

Der Weg der Achtsamkeit



Inhalt

Kursbeschreibung	5
Vorbereitung für Woche 1	7
Woche 1: Einführung in Satipaṭṭhāna	8
Woche 2: Körperbetrachtung	9
Woche 3: Vedanā	11
Woche 4: Wissensklarheit	12
Woche 5: Citta	13
Woche 6: Geist und Denken Papañca	14
Woche 7: Rechte Ansicht & Kleśas	15
Woche 8: Dhammas	16
Anhang 1: Einführung	17
Anhang 2: Übersetzung des Satipaṭṭhāna -Sutta	20
Anhang 3: Die 4 Felder der Achtsamkeit	28
Anhang 4: Kehrvers	29
Anhang 5: Der Körper als Lehrmeister	30
Anhang 6: Alltagspraxis	31
Anhang 7: Atembetrachtung	32
Anhang 8: Vedanā - Gefühlstönung	33
Anhang 9: Sati & Sampajañña	35
Anhang 10: 3 Ebenen des Übens	37
Anhang 11: Citta	38
Anhang 12: Geist & Denken	43
Anhang 13: Papañca, Emotionen und Geisteszustände	44
Anhang 14: Rechte Ansicht	47
Anhang 15: Kleśas	48
Anhang 16: Dhammas	50
Anhang 17: Fäden zusammenziehen	52
Audiodateien	53
Praxistagebuch, Woche 1-7	54

Der Weg der Achtsamkeit

Dharma Übungskurs Modul 8 zum Satipaṭṭhāna Sutta¹

Kursbeschreibung

Das Satipaṭṭhāna Sutta² gilt als eine der Kernlehren des Buddha über Achtsamkeit.

Ziel dieses Moduls ist es, sich sowohl theoretisch mit diesem Sutta über die Achtsamkeitspraxis auseinander zu setzen und die Inhalte zu erforschen, als auch die praktische Umsetzung in der eigenen Erfahrung zu entdecken.

Alle Inhalte werden im Kern über Audiovorträge und geleitete Meditationen vermittelt. Die Meditationen, die die Lehrinhalte begleiten, vermitteln Satipaṭṭhāna als gelebte Praxis und sind ein Teil der wöchentlichen Übungen. Zudem werden jeweils Achtsamkeitsübungen für den Alltag angeboten. So besteht die wöchentliche Vorbereitung im Wesentlichen aus der eigenen und stetigen Praxis von Achtsamkeit. Ohne diese persönliche Praxis könnte die Lehrrede trocken und abstrakt erscheinen - und das wäre wirklich schade!

Für die inhaltlich-theoretische Erarbeitung des Sutta solltest du im Durchschnitt bis zu zwei Stunden pro Woche einplanen. Die Meditationen sollten Teil deiner täglichen Praxis sein.

Für die Dauer des Moduls ist es sinnvoll, deine übliche Meditationspraxis ruhen zu lassen oder als zusätzliche Meditation zu den geleiteten Meditationen zu üben.

Für jede Woche gibt es ein Praxistagebuch-Blatt, das dir helfen wird, deine Übungen zu verfolgen und über die Praxis zu reflektieren.

Die Vorträge und geleiteten Meditationen, die den Hauptanteil dieses Moduls ausmachen, entstanden im Rahmen eines 14-tägigen intensiven Satipaṭṭhāna Meditationsretreats in Vimaladhātu im Sommer 2017. Ein herzlicher Dank gilt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Retreats für ihre Offenheit, ihr lebendiges Interesse und für die tatkräftige Hilfe beim Aufbereiten der Vorträge.

Die Audio-Dateien und das Begleitmaterial findest du als ‚Modul 8‘ unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras-neu/>

Struktur des Studiums

Die wöchentliche Vorbereitung besteht jeweils aus

- a) der täglichen Meditationspraxis
- b) einer Praxisaufgabe für den Alltag
- c) dem Praxistagebuch und
- d) der inhaltlichen Erarbeitung eines vorgegebenen Themas *für die darauf folgende Woche* durch Hören eines Audio-Vortrags.

Anschließend wird man sich in der Studiengruppe zunächst über die Meditations- und die Alltagspraxis der *vergangenen* Woche austauschen, und *danach* das Thema *der kommenden Woche* inhaltlich besprechen.

¹ Vorträge und geleitete Meditationen von Prasadavati
Ausarbeitung und Zusammenstellung des Moduls: Prasadavati, Maitricarya

² Majjhima Nikāya 10

Schematische Darstellung der Studienstruktur:

	Vorbereitung	Gruppe
1. Wo.	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag 01 	<ul style="list-style-type: none"> Austausch & Fragen zu Vortrag 01
2. Wo.	<ul style="list-style-type: none"> Meditation & Alltagspraxis zum Vortrag 01 Vortrag 02 	<ul style="list-style-type: none"> Austausch zur Meditation & Alltagspraxis 01 Austausch & Fragen zu Vortrag 02
3. Wo.	<ul style="list-style-type: none"> Meditation & Alltagspraxis zum Vortrag 02 Vortrag 03 	<ul style="list-style-type: none"> Austausch zur Meditation & Alltagspraxis 02 Austausch & Fragen zu Vortrag 03

Audiodateien:

Meditationsdurchleitungen beginnen mit M_
 Vorträge beginnen mit V_

Hinweis zum Gesamtkonzept

Eine Gefahr bei der Satipaṭṭhāna Kontemplation besteht darin, dass die Übende sich zu eng an der Struktur des Sutta orientiert. Das ganze Sutta gleicht einem „Schnappschuss“ eines jeden Moments in unserem Leben. Es identifiziert dann die verschiedenen Aspekte in diesem Moment, um zu einem tieferen Verständnis dessen zu führen, wie es ist, menschliche Erfahrungen zu machen und wie wir Bewusstsein nutzen können, um völlig frei zu werden. Aber Leben erfahren wir natürlich nicht als eine Aneinanderreihung einzelner Momente, sondern eher als einen lebendigen Strom von Sinneseindrücken, Gedanken, Gefühlen usw.. Manchmal sind sie chaotisch, manchmal ruhiger, aber es gibt immer einen großen Reichtum an verschiedenen Erfahrungen in einem bestimmten Moment.

Wenn wir zu eng sind, können wir ein wenig besorgt sein, wo und wie unsere Erfahrung in das Schema des Sutta passt. Wir versuchen, unsere Erfahrung genau in das Schema des Sutta einzuordnen und können dann in der Sorge darüber gefangen sein, ob z.B. ein bestimmtes mentales Ereignis nun „Citta“ oder „Dhamma“ ist.

So kann es während des Kurses vorkommen, dass die Grenzen zwischen den Feldern der Achtsamkeit verschwommen erscheinen. Das sollte aber kein Anlass zum Grübeln werden. Der gesamte Ansatz dieses Moduls möchte uns dabei unterstützen, der direkten Erfahrung näher zu kommen und unser Verhalten und Handeln mit ‚Rechter Ansicht‘ in Einklang zu bringen. Wenn wir wach sind für das, was in jedem Moment passiert, dann können wir uns für geschickte Antworten entscheiden, anstatt in unbewusster und gewohnheitsmäßiger Reaktion gefangen zu sein. Dies ist die übergreifende Perspektive des Satipaṭṭhāna Sutta, und dieses Studienmodul ist ein Versuch, diese großartige und außergewöhnliche Lehre des Buddha zu ehren.

Vorbereitung für Woche 1

- Als Vorbereitung für das erste Treffen in der Studiengruppe höre dir bitte die Vorträge V_01 und V_02 an:

V_01 | 43': Überblick über das Satipaṭṭhāna Sutta

Anhang 1 enthält

- wichtige Informationen zu den Inhalten der Vorträge V01 + V02
- einen Überblick über die Struktur des Sutta.

Im Anhang 2 findest du das Sutta auf Deutsch. Es empfiehlt sich das Sutta im Laufe der Zeit mehrfach zu lesen, um mit dem Inhalt und der Form des Sutta vertrauter zu werden.

Schau dir die Übersichtstabelle an (Anhang 3). Die Tabelle vermittelt einen Eindruck über die Inhalte und die Struktur der Lehrrede und der Praxis von Satipaṭṭhāna .

V_02 | 28': Kehrvers + KCKC.

(Siehe dazu: Anhang 4)

- Optionales Lesematerial³:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 1-5
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 1+2

³ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010
Sangharakshita, *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute: Satipaṭṭhāna -Sutta*. Lotus

Woche 1: Einführung in Satipaṭṭhāna

Beim ersten Treffen der Studiengruppe geht es darum, sich mit der Struktur und den Hauptelementen des Sutta vertraut zu machen:

- die Definition
- der Kehrvers
- die 4 Felder der Achtsamkeit
- die Voraussage
- „KCKC“- eine griffige Zusammenfassung der Essenz von Satipaṭṭhāna Praxis.

Als Grundlage hierfür dienen die Vorträge V_01 + V_02.

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Geleitete Meditationen:
alterniere Meditation 1 und 2 im Laufe der Woche.
 - M_01 | 38': Eine allgemeine Einführung in die unterschiedlichen Felder der Achtsamkeit. Diese Meditation hilft, um rezeptives, offenes, nicht-reaktives Gewahrsein des gegenwärtigen Geschehens zu kultivieren. Das Gewahrsein bezieht sich auf Körper, Atem und Geräusche (als Beispiele von Sinneswahrnehmungen), Gedanken und Emotionen. Diese Qualität von Gewahrsein ist ganz wesentlich für Satipaṭṭhāna Praxis.
 - M_02 | 23': Einen Anker finden
Entspannen, Wahrnehmen, Erlauben.
- Alltagspraxis:
 Achte verstärkt auf gewöhnliche Sinneserfahrungen. Nimm dir Zeit das, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst, tastest, bewusster zu erleben.
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 1 ein.

