit geschorenem Kopfe umher? Komm, zum Weltleben zurückgekehrt, magst du die Schätze genießen und gute Werke tun!' Doch, wahrlich, ihr Brüder, daß ein Mönch, der die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet und häufig übt, die Übungsregel aufgeben und zum niedrigen Weltleben zurückkehren könnte, eine solche Möglichkeit gibt es nicht. Und aus welchem Grunde? Daß da, ihr Brüder, ein Gemüt, das lange Zeit hindurch zur Abgeschiedenheit

gewandt, zur Abgeschlossenheit geneigt, auf Abgeschlossenheit gerichtet ist, zum niedrigen Weltleben zurückkehren könnte, eine solche Möglichkeit gibt es nicht."

12

Verwirklichung des Todlosen

[S.47.37](#)

Vier Grundlagen der Achtsamkeit gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Was da in ihm, der beim Körper in Betrachtung des Körpers weilt, an Willen zum Körper da ist, das schwindet. Durch Schwinden des Willens ist das Todlose verwirklicht.

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle . . . Was da in ihm, der bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle weilt, an Willen zu den Gefühlen da ist, das schwindet. Durch Schwinden des Willens ist das Todlose verwirklicht.

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes ... Was da in ihm, der beim Geist in Betrachtung des Geistes weilt, an Willen zum Geiste da ist, das schwindet. Durch das Schwinden des Willens ist das Todlose verwirklicht.

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte . . . Was da in ihm, der bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte weilt, an Willen zu den Geistobjekten da ist, das schwindet. Durch Schwinden des Willens ist das Todlose verwirklicht.

13

Triebe

[S.47.50](#)

Drei Triebe gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Den Sinnlichkeits-Trieb, den Daseins-Trieb, den Nichtwissens-Trieb. Dies sind die drei Triebe.

Zum Aufgeben dieser drei Triebe, ihr Mönche, hat man die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu entfalten.

14

Die Lehre von der Gegenwart

[D.29](#)

Zum Aufgeben und Überwinden jener Abhängigkeit von Ansichten, die sich auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen, wurden von mir die vier Grundlagen der Achtsamkeit aufgezeigt und verkündet.

15

Um seiner selbst willen

[A.IV.117](#)

Aus vier Gründen, ihr Mönche, hat man um seiner selbst willen unermüdliche Achtsamkeit zum Wächter des Geistes zu machen. Aus welchen vier Gründen?

„Möge mir bei Gier erregenden Dingen der Geist nicht gieren!“ So hat man um seiner selbst willen unermüdliche Achtsamkeit zum Wächter des Geistes zu machen.

„Möge mir bei Haß erregenden Dingen der Geist nicht hassen!' So hat man um seiner selbst willen unermüdliche Achtsamkeit zum Wächter des Geistes zu machen.

„Möge mir bei Wahn erregenden Dingen der Geist nicht wähen!' So hat man um seiner selbst willen unermüdliche Achtsamkeit zum Wächter des Geistes zu machen.

„Möge mir bei betörenden Dingen der Geist nicht betört sein!' So hat man um seiner selbst willen unermüdliche Achtsamkeit zum Wächter des Geistes zu machen.

Wenn nun einem Mönch, weil er von Gier, Haß, Wahn und Betörtsein frei ist, der Geist bei den Gier erregenden, Haß erregenden, Wahn erregenden und betörenden Dingen nicht giert, nicht haßt, nicht wäht und nicht betört wird, - so wankt er nicht, bebt er nicht, erzittert er nicht, gerät nicht in Furcht und folgt auch nicht den Meinungen Andersgesinnter.

16

Rechter Schutz

[S.47.19](#)

Einst weilte der Erhabene im Lande der Sumbher, in einer Stadt der Sumbher namens Sedaka. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Vor langer Zeit lebte einmal ein Bambusrohr-Akrobat. Das Bambusrohr aufrichtend, wandte er sich an seine Gehilfin Medakathaliká: Komm, liebe Medakathaliká, erklettere das Bambusrohr, und stelle dich auf meine Schultern!" - ja, Meister', erwiderte die Gehilfin und tat, wie der Meister geheißen. Da sprach der Akrobat zu seiner Gehilfin: Du, liebe Medakathaliká, schütze mich, und ich werde dich schützen. So übereinander wachend, einander schützend, werden wir unsere Kunst zeigen, unseren Gewinn ernten und wohlbehalten vom Bambusrohr heruntersteigen.' Auf diese Worte, ihr Mönche, sprach Medakathaliká, die Gehilfin, zum Meister: Nicht so, Meister! Du, o Meister, schütze dich selbst, und auch ich werde mich selbst schützen. So selbstbewacht, selbstbeschützt werden wir unsere Kunst zeigen, unseren Gewinn ernten und wohlbehalten vom Bambusrohr heruntersteigen.'

Das ist hierbei der rechte Weg", sagte der Erhabene und sprach weiter wie folgt:

„Wie Medakathaliká, die Gehilfin, zum Meister sprach: ‚Mich selber werde ich schützen', so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Den anderen werde ich schützen', so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Sich selber schützend, schützt man den anderen; den anderen schützend, schützt man sich selbst.

Und wie, ihr Mönche, schützt man, sich selber schützend, den anderen? Durch Pflege der Meditation und häufige Übung darin.[7] So schützt man, sich selber schützend, den anderen.[8]

Und wie, ihr Mönche, schützt man, den anderen schützend, sich selber? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, Güte und Mitleid. So schützt man, den anderen schützend, sich selber.[9]

„Mich selber werde ich schützen', so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Den anderen werde ich schützen', so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Sich selber schützend, schützt man den anderen; den anderen schützend, schützt man sich, selbst." [10]

17

Aus den Versen des Thera Brahmaddatta

[Thag.446](#)

Wenn zu den Lüsten und zum Dasein hin dein Herz enteilt,
Schnell halte es durch Achtsamkeit zurück,
Wie ungebärdiges Vieh, das hin zum Kornfeld drängt.

18

Aus den „Fragen des Ajita“

[Snp.1034/35](#)

Ajita

„Überall ergießt sich die Strömung der Triebe.[11]
Was ist es, das diese Strömungen hemmt?
Verkünde der Strömungen Abwehr,
Wodurch man die Strömungen dämmt!“

DER ERHABENE:

„Was da an Strömung in der Welt,
Durch Achtsamkeit wird sie gehemmt.
Der Strömungen Abwehr künd' ich:
Die Weisheit ist es, die sie dämmt.“

19

Ein kranker Laienanhänger

[S.47.29](#)

Der Hausvater Sirivaddha aus Rajagaha, ein Anhänger der Lehre, lag an einer schweren Krankheit darnieder und ließ den Ehrwürdigen Ananda bitten, ihn zu besuchen. Der Bitte willfahrend, begab sich der Ehrwürdige Ananda zum Hause des Kranken. Dort angelangt, sprach er zum Hausvater Sirivaddha wie folgt:

„Geht es dir erträglich, o Hausvater, geht es dir leidlich? Nehmen die Schmerzen ab und wachsen sie nicht an? Ist eine Besserung spürbar, keine Verschlechterung?“

„Nicht geht es mir, o Ehrwürdiger, erträglich, nicht geht es mir leidlich. Heftig sind meine Schmerzen. Sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Verschlechterung ist ersichtlich, keine Besserung.“

„So mögest du denn, Hausvater, derart üben: Beim Körper will ich in Betrachtung des Körpers wachen, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.' So mögest du dich, o Hausvater, üben.«

„Diese vier Grundlagen der Achtsamkeit, o Ehrwürdiger, welche vom Erhabenen gelehrt wurden, sie finden sich bei mir, und im Einklang mit diesen Lehren lebe ich. Denn ich weile, o Ehrwürdiger, beim Körper in Betrachtung des Körpers, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.“

Und jene fünf niederen Daseinsfesseln[12], welche vom Erhabenen gelehrt wurden, nicht sehe ich eine von ihnen, deren ich mich nicht entledigt hätte.“

„Ein Gewinn ist es für dich, o Hausvater, ein großer Gewinn! Die Frucht der Niewiederkehr, o Hausvater, wurde von dir verkündet!“

20

Ein kranker Mönch

[S.52.10](#)

Einstmals, als der Ehrwürdige Anuruddha bei Savatthi lebte, im Dunklen Forste, wurde er krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Da begaben sich eine Anzahl Mönche zum Ehrwürdigen Anuruddha und sprachen zu ihm also.

„Welch geistiger Zustand ist es wohl, kraft dessen die entstandenen körperlichen Schmerzgefühle den Geist des Ehrwürdigen Anuruddha nicht beeinträchtigen können.“

„In einem Geisteszustand weilend, der fest gegründet ist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, so Brüder, können die entstandenen körperlichen Schmerzgefühle meinen Geist nicht beeinträchtigen.“

21

Der Thera Uttiya

[Tha.30](#)

Als Krankheit aufstieg, ward die Achtsamkeit mir wach:
Krankheit ist da, und keine Zeit ist mehr für Lässigkeit!

22

In Bedrängnis

[S.2.7](#)

DER ERHABENE:

Es finden in Bedrängnis auch die Lehre, die zur Erreichung des Nibbana führt,
Die Achtsamkeit gewannen; vollkommen wird ihr Geist geeint.

23

Der Thera Devasabha

[Tha.100](#)

Im rechten Kampf [13] vollkommen
und Achtsamkeit gewärtig halten', als Gebiet,
Von solchen Blüten der Erlösung überdeckt,
wird man erlösen triebbefreit.

24

Heilsames und Unheilsames

[S.47.5](#)

„'Eine Anhäufung von Unheilsamem', - wenn man so von den fünf Hemmungen spricht, so würde man sie recht bezeichnen. Denn, wahrlich, sie sind eine ganze Anhäufung von Unheilsamem, die fünf Hemmungen. Welche fünf? Die Hemmung der Sinnengier, des Hasses, der Starrheit und Schlawheit, der Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, sowie des Zweifels.

"Eine Anhäufung von Heilsamem', - wenn man so von den vier Grundlagen der Achtsamkeit spricht, so würde man sie recht bezeichnen. Denn, wahrlich, sie sind eine ganze Anhäufung von Heilsamem, die vier Grundlagen der Achtsamkeit."

25

Gabe der Freundschaft

[S.47.48](#)

Mit denen ihr Mitgefühl empfindet und die glauben, zuhören zu sollen, Freunde oder Genossen, Angehörige oder Blutsverwandte, die sollen von euch, ihr Mönche, angehalten, ermahnt und bestärkt werden in der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.

26

Helfer für Alles

[S.46.53](#)

Die Achtsamkeit, so künde ich, o Mönche, ist ein Helfer für Alles.

II VORAUSSETZUNGEN DER SATIPATTHÁNA-ÜBUNG

27

Sechs Hindernisse der Achtsamkeits-Übung

[A.VI.118](#)

Ohne sechs Dinge aufgegeben zu haben, ihr Mönche, ist man unfähig, nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers zu weilen, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; ist man ferner unfähig, nach außen, sowie nach innen und nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers zu weilen ... Welches sind diese sechs Dinge?

Lust an Tätigkeit, Lust an Gesprächen, Lust am Schlafen, Lust an Geselligkeit, Unbewachtsein bei den Sinnen-Pforten und Unmäßigkeit beim Essen.

28

Stufenweise Vollendung

[S.46.6](#)

Einstmals weilte der Erhabene bei Saketa, im Wildparke Anjanavana. Da begab sich der Wanderasket Kundaliya zum Erhabenen, und nach Austausch höflicher, freundlicher Begrüßung setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der Wanderasket Kundaliya zum Erhabenen also:

„Ich pflege mich, o Herr, in Klostergärten aufzuhalten und Versammlungen zu besuchen. Nach dem Essen, nach Beendigung des Frühmahls habe ich die Gewohnheit, von Kloster zu Kloster, von Park zu Park zu gehen. Dort treffe ich einige Asketen und Brahmanen, die bloß, weil sie im Disputieren und Kritisieren einen Gewinn sehen, ihre Religionsgespräche führen. Worin sieht nun wohl Herr Gotama einen Gewinn?“

„In der Frucht der Wissens-Erlösung, Kundaliya, sieht der Vollendete den Gewinn.“

„Welche Dinge nun, Herr Gotama, entfaltet und häufig geübt, bringen die Wissens-Erlösung zur Vollendung?“

„Die sieben Glieder der Erleuchtung, Kundaliya, entfaltet und häufig geübt, bringen die Wissens-Erlösung zur Vollendung.“

„Welche Dinge nun, Herr Gotama, entfaltet und häufig geübt, bringen die sieben Glieder der Erleuchtung zur Vollendung?“

„Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, Kundaliya, entfaltet und häufig geübt, bringen die sieben Glieder der Erleuchtung zur Vollendung.“[14]

„Welche Dinge nun, Herr Gotama, entfaltet und häufig geübt, bringen die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung?“

"Der dreifache gute Wandel [15], Kundaliya, entfaltet und häufig geübt, bringt die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung."

„Welche Dinge nun, Herr Gotama, entfaltet und häufig geübt, bringen den dreifach guten Wandel zur Vollendung?“

"Sinnenzügelung, Kundaliya, entfaltet und häufig geübt, bringt den dreifach guten Wandel zur Vollendung."

29

Der Anfang

S.47.15

Savatthi. Da begab sich der Ehrwürdige Bahiya zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend, sprach der Ehrwürdige Bahiya zum Erhabenen also:

„Gut, o Herr, wäre es, wenn mir der Erhabene in Kürze die Lehre zeigte, auf daß ich, nachdem ich des Erhabenen Lehre gehört, allein, abgesondert, unermüdlich und entschlossen weilen mag!“

"Wohlan denn, o Bahiya, so reinige erst den Anfang der heilsamen Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut geläuterte Sittlichkeit und rechte gedankliche Einstellung. [16] Wenn dann, o Bahiya, deine Sittlichkeit gut geläutert ist und du die rechte gedankliche Einstellung hast, dann magst du auf Sittlichkeit gestützt und gegründet die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben. Welche vier?"

Da weile du, o Bahiya, beim Körper in Betrachtung des Körpers ...

Wenn du, o Bahiya, derart auf Sittlichkeit gestützt und gegründet, die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben wirst, welche Nacht oder welcher Tag dann für dich, o Bahiya, herankommt, nur Wachstum ist dann zu erwarten in den heilsamen Dingen, kein Rückgang."

Und der Ehrwürdige Bahiya, erfreut und befriedigt durch das Wort des Erhabenen, verehrte den Erhabenen und, ihm die rechte Seite zukehrend, entfernte er sich.

Und der Ehrwürdige Bahiya weilte nun allein, abgesondert, unermüdlich, eifrig und entschlossen. jenes Ziel, um dessentwillen edle Söhne gänzlich von Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, diese höchste Vollendung des Heiligen Wandels hatte er schon nach kurzer Zeit, bei Lebzeiten noch, selber erkannt, durchschaut und verwirklicht: Versiegt ist die Wiedergeburt, vollendet der heilige Wandel, getan das Werk, nichts weiteres nach diesem hier', so hatte er erkannt.

So war auch der Ehrwürdige Bahiya ein Heiliger geworden.

30

Der Zweck der Sittenregeln

S.47.21

„jene vom Erhabenen verkündeten heilsamen Sittenregeln, zu welchem Zwecke, Bruder Ananda, wurden sie vom Erhabenen verkündet?“

„Gut, gut, Bruder Bhadda! Erfreulich, Bruder Bhadda, ist deine Weisheit, erfreulich deine Einsicht, trefflich deine Frage! ...

Jene vom Erhabenen verkündeten Sittenregeln, Bruder Bhadda, sie wurden vom Erhabenen verkündet für die Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit."

III. ALLGEMEINE ÜBUNGSANWEISUNGEN

31

Das Innehalten beim reinen Beobachten

Ud.I.10

„Da hast du denn, Bahiya, dich in solcher Weise zu üben: Das Gesehene soll lediglich ein Gesehenes sein; das Gehörte lediglich ein Gehörtes; das mit den anderen Sinnen Wahrgenommene lediglich ein so Wahrgenommenes [17]; das Erkannte lediglich ein Erkanntes.“ [18]

32

Unterbrochene und ununterbrochene Meditation

S.47.10

Savatthi. Nachdem sich der Ehrwürdige Ananda eines Morgens angekleidet hatte, begab er sich, mit Gewand und Schale versehen, zu einem Nonnenkloster. Dort angelangt, setzte er sich auf vorbereitetem Sitze nieder. Die Nonnen kamen heran und, nachdem sie den Ehrwürdigen Ananda ehrerbietig begrüßt hatten, setzten sie sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprachen jene Nonnen zum Ehrwürdigen Ananda also:

"Es haben hier, Herr Ananda, viele Nonnen, ihren Geist fest gegründet in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, ein köstliches, stetig wachsendes Ergebnis erfahren."