Vorbereitung für Woche 2

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese beiden Vorträge an:
 - V_03 | 46': Kaya - Kontemplation des Körpers
 Das erste Feld der Achtsamkeit (1. Satipaṭṭhāna):
 (Siehe dazu: [Anhang 5](#))
 - V_04 | 22': Praxis im Alltag
 (Siehe dazu: [Anhang 6](#))
- Lesen:
 - Sutta, Abschnitte 3-14
- Optionales Lesematerial:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 6
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 3-7

Woche 2: Körperbetrachtung

Der Schwerpunkt ist ein Überblick über das erste Feld der Achtsamkeit (1. Satipaṭṭhāna), das sich mit den 6 Körperbetrachtungen beschäftigt. Die Übungen zur Körperbetrachtung bieten eine Gelegenheit durch direkt-gespürtes Erleben des Körpers „verkörpertes“ Körper-Gewahrsein zu entwickeln und zu intensivieren. Indem wir dann mit einer dharmischen Perspektive auf den Körper schauen, wird es zunehmend möglich, die Identifikation mit und Anhaftung an dem Körper als etwas Festes, Dauerhaftes, mir zugehörig zu erkennen und zu schwächen.

In der Gruppe

- Berichte & Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_01 + M_02)
 - Alltagspraxis in der vergangenen Woche
- Austausch & Fragen zum Vortrag V_03
- Übungsmöglichkeiten im Alltag:
 - Wähle eine Aktivität pro Tag für die kommende Woche und benenne es in der Gruppe.

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Geleitete Meditation
alterniere Meditation 3 und 4 im Laufe der Woche.
 - M_03 | 41': Atembetrachtung
 (Siehe dazu: [Anhang 7](#))
 - M_4 | 40': Körperbetrachtung
 Achtsamkeit auf Atem- und Körperempfindungen.
 Diese Meditation führt das Hilfsmittel „Benennen“ ein, das uns in der Praxis darin unterstützt, bei der direkten Erfahrung bleiben zu können. Ebenso wird das Wahrnehmen von Veränderlichkeit betont, ein zentraler Aspekt der Satipaṭṭhāna Praxis.
 Weiterhin wird immer wieder auf die Qualität des liebevollen Gewahrseins bei der Übung von Achtsamkeit hingewiesen.
 „Führe die Hand der Achtsamkeit mit einem Geist von Metta“.
- Alltagspraxis
 - Fokus auf die gewählte Übung der Körperbetrachtung wie im Vortrag V_04 beschrieben.
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 2 ein.

Vorbereitung für Woche 3

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_05 | 13': Vedanā 1 - Kontemplation der Gefühlstönung
 Das zweite Feld der Achtsamkeit (2. Satipaṭṭhāna)
 - V_06 | 26': Vedanā 2
 (Siehe dazu: [Anhang 8](#))
 Bearbeite dazu bitte die folgenden Fragen:

- 1) Wie hilft Achtsamkeit von Vedanā im Umgang mit schwierigen Erfahrungen?
 - 2) Warum ist Vedanā so wichtig in unserer Dharma Praxis?
 - 3) Im Vortrag V_06 wird die Wichtigkeit von Achtsamkeit auf neutrale Vedanā erläutert. Welche Erfahrungen hast du schon gemacht mit neutralen Vedanā?
 - 4) Wodurch unterscheiden sich weltliche/sinnesgebundene Vedanās von nichtweltlichen/nicht sinnesgebundenen Vedanās? Benenne Beispiele von nichtweltlichen Vedanās aus deiner eigenen Praxis.
- Lesen:
 - Sutta, Abschnitte 15+16
 - Optionales Lesematerial:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 7
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 8

Woche 3: Vedanā

Der Schwerpunkt liegt auf dem zweiten Feld der Achtsamkeit (2. Satipaṭṭhāna): Vedanā, Kontemplation der Gefühlstönung.

Sich der Gefühlstönung des Erlebten gewahr zu sein ist von zentraler Bedeutung in der Satipaṭṭhāna Praxis. Je klarer wir mit der Tönung der Gefühlsempfindung in Kontakt kommen, umso mehr haben wir eine Wahl, wie wir mit dem Rohstoff des Erlebens umgehen. Es deutet auf eine Art „Lücke“ zwischen karma vipāka (das gegenwärtige Erleben von Vergangenem) und karma (das Handeln, das Zukünftiges kreiert). Die gewohnheitsmäßigen Reaktionen von Gier auf Angenehmes, Aversion auf Unangenehmes und Verwirrung auf Neutrales, kann durch einen bewussten Umgang mit Vedanā unterbunden werden. Hierin liegt der Schlüssel zu Befreiung.

In der Gruppe

- Berichte & Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_03 + M_04)
 - Alltagspraxis
- Austausch & Fragen zu den Vorträgen V_05 + V_06

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Geleitete Meditation
 - M_05 | 17': Achtsamkeit auf Vedanā
- Alltagspraxis
Achte auf Beispiele für unangenehmes, angenehmes und neutrales Vedanā bei Alltagsaktivitäten. Benutze einfaches Benennen/Etikettieren (angenehm, unangenehm, neutral) um die Gefühlstönung bewusster wahrzunehmen.
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 3 ein.

Vorbereitung für Woche 4

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_07 | 27': Sati und Sampajañña
Merkmale von Achtsamkeit, (Siehe dazu: [Anhang 9](#))
 - V_08 | 6': 3 Ebenen des Übens
Stetiges Gewahrsein, (Siehe dazu: [Anhang 10](#))
- Optionales Lesematerial:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 2 (S. 51-55), Kapitel 3, Kapitel 5 (S. 130-134)
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 1+2

Woche 4: Wissensklarheit

Schwerpunkt dieser Woche ist die Erweiterung unseres Verständnisses von Achtsamkeit durch ihre charakteristischen Merkmale und die Dimension von Wissensklarheit.

In der Gruppe

- Berichte und Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_05)
 - Alltagspraxis in der vergangenen Woche.
- Austausch und Fragen zu Sati und Sampajañña (V_07)

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Keine neue geleitete Meditation
Wiederhole eine der vorherigen geleiteten Meditationen oder experimentiere mit einem Bereich der Achtsamkeitsmeditation, die du mehr vertiefen möchtest.
Achte in deiner Meditationspraxis auf die 3 Ebenen des Übens, die in Vortrag V_08 beschrieben wurde.
- Alltagspraxis
Berücksichtige bei deiner Achtsamkeitspraxis, ob innerhalb oder außerhalb von Meditation, inwiefern du die charakteristischen Merkmale von Achtsamkeit wahrnehmen und anwenden kannst.
Wie hilft dir die Perspektive von Sampajañña in deiner Praxis?
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 4 ein.

Vorbereitung für Woche 5

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_09 | 35': Citta - Kontemplation des Geistes
Das dritte Feld der Achtsamkeit (3. Satipaṭṭhāna).
Der Vortrag beginnt mit einigen allgemeinen Anmerkungen zur Satipaṭṭhāna Praxis.
(Siehe dazu: [Anhang 11](#))
 - V_10 | 23': Geist und Denken
(Siehe dazu: [Anhang 12](#))
- Lesen
 - Sutta, Abschnitte 17+18
- Optionales Lesematerial
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 8
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 9

Woche 5: Citta

Der Schwerpunkt liegt auf dem dritten Feld der Achtsamkeit (3. Satipaṭṭhāna):
Citta, Kontemplation des Geistes

Was ist mit Citta gemeint?

- Der Zustand des Herzens / Geistes: Gedanken, Gefühle (Emotionen), Geisteszustände, Geistesverfassung, Stimmung, Laune
- Neigungen und Tendenzen
- Ansichten, Meinungen
- Ethischer Status des Bewusstseins

In der Gruppe

- Berichte & Austausch zur Praxis in der letzten Woche.
 - Hast du auf die 3 Ebenen des Übens bei der Meditationspraxis geachtet?
 - Welche Merkmale von Sati-Sampajañña hast du erforscht?
- Austausch & Fragen zu V_09 + V_10

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Geleitete Meditation
alterniere Meditation 6 und 7 im Laufe der Woche.
 - M_06 | 38': Achtsamkeit auf Citta
 - M_07 | 30': Gewahrsein des Denkens
- Alltagspraxis
 - Führe Tagebuch über deine Stimmungen. Beachte, was passiert, wenn du dein Gewahrsein im Alltag auf deine Stimmungen lenkst und dir dabei den Geist *anschaut* anstatt *aus ihm heraus* zu schauen. Merke ob und wie die Stimmung sich im Laufe des Tages ändert. (Hilfreich ist es, den positiven Stimmungen besondere Wertschätzung entgegen zu bringen.)
 - Wie verhältst du dich zu deinen Gedanken? Glaubst du deinen eigenen Gedanken? Überprüfe den Inhalt deiner Gedanken: „Ist das wahr? Stimmt das so?“
 - Merkst du Neigungen deines Geistes?
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 5 ein.