„So ist es, Schwestern. So ist es, Schwestern. Wahrlich, o Schwestern, wer da als Mönch oder Nonne mit einem Geiste weilt, der fest gegründet ist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, von dem ist zu erwarten, daß er ein köstliches, stetig wachsendes Ergebnis erfahren wird.“

Und der Ehrwürdige Ananda, nachdem er jene Nonnen durch ein Lehrgespräch unterwiesen, ermahnt, angeregt und erfreut hatte, erhob sich von seinem Sitz und entfernte sich. Darauf ging der Ehrwürdige Ananda in Savatthi um Almosenspeise, und nach Rückkehr vom Almosengang, nach beendetem Mahl, begab er sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, berichtete er dem Erhabenen von seinem Besuch im Nonnenkloster. Und der Erhabene sprach:

„So ist es, Ananda. So ist es, Ananda. Wahrlich, o Ananda, wer da als Mönch oder Nonne mit einem Geiste weilt, der fest gegründet ist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, von dem ist zu erwarten, daß er ein köstliches, stetig wachsendes Ergebnis erfahren wird.“

Da weilt, Ananda, ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. In ihm, der so beim Körper in Betrachtung des Körpers weilt, tritt da, mit dem (betreffenden) körperlichen Vorgang als Objekt, körperliche Erregung auf oder geistige Schlawheit, oder der Geist verliert sich nach außen. Dieser Mönch, o Ananda, soll dann seinen Geist zu irgend einer erhebenden Vorstellung hinwenden. [19] Hat er den Geist zu irgendeiner erhebenden Vorstellung hingewandt, so entsteht in ihm Freude. Im freudig Gestimmten entsteht Entzücken, entzückten Geistes beruhigt sich das Innere, mit beruhigtem Inneren empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich. Da überlegt er also: Zu welchem Zwecke ich den Geist dahin wandte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Sollte ich mich nicht jetzt davon abkehren?' [20] Und er kehrt sich davon ab, erwägt und überlegt nicht mehr.[21] Frei von Erwägen und überlegen bin ich, nach innen achtsam, glücklich!', so weiß er.

Ferner, o Ananda, weilt ein Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. In ihm, der so . . . weilt, tritt da, mit einem Gefühl, einem Geisteszustand, einem Geistobjekt als Objekt, körperliche Erregung auf oder geistige Schlawheit, oder der Geist verliert sich nach außen. Dieser Mönch, o Ananda, soll dann seinen Geist zu irgendeiner erhebenden Vorstellung hinwenden. Hat er den Geist zu irgendeiner erhebenden Vorstellung hingewandt, so entsteht in ihm Freude. Im freudig Gestimmten entsteht Entzücken, entzückten Geistes beruhigt sich das Innere, mit beruhigtem Inneren empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich. Da überlegt er also: ‚Zu welchem Zwecke ich den Geist dahin wandte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Sollte ich mich nicht jetzt

davon abkehren?' Und er kehrt sich davon ab, erwägt und überlegt nicht mehr. Frei von Erwägen und Überlegen bin ich, nach innen achtsam, glücklich!', so weiß er.

So, Ananda, vollzieht sich unterbrochene Meditation. [22]

Und wie, Ananda, vollzieht sich ununterbrochene Meditation? [23]

Läßt, Ananda, der Mönch seinen Geist nicht durch Außenliegendes unterbrechen, so weiß er: Ununterbrochen durch Außenliegendes ist mein Geist." [24] Und er weiß: Beim Früheren wie Späteren (der Übung) [25] ist er ohne Stockung [26], frei, ohne Unterbrechung.' Und er weiß nun: Beim Körper weile ich in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, - glücklich bin ich!

Läßt, Ananda, der Mönch seinen Geist nicht durch Außenliegendes unterbrechen, so weiß er: Ununterbrochen durch Außenliegendes ist mein Geist.' Und er weiß: Beim Früheren wie Späteren (der Übung) ist er ohne Stockung, frei, ohne Unterbrechung.' Und er weiß nun: ‚Bei den Gefühlen weile ich in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung des Geistobjektes, eifrig, wissensklar und achtsam, - glücklich bin ich!'

So, Ananda, vollzieht sich ununterbrochene Meditation.

So habe ich denn, Ananda, die unterbrochene Meditation gezeigt und die ununterbrochene Meditation. Was da ein Meister für seine Schüler tun kann, ihr Wohl wünschend, aus Mitleid und Erbarmen, das habe ich für euch getan. Hier sind, Ananda, Bäume und leere Klausen! Pfl eget Vertiefung, Ananda! Seid nicht nachlässig, damit ihr später nicht Reue empfindet! Dies sei euch unser Gebot!"

Also sprach der Erhabene. Beglückten Herzens freute sich der Ehrwürdige Ananda über das Wort des Erhabenen.

IV. Zur Erläuterung der Satipatthána-Sutte

33

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend

[S.47.42](#)

Das Entstehen und Vergehen bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit will ich euch zeigen. So höret!

Was ist nun, ihr Mönche, das Entstehen des Körpers? Durch Entstehen von Nahrung kommt es zur Entstehung des Körpers. Durch die Aufhebung der Nahrung kommt es zum Vergehen des Körpers.

Durch die Entstehung von Sinneneindruck kommt es zur Entstehung der Gefühle. Durch Aufhebung von Sinneneindruck kommt es zum Vergehen der Gefühle.

Durch die Entstehung von Körper und Geist kommt es zur Entstehung von Bewußtsein (Geisteszustand). Durch die Aufhebung von Geist und Körper kommt es zum Vergehen des Bewußtseins (Geisteszustands).

Durch die Entstehung von Aufmerksamkeit kommt es zur Entstehung von Geistobjekten. Durch die Aufhebung der Aufmerksamkeit kommt es zum Vergehen der Geistobjekte.

34

So weit er nach innen ... (1)

[D.18](#)

Es wandte sich da Brahma Sumankumara an die Tavatimsa-Götter: Was meinen wohl die verehrten Tavatimsa-Götter? Wurden sie nicht trefflich verkündet von jenem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen,

vollkommen Erwachten, die vier Grundlagen der Achtsamkeit, um dadurch das Heil zu erlangen? Welches sind diese vier? Da, ihr Verehrten, weilt der Mönch nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Während er da nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers weilt, wird er dabei vollkommen gesammelt, vollkommen abgeklärt. Hierbei vollkommen geläutert, vollkommen abgeklärt, erzeugt er nach außen, bei einem anderen Körper den Erkenntnisblick. Ebenso auch weilt er bei den Gefühlen, dem Geisteszustand, den Geistobjekten.

35

So weilt er nach innen ... (2)

Vibh.Abhidh.

Und wie weilt der Mönch nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers? Da betrachtet der Mönch den eigenen Körper von der Fußsohle aufwärts ... : An diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare . . . Dieses Objekt übt, stärkt und pflegt er, festigt es gut. Hat er es geübt, gestärkt, gepflegt und gut gefestigt, dann richtet er den Geist auf einen äußeren Körper. Und wie weilt der Mönch nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers? Da betrachtet der Mönch einen Körper außerhalb von der Fußsohle aufwärts ... : An dessen Körper gibt es (*atthi'ssa kāye*) Kopfhare, Körperhaare ... Dieses Objekt übt, stärkt und pflegt er, festigt es gut. Hat er es geübt, gestärkt, gepflegt und gut gefestigt, dann richtet er den Geist auf innere und äußere Körperlichkeit. Und wie weilt der Mönch nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers? Da betrachtet der Mönch die innere und äußere Körperlichkeit von der Fußsohle aufwärts ... Es gibt da am Körper (*atthi kāye*) Kopfhare, Körperhaare ...

Und wie weilt der Mönch nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle? Ein freudiges Gefühl empfindend, weiß er: Ein freudiges Gefühl empfinde ich.' Dieses Objekt übt, stärkt und pflegt er, festigt es gut. Hat er es geübt, gestärkt, gepflegt und gut gefestigt, dann richtet er den Geist nach außen auf die Gefühle. Und wie weilt der Mönch nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle? Da weiß der Mönch von einem, der ein freudiges Gefühl empfindet: Ein freudiges Gefühl empfindet er.' . . . Dieses Objekt übt, stärkt und pflegt er, festigt es gut. Hat er es geübt, gestärkt, gepflegt und gut gefestigt, dann richtet er den Geist auf die inneren und äußeren Gefühle. Und wie weilt der Mönch nach innen und außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle? Da weiß der Mönch bei einem freudigen Gefühl: "Ein freudiges Gefühl ist es."...

36

Die vier Betrachtungen auf siebenfache Weise geübt

Patisam.Mg.

Wie weilt er beim Körper in Betrachtung des Körpers? Da betrachtet einer die Körperlichkeit ‚Erde‘ (*pathavikāyam*) als vergänglich, nicht als beständig, als leidig betrachtet er sie, nicht als erfreulich, als Nicht-Ich betrachtet er sie, nicht als ein Ich. Er wendet sich ab, nicht ergötzt er sich. Er ist entsüchtet, nicht süchtet er. Er bringt zum Schwinden, nicht bringt er zum Entstehen. Er entsagt, nicht hängt er an. Auf diese siebenfache Weise betrachtet er den Körper. Der Körper ist das Gegenwärtigsein" (*upathhānam*), nicht Achtsamkeit" (*satī*); Achtsamkeit ist sowohl Gegenwärtigsein" als auch ‚Achtsamkeit“. Mit solcher Achtsamkeit und solcher Erkenntnis betrachtet er diesen Körper. Daher heißt es: Entfaltung der Grundlage der Achtsamkeit, und zwar die Betrachtung des Körpers beim Körper.

Da betrachtet einer die Körperlichkeit Wasser, Hitze, Wind, Kopfhare, Körperhaare, obere Haut, untere Haut, Fleisch, Blut, Sehnen, Knochen, Knochenmark als vergänglich, nicht als beständig ...

Wie weilt er bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle? Da betrachtet einer das freudige, leidige, weder freudig noch leidige Gefühl, das durch Seh-Eindruck, Hör-Eindruck usw. entstandene Gefühl als vergänglich, nicht als beständig . . . Auf diese siebenfache Weise betrachtet er das Gefühl. Das Gefühl ist Gegenwärtigsein", nicht Achtsamkeit; Achtsamkeit ist ...

Wie weilt er beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes? Da betrachtet er den gierbehafteten Geist, den gierfreien Geist, den haßbehafteten Geist . . . , das Sehbewußtsein, Hörbewußtsein . . . als vergänglich, nicht als beständig . . . Auf diese siebenfache Weise betrachtet er den Geisteszustand. Der Geisteszustand ist "Gegenwärtigsein", nicht Achtsamkeit"; die Achtsamkeit ist ...

Wie weit er bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte? Da betrachtet einer abgesehen vom Körper, abgesehen vom Gefühl, abgesehen vom Geisteszustand die übrigen Dinge als vergänglich, nicht als beständig ... Auf diese siebenfache Weise betrachtet er die Geistobjekte. Die Geistobjekte sind "Gegenwärtigsein", nicht Achtsamkeit"; die Achtsamkeit ist ...

37

Die Körperbetrachtung [27]

M.36

Ist der Körper nicht bemeistert, so ist auch der Geist nicht bemeistert; ist der Körper bemeistert, so ist auch der Geist bemeistert.

38

A.I.21

Dies eine Ding, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, führt zu tiefer Ergriffenheit, zur Hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zum Erlangen des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Glückszustand, zur Verwirklichung der Wissensbefreiung und des Heiligkeitszieles. Welches eine Ding? Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

39

Die Achtsamkeit beim Körper [28]

M.119

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Savatthi, im Jeta-Hain, im Kloster des Anathapindika. Nach Rückkehr vom Almosengang, am Nachmittag, hatte sich da in der Versammlungshalle eine Anzahl Mönche eingefunden und sich dort niedergesetzt. Zwischen ihnen kam es da zu folgender Unterhaltung:

Wunderbar ist es, ihr Brüder, außerordentlich ist es, ihr Brüder, wie da vom Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, vollkommen Erwachten jene auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, wenn entfaltet und häufig geübt, als von reichem Ergebnis, reichem Segen verkündet wurde!" Hier nun ward diese Unterhaltung der Mönche unterbrochen. Der Erhabene, nachdem er sich zur Abendzeit aus der Zurückgezogenheit erhoben hatte, hatte sich zur Versammlungshalle begeben und sich auf vorbereitetem Sitze niedergesetzt. Nachdem er Platz genommen, wandte sich der Erhabene an die Mönche: Zu welchem Gespräche, ihr Mönche, sitzet ihr wohl jetzt beisammen, und welche Unterhaltung wurde von euch unterbrochen?" "Als wir uns nach Rückkehr vom Almosengang, am Nachmittag in der Versammlungshalle eingefunden und niedergesetzt hatten, ist es zwischen uns zu dieser Unterhaltung gekommen: Wunderbar ist es, ihr Brüder, außerordentlich ist es, ihr Brüder: wie da vom Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, vollkommen Erwachten jene auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, wenn entfaltet und häufig geübt, als von reichem Ergebnis, reichem Segen verkündet wurde!" Diese Unterhaltung, o Herr, hatten wir unterbrochen, als der Erhabene kam."

„Wie nun entfaltet, ihr Mönche, wie häufig geübt, hat die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit ein reiches Ergebnis, reichen Segen?

(Atmungs-Achtsamkeit) - Da ist, ihr Mönche, der Mönch in den Wald gegangen oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung; mit untergeschlagenen Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gewärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er 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'; Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er; Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er; Die Körper-Tätigkeit[29] beruhigend, werde ich einatmen', so übt er; Die Körper-Tätigkeit beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er. ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Innern der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So, ihr Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Die Körperhaltungen) - Weiterhin, o Mönche: gehend weiß da der Mönch: Ich gehe'; stehend weiß er: Ich stehe'; sitzend weiß er: Ich sitze'; liegend weiß er: Ich liege'. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Achtsamkeit und Wissensklarheit) - Weiterhin, o Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und Zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Die Körperteile) - Weiterhin, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.

Gleichwie da, o Mönche, ein beiderseitig offener Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Korn, wie Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörnern und enthülstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: Dies ist Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, dies sind Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörner und enthülster Reis.' Ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts: In diesem Körper gibt es Kopfhaare ... Urin.' ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Die Elemente) - Weiterhin, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.'

Gleichwie da, o Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: ES gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Wind-Element.' Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Die Leichenfeld-Betrachtungen) - Weiterhin, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an.- Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!' Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Weiterhin, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen angefressen, von Adlern angefressen, von Geiern angefressen, von Hunden angefressen, von Schakalen angefressen oder von den vielerlei Würmerarten angefressen . . . ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten ... ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten ... ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten . die Knochen, ohne einen Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinchen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel ... die Knochen gebleicht, muschelfarbig ... die Knochen zuhauf, jahrelang daliegend ... die Knochen modernnd, zu Staub geworden. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!' Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So auch, o Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(Die Vertiefungen) - Weiterhin, ihr Mönche: abgeschieden von den Begierden, abgeschieden von den unheilsamen Dingen weilt da der Mönch im Besitz der mit Gedankenfassen und Überlegen verbundenen, in Abgeschiedenheit geborenen, von Entzücken und Glücksgefühl begleiteten ersten Vertiefung. Diesen Körper durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt er mit dem in der Abgeschiedenheit geborenen Entzücken und Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist von dem in der Abgeschiedenheit geborenen Entzücken und Glücksgefühl. Wie wenn ein geschickter Bader oder Bader-Gehilfe auf ein Metallbecken Seifenpulver schüttet, es mit wiederholt zugefügtem Wasser mischt. Dann würde der Seifenschau ball voller Feuchtigkeit sein, innen und außen mit Feuchtigkeit durchdrungen, ohne zu tropfen. Ebenso, ihr Mönche, durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt der Mönch diesen Körper mit dem in der Abgeschiedenheit geborenen Entzücken und Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist von dem in der Abgeschiedenheit geborenen Entzücken und Glücksgefühl. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So, ihr Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Weiterhin, ihr Mönche: durch Stillung von Gedankenfassen und Überlegen weilt da der Mönch in innerer Beruhigung, in Einheit des Geistes, im Besitz der von Gedankenfassen und Überlegen freien, in der Sammlung geborenen, von Entzücken und Glücksgefühl begleiteten zweiten Vertiefung. Diesen Körper durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt er mit dem in der Sammlung geborenen Entzücken und Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist von dem in der Sammlung geborenen Entzücken und Glücksgefühl. Wie wenn da ein See wäre mit quellendem Wasser, und weder von Osten noch von Westen, weder von Norden noch von Süden hätte er einen Zufluß; von Zeit zu Zeit nur würde eine Wolke einen Regenschauer darüber ergießen. Doch der in diesem See befindliche sprudelnde Quell würde ihn mit kühlem Wasser durchsättigen und durchtränken, erfüllen und durchdringen, sodaß nicht irgendeine Stelle dieses Sees undurchdrungen wäre von kühlem Wasser. Ebenso, ihr Mönche, durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt der Mönch diesen Körper mit dem in der Sammlung geborenen Entzücken und Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist von dem in der Sammlung geborenen Entzücken und Glücksgefühl. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So, ihr Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Weiterhin, ihr Mönche: durch Abwendung vom Entzücken weilt da der Mönch gleichmütig, achtsam und wissensklar; ein Glück empfindet er in seinem Innern, von dem die Edlen sagen: Der Gleichmütige, Achtsame lebt begückt"; im Besitz der dritten Vertiefung weilt er. Diesen Körper durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt er mit von Entzücken freiem Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist mit von Entzücken freiem Glücksgefühl. Wie wenn da in einem Lotusweiher einzelne blaue, rote oder weiße Lotusblüten im Wasser entstanden, im Wasser gewachsen, nicht über das Wasser hinausragen, darin eingetaucht ihre Nahrung entnehmen, von der Spitze bis zur Wurzel von kühlem Wasser durchsättigt und durchtränkt sind, erfüllt und durchdrungen. Ebenso, ihr Mönche, durchsättigt und durchtränkt, erfüllt und durchdringt der Mönch diesen Körper mit von Entzücken freiem Glücksgefühl, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist mit von Entzücken freiem Glücksgefühl. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So, ihr Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Weiterhin, ihr Mönche: durch Überwindung von Wohlgefühl und Schmerz, nach schon vorherigem Enden von Frohsinn und Trübsinn weilt er im Besitz der leidlosfreudlosen, mit der völligen Lauterkeit der Gleichmuts-Achtsamkeit ausgestatteten vierten Vertiefung. Er sitzt da, diesen Körper durchdrungen habend mit geläutertem, geklärtem Geiste, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist vom geläuterten, geklärten Geiste. Wie wenn da, ihr Mönche, ein Mann bis über den Kopf in ein weißes Gewand gehüllt dasitzt, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers unbedeckt ist vom weißen Gewand. Ebenso, ihr Mönche, sitzt der Mönch da, diesen Körper mit geläutertem, geklärtem Geiste durchdrungen habend, sodaß nicht irgend eine Stelle seines ganzen Körpers undurchdrungen ist vom geläuterten, geklärten Geiste. Ihm, der so unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, schwinden die weltlichen Erinnerungen und Neigungen, und durch ihr Schwinden festigt sich in seinem Inneren der Geist, beruhigt, einigt und sammelt sich. So ihr Mönche, entfaltet der Mönch die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Wer auch immer, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, einbegriffen sind ihm darin alle heilsamen Dinge, die irgend zum Wissen führen. Wie wenn jemand das große Meer in seinem Geiste erfaßt, ihm darin einbegriffen sind all die kleinen Flüsse, die zum Meere gehen. Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, einbegriffen sind ihm darin alle heilsamen Dinge, die irgend zum Wissen führen.