Vorbereitung für Woche 6

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_11 | 25': Papañca
 - V_12 | 12': Emotionen und Geisteszustände
 - V_13 | 26': Umgang mit schwierigen Emotionen
(Siehe dazu: [Anhang 13](#))
- Lesen
Nichts Neues für diese Woche

Woche 6: Geist und Denken | Papañca

Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf dem dritten Feld der Achtsamkeit (3. Satipaṭṭhāna): Citta, Kontemplation des Geistes

In der Gruppe

- Berichte und Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_06 + M_07)
 - Alltagspraxis in der vergangenen Woche
- Austausch und Fragen zu den Vorträgen V_11 + V_12 + V_13

Praxisanweisungen für die kommende Woche

- Geleitete Meditationen
Vorweg Hinweise in M_08 | 8': Zum Umgang mit Gedanken in Meditation
alterniere Meditation 9 und 10 im Laufe der Woche.
 - M_09 | 13': Dankbarkeit als Emotion
Hinweis: wähle in deiner Praxis auch andere Emotionen wie Großzügigkeit, Vertrauen, Liebe, Freude, ...
M_09a | 4': Kurzer Austausch zur obigen Meditation
 - M_10 | 30': Emotionen wahrnehmen
- Alltagspraxis
 - Achte auf eigene Beispiele für die 3 Ereignisse im Geist, die Papañca besonders erzeugen:
 - a) Begehren-Papañca
 - b) Verhaltensweisen, Ansichten, die den Glauben an einem festen Selbst stärken.
Sakkaya Dhitti
 - c) Situationen, in denen du dich vergleichst.
 - Erforsche die Art und Weise, wie Emotionen, Geisteszustände sich in deiner Erfahrung zeigen, z.B. im Körper
 - Probiere aus sie „unpersönlich“ zu benennen und zu betrachten.
 - Sammele Erfahrung mit 1-2 der Vorschläge für den Umgang mit schwierigen Emotionen aus Vortrag 13
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 6 ein.

Vorbereitung für Woche 7

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_14 | 12': Rechte Ansicht, (Siehe dazu: [Anhang 14](#))
 - V_15 | 15': Kleśas (lobha, dosa), (Siehe dazu: [Anhang 15](#))
 - V_16 | 10': Kleśas (moha), (Siehe dazu: [Anhang 15](#))
- Lesen:
 - Sutta Abschnitte: 19-28
- Optionales Lesematerial:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna - Der Direkte Weg, Kapitel 9-13
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, Kapitel 10-15

Woche 7: Rechte Ansicht & Kleśas

Der Schwerpunkt liegt auf dem Übergang vom dritten zum vierten Feld der Achtsamkeit: Citta, Dhammas

In der Gruppe

- Berichte und Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_09 + M_10)
 - Alltagspraxis in der vergangenen Woche
- Austausch und Fragen zu den Vorträgen V_14 + V_15 + V_16

Praxisanweisungen für die kommende Woche

Geleitete Meditationen

alterniere Meditation 11 und 12 im Laufe der Woche.

- M_11 | 41': Achtsamkeit auf die Veränderung des Atems
- M_12 | 30': Das Geschehen mit Rechter Ansicht betrachten
- Alltagspraxis
 - Beschreibe wie sich die Kleśas in deiner Erfahrung bemerkbar machen (beachte auch die „Freunde“ und „Verwandte“ von Gier, Hass, Verblendung).
Gibt es eine Tendenz in deinem Geist zu einem bestimmten Kleśa?
 - Erlebst du das *Erkennen* von Greifen, Abneigung, Verwirrung als eine Quelle von Freude?
 - Merke Beispiele von Ansichten, festen Meinungen über dich selbst oder andere, die du als gegeben oder wahr annimmst.
 - Wie nimmst du die Wirkung von Rechter Ansicht in deiner Erfahrung wahr? Achte auf die universellen Merkmale des Erlebens (3 Laksanas) im Alltag.
- Trage deine Praxisnotizen und Reflexionen in das Praxistagebuch für Woche 7 ein.

Vorbereitung für Woche 8

- Als Vorbereitung für das nächste Treffen höre dir bitte diese Vorträge an:
 - V_17 | 18': Dhammas - Kontemplation der Geistobjekte
(Siehe dazu: [Anhang 16](#))
 - V_18 | 27': Schlussbemerkungen
(Siehe dazu: [Anhang 17](#))
- Lesen:
 - Sutta Abschnitte: 19 – 30
- Optionales Lesematerial:
 - Anālayo, Satipaṭṭhāna – der Direkte Weg, Kapitel 14+15
 - Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, „Abschließend“

Woche 8: Dhammas

Der Schwerpunkt liegt auf dem vierten Feld der Achtsamkeit (4. Satipaṭṭhāna): Dhammas
- sowie Praxis im Alltag.

In der Gruppe

- Berichte und Austausch zur
 - Meditationspraxis (M_11 +M_12)
 - Alltagspraxis in der vergangenen Woche
- Austausch und Fragen zu den Vorträgen V_17 + V_18
- Wähle zwei Übungen (Meditation/Reflexion), die du im Laufe dieses Moduls kennengelernt hast, um die Praxis der Achtsamkeit aufrecht zu halten und zu vertiefen.
- Welche Vorschläge für die Praxis im Alltag könntest du längerfristig aufnehmen?

*Teile der Gruppe mit, was du dir vornehmen möchtest,
um die Satipaṭṭhāna Praxis sowohl formell wie auch im Alltag
aufrecht zu halten und zu vertiefen.*

Anhang 1: Einführung

Themen und Aspekte aus V_01, V_02

Die Struktur des Satipaṭṭhāna Suttas

- Anfangs- und Endvers (Rahmen | Direkter Weg)
- Wie sind wir achtsam? (Definition | Die 4 Freunde)
- Worauf wird unsere Achtsamkeit gerichtet? (4 Satipaṭṭhānas)
- Wie wir uns, aus dharmischer Perspektive, zur Welt verhalten. (Kehrvers, 13x)
- Voraussage

Definition:

[...] Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich (1), wissensklar (2) und achtsam (3), frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt (4). Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der dhammas verweilt er dhammas betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

„Die 4 Freunde“:

1. Atapi
2. Sampajañña
3. Sati, Smrti⁴
4. Vineyya abhijjhadomanassa

Vierer-Check:

1. Bist du präsent (*sati*)?
2. Ist Interesse vorhanden (*atapi*)?
3. Weißt du, was vor sich geht (*sampajañña*)?
4. Erlebst du Ruhe und Gelöstheit (*vineyya abhijjhadomanassa*)?

Die 4 Felder der Achtsamkeit:

1. Kaya | Körper
2. Vedanā | Gefühlstönungen
3. Citta | Geist
4. Dhammas | Geistobjekte

Kehrvers zur Körperbetrachtung:

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

⁴ Pali: sati, Sanskrit: smṛti

da' ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

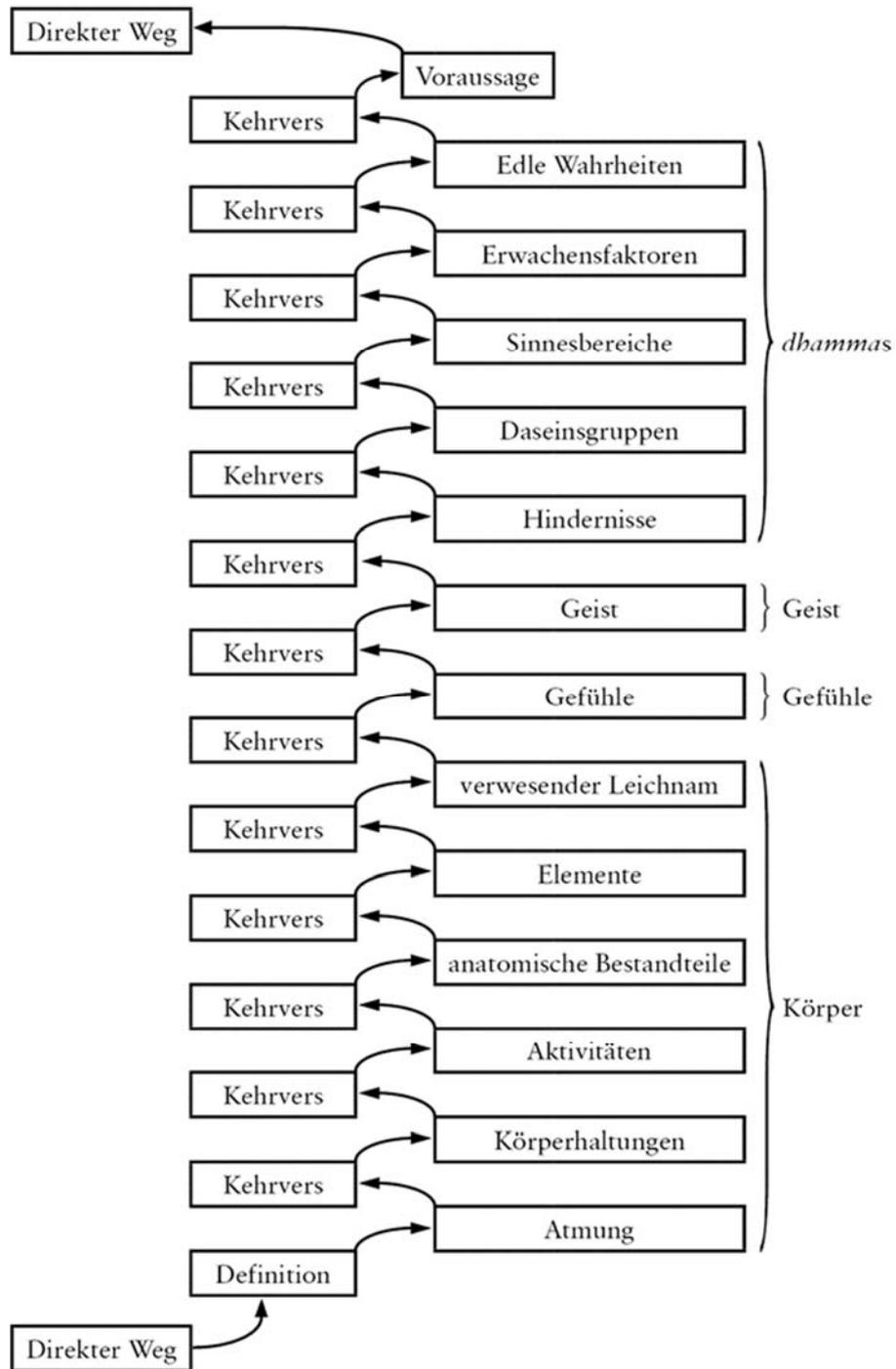
Genau so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Voraussage:

Ihr Mönche, wenn jemand diese vier satipaṭṭhānas auf diese Weise sieben Jahre lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt bleiben mögen die sieben Jahre ... sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr ... sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate ... vier Monate ... drei Monate ... zwei Monate ... ein Monat ... ein halber Monat ... wenn jemand diese vier satipaṭṭhānas auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Überblick über die Struktur des Sutta⁵:



⁵ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 27

Anhang 2: Übersetzung des Satipaṭṭhāna -Sutta⁶

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

(1) [DIREKTER WEG:]

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

(2) [DEFINITION:]

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

(3) [ATMUNG:]

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend? Hier, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder zu einer unbewohnten Hütte gegangen ist, setzt er sich nieder; und [nachdem] er sich mit gekreuzten Beinen gesetzt, den Körper aufgerichtet und Achtsamkeit [geistig] in den Vordergrund gebracht hat, atmet er achtsam ein, atmet achtsam aus.

Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘; lang ausatmend weiß er: ‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘; kurz ausatmend weiß er: ‚Ich atme kurz aus‘. Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen‘. Er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, ausatmen‘.

Gerade wie ein geschickter Drechsler oder sein Lehrling, wenn er eine lange Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine lange Drehung‘, oder wenn er eine kurze Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘, so weiß der Mönch lang einatmend auch: ‚Ich atme lang ein‘, ... [weiter wie oben].

(4) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

⁶ Nach Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 13 - 23

(5) [KÖRPERHALTUNGEN:]

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

(6) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

(7) [AKTIVITÄTEN:]

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

(8) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

(9) [ANATOMISCHE TEILE:]

Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, angefüllt mit vielen Arten von Unreinheit: In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärm, Gekröse, Mageninhalt, Exkreme, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.

Gerade so, als wäre da ein Beutel mit einer Öffnung an jedem Ende, gefüllt mit vielen Arten von Körnern, wie Hügelreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis, und ein scharfsichtiger Mann würde ihn öffnen und ihn so untersuchen: Das ist Hügelreis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Erbsen, das ist Hirse, das ist weißer Reis – so sieht er auch ebendiesen Körper ... [weiter wie oben].

(10) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

(11) [ELEMENTE:]

Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend eben diesen Körper, gleich wo und in welcher Haltung er sich befindet, als aus Elementen bestehend: In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.

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

(12) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

(13) [VERWESENDER LEICHNAM:]

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

(14) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

(15) [GEFÜHLE:]

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend?

Hier, wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl‘; wenn er ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein neutrales Gefühl‘.

Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl

empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches neutrales Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches neutrales Gefühl‘.

(16) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Gefühle die Gefühle innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den Gefühlen betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Gefühl ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend.

(17) [GEIST:]

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend?

Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller Begierde‘ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘; er erkennt einen zornigen Geist als ‚zornig‘ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos‘; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚zusammengezogen‘ und einen zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚weit‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen überragenden Geist als ‚überragend‘ und einen unüberragenden Geist als ‚unüberragend‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚konzentriert‘ und einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚befreit‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.

(18) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geistes den Geist innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Geist ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend.

(19) [HINDERNISSE:]

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

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

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

Wenn Dumpfheit und Mattheit in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Dumpfheit und Mattheit‘; wenn Dumpfheit und Mattheit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Dumpfheit und

Mattheit'. Und er erkennt, wie nicht entstandene Dumpfheit und Mattheit entstehen kann, wie entstandene Dumpfheit und Mattheit überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Dumpfheit und Mattheit vorgebeugt werden kann.

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

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

(20) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. *Die Achtsamkeit, dhammas sind da'* ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend.

(21) [DASEINSGRUPPEN:]

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

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

(22) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas, dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. *Die Achtsamkeit, dhammas sind da'* ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas, die dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend.

(23) [SINNESBEREICHE:]

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

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

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

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

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

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

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

(24) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. *Die Achtsamkeit*, *dhammas sind da* ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend.

(25) [ERWACHENSFAKTOREN:]

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

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

Wenn der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* nicht

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

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

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

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

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

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

(26) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. *Die Achtsamkeit*, *dhammas sind da* ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend.

(27) [EDLE WAHRHEITEN:]

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

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

(28) [KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. *Die Achtsamkeit, dhammas sind da'* ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der vier edlen Wahrheiten betrachtend.

(29) [VORAUSSAGE:]

Ihr Mönche, wenn jemand diese vier *satipaṭṭhānas* auf diese Weise sieben Jahre lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

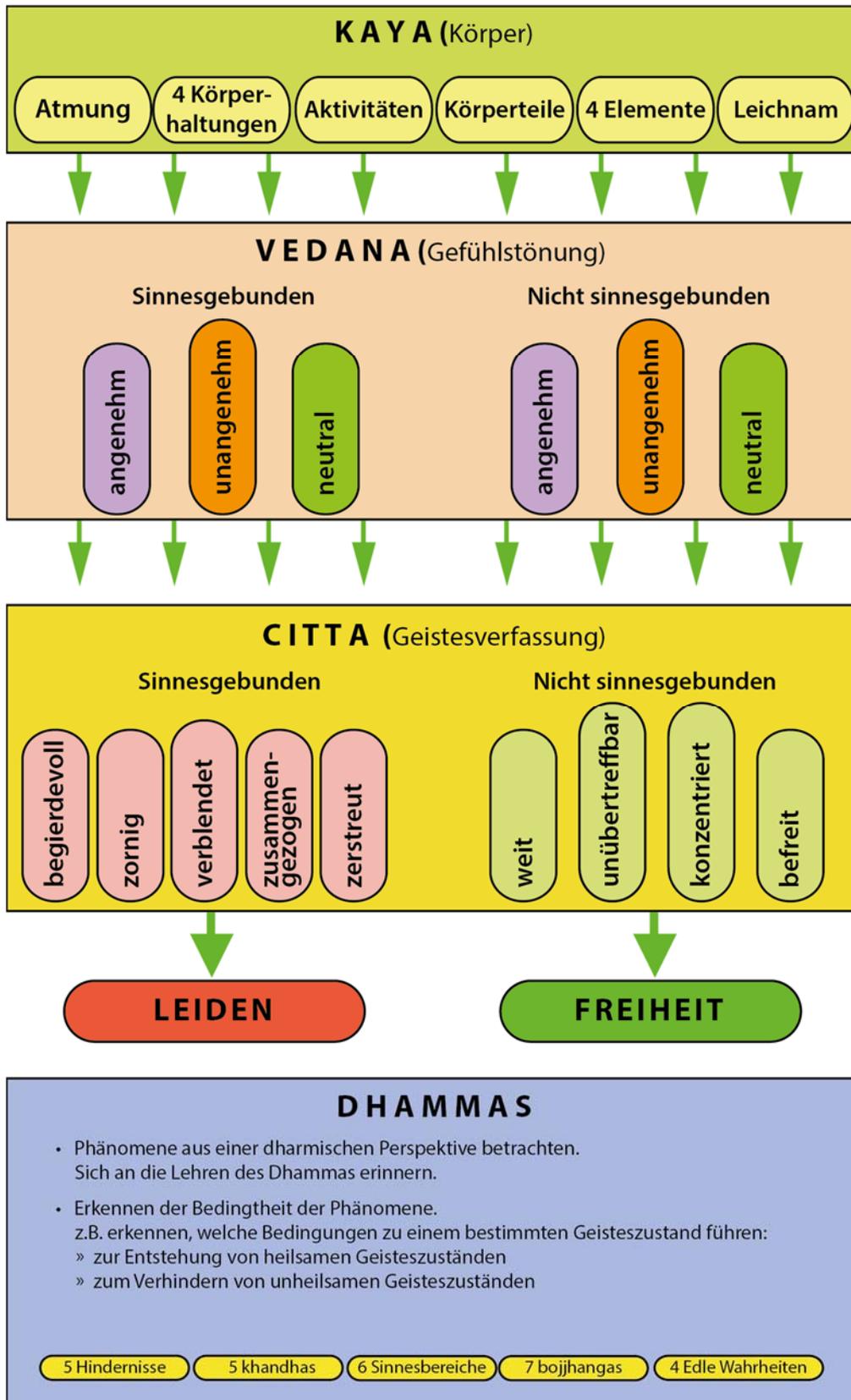
Dahingestellt bleiben mögen die sieben Jahre ... sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr ... sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate ... vier Monate ... drei Monate ... zwei Monate ... ein Monat ... ein halber Monat ... wenn jemand diese vier *satipaṭṭhānas* auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr. In Bezug hierauf wurde also gesagt:

(30) [DIREKTER WEG:]

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

So sprach der Erhabene. Die Mönche waren erfüllt und voller Freude ob der Worte des Erhabenen.