Wer auch immer, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht entfaltet, nicht häufig geübt hat, in den findet Mara Einlaß, in dem findet Mara Anhalt. Wie wenn da, ihr Mönche, ein Mann eine schwere Steinkugel auf einen feuchten Lehmhaufen hinwürfe, was meint ihr, o Mönche, würde da nicht diese schwere Steinkugel in den feuchten Lehmhaufen Einlaß finden, in ihm Anhalt finden?" - ja, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht entfaltet und häufig geübt hat, in den findet Mara Einlaß, in dem findet Mara Anhalt.

Wie wenn da, ihr Mönche, ein trockenes, dürres Holzsplit wäre, und ein Mann käme mit einem Reibholz herbei: Ich will Feuer erzeugen, eine Flamme entfachen.' Was meint ihr, o Mönche, könnte wohl dieser Mann, das trockene, dürre Holzsplit mit dem Reibholz reibend, Feuer erzeugen, eine Flamme entfachen?" - ja, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht entfaltet und häufig geübt hat, in den findet Mara Einlaß, in dem findet Mara Anhalt.

Wie wenn da, ihr Mönche, ein Wasserkrug wäre, leer, ungefüllt, auf einem Ständer stehend, und ein Mann käme mit einer Wasserlast herbei. Was meint ihr, o Mönche, hätte da nicht dieser Mann die Möglichkeit, das Wasser einzugießen?" - ja, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht entfaltet und häufig geübt hat, in den findet Mara Einlaß, in dem findet Mara Anhalt.

Wer auch immer, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, nicht findet Mara in ihn Einlaß, nicht findet Mara in ihm Anhalt. Wie wenn da, ihr Mönche, ein Mann ein leichtes Fadenknäuel gegen ein ganz aus Kernholz gemachtes Türbrett werfen möchte. Was meint ihr, o Mönche, wird wohl dieses leichte Fadenknäuel in das ganz aus Kernholz gemachte Türbrett Einlaß finden, in ihm Anhalt finden?" Gewiß nicht, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, nicht findet Mara in ihn Einlaß, nicht findet Mara in ihm Anhalt.

Wie wenn da, ihr Mönche, ein nasses, feuchtes Holzsplit wäre, und ein Mann käme mit einem Reibholz herbei: Ich will Feuer erzeugen, eine Flamme entfachen.' Was meint ihr, o Mönche, könnte wohl dieser Mann, das nasse, feuchte Holzsplit mit dem Reibholz reibend, Feuer erzeugen, eine Flamme entfachen?" - Gewiß nicht, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, nicht findet Mara in ihn Einlaß, nicht findet Mara in ihm Anhalt.

Wie wenn da, ihr Mönche, ein voller Wasserkrug wäre, bis zum Rande gefüllt mit Wasser, für Krähen trinkbar, auf einen Ständer gestellt, und ein Mann käme mit einer Wasserlast herbei. Was meint ihr, o Mönche, hätte da dieser Mann die Möglichkeit, das Wasser einzugießen?" ,Gewiß nicht, o Herr." Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, nicht findet Mara in ihn Einlaß, nicht findet Mara in ihm Anhalt.

Wer auch immer, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, auf welchen durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichenden Zustand er auch seinen Geist richtet, um ihn durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichen, bei dem eben erlangt er, beim jeweiligen Anlaß, unmittelbare Erfahrung. Wie wenn da, ihr Mönche, ein voller Wasserkrug wäre, bis zum Rande gefüllt mit Wasser, für Krähen trinkbar, auf einen Ständer gestellt. Wenn den ein starker Mann mehr und mehr umkippt, käme dann wohl Wasser heraus?" ,ja, o Herr." - "Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, auf welchen durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichenden Zustand er auch seinen Geist richtet, um ihn durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichen, bei dem eben erlangt er beim jeweiligen Anlaß unmittelbare Verwirklichung.

Wie wenn da, ihr Mönche, auf ebenem Gelände eine viereckige Zisterne wäre, eingefast von einem Damm, bis zum Rande gefüllt mit Wasser, für Krähen trinkbar, und ein starker Mann würde diesen Damm mehr und mehr öffnen, käme dann wohl Wasser heraus?" - "Ja, o Herr." - Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, auf welchen durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichenden Zustand er auch seinen Geist richtet, um ihn durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichen, bei dem eben erlangt er, beim jeweiligen Anlaß, unmittelbare Verwirklichung.

Wie wenn da, ihr Mönche, auf ebenem Gelände, am Kreuzungspunkte vierer Straßen ein mit edlen Rossen bespanntes Gefährt bereit stände, mit einem Treibstock versehen. Ein Wagenlenker würde es besteigen und mit der linken Hand die Zügel, mit der rechten den Treibstock ergreifend, nach seinem Wunsche einherfahren. Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig geübt hat, auf welchen durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichenden Zustand er auch seinen Geist richtet, um ihn durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichen, bei dem eben erlangt er, beim jeweiligen Anlaß, unmittelbare Erfahrung.

Ist, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit gepflegt, entfaltet und häufig geübt, zum Förderungsmittel, zur Grundlage gemacht, weitergeführt, gestärkt und vervollkommenet, dann sind zehn Segnungen zu erwarten. Welche zehn?

Man meistert Lust und Unlust; nicht wird man von Unlust bemeistert, die jeweils entstandene Unlust immer wieder überwindend, weilt man. - Man meistert Furcht und Angst; nicht wird man bemeistert von Furcht und Angst, die jeweils entstandene Furcht und Angst immer wieder überwindend, weilt man. - Man erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, Wind und Sonnenglut, Stechfliegen, Mücken und Schlangen; geduldig erträgt man üble, unliebsame Redeweisen, aufsteigende körperliche Schmerzen, die stechend sind, heftig, peinigend, unangenehm, leidig, die das Leben gefährden. - Die vier Vertiefungen geläuterten Geistes, in der Gegenwart erlangte glückliche Zustände, die erreicht man nach seinem Willen, ohne Schwierigkeit, ohne Mühe. - Mannigfacher magischer Macht erfreut man sich: Einer seiend, wird man vielfach; vielfach geworden, wird man wieder einer. Man erscheint und verschwindet. Ungehindert geht man durch Wände, Mauern und Berge hindurch, wie durch die Luft. In der Erde taucht man auf und unter, wie im Wasser.

Auf dem Wasser geht man, ohne unterzusinken, wie auf der Erde. Im Kreuzsitz schwebt man durch die Luft, wie ein beschwingter Vogel. Sonne und Mond, die so mächtigen, so gewaltigen, berührt und streicht man mit seiner Hand. Selbst bis hinauf zur Brahmawelt hat man über seinen Körper Gewalt. Mit dem himmlischen Gehör, dem geläuterten, übermenschlichen, vernimmt man beiderlei Töne, göttliche und menschliche, ferne und nahe. Anderer Wesen, anderer Personen Geist erkennt man, sie geistig durchschauend. Man erinnert sich an mannigfache frühere Daseinsformen, als wie an eine Geburt, an zwei, drei, vier und fünf Geburten, an zehn, zwanzig, dreißig, vierzig und fünfzig Geburten, an hundert, zweihundert, dreihundert, vierhundert und fünfhundert Geburten, an tausend Geburten, an hunderttausend Geburten, an mancherlei Weltuntergänge und Weltentstehungen: Dort war ich, solchen Namen hatte ich, solchem Geschlechte gehörte ich an, solches Aussehen hatte ich, solche Nahrung ward mir zuteil, solche Freuden und Leiden waren mir beschieden, solches war meine Altersgrenze. Dort abgeschieden, trat ich anderswo wieder ins Dasein. Und hier hatte ich solchen Namen ... Dort abgeschieden, bin ich hier wieder ins Dasein getreten.' So erinnert man sich, zusammen mit den jeweiligen Kennzeichen und Besonderheiten, an mannigfache frühere Daseinsformen. Mit dem Himmlischen Auge, dem geläuterten, übermenschlichen, sieht man die Wesen abscheiden und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und häßliche, glückliche und unglückliche, sieht, wie die Wesen gemäß ihren Werken wiedererscheinen ... Nach Versiegen der Triebe weilt man in der triebfreien Geisteserlösung, Weisheitserlösung, nachdem man sie selber erkannt und verwirklicht hat.

Ist, ihr Mönche, die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit gepflegt, entfaltet, häufig geübt, zum Förderungsmittel, zur Grundlage gemacht, weitergeführt, gestärkt und wohl vollendet, dann sind diese zehn Segnungen zu erwarten."

So sprach der Erhabene. Beglückt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

40

Aus den Versen des Thera Ananda

[Thag.1035](#)

Gestorben ist der Freund [30], der Meister ist nicht mehr,
Nun gibt es keine Freundschaft dieser gleich:
Die Achtsamkeit, dem Körper zugewandt.

41

Die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung

[S.44.9](#)

„Diese Sammlung in der Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung, wenn entfaltet und häufig geübt, ist friedvoll und erhaben, ein makelloser, glücklicher Zustand, und die immer wieder aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge bringt sie auf der Stelle zum Schwinden und zur Ruhe.“

42

Die Lehrrede von der Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung

[M.118](#)

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Savatthi, im östlichen Klostergarten, in dem von der Mutter Migaras errichteten großen Gebäude, - zusammen mit vielen wohlbekannten Älteren, wohlbekannten Jüngern, den Ehrwürdigen Sāriputta, Mahā-Moggallāna, Mahā-Kassapa, Mahā-Kaccāyana, Mahā-Kotthita, Mahā-Kappina, Mahā-Cunda, Anuruddha, Revata, Ananda und noch mit anderen wohlbekannten Älteren, wohlbekannten Jüngern. Zu jener Zeit nun ermahnten und belehrten einige ältere Mönche zehn Mönche, einige ermahnten und belehrten zwanzig, einige dreißig, einige vierzig. Und diese neuen Mönche, von den älteren Mönchen ermahnt und belehrt, erfuhren allmählich ein köstliches, stetig wachsendes Ergebnis.

Damals nun, es war am Uposatha, am fünfzehnten Tag des Monats, am Tag der Läuterungshandlung des Ordens, in einer Vollmond-Nacht, da hatte sich der Erhabene, von der Mönchsgemeinde umgeben, unter freiem Himmel niedergesetzt. Und der Erhabene ließ seinen Blick über die völlig lautlose Mönchsgemeinde schweifen und wandte sich an die Mönche:

„Vollendet, ihr Mönche, ward ich auf diesem Pfade, vollendet, ihr Mönche, ward mein Geist auf diesem Pfade. Daher, ihr Mönche, immer mehr noch setzt eure Kraft ein, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerlangte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen. Nur noch den Vollmond des vierten Herbst-Monats werde ich hier in Savatthi abwarten.“

Es vernahmen die Mönche, die in der Provinz lebten: „Der Erhabene, sagt man, wird dort in Savatthi nur noch den Vollmond des vierten Herbst-Monats abwarten.“ Da machten sich jene in der Provinz lebenden Mönche auf nach Savatthi, um den Erhabenen zu sehen. Und die älteren Mönche, nur noch mehr ermahnten und belehrten sie die jungen Mönche. Einige ermahnten und belehrten zehn Mönche, einige zwanzig, einige dreißig, einige vierzig. Und diese neuen Mönche, von den älteren Mönchen ermahnt und belehrt, erfuhren allmählich ein köstliches, stetig wachsendes Ergebnis.

Damals nun, es war am Uposatha, am fünfzehnten Tage des vierten Herbstmonats, in einer Vollmond-Nacht, da hatte sich der Erhabene, von der Mönchsgemeinde umgeben, unter freiem Himmel niedergesetzt. Und der Erhabene ließ seinen Blick über die völlig lautlose Mönchsgemeinde gehen und wandte sich an die Mönche:

„Nicht geschwätzig, ihr Mönche, ist diese Versammlung, frei von Geschwätzigkeit, ihr Mönche, ist diese Versammlung, nur an Kernhaftes sich haltend. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsgemeinde, solcherart, ihr Mönche, ist diese Versammlung, daß sie Opfer und Spende, Gabe und Ehrerbietung verdient, ein unvergleichliches Feld des Verdienstes in der Welt. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsgemeinde, solcherart, ihr Mönche, ist diese Versammlung, daß bei ihr geringe Gabe groß ist und große Gabe mehr. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsgemeinde, solcherart, ihr Mönche, ist diese Versammlung, daß eine solche schwer zu finden ist in der Welt. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsgemeinde, solcherart, ihr Mönche, ist diese Versammlung, daß es lohnend wäre, selbst viele, die Mitnahme von Reisezehrung erfordernde Meilen zu gehen, um ihres Anblicks willen. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsgemeinde, solcherart, ihr Mönche, ist diese Versammlung. Es gibt Mönche in dieser Mönchsgemeinde, die Heilige sind, Triebversiegte, die vollendet, ihr Werk getan, die Last abgelegt, das Hohe Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerstört haben, in vollkommener Weisheit erlöst sind; solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt Mönche in dieser Mönchsgemeinde, die nach Zerstörung der fünf niederen Fesseln als geistgeborene Wesen erlösen, nicht mehr zurückkehren von jener Welt; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt in dieser Mönchsgemeinde Mönche, die nach Zerstörung von drei Fesseln und Abschwächung von Gier, Haß und Wahn als Einmalwiederkehrer nur einmal noch zu dieser Welt gekommen, dem Leiden ein Ende machen werden; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt in dieser Mönchsgemeinde Mönche, die nach Zerstörung von drei Fesseln in den Strom eingetreten sind, nicht mehr der Geburt in niederen Welten unterworfen, gesichert der Vollen Erleuchtung entgegengehen; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt in dieser Mönchsgemeinde Mönche, die sich hingebungsvoll widmen der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit - der vier rechten Kämpfe - der vier Machtfährten - der fünf Fähigkeiten der fünf Kräfte - der sieben Erleuchtungsglieder des heiligen achtfachen Pfades; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt Mönche in dieser Mönchsgemeinde, die sich hingebungsvoll der Entfaltung der Güte widmen, der Entfaltung des Mitleids, der Mitfreude, des Gleichmuts, der Vorstellung des Unreinen, der Vergänglichkeits-Vorstellung; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde. Es gibt in dieser Mönchsgemeinde Mönche, die sich hingebungsvoll widmen der Entfaltung der Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung; auch solche Mönche gibt es in dieser Mönchsgemeinde.

Die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, hat reiches Ergebnis, reichen Segen. Die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringt die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung; die vier Grundlagen der Achtsamkeit, entfaltet und häufig geübt,

bringen die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung; die sieben Erleuchtungsglieder, entfaltet und häufig geübt, bringen die Weisheits-Erlösung zur Vollendung.

Wie nun, ihr Mönche, wird die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung entfaltet, wie wird sie häufig geübt, wie hat sie reiches Ergebnis, reichen Segen?

I. Da ist, ihr Mönche, ein Mönch in den Wald gegangen oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Mit untergeschlagenen Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gewärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er 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'; Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er; Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er; Die Körpertätigkeit [29] beruhigend, werde ich einatmen", so übt er; Die Körpertätigkeit beruhigend, werde ich ausatmen", so übt er.

II. "Entzücken empfindend, werde ich einatmen', so übt er; Entzücken empfindend, werde ich ausatmen', so übt er; Wohlgefühl empfindend, werde ich einatmen', so übt er; Wohlgefühl empfindend, werde ich ausatmen', so übt er; Die Geistestätigkeit [31] empfindend, werde ich einatmen, so übt er; Die Geistestätigkeit empfindend, werde ich ausatmen', so übt er; Die Geistestätigkeit beruhigend, werde ich einatmen', so übt er; Die Geistestätigkeit beruhigend, werde ich ausatmen", so übt er.

III. Den Geist empfindend, werde ich einatmen', so übt er; Den Geist empfindend, werde ich ausatmen', so übt er. Den Geist aufheiternd, werde ich einatmen', so übt er; Den Geist aufheiternd, werde ich ausatmen', so übt er. Den Geist befreiend, werde ich einatmen', so übt er; Den Geist befreiend, werde ich ausatmen", so übt er.

IV. Die Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen", so übt er; Die Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen', so übt er. Die Entsüchtung betrachtend, werde ich einatmen', so übt er; Die Entsüchtung betrachtend, werde ich ausatmen', so übt er. Die Aufhebung betrachtend, werde ich einatmen', so übt er; Die Aufhebung betrachtend, werde ich ausatmen', so übt er. Die Entäußerung betrachtend, werde ich einatmen', so übt er; Die Entäußerung betrachtend, werde ich ausatmen', so übt er.[32]

Derart entfaltet, derart häufig geübt, hat die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung reiches Ergebnis, reichen Segen.

Wie nun, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringt die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung?

Zu einer Zeit, wenn der Mönch lang einatmend, weiß: Ich atme lang ein'; lang ausatmend, weiß: Ich atme lang aus'; kurz einatmend, weiß: Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß: Ich atme kurz aus' . . . ; wenn der Mönch übt. Die Körpertätigkeit beruhigend, will ich ausatmen", zu solcher Zeit, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Eine Körperlichkeit unter Körperlichkeiten nenne ich dies, ihr Mönche, nämlich die Ein- und Ausatmung. Daher, ihr Mönche, weilt der Mönch zu solcher Zeit beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Zu einer Zeit, wenn der Mönch übt: Entzücken empfindend, will ich einatmen'; Entzücken empfindend, will ich ausatmen . . . ; wenn der Mönch, übt: Die Geistestätigkeit beruhigend, werde ich ausatmen', zu solcher Zeit, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Ein Gefühl unter den Gefühlen nenne ich dies, ihr Mönche, nämlich bei Ein- und Ausatmung wohl darauf aufmerken. Daher, ihr Mönche, weilt der Mönch zu solcher Zeit bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der Mönch übt: Den Geist empfindend, werde ich einatmen'; wenn er übt: Den Geist befreiend, werde ich ausatmen', zu solcher Zeit, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Nicht spreche ich, ihr Mönche, einem, der ohne Achtsamkeit und Wissensklarheit ist, die Entfaltung der Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung zu. Daher, ihr Mönche, weilt der Mönch zu solcher Zeit beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der Mönch übt: Die Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen', . . . wenn er übt: Die Entäußerung betrachtend, werde ich ausatmen', zu solcher Zeit, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde

und Trübsal hinsichtlich der Welt. Was da dieses Aufgeben von Begierde und Trübsal ist, dieses mit Weisheit erkennend, weilt er gleichmütig betrachtend. Daher, ihr Mönche, weilt der Mönch zu solcher Zeit bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Derart, ihr Mönche, entfaltet, derart häufig geübt, bringt die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung.

Wie nun, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung?

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers weilt, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustandes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, gewärtig ist ihm zu solcher Zeit die Achtsamkeit, unverwirrt. Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn dem Mönch unverwirrt Achtsamkeit gewärtig ist, das Erleuchtungsglied ‚Achtsamkeit‘ hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Achtsamkeit‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Achtsamkeit‘ zur vollen Entfaltung und Vollendung.

Während er so achtsam weilt, ergründet er mit Weisheit diesen Zustand, untersucht ihn, erforscht ihn völlig. Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der Mönch so achtsam diesen Zustand mit Weisheit ergründet, ihn untersucht und völlig erforscht, das Erleuchtungsglied ‚Wirklichkeitsergründung‘^[33] hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Wirklichkeitsergründung‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Wirklichkeitsergründung‘ zur vollen Entfaltung und Vollendung.

Während er diesen Zustand mit Weisheit ergründet, ihn untersucht und völlig erforscht, ist seine Willenskraft stark und unbeugsam; das Erleuchtungsglied ‚Willenskraft‘ hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Willenskraft‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Willenskraft‘ zur vollen Entfaltung und Vollendung.

Bei starker Willenskraft entsteht überweltliches Entzücken. Zu einer Zeit, wenn dem Mönch bei starker Willenskraft überweltliches Entzücken entsteht, das Erleuchtungsglied ‚Entzücken‘ hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Entzücken‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Entzücken‘ zu voller Entfaltung und Vollendung.

Entzückten Herzens beruhigt sich das Innere, beruhigt sich der Geist. Zu einer Zeit, wenn einem Mönch entzückten Herzens das Innere sich beruhigt, der Geist sich beruhigt, das Erleuchtungsglied ‚Ruhe‘ hat der Mönch. zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Ruhe‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Ruhe‘ zu voller Entfaltung und Vollendung.

Dem, der mit beruhigtem Inneren glücklich ist, sammelt sich der Geist. Zu einer Zeit, wenn dem mit beruhigtem Inneren Glücklichen der Geist sich sammelt, das Erleuchtungsglied ‚Sammlung‘ hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Sammlung‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Sammlung‘ zu voller Entfaltung und Vollendung.

Der so gesammelte Geist ist gut ausgeglichen. Zu einer Zeit, wenn der so gesammelte Geist gut ausgeglichen ist, das Erleuchtungsglied ‚Gleichmut‘ hat der Mönch zu dieser Zeit erwirkt, zu dieser Zeit entfaltet er das Erleuchtungsglied ‚Gleichmut‘, zu dieser Zeit gelangt das Erleuchtungsglied ‚Gleichmut‘ zu voller Entfaltung und Vollendung.

Derart ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung.

Wie nun, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt bringen die sieben Erleuchtungsglieder die Weisheits Erlösung zur Vollendung?

Da, ihr Mönche, entfaltet der Mönch das Erleuchtungsglied ‚Achtsamkeit‘, das in Abgeschiedenheit, Entsüchtung und Aufhebung gegründete, zur Loslösung führende; er entfaltet das Erleuchtungsglied ‚Wirklichkeitsergründung‘ . . . ‚Willenskraft‘ . . . ‚Entzücken‘ . . . ‚Ruhe‘ . . . ‚Sammlung‘ . . . ‚Gleichmut‘, das in Abgeschiedenheit, Entsüchtung und Aufhebung gegründet, zur Loslösung führende.

So, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringen die sieben Erleuchtungsglieder die Weisheits-Erlösung zur Vollendung." So sprach der Erhabene. Beglückt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

[M.62](#)

Ist, o Rahula, die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung so entfaltet und häufig geübt, dann schwinden auch die letzten Ein- und Ausatmungen bewußt, nicht unbewußt.

Die Besonnenheit bei den Körperhaltungen

Schulung für höchste Erleuchtung

Itv.110

Wenn, ihr Mönche, einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder beim Liegen, wenn er wach ist, ein Gedanke der Sinnlichkeit, des Hasses oder der Schädigung anderer aufsteigt und der Mönch ihn in sich duldet, ihn nicht aufgibt, nicht vertreibt, nicht vernichtet, nicht zum Schwinden bringt, ein solcher Mönch, der in dieser Weise stets und ständig ohne Eifer ist und ohne Scheu, der wird träge genannt und willensschwach.

Wenn, ihr Mönche, einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder beim Liegen, wenn er wach ist, ein Gedanke der Sinnlichkeit, des Hasses oder Schädigung anderer aufsteigt und der Mönch ihn nicht in sich duldet, ihn aufgibt, vertreibt, vernichtet, zum Schwinden bringt, ein solcher Mönch, der in dieser Weise stets und ständig voll Eifer ist und Scheu, der wird willensstark genannt, entschlossen.

Wer gehend, stehend, sitzend oder liegend
Gedanken denkt, die übel, weltgebunden,
Hierdurch betört, kommt auf den Abweg er,
Höchste Erleuchtung kann er nicht erfahren.
Doch wer da gehend, stehend, sitzend oder liegend
Zur Ruhe bringt die üblen Gedanken,
An dieser Geistesstillung Freude findet,
Höchste Erleuchtung zu erfahren ist ein solcher fähig.

Schulung in Willenskraft und Einsicht

Itv.111

Der Sittlichkeit ergeben möget ihr weilen, ihr Mönche, der Ordenssatzung ergeben, vollkommen im Wandel und Umgang! In den kleinsten Vergehungen die Gefahr sehend, übet euch in den Regeln, die ihr auf euch genommen! Wenn aber einer der Sittlichkeit ergeben ist, der Ordenssatzung ergeben, vollkommen in Wandel und Umgang, in den kleinsten Vergehungen die Gefahr sieht, sich in den Regeln übt, die er auf sich genommen, was hat er dann ferner zu tun?

Wenn da, ihr Mönche, der Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen frei ist von Begierde und Haß, wenn Starrheit und Müdigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, sowie Zweifelsucht aufgegeben sind^[34], stark ist dann sein Wille, unbeugsam; gewärtig die Achtsamkeit, ungetrübt; ruhig der Körper, unregsam; gesammelt der Geist, geeint. Wenn der Mönch in solcher Weise stets und ständig voll Eifer ist und Schamgefühl, dann gilt er als willensstark und entschlossen.

Beherrscht im Gehen, Stehen, Sitzen und im Liegen,
Beherrscht beim Beugen und beim Strecken auch der Glieder,
Auch seiner ganzen Umwelt ^[35] sorgsamer Betrachter ^[36],
Der Dinge Ablauf wird sich ihm dann zeigen:
Der Daseinsgruppen Werden und Vergehen.

Wer solchem Wandel eifrig hingegeben,
Wer friedlich lebt, mit unerregtem Geist,
Den Übungspfad der Geistesstillung pflegend,
Zu jeder Zeit voll wacher Achtsamkeit,
,Allzeit entschlossen' nennt man solchen Mönch.

46

Die Übung des Bodhisatta

[M.4](#)

„Vor der Erleuchtung, als ich noch nicht vollkommen erleuchtet, noch ein Bodhisatta war. . . . da kam mir dieser Gedanke: Wie wäre es, wenn ich in gewissen, besonderen Nächten, der vierzehnten, fünfzehnten oder achten Nacht des Halbmonats, an unheimlichen, grauenvollen Stätten weilte: an Kultstätten in Hainen, in Wäldern, unter Bäumen! Ob ich da nicht jene Furcht und Angst kennen lernte?' Und nach einiger Zeit, in gewissen, besonderen Nächten, der vierzehnten, fünfzehnten, achten Nacht des Halbmonats, da weilte ich an unheimlichen, grauenvollen Stätten: an Kultstätten in Hainen, in Wäldern, unter Bäumen. Während ich dort weilte, kam da ein Hirsch heran, oder ein Pfau zerbrach einen Ast, oder der Wind raschelte in einem Haufen Blätter. Da dachte ich: Ist dies wohl jene Furcht und Angst, die da kommt?' Dann aber dachte ich so: Was warte ich denn auf die Furcht? Sollte ich nicht lieber jene Furcht und Angst in dem Zustand vertreiben, in dem sie mich ankommt?' Da kam mich diese Furcht und Angst an, während ich auf und ab ging. Da stand ich so lange weder still, noch setzte ich mich, noch legte ich mich nieder, bis ich diese Furcht und Angst eben beim Auf- und Abgehen vertrieben hatte. Da kam mich diese Furcht und Angst an, während ich stand. Da ging ich so lange weder auf und ab, noch setzte ich mich, noch legte ich mich nieder, bis ich diese Furcht und Angst eben beim Stehen vertrieben hatte. Da kam mich diese Furcht und Angst an, während ich saß. Da ging ich so lange weder auf und ab, noch stand ich still, noch legte ich mich nieder, bis ich diese Furcht und Angst eben beim Sitzen vertrieben hatte. Da kam mich diese Furcht und Angst an, während ich lag. Da ging ich so lange weder auf und ab, noch stand ich still, noch setzte ich mich, bis ich diese Furcht und Angst eben während des Liegens vertrieben hatte.“

Die Übung in Wissensklarheit

47

(Aus der Großen Lehrrede von der Leerheit“)

[M.122](#)

„Wenn sich, Ananda, einem Mönch, der in solchem Zustand weilt, der Geist zum Auf- und Abgehen neigt, so geht er auf und ab (dabei so denkend): Während ich so auf- und abgehe, nicht sollen da Begierde und Mißmut, üble und unheilsame Dinge in mich eindringen!' So ist er dabei wissensklar. - Wenn sich, Ananda, einem Mönch, der in solchem Zustand weilt, der Geist zum Stehen, Sitzen oder Liegen neigt, so steht, sitzt oder liegt er (dabei so denkend): Während ich so stehe, sitze oder liege, nicht sollen da Begierde und Mißmut, üble und unheilsame Dinge in mich eindringen!' So ist er dabei wissensklar.

Wenn sich, Ananda, einem Mönch, der in solchem Zustand weilt, der Geist zum Sprechen neigt (dann möge er so denken): ‚Was da niedrige Gespräche sind, gewöhnliche, weltliche, zwecklose, die nicht zur Abwendung nicht zur Entsüchtung, nicht zur Aufhebung, nicht zur Stillung, nicht zur Hohen Erkenntnis, nicht zur Erleuchtung, nicht zum Nibbana führen, - nämlich Gespräche über Könige, Diebe, Minister, Heere, Notzeiten, Kriege Essen, Trinken, Kleider, Betten, Blumenkränze, Wohlgerüche, Verwandte, Wagen, Dörfer, Flecken, Städte Provinzen, Frauen, Helden, Brunnen, über die Vorväter, über verschiedene Nichtigkeiten, Spekulationen über die Welt, Spekulationen über das Meer, über Sosein und Anderssein und dergleichen mehr, - solche Gespräche will ich nicht führen.' So ist er dabei wissensklar. - Ein Gespräch aber, Ananda, das der Entsagungsstrenge dient, zur Klärung des Geistes geeignet, das zu gänzlichen Abwendung, zur Entsüchtung, zur Aufhebung zur Stillung, zur Hohen Erkenntnis, zur Erleuchtung zum Nibbana führt, nämlich: ein Gespräch über Anspruchslosigkeit, Zufriedenheit, Einsamkeit, Absonderung Willensanspannung, Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Befreiung, Erkenntnisblick der Befreiung, - ein solche Gespräch will ich führen.' So ist er dabei wissensklar.

48

Wissensklarheit beim Hin- und Wegblicken

A.VIII.9

Mit Recht, ihr Mönche, mag man Nanda als edel bezeichnen, als kraftvoll, liebenswert und erfüllt von äußerstem Eifer. Wenn, ihr Mönche, Nanda nicht über die Sinnespforten wachte, Maß hielte beim Essen, die Wachsamkeit pflegte und Achtsamkeit und Wissensklarheit besäße, nicht könnte er den vollkommenen, völlig geläuterten heiligen Wandel führen.

Dies nun, ihr Mönche, ist Nandas Bewachen der Sinnespforten: wenn, ihr Mönche, Nanda nach östlicher Richtung zu blicken hat, so blickt er erst dann nach Osten, wenn er alles im Geiste bedacht hat: Während ich so nach Osten blicke, werden da nicht Begierde und Haß, üble und unheilsame Dinge einströmen?' So ist er dabei wissensklar.

Wenn er nach westlicher, südlicher oder nördlicher Richtung, nach oben, unten oder den Zwischenrichtungen zu blicken hat, so blickt er erst dann dorthin, nachdem er alles im Geiste bedacht hat: Während ich so dorthin blicke, werden da nicht Begierde und Haß, üble und unheilsame Dinge einströmen?' So ist er dabei wissensklar ...

Dies nun ist Nandas Achtsamkeit und Wissensklarheit: da steigen in Nanda bewußt die Gefühle auf, bewußt halten sie an, bewußt schwinden sie; bewußt steigen die Wahrnehmungen auf, bewußt halten sie an, bewußt schwinden sie; bewußt steigen die Gedanken auf, bewußt halten sie an, bewußt schwinden sie. Das, ihr Mönche, ist Nandas Achtsamkeit und Wissensklarheit.

Die Gefühls-Betrachtung

49

Gefühl

S.47.49

„Drei Gefühle gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Freudiges Gefühl, leidiges Gefühl, weder freudiges noch leidiges Gefühl.

Zum völligen Verstehen dieser drei Gefühle, ihr Mönche, sollen die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet werden.“

50

Aufgeben

S.36.3

„Beim freudigen Gefühl, ihr Mönche, ist die Gier-Neigung aufzugeben, beim leidigen Gefühl ist die Widerstrebens-Neigung aufzugeben, beim weder freudigen noch leidigen Gefühl ist die Nichtwissens-Neigung aufzugeben.

Hat, ihr Mönche, ein Mönch beim freudigen Gefühl die Gier-Neigung, beim leidigen Gefühl die Widerstrebens-Neigung, beim weder freudigen noch leidigen Gefühl die Nichtwissens-Neigung aufgegeben, so nennt man ihn, ihr Mönche, einen Neigungsfreien, klar Sehenden. Abgeschnitten hat er den Lebensdurst, abgestreift die Fessel, durch vollkommene Dünkel-Vernichtung ein Ende gemacht dem Leiden.

Wer Freude fühlt und was Gefühl ist, nicht erkennt, der Gier geneigt, nicht sieht er die Entrinnung.
Wer Leiden fühlt und was Gefühl ist, nicht erkennt, dem Widerstreben zugeneigt, nicht sieht er die Entrinnung.

Und was da Gleichmut ist, wie ihn der Herr der Weisheitsfülle uns gezeigt,
Selbst wenn man hieran sich ergötzt, nicht wird man so vom Leiden frei.

Wenn eifrig ist der Mönch und Klarheit des Bewußtseins stetig wahr,
Alles Gefühl durchschaut er dann als Weiser.

Hat er Gefühl durchschaut, vom Wahne frei ist er in diesem Leben schon
Und nach des Leibs Zerfall ist aller Meßbarkeit der Weise ganz entschwunden.

„So weit er nach innen bei den Gefühlen ... “

[S.36.2](#)

Ob freudig oder leidig oder auch neutral,
 Ob eigen oder fremd, welches Gefühl auch immer,
 Als Leiden es erkennend, und als trügerisch, gebrechlich,
 Und sehend, wie es immer an uns rührt und schwindet,
 So wird man hierbei wahrlich ganz entsüchtet.

Das Gefühl im Lichte der Achtsamkeits-Übung

[S.36.7](#)

Einstmals weilte der Erhabene bei Vesali, im Großen Walde, in der Giebelhaus-Halle. Nachdem sich der Erhabene zur Abendzeit aus der Zurückgezogenheit erhoben hatte, begab er sich zum Krankengemach und setzte sich auf vorbereitetem Sitze nieder. Darauf wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Achtsam, ihr Mönche, und wissensklar möge der Mönch die Zeit verbringen! Dies sei unser Gebot!