Anhang 3: Die 4 Felder der Achtsamkeit



⁷ Übersetzt aus dem englischen Mitra-Studienmodul: „The Way of Mindfulness“

Anhang 4: Kehrvers

Themen und Aspekte aus V_02

Kehrvers zur Körperbetrachtung:

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit „Ein Körper ist da“ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

Die 4 Dimensionen

die auf die Felder der Achtsamkeit angewandt werden:

1. Nach innen, nach außen, nach innen und außen
 - altruistische Dimension
2. Die Dinge im Entstehen und Vergehen betrachten
 - zeitliche Dimension
3. Zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit
 - kognitive Dimension
4. Unabhängig, an nichts in der Welt haftend
 - emotionale Dimension

KCKC

Keep Calmly Knowing Change⁸

Erhalte ein ruhiges Erkennen der Vergänglichkeit aufrecht

- KeepKontinuität; atapi
- Calmlyfrei von Begierde und Anhaftung; Sammlung
- KnowingSati - Sampajañña;
- ChangeDas Entstehen und Vergehen der Dinge

⁸ Nach Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 297

Anhang 5: Der Körper als Lehrmeister

Themen und Aspekte aus V_03

⇒ Ein Weg zur Weisheit

6 Körperbetrachtungen

1. Der Atem
2. Die 4 Körperhaltungen
3. Körperaktivitäten
4. Betrachtung der anatomischen Teile
5. 4 Elemente
6. Verfall des Körpers

Der Achtsamkeit ist es egal, worauf sie gerichtet wird.

Die Kostbarkeit des menschlichen Körpers

*Diese menschliche Geburt ist kostbar,
eine Gelegenheit zu erwachen,
aber dieser Körper ist vergänglich;
bereit oder nicht, eines Tages werde ich sterben.*

*Deshalb erinnere ich mich
an meinen Herzenswunsch nach Freiheit
und beschließe,
jeden Tag und jede Nacht zu nutzen, ihn zu verwirklichen.⁹*

⁹ Die 4 Erinnerungen aus der *Morgen-Puja*.

Das englische Original wurde erstellt von Viveka und bearbeitet von Vessantara und Vijayamala, 2014

Anhang 6: Alltagspraxis

Themen und Aspekte aus V_04

Möglichkeiten für Achtsamkeit bei Alltagspraktiken

- Ein ausgewählter Bereich für einen bestimmten Zeitumfang
- Eine einfache Tätigkeit mehrmals am Tag
- Körperbewegungen

Hilfsmittel

- Benennen

Methode

- Dhamma-Vicaya (Ergründen, Erforschen der Phänomene)

Für die Praxis hat jeder Moment den gleichen Wert

Anhang 7: Atembetrachtung

① *Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend? Hier, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder zu einer unbewohnten Hütte gegangen ist, setzt er sich nieder; und [nachdem] er sich mit gekreuzten Beinen gesetzt, den Körper aufgerichtet und Achtsamkeit [geistig] in den Vordergrund gebracht hat, atmet er achtsam ein, atmet achtsam aus.*

② *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‘. ③ Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen‘. ④ Er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, ausatmen‘.*

Die 4 Übungsanweisungen zur Atembetrachtung

- ① „Verweilend betrachtend“. Hier wird der Übende dazu aufgefordert, sich immer wieder dem Objekt der Meditation zuzuwenden (hier: der Atem). Dabei ‚beobachte‘ nicht von außen, sondern von innen, aus dem direkt Erlebten heraus.
- ② Es geht nicht darum, den Atem zu beeinflussen, sondern um das Wissen der Qualität des Atemflusses (z.B.: lang, kurz, flach, angestrengt, entspannt, tief, ruhig), ohne diese zu bewerten.
- ③ „Den ganzen Körper empfindend“. Hier kann
 - der Körper eines Atemzugs, also der Atemzug in seiner Gänze, gemeint sein, oder
 - der Atem und die Empfindungen im ganzen physischen Körper.
- ④ Die Körperformationen können hier untergliedert werden:
 - den physischen Körper beruhigend
 - die Atmung selbst beruhigend
 - den Geist beruhigend

Anhang 8: Vedanā - Gefühlstönung

Themen und Aspekte aus V_05, V_06

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der Gefühle [Vedanā], die Gefühle betrachtend?

Hier, wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl‘; wenn er ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein neutrales Gefühl‘.

Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches neutrales Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches neutrales Gefühl‘.

3 Arten von Vedanā

- angenehm
- unangenehm
- neutral

2 Kategorien von Vedanā

- weltlich | sinnesgebunden
- nichtweltlich | nicht sinnesgebunden

Abhängige Beziehung zwischen Gefühlen und mentalen Neigungen

Anālayo¹⁰:

Diese zusätzliche Bedeutung kreist um eine Bewertung des Gefühls, die nicht auf seiner affektiven Natur, sondern auf dem ethischen Kontext seines Entstehens basiert. Der hier zur Sprache gebrachte Kernpunkt besteht darin, sich bewusst zu sein, ob ein bestimmtes Gefühl mit Fortschritt oder Rückschritt auf dem Pfad zusammenhängt.

Anders als die Asketen unter seinen Zeitgenossen lehnte der Buddha laut den Lehrreden nicht kategorisch alle angenehmen Gefühle ab, noch riet er unbedingt zu unangenehmen Erfahrungen wegen ihrer angeblich läuternden Wirkung. Stattdessen betonte er die Bedeutung der geistigen und ethischen Konsequenzen jeder Art von Gefühl. (...) Wie im Culavedalla-Sutta ausgeführt wird, hat das Entstehen dieser latenten Neigungen¹¹ hauptsächlich mit den drei weltlichen Gefühlsarten zu tun, während nichtweltliche angenehme oder neutrale Gefühle, die während tiefer Konzentration entstehen, oder nichtweltliche unangenehme Gefühle, die durch die Unzufriedenheit mit der eigenen spirituellen Unvollkommenheit entstehen, diese latenten Neigungen nicht stimulieren.

¹⁰ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 179f

¹¹ latenten mentalen Neigung zu Sinneslust, Verärgerung oder Unwissenheit

Die abhängige Beziehung zwischen Gefühlen und solchen mentalen Neigungen ist von zentraler Bedeutung, da Gefühle, indem sie diese latenten Neigungen aktivieren, zum Entstehen unheilsamer geistiger Reaktionen führen können. Dasselbe Prinzip liegt dem entsprechenden Abschnitt der zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit zugrunde, wo die Gefühle die Bedingung darstellen, die zum Entstehen von Begehren führen kann.

Wahrscheinlich liegt der Hauptgrund, warum die Gefühle zu einem der vier Sati-paṭṭhānas geworden sind, darin, dass die bedingte Abhängigkeit von Begehren und den geistigen Reaktionen auf das Gefühl von so entscheidender Bedeutung ist. Darüber hinaus ist das Entstehen von angenehmen oder unangenehmen Gefühlen leicht zu bemerken, was die Gefühle zu einem geeigneten Meditationsobjekt macht.

Anhang 9: Sati & Sampajañña

Themen und Aspekte aus V_07

Aus der Morgenpuja

*Deshalb erinnere ich mich
an meinen Herzenswunsch nach Freiheit
und beschließe,
jeden Tag und jede Nacht zu nutzen,
ihn zu verwirklichen.¹²*

Aussagen zu Sati

- Volle Geistes- und Herzensgegenwart für die Erfahrung dieses Augenblicks (Rhys-Davis)
- Das innere Merkmal aller spirituellen Pfade (Sangharakshita)
- Weit, expansiv und warm (Sangharakshita)
- Sati als Erinnerung (Sangharakshita)

Sati-Sampajañña

„Ich erlebe, was ich tue
und ich weiß, dass ich es tue.“

Charakteristische Merkmale von Achtsamkeit (Sati)

nach Henepola Gunaratana¹³

- Sati reflektiert wie ein Spiegel nur was gerade geschieht und genauso wie es geschieht.
- Sati beurteilt nicht, sondern nimmt wahr ohne zu kritisieren; man verurteilt oder gar verdammt nicht, entscheidet nicht, ist über nichts wirklich überrascht, sondern man interessiert sich für die Dinge wie sie nun mal sind.
- Objektives Beobachten unserer Geisteszustände setzt voraus, dass wir, gerade die negativen Geisteszustände, wirklich annehmen können. Sati sieht einfach, was da ist. Wir können das nicht tun, wenn wir Dinge zurückweisen (z.B. weil sie nicht zu unserem Selbstbild passen).
- Sati ist unparteiische Beobachtung; alles wird als gleich gesehen (Gedanken, Emotionen, Fühlen usw.), kein Anhaften an positiven Geisteszuständen, kein Umgehen der negativen Geisteszustände.
- Sati im strikten Sinne ist reines Gewahrsein ohne Konzeptualisierung; Sati ist nicht Denken, Konzeptualisieren, Meinungsbildung, kein Etikettieren, keine Analyse oder Reflexion, sondern direkte und unmittelbare Erfahrung dessen, was gerade ist.
- Sati findet im Hier und Jetzt statt, beobachtet was hier und jetzt passiert; sich an etwas erinnern – das ist eine Gedächtnisleistung; sich dessen gewahr zu werden, dass man sich erinnert – das ist Sati; wenn man zu sich sagt „Ich erinnere mich“ – das ist Denken, Konzeptualisieren.
- Sati ist Gewahrsein, das nicht selbstbezogen ist. Mit Sati sieht man alle Phänomene ohne Referenz zu einem „Ich“ oder „mein“. Nicht „Mir tut der Kopf weh“, sondern einfach eine unangenehme Sinnesempfindung am Kopf wahrnehmen. Wenn Sati da ist, dann ist da nur die reine Wahrnehmung ohne irgendetwas dazu zu tun oder wegzulassen, keine Betonung auf irgendetwas, keine Verzerrung.

¹² Die 4 Erinnerungen, s.o.