Und wie, ihr Mönche, ist der Mönch achtsam? Da weilt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers . . . bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geisteszustand in Betrachtung des Geisteszustands . . . bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Und wie, ihr Mönche, ist der Mönch wissensklar? Da ist, ihr Mönche, der Mönch wissensklar beim Hin- und Zurückgehen; wissensklar beim Hin- und Wegblicken; wissensklar beim Beugen und Strecken; wissensklar beim Tragen von Gewand und Schale; wissensklar beim Verrichten der Notdurft; wissensklar beim Gehen, Stehen und Sitzen, beim Essen und Trinken, Schmecken und Kauen, beim Einschlafen und Wachen, beim Sprechen und Schweigen.

Achtsam, ihr Mönche, und wissensklar möge der Mönch die Zeit verbringen! Dies sei unser Gebot!

Wenn, ihr Mönche, einem Mönch, der in solcher Weise achtsam, wissensklar, unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, ein freudiges Gefühl aufsteigt, so weiß er: Aufgestiegen ist mir ein freudiges Gefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist vergänglich, zusammengesetzt, bedingt entstanden. Das freudige Gefühl aber, das in Abhängigkeit von diesem vergänglichen, zusammengesetzten, bedingt entstandenen Körper aufgetaucht ist, wie könnte es unvergänglich sein? Beim Körper sowohl wie beim freudigen Gefühl weilt er in Betrachtung der Vergänglichkeit, weilt er in Betrachtung des Schwindens, weilt er in Betrachtung der Entsüchtung, weilt er in Betrachtung der Aufhebung, weilt er in Betrachtung der Entäußerung. Dem, der beim Körper sowohl wie beim freudigen Gefühl in Betrachtung der Vergänglichkeit weilt, in Betrachtung des Schwindens, der Entsüchtung, der Aufhebung und der Entäußerung, ihm schwindet beim Körper und beim freudigen Gefühl die Neigung der Gier.

Wenn, ihr Mönche, einem Mönch, der in solcher Weise achtsam, wissensklar, unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, ein leidiges Gefühl aufsteigt, so weiß er: Aufgestiegen ist mir ein leidiges Gefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist vergänglich, zusammengesetzt, bedingt entstanden. Das leidige Gefühl aber, das in Abhängigkeit von diesem vergänglichen, zusammengesetzten, bedingt entstandenen Körper aufgetaucht ist, wie könnte es unvergänglich sein? Beim Körper sowohl wie beim leidigen Gefühl weilt er in Betrachtung der Vergänglichkeit, weilt er in Betrachtung des Schwindens, weilt er in Betrachtung der Entsüchtung, weilt er in Betrachtung der Aufhebung, weilt er in Betrachtung der Entäußerung. Dem, der beim Körper sowohl wie beim leidigen Gefühl in Betrachtung der Vergänglichkeit weilt, in Betrachtung des Schwindens, der Entsüchtung, der Aufhebung und der Entäußerung, ihm schwindet beim Körper und beim leidigen Gefühl die Neigung des Widerstrebens.

Wenn, ihr Mönche, einem Mönch, der in solcher Weise achtsam, wissensklar, unermüdlich, eifrig und entschlossen weilt, ein weder freudiges noch leidiges Gefühl aufsteigt, so weiß er: Aufgestiegen ist mir ein weder

freudiges noch leidiges Gefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist vergänglich, zusammengesetzt, bedingt entstanden. Das weder freudige noch leidige Gefühl aber, das in Abhängigkeit von diesem vergänglichen, zusammengesetzten, bedingt entstandenen Körper aufgetaucht ist, wie könnte es unvergänglich sein?' Beim Körper sowohl wie beim weder freudigen noch leidigen Gefühl weilt er in Betrachtung der Vergänglichkeit, weilt er in Betrachtung des Schwindens, weilt er in Betrachtung der Entäußerung, weilt er in Betrachtung der Aufhebung, weilt er in Betrachtung der Vergänglichkeit weilt, in Betrachtung des Schwindens, der Entäußerung, der Aufhebung und der Entäußerung, ihm schwindet beim Körper und beim weder freudigen noch leidigen Gefühl die Neigung des Nichtwissens.

Wenn er ein freudiges Gefühl empfindet, so empfindet er es als ein Losgelöster.

Wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so empfindet er es als ein Losgelöster.

Wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so empfindet er es als ein Losgelöster.

Ein körpergefährdendes Gefühl empfindend, weiß er: "Ein körpergefährdendes Gefühl empfinde ich.' Ein lebensgefährdendes Gefühl empfindend, weiß er: Ein lebensgefährdendes Gefühl empfinde ich.' Und er weiß: „Nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Ende des Lebens werden hier alle Gefühle, die unerfreulichen, zur Ruhe gelangt sein.'

Gleichwie, ihr Mönche, mittels Öl und Docht eine Ölampe brennt und nach dem Ende dieses Öls und dieses Dochtes aus Nahrungsmangel erlischt, ebenso auch, ihr Mönche, weiß der Mönch, wenn er ein körpergefährdendes Gefühl empfindet: Ein körpergefährdendes Gefühl empfinde ich'; er weiß, wenn er ein lebensgefährdendes Gefühl empfindet: Ein lebensgefährdendes Gefühl empfinde ich.' Und er weiß: Nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Ende des Lebens werden hier alle Gefühle, die unerfreulichen, zur Ruhe gelangt sein."

Die Betrachtung des Geisteszustands

53

Die Sichtbare Lehre

[S.35.70](#)

Einstmals begab sich der Ehrwürdige Upavána zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der Ehrwürdige Upavána zum Erhabenen also:

„Von der sichtbaren Lehre spricht man, o Herr. Inwiefern nun, o Herr, ist die Lehre sichtbar, unmittelbares Ergebnis bringend, zu eigener Erfahrung einladend, zum Ziele führend, dem Weisen aus sich selber heraus verständlich?"

„Da hat, o Upavána ein Mönch, mit dem Auge ein Sehobjekt gesehen, und er ist des Sehobjekts gewahr und ist der Gier nach dem Sehobjekt gewahr. Von der in ihm vorhandenen Gier nach Sehobjekten weiß er: In mir ist Gier nach Sehobjekten.' Wenn nun, Upavána der Mönch, mit dem Auge ein Sehobjekt sehend, des Sehobjekts gewahr ist und der Gier danach; wenn er von der in ihm vorhandenen Gier nach Sehobjekten weiß: In mir ist Gier nach Sehobjekten', so eben auch, Upavána ist die Lehre sichtbar, unmittelbares Ergebnis bringend, zu eigener Erfahrung einladend, zum Ziele führend, dem Weisen aus sich selber heraus verständlich.

Da hat ferner, o Upavána ein Mönch mit dem Ohr einen Ton gehört ... mit der Nase einen Duft gerochen... mit der Zunge einen Geschmack gekostet . . . mit dem Körper eine Berührung empfunden ... mit dem Geiste ein Geistobjekt erkannt, und er ist des Geistobjekts gewahr und ist der Gier nach dem Geistobjekt gewahr. Von der in ihm vorhandenen Gier nach Geistobjekten weiß er: In mir ist Gier nach Geistobjekten.' Wenn nun, Upavána der Mönch, mit dem Geiste ein Geistobjekt erkennend, des Geistobjekts gewahr ist und der Gier danach; wenn er von der in ihm vorhandenen Gier nach Geistobjekten weiß: In mir ist Gier nach Geistobjekten', so eben auch, Upavána ist die Lehre sichtbar, unmittelbares Ergebnis bringend, zu eigener Erfahrung einladend, zum Ziele führend, dem Weisen aus sich selber heraus verständlich.

Da hat, Upavána ein Mönch mit dem Auge ein Sehobjekt gesehen, und er ist bloß des Sehobjekts gewahr und ist keiner Gier nach dem Sehobjekt gewahr. Von der in ihm nicht vorhandenen Gier nach Sehobjekten weiß er: In mir ist keine Gier nach Sehobjekten.' Wenn nun, Upavána der Mönch mit dem Auge ein Sehobjekt sehend, bloß des Sehobjekts gewahr ist, aber keiner Gier danach; wenn er von der in ihm nicht vorhandenen Gier nach Sehobjekten weiß: In mir ist keine Gier nach Sehobjekten', so eben auch, Upavána ist die Lehre sichtbar, unmittelbares Ergebnis bringend, zu eigener Erfahrung einladend, zum Ziele führend, dem Weisen aus sich selber heraus verständlich.

Da hat ferner, o Upavána ein Mönch mit dem Ohr einen Ton gehört ... mit der Nase einen Duft gerochen ... mit der Zunge einen Geschmack gekostet . . . mit dem Körper eine Berührung empfunden ... mit dem Geiste ein Geistobjekt erkannt, und er ist bloß des Geistobjekts gewahr und ist keiner Gier nach dem Geistobjekt gewahr. Von der nicht in ihm vorhandenen Gier nach Geistobjekten weiß er: In mir ist keine Gier nach Geistobjekten.' Wenn nun, Upavána der Mönch mit dem Geiste ein Geistobjekt erkennend, bloß des Geistobjekts gewahr ist, aber keiner Gier danach; wenn er von der in ihm nicht vorhandenen Gier nach Geistobjekten weiß: 'In mir ist keine Gier nach Geistobjekten', so eben auch, Upavána ist die Lehre sichtbar, unmittelbares Ergebnis bringend, zu eigener Erfahrung einladend, zum Ziele führend, dem Weisen aus sich selber heraus verständlich."

54

Frei von Glauben

S.35.152

„Gibt es wohl eine Weise, o Mönche, auf Grund deren ein Mönch unabhängig von Glauben, unabhängig von Gutdünken, unabhängig von Überlieferung, unabhängig von gedanklichen Schlußfolgerungen, unabhängig von theoretischem Studium die Gewißheit verkünden könnte: ‚Versiegt ist die Wiedergeburt, vollendet ist der heilige Wandel, getan, was zu tun war, nichts weiteres nach diesem hier!‘, so erkennt er?“

„Im Erhabenen wurzeln unsere Lehren, o Herr!“

"Es gibt, o Mönche, eine solche Weise, und welches ist sie?"

Da hat, o Mönche, ein Mönch mit dem Auge ein Sehobjekt gesehen, und wenn in ihm Gier, Haß und Wahn da sind, so weiß er: In mir ist Gier, Haß und Wahn'; und wenn in ihm Gier, Haß und Wahn nicht da sind, so weiß er: In mir ist keine Gier, kein Haß, kein Wahn.'

Da hat ferner, o Mönche, ein Mönch mit dem Ohr einen Ton gehört ... mit der Nase einen Duft gerochen ... mit der Zunge einen Geschmack gekostet . . . mit dem Körper eine Berührung empfunden ... mit dem Geiste ein Geistobjekt erkannt, und wenn in ihm Gier, Haß und Wahn da sind, so weiß er: In mir ist Gier, Haß und Wahn'; und wenn in ihm Gier, Haß und Wahn nicht da sind, so weiß er: In mir ist keine Gier, kein Haß, kein Wahn.'

Und wenn er, o Mönche, solches weiß, sind dies dann etwa durch Glauben zu erkennende Dinge, durch Gutdünken zu erkennende Dinge, durch Überlieferung zu erkennende Dinge, durch gedankliche Schlußfolgerungen zu erkennende Dinge, durch theoretisches Studium zu erkennende Dinge?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Sind es nicht vielmehr, o Mönche, Dinge, die, in Weisheit geschaut, zu erkennen sind?“

"So ist es, o Herr."

„Dieses, o Mönche, ist die Weise, auf Grund deren ein Mönch unabhängig von Glauben, unabhängig von Gutdünken, unabhängig von Überlieferung, unabhängig von gedanklichen Schlußfolgerungen, unabhängig von theoretischem Studium die Gewißheit verkünden kann: Versiegt ist die Wiedergeburt, vollendet ist der heilige Wandel, getan ist, was zu tun war, nichts weiteres nach diesem hier!' so erkennt er." [37]

V. SATIPATTHANA IN VERBINDUNG MIT ANDEREN ÜBUNGEN

Die Gesetzmäßigkeit in der Lehre

S.47.12

Einst weilte der Erhabene in Nalanda, im Mangohain des Pavarika. Da begab sich der Ehrwürdige Sāriputta, zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der Ehrwürdige Sāriputta, zum Erhabenen also:

„So vertraue ich, o Herr, dem Erhabenen: Nicht war, nicht wird sein, und nicht findet sich jetzt ein anderer Asket oder Priester hervorragender, tiefdringender in seiner Erleuchtung als der Erhabene.“

"Ein außerordentliches, ein kühnes Wort ward von dir gesprochen, Sāriputta, einen selbstgewissen Löwenruf hast du ertönen lassen. Wie nun, Sāriputta, die da in vergangener Zeit Heilige waren, vollkommen Erwachte, hast du alle diese Erhabenen, sie mit deinem Geiste ergründend, erkannt: Solche Tugend war jenen Erhabenen zu eigen, solcherart. Solche Lehre, solche Weisheit, solche innere Weilung, solche Befreiung war jenen Erhabenen zu eigen, Solcherart?" Wahrlich nicht, o Herr."

„Wie nun, Sāriputta, die da in künftiger Zeit Heilige sein werden, vollkommen Erwachte, hast du alle diese Erhabenen, sie mit deinem Geiste ergründend, erkannt: Solche Tugend wird jenen Erhabenen zu eigen sein, solcherart. Solche Lehre, solche Weisheit, solche innere Weilung, solche Befreiung wird jenen Erhabenen zu eigen sein, solcherart?" - Wahrlich nicht, o Herr."

„Wie nun, Sāriputta, der ich jetzt der Heilige bin, der vollkommen Erwachte, hast du, mich mit deinem Geiste ergründend, erkannt: Solche Tugend eignet dem Erhabenen, solcherart. Solche Lehre, solche Weisheit, solche innere Weilung, solche Befreiung eignet dem Erhabenen, solcherart?" – „Wahrlich nicht, o Herr."

„Du hast also, Sāriputta, von den vergangenen, zukünftigen und gegenwärtigen Heiligen, den vollkommen Erwachten keine geistdurchschauende Kenntnis. Wie konntest du dann, o Sāriputta, jenes außerordentliche, kühne Wort sprechen, jenen selbstgewissen Löwenruf ertönen lassen: So vertraue ich, o Herr, dem Erhabenen: Nicht war, nicht wird sein, und nicht findet sich jetzt ein anderer Asket oder Priester hervorragender, tiefdringender in seiner Erleuchtung als der Erhabene'?"

„Nicht habe ich wohl, o Herr, von den vergangenen, zukünftigen und gegenwärtigen Heiligen, den vollkommen Erwachten geistdurchschauende Kenntnis. Doch bekannt ist mir die Gesetzmäßigkeit in der Lehre.

Es ist, o Herr, wie bei einer königlichen Grenzstadt, die mit starken Grundmauern, starken Wällen und Torbauten versehen ist und einer einzigen Pforte. Dort gäbe es nun einen Torwächter, klug, erfahren und umsichtig, der Unbekannte abweist und Bekannte einläßt. Der schritt nun den um die Stadt ganz herumführenden Weg ab, und nicht gewährte er in der Umwallung eine Lücke oder Bruchstelle, auch nur so groß, daß eine Katze hindurchschlüpfen könnte. Der dachte dann: welche größeren Lebewesen auch immer die Stadt betreten oder verlassen, alle diese betreten oder verlassen sie nur durch dieses Tor.' Genau so, o Herr, ist mir die Gesetzmäßigkeit in der Lehre bekannt.

Die da in der Vergangenheit Heilige waren, vollkommen Erwachte, all diese Erhabenen wurden erleuchtet in der unvergleichlich höchsten Erleuchtung, nachdem sie die fünf Hemmungen aufgegeben, die den Geist beflecken und die Weisheit schwächen, nachdem sie ferner den Geist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit gut gefestigt und die sieben Glieder der Erleuchtung ihrer wirklichen Beschaffenheit gemäß entfaltet hatten.

Auch die in der Zukunft Heilige sein werden, vollkommen Erwachte, all diese Erhabenen werden erleuchtet sein in der unvergleichlich höchsten Erleuchtung, nachdem sie die fünf Hemmungen aufgegeben, die den Geist beflecken und die Weisheit schwächen, nachdem sie ferner den Geist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit gut gefestigt und die sieben Glieder der Erleuchtung in ihrer wirklichen Beschaffenheit entfaltet haben.

Auch der Erhabene, o Herr, der da jetzt der Heilige ist, der vollkommen Erwachte, auch er ward erleuchtet in der unvergleichlich höchsten Erleuchtung, nachdem er die fünf Hemmungen aufgegeben, die den Geist beflecken und die Weisheit schwächen, nachdem er ferner den Geist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit gut gefestigt und die sieben Glieder der Erleuchtung in ihrer wirklichen Beschaffenheit entfaltet hatte." „Gut, gut, o Sāriputta, So

mögest du denn diese Lehrdarlegung häufig den Mönchen und Nonnen, Anhängern und Anhängerinnen vortragen. Auch törichten Menschen, die da hinsichtlich des Vollendeten Zweifel hegen sollten oder Unsicherheit, schwinden wird ihnen, wenn sie diese Lehrdarlegung gehört haben, was ihnen hinsichtlich des Vollendeten an Zweifel und Unsicherheit war."

Die Verbindung von Satipatthána mit den Erleuchtungsgliedern findet sich auch erwähnt in Text 28 und ausführlich behandelt in Text 42.

Übungsfolge: Satipatthána - Heilige Magie', d. i. die Schulung zur Überwindung von Abneigung und Zuneigung.

56

Erfolg in der Satipatthána-Übung

S.52.1

Als einmal der Ehrwürdige Anuruddha einsam und zurückgezogen weilte, stieg ihm diese Erwägung auf:

"Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit verfehlt hat, verfehlt hat er auch den heiligen Pfad, der zur Versiegung des Leidens führt. Wer in den vier Grundlagen der Achtsamkeit Erfolg hat, Erfolg hat er auch auf dem heiligen Pfad, der zur Versiegung des Leidens führt."

Es erkannte da der Ehrwürdige Mahá-Moggallána, in seinem Geiste die Erwägung des Ehrwürdigen Anuruddha, und so schnell, wie ein starker Mann den gebeugten Arm strecken oder den gestreckten Arm beugen mag, erschien er vor dem Ehrwürdigen Anuruddha. Und der Ehrwürdige Mahá-Moggallána, sprach zum Ehrwürdigen Anuruddha also:

„Inwiefern, Bruder Anuruddha, hat der Mönch Erfolg in den vier Grundlagen der Achtsamkeit?“ „Da, o Bruder, weilt der Mönch nach innen beim Körper, die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend - in ihrem Vergehen betrachtend - in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Er weilt nach außen beim Körper, die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend - in ihrem Vergehen betrachtend - in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Er weilt nach innen und außen beim Körper, die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend - in ihrem Vergehen betrachtend - in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Wenn er wünscht: Bei Widerwärtigem will ich des Nicht-Widerwärtigen gewahr verweilen' des Nicht-Widerwärtigen gewahr verweilt er dann.

Wenn er wünscht: Bei Nicht-Widerwärtigem will ich des Widerwärtigen gewahr verweilen', des Widerwärtigen gewahr verweilt er dann.

Wenn er wünscht: Bei Nicht-Widerwärtigem und Widerwärtigem will ich des 'Widerwärtigen gewahr verweilen', des Widerwärtigen gewahr verweilt er dann.

Wenn er wünscht: Bei Widerwärtigem und Nicht-Widerwärtigen will ich des Nicht-Widerwärtigen gewahr verweilen', des Nicht-Widerwärtigen gewahr verweilt er dann.

Wenn er wünscht: Nicht-Widerwärtiges und Widerwärtiges, diese beiden (Betrachtungsweisen) meidend, will ich gleichmütig weilen, achtsam und wissensklar', gleichmütig, achtsam und wissensklar verweilt er dann dabei. [38]

Er weilt nach innen bei den Gefühlen - beim Geisteszustand - bei den Geistobjekten ...

Jede dieser drei Betrachtungen ist in der gleichen Weise auszuführen wie zuvor die Körper-Betrachtung.

Übungsfolge: Die vier Erhabenen Weilungen gefolgt von den Vertiefungen;
Satipatthána gefolgt von den Vertiefungen.

57

Gut entfaltete Sammlung

[A.VIII.63](#)

„Da hast du, o Mönch, so zu üben: Der Geist in meinem Inneren soll standhaft sein und wohl gefestigt, und nicht sollen die aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge meinen Geist gefesselt halten!' So, o Mönch, sollst du üben.

Wenn nun, o Mönch, der Geist in deinem Inneren standhaft ist, wohl gefestigt und die aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge deinen Geist nicht gefesselt halten, dann sollst du, o Mönch, so üben: Die Güte, die Befreiung des Herzens, soll in mir entfaltet werden, häufig geübt, zum Förderungsmittel, zur Grundlage gemacht, weitergeführt, gestärkt und wohl vollendet werden.' So, o Mönch, sollst du üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet und häufig geübt wurde, dann mögest du o, Mönch, diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben, mögest du sie ohne Gedankenfassen, bloß mit Überlegen üben, mögest du sie ohne Gedankenfassen und ohne Überlegen üben, mögest du sie mit Entzücken üben, mögest du sie ohne Entzücken üben, mögest du sie mit Freude üben, mögest du sie mit Gleichmut üben.[39]

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, dann sollst du, o Mönch, so üben: Das Mitleid - die Mitfreude - der Gleichmut, die Befreiung des Herzens soll in mir entfaltet werden ... (wie oben bis:) ... mit Gleichmut üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, dann sollst du, o Mönch, so üben: Beim Körper will ich in Betrachtung des Körpers weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begehren und Mißmut hinsichtlich der Welt.' So, o Mönch, sollst du üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, dann mögest du, o Mönch, diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben ... mit Gleichmut üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, dann sollst du, o Mönch, so üben: Bei den Gefühlen - beim Geist - bei den Geistobjekten will ich in Betrachtung der Geistobjekte weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begehren und Mißmut hinsichtlich der Welt.' So, o Mönch, sollst du üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, dann mögest du, o Mönch, diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben ... mit Gleichmut üben.

Wenn nun, o Mönch, diese Sammlung von dir so entfaltet, gut entfaltet wurde, so wirst du, wo immer du gehst, eben mit einem Gefühl des Wohlbefindens gehen; wo immer du stehst, eben mit einem Gefühl des Wohlbefindens stehen; wo immer du sitztest, eben mit einem Gefühl des Wohlbefindens sitzen; wo immer du liegst, eben mit einem Gefühl des Wohlbefindens liegen." [40]

Übungsfolge: Allgemeine Achtsamkeit und Wissensklarheit - Aufgeben der 5
Hemmungen - Satipatthána - Vertiefungen.

58

Stufenweise Übung

Es geht voraus die Unterweisung in 1. Sittlichkeit, 2. Sinnenzügelung, 3.
Maßhalten beim Mahle, 4. Wachsamkeit. Der Text fährt dann fort:

[M.125](#)

Wenn nun der edle jünger der Wachsamkeit hingegeben ist, so führt ihn der Vollendete weiter: Komm, o Mönch, rüste dich mit Achtsamkeit und Wissensklarheit: handle wissensklar beim Auf- und Abgehen, beim Beugen und Strecken, beim Tragen der Gewänder und der Schale, beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken, bei Verrichtung der Notdurft, beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen handle wissensklar."

Wenn der Mönch im Besitz von Achtsamkeit und Wissensklarheit ist, dann führt ihn der Vollendete weiter: ‚Komm‘, o Mönch, suche einen abgelegenen Ruheplatz auf: einen Wald, den Fuß eines Baumes, einen Felsen, eine Kluft, eine Bergeshöhle, eine Leichenstätte, die Waldesmitte, eine Lichtung oder ein Streulager." Da sucht, ihr Mönche, der Mönch einen abgelegenen Ruheplatz auf, einen Wald, den Fuß eines Baumes, einen Felsen, eine Kluft, eine Bergeshöhle, eine Leichenstätte, die Waldesmitte, eine Lichtung oder ein Streulager. Nach Rückkehr vom Almosengang, am Nachmittag, setzt er sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gewärtig haltend. Er hat sinnliche Begierde aufgegeben und weilt begierdelosen Gemütes, von Begierde läutert er sein Herz. Gehässigkeit hat er aufgegeben, haßlosen Gemütes weilt er, voll Liebe und Mitleid zu allen lebenden Wesen läutert er sein Herz von Gehässigkeit. Starrheit und Müdigkeit hat er aufgegeben, von Starrheit und Müdigkeit ist er frei, mit wachem Geiste, achtsam, klar und bewußt läutert er sein Herz von Starrheit und Müdigkeit. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe hat er aufgegeben, er ist frei von Aufregung; innerlich beruhigten Geistes läutert er sein Herz von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe. Die Zweifelsucht hat er aufgegeben, der Zweifelsucht ist er entronnen; er zweifelt nicht am Guten, von Zweifelsucht läutert er sein Herz.

Nach Aufgeben dieser fünf Hemmungen, die den Geist beflecken und die Weisheit schwächen, weilt er beim Körper in Betrachtung des Körpers - bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle - beim Geist in Betrachtung des Geistes bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begehren und Mißmut hinsichtlich der Welt.

Es ist, wie wenn ein Elefantenbändiger einen großen Pfosten in die Erde eingerammt hat, und daran bindet er einen Wald-Elefanten am Halse fest, um ihm sein dem Wald entsprechendes Betragen auszutreiben, sein auf den Wald gerichtetes Sinnen auszutreiben, seine vom Walde stammende Qual, Erschöpfung und Erhitzung zu verscheuchen, um ihn ans Dorfbereich zu gewöhnen, ihn zu einem den Menschen angenehmen Betragen zu erziehen. Ebenso sind für den edlen jünger die vier Grundlagen der Achtsamkeit ein Festbinden des Geistes, um das hausgewohnte Betragen auszutreiben, das hausgewohnte Sinnen auszutreiben, die hausgewohnte Qual, Erschöpfung und Erhitzung zu verscheuchen, um der Gewinnung des rechten Weges, der Verwirklichung des Nibbana willen.

Den führt dann der Vollendete weiter: Komm, o Mönch! Beim Körper weile in Betrachtung des Körpers, nicht aber denke einen mit der Sinnenwelt verbundenen Gedanken! Bei den Gefühlen weile in Betrachtung der Gefühle - beim Geist in Betrachtung des Geistes - bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nicht aber denke einen mit der Sinnenwelt verbundenen Gedanken! Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen erreicht er dann die innere Beruhigung und Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, in der Sammlung geborene, von Entzücken und Glücksgefühl begleitete zweite Vertiefung ... [41]

Es folgen hier die weiteren Vertiefungen und die Erlangung der drei Wissen, die mit der Heiligkeit abschließen.

VI. GLEICHNISSE

59

Der Torwächter (1)

[S.35.204](#)

Es ist da eine königliche Grenzstadt, mit starken Grundmauern, starken Wällen und Torbauten und mit sechs Pforten versehen. Dort gäbe es nun einen Torwächter, klug, erfahren und umsichtig, der Unbekannte abweist und Bekannte einläßt. Von östlicher Richtung käme nun eilig ein Botenpaar und spräche zu diesem Torwächter also: Wo, lieber Mann, ist der Herr dieser Stadt?" Und er erwiderte: In der Mitte der Stadt, am Kreuzungspunkt, hält er sich auf." Das Botenpaar würde nun dem Stadtherrn wahrheitsgemäß die Botschaft übermitteln und auf dem Wege, auf dem es gekommen, zurückkehren.

Und ebenso geschähe es mit den Boten aus westlicher, südlicher und nördlicher Richtung.

Dies Gleichnis, o Mönche, ward von mir gegeben, um den Sinn verständlich zu machen, und das ist hierbei die Bedeutung:

- Die Stadt, ihr Mönche, ist eine Bezeichnung für diesen, aus den vier Elementen bestehenden Körper, den von Vater und Mutter gezeugten, aufgebaut durch Reis und Milch, der Vergänglichkeit unterworfen, dem Verfall, der Abnutzung und Vernichtung ausgesetzt.
- Die sechs Pforten sind eine Bezeichnung für die sechs inneren Sinnengrundlagen.
- Der Torwächter ist eine Bezeichnung für die Achtsamkeit.
- Der Stadtherr ist eine Bezeichnung für das Bewußtsein.
- Der Kreuzungspunkt in der Mitte ist eine Bezeichnung für die vier Elemente: das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Wind-Element.
- Die wahrheitsgemäße Botschaft ist eine Bezeichnung für Nibbana.
- Der begangene Weg ist eine Bezeichnung für den heiligen achtfachen Pfad.

60

Der Torwächter (2)

A.VII.63

Es ist da, o Mönche, in einer königlichen Grenzstadt ein Torwächter, klug, erfahren und umsichtig; Unbekannte weist er ab, und Bekannte läßt er ein, zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Fremden. Ebenso auch, o Mönche, ist der edle jünger achtsam, mit höchster Achtsamkeit und Wissensklarheit begabt. Was selbst vor langer Zeit getan und gesprochen wurde, dessen gedenkt er, dessen erinnert er sich. Der edle jünger, der Achtsamkeit zum Torwächter hat, überwindet das Unheilsame, entfaltet das Heilsame, überwindet das Tadelhafte, entfaltet das Untadelige: in Reinheit bewahrt er sich selbst.

61

Die Sonde

M.105

Es ist da ein Mann von einem stark mit Gift bestrichenen Pfeile getroffen, und seine Freunde und Gefährten, Angehörigen und Blutsverwandten lassen einen Arzt kommen, einen Wundhelfer. Der Arzt nun, der Wundhelfer, erweitert mit dem Messer die Wunde und sucht dann mit der Sonde die Pfeilspitze. Nachdem er sie gefunden, zieht er sie heraus und beseitigt dann das Pfeilgift ohne Überrest.

Dies Gleichnis, o Mönche, ward von mir gegeben zum Verständnis des Sinns, und dies ist hierbei die Bedeutung:

- Die Wunde, -- das ist eine Bezeichnung der sechs inneren Sinnengrundlagen;
- das Pfeilgift ist eine Bezeichnung des Nichtwissens;
- der Pfeil ist eine Bezeichnung des Begehrens;
- die Sonde ist eine Bezeichnung der Achtsamkeit;
- das Messer ist eine Bezeichnung der heiligen Weisheit;
- der Arzt, der Wundhelfer, ist eine Bezeichnung des Vollendeten, des Heiligen, vollkommen Erwachten.

62

Die Affen

[S.47.7](#)

Es gibt, o Mönche, auf dem Himalaya, dem König der Berge, schwer zugängliche, steile Gebiete, gangbar weder für Affen noch für Menschen. Es gibt, o Mönche, auf dem Himalaya, dem König der Berge, schwer zugängliche, steile Gebiete, gangbar wohl für Affen, nicht aber für Menschen. Es gibt, o Mönche, auf dem Himalaya, dem König der Berge, ebene Bodenflächen, angenehme, für Affen wie für Menschen gangbar.

Dort, o Mönche, legen die Jäger auf den Affenwegen Leimruten aus zum Affenfang. Diejenigen Affen nun, die nicht töricht und nicht begehrlieh sind, die vermeiden die Leimrute, wenn sie sie gesehen haben, schon von weitem. Da ist aber ein törichter und begehrlieher Affe; er nähert sich der Leimrute, faßt sie mit einem Vorderfuß und bleibt da hängen. Den Vorderfuß werde ich frei machen', in dieser Absicht faßt er die Leimrute mit dem anderen Vorderfuß an und bleibt da hängen. Beide Vorderfüße will ich frei machen', in dieser Absicht faßt er sie mit einem Hinterfuß an und bleibt da hängen. Die Vorderfüße und den Hinterfuß will ich frei machen", in dieser Absicht faßt er sie mit dem anderen Hinterfuß an und bleibt da hängen. Die Vorder- und Hinterfüße will ich frei machen', in dieser Absicht faßt er sie mit der Schnauze an und bleibt da hängen. Also, o Mönche, fünffach gefangen bleibt der Affe auf der Stelle liegen, in Elend geraten, in Unheil geraten, der Willkür des Jägers ausgeliefert. Den hat nun, o Mönche, der Jäger erschlagen, hat ihn sich am Feuer zubereitet und ist dann fortgegangen, wohin es ihm beliebte.

So, wahrlich, o Mönche, geschieht es mit einem, der auf nicht zu begehendem Gebiete wandelt, in fremdem Bereich. Daher, o Mönche, wandelt nicht auf nicht zu begehendem Gebiete, in fremdem Bereich. Wenn ihr, o Mönche, auf nicht zu begehendem Gebiete wandelt, in fremdem Bereich, so wird Mára Zutritt erlangen, wird Mára Anhalt erlangen.

Was nun, o Mönche, ist das vom Mönch nicht zu begehende Gebiet, sein fremdes Bereich? Es sind dies die fünf Sinnenlüste. Welche fünf? Die mit dem Auge wahrnehmbaren Formen, erwünschte, schöne, herzerfreuende, liebliche, mit Sinnenlust verbundene, giererregende; die mit dem Ohr wahrnehmbaren Töne ... die mit der Nase wahrnehmbaren Düfte ... die mit der Zunge wahrnehmbaren Geschmäcke ... die mit dem Körper wahrnehmbaren Berührungen, erwünschte, schöne, herzerfreuende, liebliche, mit Sinnenlust verbundene, giererregende. Dies, o Mönche, ist das von einem Mönch nicht zu begehende Gebiet, sein fremdes Bereich.

Auf eurem Gebiet wandelt, o Mönche, im eigenen, angestammten Bereich. Wenn ihr auf eurem Gebiet wandelt, im eigenen, angestammten Bereich, so wird Mára keinen Zutritt erlangen, wird Mára keinen Anhalt erlangen.

Was ist nun, o Mönche, das Gebiet des Mönchs, das eigene, angestammte Bereich? Es sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Da weilt, o Mönche, der Mönch, beim Körper in Betrachtung des Körpers ... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geist in Betrachtung des Geistes ... bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das, o Mönche, ist das Gebiet des Mönchs, das eigene, angestammte Bereich.

63

Im Menschengewühl

S.47.20

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene im Lande der Sumbher, in einer Stadt der Sumbher namens Sedaka. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Gleichwie, o Mönche, auf die Kunde von einer Landes-Schönen eine große Menschenmenge zusammenströmte. Und jene Landes-Schöne wäre auch noch hochbegabt im Tanzen und Singen, da würde auf die Kunde hin, daß sie tanzt und singt, eine noch größere Menschenmenge zusammenströmen. Und es käme ein Mann herbei, der zu leben und nicht zu sterben wünscht, der Glück wünscht und Leiden verabscheut. Zu dem würde man nun so sprechen: Hier dieses bis zum Rande volle Ölgefäß, das mußst du, lieber Mann, inmitten des die Landes-Schöne umgebenden Menschengewühls umhertragen. Hinter deinem Rücken aber wird dir ein Mann mit gezücktem Schwert folgen. Wenn auch nur ein wenig vom Öl verschüttet wird, so wird er dir das Haupt abschlagen.' Was meint ihr, o Mönche, würde da wohl dieser Mann das Ölgefäß unvorsichtig tragen, ohne auf die Umgebung achtzugeben?" - Gewiß nicht, o Herr." „Dies Gleichnis, o Mönche, ward von mir gegeben zum Verständnis des Sinnes, und dies ist hierbei die Bedeutung:

Das bis zum Rande volle Ölgefäß, o Mönche, ist eine Bezeichnung für die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

Daher, o Mönche, sollt ihr euch so üben: Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit werden wir entfalten, sie häufig üben, sie zum Förderungsmittel und zur Grundlage machen, sie entwickeln, stärken und vervollkommen.' So, o Mönche, sollt ihr euch üben."