¹³ Nach Henepola Gunaratana, *Die Praxis der Achtsamkeit*. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation. Werner Kristkeitz Verlag 1996, S. 151ff

- Sati ist das Gewahrsein von Veränderung. Man beobachtet den vorbeiziehenden Fluss von immer neuen Erfahrungen, man sieht kontinuierlich Moment für Moment das Entstehen, Andauern und Vergehen von Phänomenen gleich welcher Art: physische, emotionale, gedankliche. Sati achtet darauf, wie wir uns fühlen, wenn wir sehen wie Phänomene kommen und gehen. Die eigentliche Aufgabe ist objektiv zu beobachten und dabei zu bleiben (am Ball zu bleiben), das Hauptstudiengbiet ist unsere eigene Erfahrung.
- Sati ist teilnehmende Beobachtung, der Meditierende ist zur gleichen Zeit Teilnehmer und Beobachter; während man z.B. seine Emotionen beobachtet, fühlt man sie auch. Obwohl Sati objektiv wie ein Spiegel ist, ist diese Achtsamkeit doch nicht kalt und gefühllos, es ist ein wachsaues Erleben des Lebens und man ist in diesem Leben auch engagiert.
- Letztendlich ist Sati extrem schwer in Worte zu fassen – nicht weil es so komplex wäre, sondern weil es zu einfach ist. Das kennen wir auch aus anderen Bereichen des Lebens: Die einfachsten, grundlegendsten Dinge sind am schwersten zu erklären. Was ist „Rot“?

Sampajañña

- Wissensklarheit

4 Ebenen/Arten von Wissensklarheit ¹⁴

1. *Wissensklarheit über den Zweck.*
Stetiges Dabeibleiben mit dem Wissen, woher, wohin, warum.
Steht das, was ich gerade tue, im Einklang mit meinem Ziel, Zweck oder Ideal? Ist die beabsichtigte Handlung im engeren Sinne zweckmäßig?
Diese Frage stellen wir in Bezug auf unser nahes und unser fernes Ziel.
2. *Wissensklarheit über die Eignung der Handlung.*
Wissen was hilfreich, nötig und möglich ist. Dieses führt zur Anwendung der rechten Mittel.

Diese ersten beiden Ebenen sind gedacht für die praktische Anwendung im täglichen Leben, sowie auch in der konkreten Meditationspraxis.

3. *Wissensklarheit in Bezug zu Meditation.*
Nun betreten wir das Gebiet der eigentlichen Lehre. Durch Wissensklarheit in Bezug zu Meditation soll die Lehre unmittelbar in das tägliche Leben eingeführt werden, damit Leben und spirituelle Praxis eins werden. Es geht um das Nicht-Verlieren des Meditationsobjekts - sei es eine Haltung von Metta oder die Kontinuität von Achtsamkeit.
4. *Wissensklarheit der Unverblendung*
Wird Kontinuität der Achtsamkeit über einem längeren Zeitraum aufrechtgehalten, erkennst du durch direkte Erfahrung, dass es nur Ursachen und Bedingungen gibt und du erlangst mehr Einsicht in die Natur von Nicht-Selbst.

Alle 4 Ebene oder Arten von Sampajañña könnten so zusammengefasst werden:

*Ein stetiges Gewahrsein der sich verändernden Erfahrung
– ohne Anhaftung und Aversion*

¹⁴ Nach Nyanaponika, *Geiststraining durch Achtsamkeit*. Verlag Christiani Konstanz 1993, S. 42-50

Anhang 10: 3 Ebenen des Übens

Themen und Aspekte aus V_08

Stetiges Gewahrsein der sich verändernden Erfahrung, ohne Anhaftung, ohne Aversion.

1. Unmittelbares Erleben von Moment zu Moment
2. Veränderung wahrnehmen
3. Wie verhalte ich mich zu diesem Geschehen?

Anhang 11: Citta

Themen und Aspekte aus V_09

Bhikkhu Bodhi: In den Worten des Buddha¹⁵

VIII. DIE MEISTERUNG DES GEISTES

DER GEIST IST DER SCHLÜSSEL

- (1) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das so ungefüggig ist wie ein nicht entwickelter Geist. Ein nicht entwickelter Geist ist wirklich ungefüggig.“
- (2) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das so gefüggig ist wie ein entwickelter Geist. Ein entwickelter Geist ist wirklich gefüggig.“
- (3) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das zu so großem Leid führt, wie ein nicht entwickelter Geist. Ein nicht entwickelter Geist führt zu großem Leid.“
- (4) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das zu so großem Wohl führt wie ein entwickelter Geist. Ein entwickelter Geist führt zu großem Wohl.“
- (5) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das, nicht entwickelt und unentfaltet, ein derart großes Leid mit sich bringt wie der Geist. Ein nicht entwickelter und nicht entfalteter Geist bringt großes Leid mit sich.“
- (6) „Ihr Mönche, ich kenne kein anderes Ding, das, entwickelt und entfaltet, ein derart großes Glück mit sich bringt, wie der Geist. Der entwickelte und entfaltete Geist bringt großes Glück mit sich.“

Citta ist karmisch und wird daher zu Konsequenzen führen, so dass es sehr wichtig ist, deinen Geist zu kennen und Verantwortung dafür zu übernehmen.

Deinen Geist kennenzulernen, ohne automatisch zu beurteilen und darauf zu reagieren, ist ein entscheidendes Element der Satipaṭṭhāna -Kontemplation. Gewahrsein selbst ist in dieser Hinsicht transformativ. Wenn du dir deines Geistes bewusst wirst, bedeutet dies, dass du nicht länger darin verloren oder verstrickt bist und dich nicht mit dem Inhalt übermäßig identifizierst.

Entscheidend ist: Wenn du lernst, den Zustand deines Geistes zu erkennen, dann lernst du auch dich mit negativen Zuständen nicht mehr zu identifizieren und mehr Aufmerksamkeit auf positive Zustände zu richten, damit sie auf natürliche Weise gestärkt werden und wachsen. So geschieht Transformation und Befreiung.

*„We should be watching our minds all the time.“
Wir sollten den Geist fortwährend beobachten.
(Sangharakshita)*

¹⁵ (AN 1:iii, 1, 2, 3, 4, 9, 10; I 5-6), aus: Bhikkhu Bodhi: In den Worten des Buddha, Verlag Bayerlein & Steinschulte 2008, S. 249

Appamāda (Pali) / Apramada (Sanskrit)

Dies ist die *ethische* Dimension von Achtsamkeit.

Es ist entscheidend zu wissen, was im Geist vor sich geht, um angemessen, weise und im Einklang mit unserem Ziel zu handeln. Dazu besinnen wir uns auf die ethischen Vorsätze. Appamada erinnert daran, was den Geist vor unheilsamen Handeln schützt.

Die letzten Worte des Buddha lauteten: „Appamadena Sampadetha“ - mit Achtsamkeit strebt weiter.

Satipaṭṭhāna Sutta Abschnitt 17: Kontemplation des Geistes

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend?

Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller Begierde‘ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘; er erkennt einen zornigen Geist als ‚zornig‘ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos‘; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚zusammengezogen‘ und einen zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚weit‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen übertreffbaren Geist als ‚übertreffbar‘ und einen unübertreffbaren Geist als ‚unübertreffbar‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚konzentriert‘ und einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚befreit‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.

Gewahrsein von Citta¹⁶ ist in sich transformativ, wenn du deine Fähigkeit nutzt, dir deines eigenen Geistes bewusst zu sein und ein wenig zurücktrittst, um Perspektive zu gewinnen.

Im 2. Satipaṭṭhāna, der Betrachtung von Vedanā, wurde eine ethische Unterscheidung zwischen weltlichen/sinnesgebundenen und nichtweltlichen/nicht sinnesgebundenen Gefühlen getroffen. Bei der Betrachtung des Geistes wird der gleiche Unterschied gemacht, indem wir fragen, ob Gier, Hass oder Verblendung vorhanden sind oder nicht; die drei Wurzelgifte, die für die Lehren des Buddha von zentraler Bedeutung sind. Sie sind die Narbe des Lebensrades und sie halten uns im reaktiven, zyklischen Dasein in Bewegung. Außerdem werden wir gebeten zu beobachten, ob unser Geist zerstreut oder zusammengezogen ist, um die Liste der „gewöhnlichen“ Geisteszustände zu vervollständigen.

Wie man der Tabelle unten entnehmen kann, findet man in diesem Abschnitt des Satipaṭṭhāna Sutta, bei der Betrachtung des Geistes, acht Kategorien. Die Aufgabe der Achtsamkeit besteht jeweils darin, eine bestimmte mentale Qualität oder ihr Gegenteil zu erkennen, so dass die Kontemplation des Geistes tatsächlich 16 Geisteszustände umfasst. Wir können diese verwenden, um unseren eigenen Geist einzuschätzen, wie auch den Geist anderer, insofern wir durch ihr Verhalten, ihre Körpersprache usw. einen Eindruck von ihren mentalen Zuständen gewinnen können.

„Gewöhnliche“ Geisteszustände	„Höhere“ Geisteszustände):
voller Begierde (<i>saraga</i>)	Weit (<i>mahaggata</i>)
Zornig (<i>sadosa</i>)	Unübertreffbar (<i>anuttara</i>)
Verblendet (<i>samoha</i>)	Konzentriert (<i>samahita</i>)
Zerstreut (<i>vikkhitta</i>)	Befreit (<i>vinutta</i>)

Als Praktizierende versuchen wir im Wesentlichen zu sehen, wann Gier da ist, wann Gier nicht vorhanden ist, wann Hass anwesend ist, wann Hass abwesend ist usw. Wir werden auch gebeten zu beachten,

¹⁶ Der folgende Text ist übersetzt aus dem englischen Mitra-Studienmodul: „The Way of Mindfulness“, Appendix 4: Materials for unit 5.

wann der Geist konzentriert ist und wann der Geist nicht konzentriert ist und so weiter. Diesem Sati-paṭṭhāna liegt eine implizite Verlagerung des Schwerpunktes zugrunde - von der gewöhnlichen Art und Weise, den Geist als eine individuelle Entität zu erfahren, hin zu der Betrachtung geistiger Ereignisse als bloße Objekte, die anhand ihrer Qualitäten analysiert werden.

Wie immer folgt diesen Anweisungen der Kehrsvers, welcher den Aspekt der Unbeständigkeit in den Vordergrund bringt. Wir können die unbeständige Natur der Gedanken sehen, was uns helfen kann, sich weniger mit ihren Inhalten zu identifizieren:

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geistes den Geist innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend.

Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend.

Die Achtsamkeit ‚Geist ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist.

Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.¹⁷

An diesem Punkt im Sutta versuchen wir nicht unsere Geisteszustände durch irgendwelche aktiven Maßnahmen zu verändern, sondern wir versuchen nur festzustellen, was wir tatsächlich erleben. Dieses nicht-reaktive Gewahrsein kann uns helfen, unsere reaktiven Gewohnheiten, Unterdrückungsmechanismen und so weiter zu unterbrechen. Wenn man einen unheilsamen Geisteszustand beobachtet ohne sich in seinem Inhalt zu verstricken, dann wird dieser Zustand seines Treibstoffs beraubt, so dass er allmählich seine Macht verliert. Darum praktizieren wir auf diese besondere Art. Der Buddha vergleicht das ‚Gewahrsein des eigenen Geistes‘ mit einem Spiegel, den man benutzt um sein eigenes Spiegelbild zu sehen. So wie ein Spiegel einfach das widerspiegelt, was ihm präsentiert wird, so sollten Meditierende versuchen das reine Erkennen des gegenwärtigen Geisteszustandes beizubehalten, ohne Reaktionen zuzulassen.

Vier ‚gewöhnliche‘ Geisteszustände

Einer der wichtigsten Aspekte, den wir in diesem Satipaṭṭhāna zu erkennen versuchen, ist eine Unterscheidung zwischen dem Heilsamen und dem Unheilsamen. Die Fähigkeit, diese Unterscheidung zu treffen, hilft uns zu lernen, wie man sich im täglichen Leben ethisch verhält. Das Sutta präsentiert jedes der Gifte mit ihrem Gegenteil, d.h. ihrer Abwesenheit. Dies ist eine übliche Art der Beschreibung im Pali-Kanon, und es beinhaltet mehr als nur das Gegenteil. Ohne Ärger zu sein, schließt zum Beispiel einen Geist ein, der frei ist von Gereiztheit, aber auch einen Geist, der der liebevollen Güte gegenüber offen ist. Wir können also sehen, dass eine breite Palette von mentalen Inhalten von diesen Anweisungen abgedeckt wird.

Vier ‚höhere‘ Geisteszustände

Dies sind Geisteszustände, die man in tiefer Meditation erfahren kann. Das Thema, das der Kontemplation dieser vier höheren Geisteszustände zugrunde liegt, ist die Fähigkeit, die fortgeschrittenen Phasen der eigenen meditativen Entwicklung zu verfolgen.

Auf diese Weise kann Sati oder Achtsamkeit im Rahmen der Kontemplation des Geistes von der Anerkennung der Anwesenheit von Lust oder Wut bis zum Gewahrsein der erhabensten und nobelsten Arten mentaler Erfahrung reichen, jedes Mal mit der gleichen grundlegenden Aufgabe ruhig zu merken, was vor sich geht.

Natürlich findet jede buddhistische Achtsamkeitspraxis im Kontext von Rechter Ansicht statt. Im Licht des Gewahrseins wird es also ein natürliches Verlangen sein, das Unheilsame loszulassen und sich dem Heilsamen zuzuwenden, denn unsere Praxis der Achtsamkeit dient dazu, immer mehr Weisheit und Mitgefühl zu kultivieren.

¹⁷ Satipaṭṭhāna Sutta, Kapitel 17

Allmählich wird es die Neigung des Geistes sein, zunehmend heilsame Zustände anzustreben, während unsere tiefsten mentalen und emotionalen Gewohnheiten durch Gewahrsein gereinigt werden.

Im Dvedhavitakka Sutta - Die zwei Arten des Denkens - erklärt der Buddha mit Hinweis auf sein eigenes Streben nach Erleuchtung den Weg, um unheilsame Gedanken zu beseitigen und sie mit heilsamen Gedanken zu ersetzen.

Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Gemütsneigung werden. Wenn er häufig über Gedanken der Sinnesbegierde nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben, um den Gedanken der Sinnesbegierde zu pflegen, und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Sinnesbegierde. Wenn er häufig über Gedanken des Übelwollens nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken des Nicht-Übelwollens aufgegeben, um den Gedanken des Übelwollens zu pflegen, und dann neigt sein Herz zu Gedanken des Übelwollens. Wenn er häufig über Gedanken der Grausamkeit nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Nicht-Grausamkeit aufgegeben, um den Gedanken der Grausamkeit zu pflegen, und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Grausamkeit.¹⁸

Der Schlüsselaspekt hier ist: „Worüber auch immer ein Bhikkhu¹⁹ häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Gemütsneigung [Herzensneigung] werden.“ Mit anderen Worten: Wir werden zu dem, womit wir uns gedanklich viel beschäftigen. Dies ist zentral für alle buddhistischen Praktiken und kann sehr deutlich im Satipaṭṭhāna Sutta gesehen werden.

Citta-Kontemplation

Bei der Citta-Kontemplation können zwei verschiedene Aspekte beachtet werden:

1. Der ethische Status von Geist/Herz

Ist Gier vorhanden oder nicht? Das Fieber der Leidenschaft wird einem inneren Feuer gleichgesetzt. Der Dhammapada sagt: „Kein Feuer brennt wie Leidenschaft“²⁰. Es ist die Tendenz etwas zu ergreifen.

Ist Hass vorhanden oder nicht? Die mit der Wut einhergehende physische Spannung im Körper fühlt sich so an, als wäre man von einem energievollen Gegner bezwungen und kontrolliert. Der Dhammapada sagt: „Kein Griff hält wie Ärger“. Es ist die Tendenz etwas wegzuschieben.

Ist Verblendung vorhanden oder nicht? Die Verwirrung, verursacht durch Verblendung, fühlt sich so an, als wäre man hoffnungslos in einem Netz verfangen. Der Dhammapada sagt: „Keine Schlinge fängt wie Täuschung“. Es ist die Tendenz, sich in Kreisen zu drehen.

2. Der Zustand des Geistes / Herzens

Zusammengezogen? Starr und eng; innerlich zusammengezogen; Trägheit und Dumpfheit.

Zerstreut? Ergebnis der Verfolgung von Sinnesfreuden als Selbstzweck; Unruhe und Besorgtheit.

Weit und grenzenlos?

Übertreffbar?

Konzentriert?

Ist der Geist, das Herz frei?

¹⁸ <https://legacy.suttacentral.net/de/mn19>

¹⁹ Mit Bhikkhu sind in diesem Kontext alle Dharma-Praktizierende gemeint.

²⁰ „Kein Feuer brennt wie Leidenschaft, kein Griff hält wie Ärger, keine Schlinge fängt wie Täuschung, kein Fluß strömt wie Begierde;“ Dhammapada – deutsche Übersetzung von Bhikkhu Thanissaro <http://zugangzureinsicht.org/html/lib/authors/thanissaro/dhammapada.pdf>

Altruistische Dimension

Je bewusster wir sind und je mehr wir Verantwortung für unsere Geisteszustände und ihre Wirkung auf die Welt übernehmen - nach innen und nach außen -, um so mitfühlender und hilfreicher wird unser Handeln in der Welt sein.



Honigkuchen Sutta | Madhupindika Sutta (MN 18)

„Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus.“²¹ In einer anderen Übersetzung liest man: „Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach, worüber wir nachdenken belagert, bestürmt, attackiert und fesselt uns.“

In „Buddhas Meisterworte“

sagt Sangharakshita:

Mit anderen Worten: Wenn du etwas siehst, sieh einfach. Lies nichts in die Erfahrung hinein, sieh einfach, was da ist. Und ebenso: höre einfach, berühre einfach, schmecke einfach, rieche einfach, stell dir einfach nur vor. Wo Gedanken notwendig sind, nur zu. Aber denk einfach nur das Notwendige und schweife unterwegs nicht ab. Und wenn du merkst, dass du doch abschweifst, mach kein Drama daraus; lass den radikalen Augenblick des Gewahrseins einfach sein, was er ist, nicht mehr und nicht weniger. Der Augenblick des Gewahrseins ist nur eben dazu da: gewahr sein. Für Spekulationen über das Warum und Wozu des gegenwärtig Gegebenen ist hier kein Platz. Gib das innere Kommentieren auf, dieses vom Ego veranstaltete deutende »dadurch«.²²

²¹ <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m018z.html>

²² Sangharakshita, Buddhas Meisterworte für Menschen von heute, S. 185

Anhang 12: Geist & Denken

Themen und Aspekte aus V_10

Funktionen und Aktivitäten des Geistes

- Denken
- Wahrnehmen (Erkennen und Kategorisieren) – samjñā
- Gefühl | Gefühlstönung – vedanā
- Wissen
- Gewährsein
- Emotionen, Stimmungen
- Geisteszustände

Cittas:

- flüchtige, augenblickliche, geistige Ereignisse
- Momente, die miteinander verbunden sind in einem ununterbrochenen Kontinuum

Sinnesbewusstsein & Reflexives Bewusstsein

Während wir das Sinnesbewusstsein mit den Tieren teilen, verfügen wir als Menschen zudem über reflexives Bewusstsein. Wir wissen, dass wir etwas erleben. Wir wissen, dass wir wissen. Ich weiß, dass ich höre. Das ermöglicht überhaupt die Praxis von Achtsamkeit. Es ermöglicht, dieses Gewährsein mehr und mehr zu verfeinern. Und dies ist etwas Wunderbares, das ist nämlich die Grundausrüstung, durch die Erleuchtung möglich ist.