64

Pflugschar und Treibstock

„Die Achtsamkeit ist Pflugschar und der Treibstock.“

Hierzu heißt es im Kommentar: Was für den (im kommentierten Text erwähnten) Brahmanen Pflugschar und Treibstock ist, das ist beim Erhabenen die mit Klarblick verbundene, mit dem Pfade verbundene Achtsamkeit. Wie die Pflugschar den (nachfolgenden) Pflug bewacht und vor ihm hergeht, so bewacht Achtsamkeit den Pflug der Weisheit, indem sie den Ablauf der heilsamen Geisteszustände prüft und die Objekte gewärtig hält. Daher wird an Stellen wie: Er weilt mit ‚Achtsamkeits-bewachtem Geiste‘ von der Achtsamkeit als einer ‚Wache‘ gesprochen. Auch im Sinne der Unverwirrtheit geht Achtsamkeit dem Weisheits-Pfluge voraus. Denn nur von der Achtsamkeit genau geprüfte Dinge erkennt die Weisheit, nicht aber verworrene. Wie ferner der Treibstock den Ochsen Furcht vor dem Geschlagenwerden einflößt, es ihnen nicht gestattet, sich niederzulegen und sie davon abhält, auf einen Abweg zu geraten, ebenso erfüllt Achtsamkeit die Willenskraft, als den Vorspann, mit Furcht vor den niederen Welten und erlaubt ihr nicht, sich träge niederzulegen. Achtsamkeit verhindert die Willenskraft, sich auf unrechtem Gebiet, nämlich den Sinnenlüssen, zu ergehen, schirmt sie an das Meditations-Objekt an und hält sie davon ab, auf einen Abweg zu geraten. Daher heißt es: Achtsamkeit ist Pflugschar und der Treibstock.’

ANMERKUNGEN

1 Zur Bezeichnung von Satipatthána als einziger Weg“ siehe Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Verlag Christiani, Konstanz), S. 11 (zit. Komm.)

2 Pali: *patisaranam*; wtl. Zuflucht, Rückhalt, Hort.

3 Kommentar: nämlich die mit den vier edlen Pfaden des Stromeintritts usw. verbundene Achtsamkeit (*magga-sati*).“ Über den Stromeintritt, die erste Heiligkeitsstufe, siehe NYANATILOKA, Buddhistisches Wörterbuch. Verlag Christiani, Konstanz (zit. Wtb).

4 Kommentar: nämlich die durch Erreichung der vier edlen Früchte des Stromeintritts usw. gewonnene Befreiung (*phalavimutti*).«

5 Als Übungsergebene (oder lt. Nyanatiloka Schulungstüchtige«; *sekha*) werden diejenigen Jünger bezeichnet, die durch entsprechenden Erfolg in den drei Übungen oder Schulungen (*sikkhā*), d. i. in Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit, die vier edlen Pfade (des Stromeintritts usw.) und die edlen Früchte der drei ersten dieser Pfade erreicht haben. Wer die vierte edle Frucht, die der Heiligkeit, erreicht hat, gilt als Übungslediger (*asekha*; siehe Text 9).

6 Zur Durchschauung als vergänglich und ursächlich entstanden, als dem Leiden unterworfen und ein Ich weder darstellend noch einem solchen zugehörig.

7 Wörtlich: durch wiederholte Pflege (*āsevanāya*), durch Entfaltung (oder Meditation; *bbavanāya*), durch häufige Übung (*bahulikamma*).

8 Kommentar: „Es hat da ein Mönch, nach Aufgeben der Sinnenlust und der anderen vier Hemmungen (s. Wtb), tags und nachts sein Haupt-Meditationsobjekt gepflegt und die Heiligkeit erreicht. Ihn sieht ein anderer und denkt: Liebenswert, wahrlich, ist dieser Mönch, der ein so vollkommenes Leben führt!“ In solchen Gedanken erfüllt er sein Herz mit freudigem Vertrauen (zum Buddha und seiner Lehre) und (ein entsprechendes Leben führend) gelangt er nach dem Tode in himmlische Welt. In solcher Weise schützt man durch Selbstschutz den Anderen.“

9 Kommentar: „Da hat ein Mönch durch die drei (ersten der vier) erhabenen Weilungen (*brahma-vihāra*; d. i. Güte, Mitleid und Mitfreude) die drei ersten Vertiefungen erzeugt. Diese zum Ausgangspunkt nehmend, betrachtet er gründlich (den mit der Vertiefung verknüpften körperlichen und geistigen) Prozeß, läßt den Klarblick (*vipassanā*) in sich erstarken und erreicht die Heiligkeit. In solcher Weise (d. i. durch die Meditation der Güte usw.) den anderen schützend, schützt man sich selbst.“

10 Dieser Textabschnitt enthält in lapidarer Kürze das Fundament buddhistischer Ethik. Diese beruht, ebenso wie die Erleuchtung (*bodhi*) des Buddha selber, auf den beiden untrennbaren Grundelementen des Mitleids (*karunā*) und der Weisheit (*paññā*). In beiden Maximen unseres Textes erscheinen Selbstschutz (Individualismus) und Nächstenschutz (Altruismus) in unlösbarer Wechselbeziehung, und jede dieser Maximen ist das Gebot des Mitleids sowohl wie der Weisheit. Jedoch Weisheit wie Mitleid fordern Selbstschutz als den unerläßlichen Einsatzpunkt, und so bestätigt der Buddha den Standpunkt der Akrobatengehilfin in der von ihm erzählten Geschichte. Dies ist, wenn recht verstanden, kein Gegensatz zu der in den beiden Maximen ausgedrückten Harmonisierung.

Die Einführung von Satipatthána in diesen Text und in diesen Zusammenhang illustriert die Feststellung des Buddha, daß Achtsamkeit überall von Nutzen« ist. Selbstschutz und Nächstenschutz, - beides erfordert Achtsamkeit. Diese Achtsamkeit nun erhält gründliche Schulung durch jenen Dreiklang der Satipatthána-Übung, d. i. ihre Anwendung auf innen (eigen), außen (fremd) und die Verknüpfung beider. Ja man mag recht wohl unseren letzten Textabschnitt als einen Hinweis hierauf ansehen. „„Mich selber - den Anderen werde ich schützen“, so ist Satipatthána zu üben“, - dies ist die einzeln vorgenommene Übung nach innen, bzw. nach außen; die beiden folgenden Maximen entsprechen der Verbindung von Innen und Außen. (Siehe hierzu die Texte 33, 34 sowie Geistestraining, S. 54 f und Komm., S. 44.)

Rechte Achtsamkeit nach außen gewandt, auf den Körper und die körperlichen Handlungen des Anderen, auf seine Gefühls- und Gedankenwelt (in ihren Äußerungen), wird reiche Erfahrung geben für Selbst- und Nächstenschutz; es wird Rücksicht lehren, Vorsicht und Einsicht, Mitleid und Weisheit.

11 Das Original hat lediglich „Strömungen“. Kommentar: „Es sind die Strömungen des Begehrens und andere Leidenschaften, die zu den Sinnenbereichen hinfließen, zu den Formen, Tönen, Düften, Geschmücken, Berührungen und Geistobjekten.«

12 Die fünf niederen Daseinsfesseln (aus einer Gruppe von zehn) sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Hangen an Regeln und Riten, Sinnenverlangen und Haß. Mit deren gänzlicher Überwindung ist die dritte Stufe auf dem Wege zur Heiligkeit erreicht, die Nichtwiederkehr" (zu dieser Sinnenwelt; *anāgāmitā*). Siehe Wtb. unter [Samyojana](#).

13 Zu den vier rechten Kämpfen" oder Anstrengungen« siehe Wtb unter [Padhāna](#).

14 Siehe Text 42, S. 61. 15 Dreifach, d. i. in Werken, Worten und Gedanken.

16 Wtl.: gerade (d. i. richtige) Ansicht (*ditthi ca ujukā*). Hiermit ist vorzugsweise das Überzeugtsein von der Karma-Lehre gemeint.

17 Der betreffende Palibegriff ist *muta* („das Empfundene«) und bezieht sich hier auf Geruchs-, Geschmacks- und Tastobjekte. Die hier gebrauchte vierfache Einteilung des Sinnengebietes ist eine altertümliche. Sie war offenbar populär und wurde daher vom Buddha manchmal neben der genaueren sechsfachen benutzt, und zwar besonders häufig im Sutta-Nipáta.

18 In dieser Übung soll das Denken bei der Beobachtung des reinen Objekts und des Wahrnehmungsvorganges innehalten, ohne jegliche gedankliche Zutat durch Abneigung, Zuneigung oder andere Bewertungen und Interpretierungen. Absicht und Wert dieser Übung sind vielfältig: Zügelung leidenschaftlicher Reaktionen, Vermeidung vorschneller Entscheidungen und Urteile; Einsicht in die einzelnen Phasen des scheinbar einheitlichen Wahrnehmungsvorgangs, den man sich gewöhnt hat, mit seiner Bewertung gleichzusetzen; unmittelbare Einsicht in den vergänglichen, ursächlich bedingten und unpersönlichen Ablauf der Wirklichkeit. Siehe Text 53, 54 mit Anm. und Geistestraining, S. 30.

19 "soll . . . hinwenden" (*panidahitabbam*). Hiermit werden die beiden Kennworte dieses Textes erklärt (*panidhāya bhāvanā, apanidhāya bhāvanā*), die hier als Titel der Sutte verwandt wurden und im Verlauf des Textes ausdrücklich genannt und erläutert werden. Für die beiden Begriffe wurde eine freie, doch wie aus dem folgenden ersichtlich sein wird, sinngetreue Übersetzung mit unterbrochene" bzw. ununterbrochene Meditation" gewählt.

Kommentar: Wenn derart Erregung des Körpers durch Leidenschaften (*kilesa*) oder geistige Schläffheit oder Zerstreutheit aufgetreten sind, so soll man sich nicht durch diese Geistesbefleckungen beeinflussen lassen. Man soll dann vielmehr das Denken an das Meditationsobjekt (zeitweise gleichsam) ablegen (*thapetabbam*; als Erklärung für das Textwort *panidahitabbam*), und zwar bei irgend einem erhebenden, freudiges Vertrauen einflößenden Gegenstand wie der Betrachtung über den Buddha usw."

20 Kommentar: D. h. er richtet den Geist wieder auf das ursprüngliche Meditationsobjekt."

21 Kommentar: Er erwägt und überlegt nicht mehr eine Erwägung und Überlegung geistiger Befleckung."

22 Unterbrochene Meditation« (*panidhāya bhāvanā*). Kommentar: *thapetvā bhāvanā*, d. h. mit (zeitweisem) Niederlegen oder Abstellen des Hauptobjekts, d. h. also zeitweiliger Unterbrechung der Hauptübung. Siehe Komm., S. 58. Der Kommentar gibt das folgende Gleichnis: Es hat da ein Mann ein großes Bündel Zuckerrohr aufgeladen, um es zur Preßmaschine zu bringen. Wenn er unterwegs müde wird, setzt er das Bündel auf den Boden ab (*thapetvā*), kaut ein Stück Zuckerrohr, lädt die Last wieder auf und setzt seinen Weg fort. Ähnlich ist es mit dem, der ein Meditationsobjekt gelernt hat, um die Heiligkeit zu erreichen. Wenn ihm bei der Übung körperliche Erregung usw. auftaucht, so legt er das Übungsobjekt (zeitweilig) nieder. Nachdem er dann den Geist, z. B. durch Erinnerung an die Eigenschaften des Buddha angeregt und wieder willfährig gemacht hat, setzt er die ursprüngliche Meditation fort. - Wie dann jener Mann des Gleichnisses, nachdem er das Zuckerrohr zur Mühle gebracht und gepreßt hat, den Zuckerrührsaft trinkt, ebenso ist es mit jenem Mönch, der, nachdem er seine Meditationsübung zur Reife gebracht und die Heiligkeit erreicht hat, das Glück der Zielerreichung genießt."

Diese Unterweisung des Buddha gibt einen für die Meditationspraxis sehr hilfreichen Rat: sich den Störungen der Meditation - inneren oder äußeren - weder auszuliefern, noch mit ihnen zu kämpfen. Man möge vielmehr den Geist auf ein bereit gehaltenes erhebendes, d. h. gleichzeitig anregendes wie beruhigendes Objekt richten, und wenn so die Kraft der inneren Störung gebrochen oder die äußere geschwunden ist, wieder zum ursprünglichen Meditationsobjekt zurückkehren. Mit der gleichen Absicht empfehlen die burmesischen Satipatthāna-Lehrer, eine innere oder äußere Störung ruhig und objektiv zu betrachten, sie dadurch am Anwachsen zu hindern und dann wieder die Hauptübung aufzunehmen.

23 Ununterbrochene Meditation« (*apanidhāya bhāvanā*). Kommentar: ohne (den Meditationsgegenstand) abgelegt zu haben (*athapetvā*)."

24 Ununterbrochen durch Außenliegendes((*bahiddhā apanidhāya*). Kommentar: (ununterbrochen) durch irgend ein außerhalb des Haupt-Meditationsgegenstandes liegendes Objekt." Der Kommentar nimmt das obige Gleichnis hier wieder auf. Es ist hier wie mit einem Mann, der eine empfangene Last Zucker zu seinem Dorfe bringt, ohne sie unterwegs abzusetzen (*athapetvā*). Nur die in sein Gewand gesteckten Zuckerstücke verzehrend, setzt er seinen Weg fort, bis er in sein Dorf kommt. Ebenso verhindert der übende Mönch das Aufsteigen von innerer Erregung und anderer geistiger Befleckungen und geht mit der Übung seines Meditationsobjektes weiter. Wie jener Mann, mit seiner Zuckerlast im Dorf angekommen, sie mit seinen Verwandten verzehrt, ebenso genießt jener Mönch das Glück der Zielerreichung, nachdem er seine Meditation zur Reife gebracht und die Heiligkeit gewonnen hat. - Diese Lehrrede behandelt die Anfangsstufe des Klarblicks (*pubba-bhāga-vipassanā*)."

25 Beim Früheren und Späteren« (*pacchā-pure*). Kommentar. Dies ist zu verstehen mit Bezug 1) auf das Meditationsobjekt, 2) auf den Körper, 3) auf die (Reihenfolge in der) Darstellung. - 1. Mit Bezug auf das Meditationsobjekt bedeutet das „Frühere“ das Sichversenken in das Meditationsobjekt; das „Spätere“ bedeutet die dann gewonnene Heiligkeit. Wenn nämlich der Mönch sich ein Haupt-Meditationsobjekt gewählt hat und in seiner Übung der Erregung durch die Leidenschaften, der Erschlaffung und der Zerstreuung keine Entstehungsmöglichkeit gibt, dann festigt er den Klarblick in solcher Weise, wie man mit einem Gespann wohlgezügelter Ochsen sicher dahinfährt oder wie man einen gut geschnitzten viereckigen Schlüssel in ein viereckiges Schlüsselloch hineinsteckt. So erreicht er dann, ohne sich aufzuhalten und ohne irgendwo stecken zu bleiben, die Heiligkeit. - 2. Mit Bezug auf den Körper sind die vorderen Zehenglieder das Frühere', der Schädel das Spätere'. Nachdem der Mönch die Knochen der vorderen Zehenglieder als Betrachtungsgegenstand genommen hat, führt er die Übung allmählich bis zum Schädel weiter, indem er alle Gliedmaßen der Reihe nach hinsichtlich Farbe, Form, Körpergegend, Körperstelle und Abgrenzung erfaßt (siehe VisM, Seite 283 ff), so wie man einen Gerstenhaufen nach dem anderen mit einem Dreschflügel drischt. Währenddessen auch das Entstehen innerer Erregung und der anderen Befleckungen verhindernd, erreicht er, ohne sich aufzuhalten und ohne irgendwo stecken zu bleiben, die Heiligkeit. - 3. Mit Bezug auf die (Reihenfolge in der) Darstellung: in der Darstellung der 32 Körperteile sind die Kopfhaare das Frühere', das Gehirn ist das Spätere'. Nachdem der Mönch die Kopfhaare als Betrachtungsgegenstand genommen hat, führt er die Übung allmählich bis zum Gehirn weiter, indem er die ganze, mit Kopfhaare' beginnende Reihe hinsichtlich Farbe usw. erfaßt. Währenddessen auch das Entstehen von innerer Erregung und der anderen Befleckungen verhindernd, erreicht er, ohne sich aufzuhalten und ohne irgendwo stecken zu bleiben, die Heiligkeit."

26 Ohne Stockung« (*asankhittam*). Das Gegenstück zu diesem Begriff findet sich im Satipatthāna-Sutta, in der Betrachtung des Geisteszustandes, wo vom verkrampten Geist" (*sankhittam cittam*) gesprochen wird. Es handelt sich dabei um einen Geisteszustand, der aus verschiedenen Gründen in Stockung, Stauung oder Stagnation geraten ist. Siehe Komm., S.110.

27 Die Körperbetrachtung wird in zahlreichen Texten des Kanons behandelt, von denen hier nur eine kleine Auswahl wiedergegeben wurde. Einzelne der Übungen werden ausführlich im Visuddhi-Magga (Der Weg zur

Reinheit) beschrieben, und zwar: die Betrachtung der Körperteile in Teil VIII, Kap. 2; die Atmungs-Achtsamkeit in Teil VIII, Kap. 3; die Betrachtung der Elemente in Teil XI, Kap. 2. Vgl. die Übersetzung des Ehrw. Nyanatiloka-Mahathera (Verlag Christiani, Konstanz). - Es sei hier bemerkt, daß die Bezeichnung die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit" (*kāya-gatā-sati*) in den Suttan auf alle sechs Übungsgruppen der Körperbetrachtung bezogen wird, wie in unserem Text 39; im Visuddhi-Magga jedoch lediglich auf die „Betrachtung des Widerlichen" d. h. der Körperteile.

28 Pali: *Kāya-gatā-sati-Sutta*, wtl.: Die Lehrrede von der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit.

29 Hierzu heißt es im Patisambhidā-Magga: Was ist Körpertätigkeit? Die langen Ein- und Ausatmungen, die kurzen Ein- und Ausatmungen, die von Empfindung des ganzen Atemkörpers begleiteten Ein- und Ausatmungen, - dies sind körperliche Vorgänge. Diese Dinge sind, als sich am Körper vollziehend, Körpertätigkeiten. Bei diesen Körpertätigkeiten übt er sich in ihrer Beruhigung, Stillung und Besänftigung. Wenn nun bei diesen Körpertätigkeiten ein Hin- und Herneigen, Zusammenziehen und Strecken, Bewegung, Erregung, Vibrieren und Erzittern des Körpers vorkommt, so übt er: Die Körpertätigkeit beruhigend, will ich ein- und ausatmen!

30 Der „Freund" ist der Ehrw. *Sāriputta*,

31 Hierzu heißt es im Patisambhidā-Magga: "Die Wahrnehmungen, Gefühle und anderen Bewußtseinsfaktoren (*cetasika*), welche auftreten bei den langen und kurzen Ein- und Ausatmungen, bei den vom Empfinden des ganzen Körpers und der Beruhigung der Körpertätigkeit begleiteten Ein- und Ausatmungen, bei den von Entzücken und Glück begleiteten Ein- und Ausatmungen -, diese sind, als sich im Geiste vollziehend, Geistestätigkeiten." - Diese und die folgende Vierergruppe von Übungen setzt die Erreichung der Vertiefungen (*jhāna*) voraus.

32 Im Kommentar zum Patisambhidā-Magga heißt es hierzu: ‚Hierbei bezieht sich das Vergängliche betrachtend' auf schwachen Klarblick; die Entsüchtung betrachtend' auf kräftigeren, durch die Entsüchtung bei den Daseinsgebildeten gestärkten Klarblick; die Entäußerung betrachtend' auf sehr scharfen, dem Pfade nahe gekommenen Klarblick. - Diese Vierergruppe bezieht sich lediglich auf den Klarblick, die drei vorhergehenden jedoch auf Klarblick und Geistesruhe.«

33 Das Erleuchtungsglied ‚Wirklichkeitsergründung' (*dharmavicaya-sambojjhāna*). Den Kommentaren zufolge bezeichnet dhamma hier nicht, wie meist übersetzt, die Lehre des Buddha, sondern die körperlichen und geistigen Vorgänge (*rūpa-* und *nāma-dhammā*), die sich dem Erleuchtungsglied ‚Achtsamkeit' als Komponenten der Wirklichkeit darbieten und nun als vergänglich, leidvoll und unpersönlich „ergründet" werden.

34 Dies sind die fünf hauptsächlichsten Hemmungen" (*nivāraṇa*) der geistigen Sammlung.

35 Wtl.: oben, unten und inmitten, soweit das Gebiet der Erde reicht"; Kommentar: im gesamten Bereich.

36 Sorgsamer Betrachter" (*samavekkhitā*); Kommentar: in rechter Weise, ursächlich, methodisch betrachtend."

37 Die Texte 53 und 54 dienen hier zunächst als Illustrierung der in der Satipatthāna-Sutte gegebenen „Betrachtung des Geisteszustandes" als gierbehaftet oder gierlos usw. Darüber hinaus bilden sie aber auch eine treffliche Veranschaulichung und Erklärung der Übungsanweisung an Bahiya" (Text 31), die wir als Innehalten beim reinen Beobachten" bezeichneten: Das Gesehene soll lediglich ein Gesehenes sein usw.",

Der für die Erkenntnis sowohl wie für die Geistesschulung entscheidende Faktor ist hier die laut Text 53 zu vollziehende Sonderung der Wahrnehmung selber von der Einstellung zu ihr: Er ist des Sehobjekts gewahr und ist der Gier nach dem Sehobjekt gewahr." Dies wird als von solcher Wichtigkeit angesehen, daß, selbst wenn Gier nach Sinnen- oder Geistobjekten aufgetreten ist, aber ausdrücklich als solche festgestellt und von der Wahrnehmung unterschieden wird, dies als eine Weise bezeichnet wird, in der sich die klar sichtbare, zur eigenen Erfahrung einladende Lehre« manifestiert. Und im sinnverwandten Text 54 wird eben dies als der Weg bezeichnet, der ohne bloßen Glauben, und ohne theoretisches Denken usw., vielmehr durch eigene anschauliche Erkenntnis zum Heiligkeits-Ziele führt.

Es ist die Satipatthāna-Methode, die, ohne sie so zu benennen, in diesen beiden Texten besonders klar in ihrer Eigenart erscheint. Diese Zugehörigkeit zum einzigen Wege" wird es verständlich machen, daß der hier dargestellten, so unscheinbaren Übung eine solche Bedeutung und Wirkungskraft zugeschrieben wird. Es sei noch bemerkt, daß die in Text 53 gegebene, altehrwürdige und gerade hier in ihrem Bedeutungsgehalt besonders klar erscheinende Kennzeichnung der Lehre seit altersher als Verehrungsformel für das „Kleinod der Lehre" benutzt wird und so hier ein besonderes Gewicht erhält.

38 Die vorstehenden fünf Betrachtungsweisen werden (erstmalig in der 28. Rede der Langen Sammlung) als die „heilige Magie“ oder die Macht der Heiligen (*ariya-iddhi*) bezeichnet. In ihnen erweist sich die souveräne Macht des Willens über die Gefühlswelt und die Unabhängigkeit eines im höchsten Sinne freien Geistes (siehe Text 4) von Gefühlseinstellungen, welche durch subjektive Einstellung und Neigungen, durch Leidenschaften oder Gewohnheit diktiert sind. Es ist eine Art sublimer „Verwandlungskunst«, welche die Gefühlswertungen nach Wunsch vertauschen oder sich gänzlich in die Haltung des Gleichmuts zurückziehen vermag. Ein durch solche Schulung gegangener Gleichmut hat wahrlich die stärkste Feuerprobe bestanden. So sind denn auch diese fünf Betrachtungsweisen in ihrer völligen Meisterung das ureigene Bereich des Heiligen, des Arahat, und dies besagt auch ihr Name, die „Magie (oder Macht) der Heiligen«. Doch auch für einen willensstarken, in der Geistesschulung Fortgeschrittenen wird es von großem Werte sein, wenn er sich an dieser „heiligen Magie“ versucht. Die Voraussetzung dafür ist freilich eine gründliche Satipatthána-Übung, und daher wird diese auch in unserem Text vorangestellt. Es ist besonders die Gefühls-Betrachtung« und die in Text 53 gelehrt Sonderung von Wahrnehmung und der Einstellung zu ihr, die hier als Vorbereitung unerlässlich ist.

Im Visuddhi-Magga (Übersetzung, Seite 437) werden die einzelnen Betrachtungen wie folgt erklärt:

„ . . während der mit dieser Macht ausgerüstete triebversiegte Mönch einen widerlichen, unerwünschten Gegenstand mit Güte durchstrahlt oder in seine Elemente zerlegt, verweilt er in der Vorstellung des Nichtwiderlichen. Insofern er aber einen nichtwiderlichen, erwünschten Gegenstand als etwas Unreines durchdringt oder ihn als vergänglich erwägt, verweilt er in der Vorstellung des Widerlichen. Ebenso, Widerliches wie Nichtwiderliches mit seiner Güte durchstrahlend oder in die Elemente zerlegend, verweilt er in der Vorstellung des Nichtwiderlichen. Nichtwiderliches wie Widerliches als unrein durchdringend oder als vergänglich erwägend, verweilt er in der Vorstellung des Widerlichen. Erblickt er mit dem Auge eine Form, so ist er weder frohgestimmt . . . ; den in diesen Worten (A.IV.195) beschriebenen sechsfachen Gleichmut erweckend, vermeidet er beides, Widerliches wie Nichtwiderliches, und verweilt gleichmütig, achtsam, klarbewußt.«

39 Dieser Text ist ein Suttanbeleg für die im Abhidhamma vorgezogene fünffache Einteilung der Vertiefungen, die in den Suttan meist als vier gegeben werden. In unserem Text bildet „ohne Gedankenfassen und Überlegen, mit Entzücken“ die dritte Vertiefung; „ohne Entzücken, mit Freude“ die vierte; „mit Gleichmut“ die fünfte Vertiefung.

40 Kommentar: „Dies bezieht sich auf den Heiligen. Denn wer die Heiligkeit erreicht hat, weilt in allen Körperhaltungen in einem Zustand des Wohlbefindens.“

Dieser Text gibt eine Übungsfolge, die als „Klarblick mit vorausgegangener Gemütsruhe“ bezeichnet wird (A.IV.170). Gemütsruhe (*samatha*) bezeichnet Meditationsübung mit dem Ziel der Vertiefungen; als Klarblick (*vipassanā*) gilt hier die Satipatthána-Übung.

41 In diesem Text handelt es sich um eine Übungsfolge, der ‚Gemütsruhe mit vorangegangenem Klarblick«. Nach einer von den fünf Hemmungen freien Satipatthána-Übung wird dann als nächste Stufe das Gewicht darauf gelegt, hierbei keine mit der Sinnenwelt verbundene Gedanken zu hegen. Darauf folgt dann sofort - was in den Texten ganz ungewöhnlich ist - der Eintritt in die zweite Vertiefung. Die Kommentare äußern sich nicht zu dieser Anomalie. Folgende Bemerkungen seien mit Vorbehalt als eine Erklärung angeboten.

Die Annäherung an den in den Vertiefungen erreichten Konzentrationsgrad der vollen Sammlung« (*appanā*, s.Wtb.) ist gegeben durch Erreichung der angrenzenden Sammlung“ (*upacāra-samādhī*), welche für eine erfolgreiche Klarblickübung erforderlich ist; in ihr sind, ebenso wie in den Vertiefungen, die fünf Hemmungen aufgehoben. Ein direkter Übergang in die von Gedankenfassen und überlegen freie zweite Vertiefung ist dadurch erleichtert, daß in der Satipatthána-Übung des „reinen Beobachtens“ der körperlichen und geistigen Vorgänge ohnehin Gedankenfassen und überlegen stark reduziert sind, ähnlich wie in der ersten Vertiefung. Diese Abschwächung erleichtert es auch, der nächsten Anweisung zu folgen, nämlich das gedankliche Auffassen von Sinnenobjekten gänzlich einzustellen. Dies ist offenbar der Einsatzpunkt für den Eintritt in die volle Sammlung der Vertiefungen überhaupt (charakterisiert als „abgewandt von den Sinnendingen“), sowie in die von Gedankenfassen und überlegen freie zweite Vertiefung im besonderen.

Ein „Überspringen“ von Vertiefungsstufen findet sich auch erwähnt im Vissuddhi-Magga (übers., Seite 428).

42 Die hier wiedergegebene Übersetzung des Ehrw. Nyanatiloka-Mahathera wurde an einigen Stellen verändert: teils wurde die Terminologie mit der hier gebrauchten in Übereinstimmung gebracht, teils wurden abweichende Lesarten der siamesischen Textausgabe vorgezogen.

43 *Yoniso manasikāra* - scharfe oder gründliche Aufmerksamkeit - ist gleichbedeutend mit *samma-sati*, rechter Achtsamkeit. Siehe auch den folgenden Text.

44 Nágárijuna (ca. 2. Jh. n. Chr.) ist der Begründer der Mádhyamika-Schule und einer der bedeutendsten Denker des Maháyána. Unser Text ist entnommen aus dem „Freundesbrief“ (Suhrd-lekhá), der der Überlieferung nach an einen König Udayana gerichtet war und ein kleines Kompendium der buddhistischen Lehre darstellt. Er ist nur in tibetischer Übersetzung erhalten.

45 Asvaghosa (ca. 1. Jh. n. Chr.), Verfasser der berühmtesten Versdichtung vom Leben des Buddha (Buddha-carita). Unser Text stammt aus einer anderen gleichfalls dem Buddha-Leben gewidmeten epischen Dichtung, dem Saundaránandakavya, dessen Mittelpunkt die Episode vom Vetter des Buddha, Nanda, und seiner Gattin Sundari bildet.

46 Sántideva (ca. 7. Jh. n. Chr.) war ein Anhänger von Nágárijunas Mádhyamika-Philosophie. Er war ein Fürstensohn und für eine Zeitlang Minister seines Vaters. Er wurde Mönch und starb als Rektor der berühmten buddhistischen Universität Nalanda. Hauptwerke: 1. Bodhicaryávatára, Der Eintritt in den Lebensweg der Erleuchtung (s. Text 93). Deutsche Übersetzung von Richard Schmidt (Paderborn 1923, Ferd. Schöningh); 2. Siksá-samuccaya, „Die Summe geistiger Schulung“, eine Anthologie klassischer Maháyána-Sutras mit verbindendem Text. Den Rahmen dafür bilden zusammenhängende „Leitverse“ (káríká) Sántidevas, die durch die ausgewählten Texte erläutert werden.

47 Ohne ein (innewohnendes) handelndes oder leidendes Prinzip« (Skr. káraka-vedaka-rahito). Diese auch im Pali gleichlautende Formulierung findet sich sehr häufig in den alten Kommentaren zum Pali-Kanon, dem Visuddhi-Magga usw. Hiermit sollen jene spekulativen Auffassungen zurückgewiesen werden, die dem hypothetischen Ich oder Selbst entweder einen aktiven Anteil an der Welt oder, wie beim bloß „zuschauenden“ Selbst der Upanischaden, eine rein passive Natur zuschreiben.

48 Vgl. hierzu den folgenden Text aus dem Pali-Kanon ([Samy.36.5](#)):

„Wer Freude sieht als Leid und Leidiges als Stachel,
Und als vergänglich ansieht, was so friedlich ist,
Das weder freudige noch leidige Gefühl,
Solch' klargeäugter Mönch, Gefühl durchschaut er völlig.
Ist es durchschaut, wird wahnfrei er in diesem Leben schon
Und nach des Leibs Zerfall, fest in der Lehre stehend,
Geht nicht mehr ein er in Benennbarkeit, als Wissensmeister.“

49 Vgl. die „Geist-Betrachtung“ im Satipatthána-Sutta: Da weiß der Mönch vom lustbehafteten - haßbehafteten - verblendeten Geist: Lustbehaftet usw. ist der Geist“.

50 Vgl. das Motto zu diesem Buch.

51 Skr: *ágantukaih klesair upaklisyate*; vgl. im Pali. *ágantukehi upakilesehi samkilittham* (Anguttara-Nik., Einer-Buch: „ . . doch er ist von hinzukommenden Befleckungen verunreinigt).

52 Der Begriff *dharmā* wird hier, wie aus dem Zusammenhang ersichtlich, nicht als „Geistobjekte“ aufgefaßt (wie wir ihn in den Pali-Texten wiedergaben), sondern in einem mehr allgemeinen Sinne als die Phänomene, Erscheinungen, unpersönlichen Elemente oder Daseinselemente.

53 Skr: *buddha-dharma*; kann auch aufgefaßt werden als "Buddha-Eigenschaften".

54 Skr: *sabba-dharma-nihśaranam*; die Übersetzung folgte der in der englischen Übersetzung unseres Textes erwähnten tibetanischen Wiedergabe dieses Kompositums, das mehrfache Deutung zuläßt.

55 Skr: *dharmā ev'otpadyamāná utpadyante, dharmā eva nirudhyamāná nirudhyante*. Diese Formulierung ist offenbar als ein Anklang beabsichtigt an das bekannte Buddha-Wort im Pali-Kanon: „Leiden nur entsteht, wenn etwas entsteht; Leiden nur vergeht, wenn etwas vergeht“ (*dukkham eva uppajjāmanam uppajjati, dukkham nirujjhamānam nirujjhati*; [Samy.12.15](#)).

56 Diese Synonymenreihe findet sich genau wie hier zuerst im Niddesa des Pali-Kanons und später häufig in den Pali-Kommentaren.

57 Dies ist die übliche Dreiteilung der *samskāra* (Pali: *sankhāra*), wenn dieser Begriff, wie z. B. in der Reihe der Bedingten Entstehung, die Bedeutung „karmische Willensformationen“ hat.

58 Skr: *sikjāni*, wtl: Schulungen, nämlich die dreifache Schulung in Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit.

59 Skr: *apramāda-kathā*. Dies bezieht sich auf die letzten Worte des Buddha vor seinem Hinscheiden: Vergänglich, wahrlich, sind alle Gebilde! Strebet unermüdlich!" (Pali: *appamādena sampādeṭṭha*). Apramāda (Pali: *appamāda*), „Unermüdlichkeit“ (wtl: Freisein von Nachlässigkeit) wird in der buddhistischen Literatur häufig als Synonym für „Achtsamkeit“ angeführt.

Abkürzungen:

M: Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung
S: Samyutta Nikaya
D: Digha Nikāya - Die Längere Sammlung
A: Anguttara Nikaya
Thag: Theragāthā - Sechser-Bruchstück
Snp: SUTTA-NIPĀTA, Lehr-Dichtungen