Denken

Gedanken werden auf 2 Arten genährt oder gefüttert:

- indem wir den Gedanken vorbehaltlos glauben, sie als höchste Autorität betrachten.
- indem wir die Gedanken ablehnen, loswerden wollen oder verurteilen.

Gedanken haben aus ihrer Natur heraus keine Macht, sie besitzen nur die Macht, die wir ihnen geben. Sie erzählen nicht notwendigerweise die Wahrheit.

Gedanken sind ein geistiges Phänomen. Sie sind nicht gut, sie sind nicht schlecht, sie besitzen keinen höheren Wert als andere Phänomene.

Kleśas

Geistesgifte, Geistige Befleckungen, Verunreinigungen

*Jeder Moment ist der richtige Moment, um Achtsamkeit zu üben.
Lebe jeden Augenblick – mit liebevoller Präsenz*

Anhang 13: Papañca, Emotionen und Geisteszustände

Themen und Aspekte aus V_11, V_12, V_13

Papañca (skr: prapañca)

Das Honigkuchen-Sutta ist eine wichtige Lehrrede über Papañca²³.

Papañca ist die Ausuferung und Projektion des Geistes, die aus dem Prozess der Wahrnehmung hervorgeht und zu Wahrnehmungen und Vorstellungen führt, die eine Person überwältigen und zum Opfer machen - wodurch psychisches Leid erzeugt wird.

Die 3 Quellen von Papañca sind:

- Begehren
- Ansichten
- Vergleichen/Dünkel

Emotionen, Geisteszustände

Dieses Praxisfeld ist sehr wichtig, weil die Emotionen und Stimmungen die Erfahrungsbereiche sind, über die wir uns am meisten und als erstes identifizieren: „Das bin ich.“ Wir personalisieren diese emotional gefärbten Geisteszustände: „Ich bin traurig. Ich bin eng. Ich bin unglücklich. Ich bin nicht so gut, wie die anderen.“ Und wir definieren uns darüber: „Das ist mein Selbst, so bin ich.“

Wir errichten einen Überbau von Selbst auf dem sich ständig bewegenden Boden des Erlebens. Dies Selbst ist auf Sand gebaut. Alles was passiert, ist, dass Phänomene im Körper und im Geist aufsteigen, abklingen, entstehen, vergehen.

Der Buddha vergleicht diesen Prozess des Herausbildens und Verfestigens eines Selbst mit dem Bau eines Hauses, das uns nur eine trügerische Sicherheit versprechen kann. Ist der Hausbauer entdeckt, dann werden die Bedingungen und Mechanismen für die Konstruktion eines Selbst durchschaut und die Illusion eines Selbst wird nicht weiterhin genährt.

*Den Kreis vieler Geburten durchwanderte ich
ohne Lohn,
ohne Rast,
auf der Suche nach dem Hausbauer.
Geburt ist qualvoll
wieder & wieder.*

*Hausbauer, du bist entdeckt!
Du wirst kein Haus mehr bauen.
All deine Sparren sind zerbrochen,
der Firstbalken zerstört,
dahingegangen in die 'Formlosigkeit', ist der Geist
am Ende der Begierde angelangt.²⁴*

²³ Majjhima Nikāya 18

²⁴ <http://www.dhammadownload.com> | 153-154

Aus dem Pali übersetzt von Thanissaro Bhikkhu, deutsche Übersetzung von Schenpen Sangmo

Der ungeschulte Geist verstrickt sich und haftet an.

Um die Identifikation mit Geisteszuständen zu schwächen nehmen wir „Ich, mir, meins“ aus der Benennung unseres Erlebens heraus.

Ich bin ärgerlich	→	So fühlt sich ein ärgerlicher Geist an. Da ist Ärger.
Mir ist übel	→	So fühlt sich Übelkeit an. Übelkeit ist da.
Ich bin begeistert	→	So fühlt sich Begeisterung an Da ist Begeisterung

Das Interesse richtet sich auf die *Qualität* der Emotion, der Stimmung. Aus der Identifikation herauszukommen, hat einen Geschmack von Freiheit.

Umgang mit schwierigen Emotionen

Allgemein

Die tatsächliche Erfahrung von Angst oder Wut von der Quelle abkoppeln. Anstatt die Ursache für die Emotion z.B. im Außen zu suchen, wendest du dich dem direkten Erleben der Emotion zu. Dabei übernimmst du Verantwortung für diese Emotion und suchst einen heilsamen Umgang damit.

In der Meditation

Mach dich vertraut mit einem *sicheren Ort*, einem *Anker*, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst. Das kann z.B. dein Atem sein, ein spezifischer Körperbereich, offenes Gewahrsein. Steigen Emotionen auf und du fühlst dich überwältigt von einem Gefühl, dann tritt innerlich einige Schritte zurück und suche den schützenden, sicheren Raum auf, wo du dich wohl fühlst und wo der Geist wieder stabil werden kann.

Wichtig: Du kannst den Geist nicht zur Ruhe zwingen! Aber du kannst ihm vielleicht Entlastung anbieten.

Schwierige Emotionen im Gewahrsein halten

Alles kann im Gewahrsein gehalten werden. Der Angst gewahr zu sein ist nicht das gleiche wie Angst zu haben. Der Wut gewahr zu sein ist nicht das gleiche wie wütend zu sein.

Eine Zen-Lehrerin wurde gefragt, warum sie so glücklich sei und sie sagte:

„Ich bin glücklich wegen des ganzherzigen, unablässigen Mitfließens mit dem Unvermeidbaren.“

*WAIN:*²⁵

- **W**ahrnehmen
- **A**nnehmen, anerkennen
- **I**nteresse
- **N**icht-Ich, Nicht beständig

²⁵ Im englischen Original „RAIN“ nach Michele McDonald (Recognition, Acceptance, Interest, Non-identification)



Denke daran: „WAIN“
Vier Schritte, sich nicht so überwältigt zu fühlen:

W	A	I	N
Wahrnehmen was los ist.	Anerkennen, Annehmen. Erlaube der Erfahrung so zu sein, wie sie ist.	Interesse an der Erfah- rung aus einer Haltung von Metta heraus.	Nicht identifizieren.

Anhang 14: Rechte Ansicht

Themen und Aspekte aus V_014

KEHRVERS (wird 13x wiederholt)

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geists den Geist innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Geists den Geist äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Geists den Geist sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Geist betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Geist betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Geist ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

- WIE ich auf die Dinge schaue. (Beachte u.a. die universellen Merkmale)
- Die Praxis ist nicht selbstbezogen.
- Befreiung von Anhaftung

Praktiziere im Kontext von ‚Rechter Ansicht‘. Dies ermöglicht uns, zu sehen, wie wir Leid verursachen. Hier führt die Achtsamkeitspraxis zur befreienden Erkenntnis.

Die 3 Lakshanas

- Unbeständigkeit
- Leidhaftigkeit
- Leerheit

Rechte Ansicht

Weises Erkennen zwischen dem, was heilsam und was unheilsam ist.

Falsche Ansichten | Ursachen für Leid

- Was unbeständig ist, für beständig halten
- Was nicht verlässlich ist, für erfüllend und befriedigend halten
- Was leer ist, ohne festen Kern, als etwas Festes sehen

Rechte Ansicht hilft, die Identifikation mit den Phänomenen zu schwächen und die Merkmale des Bedingten zu erkennen. Durch Rechte Ansicht nehmen wir eine dharmische Perspektive ein.

Mögliche Definition von ‚Rechter Ansicht‘:

Die Perspektive, die nicht mit der Erfahrung *identifiziert* ist.

Anhang 15: Kleśas

Themen und Aspekte aus V_15, V_16

Kleśas:

- Befleckungen, Verunreinigungen im Geist
- Treten auf, wenn Bedingungen für ihr Entstehen zusammenkommen.

Wurzel-Kleśas:

- Gier | Lobha
- Hass | Dosa
- Verblendung | Moha

Interesse kann ein Kleśa schrumpfen lassen.

Die Natur des Geistes - 3 Merkmale²⁶

Der Geist

- ist transparent, klar, strahlend, leuchtend
- verfügt über Wissen und Erkennen
- ist nichts Festes, er ist ‚leer‘; es gibt unzählige Geistmomente hintereinander, flüchtige Momente, *cittas*.

Bei der Erfahrung eines klaren, strahlenden, transparenten Geistes sind die Kleśas abwesend.

Wenn Kleśas da sind, haben wir die Wahl, wie wir mit ihnen umgehen.

Das Schwächen und das Überwinden der Kleśas geschieht durch den Einsatz von Rechter Ansicht und Achtsamkeit im Rahmen ethischer Praxis.

Aus dem Dhammapada:

Kein Feuer brennt so wie die Gier.
Kein Griff greift fester als der Hass.
Kein Netz verstrickt so wie der Wahn.

Lobha

- Begehren, Lust
- Kleben; das Festhalten am Objekt

Dosa

- Aversion, Abneigung

Moha

- Wahn, Verblendung
- Wenn Konzepte im Geist für Realität gehalten werden

²⁶ Siehe dazu auch Subhuti, *Mind in Harmony*. S.33

Die 10 Fesseln

1. Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditthi*)
2. Zweifelsucht (*vicikicchā*)
3. Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa; upādāna*)
4. Sinnliches Begehren (*kāma-rāga*),
5. Übelwollen (*vyāpāda*)
6. Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*)
7. Begehren nach dem Unkörperlichen (*arūpa-rāga*)
8. Dünkel (*māna*)
9. Aufgeregtheit, Ruhelosigkeit (*uddhacca*)
10. Unwissenheit (*avijjā*)

Anhang 16: Dhammas

Themen und Aspekte aus V_17

Dhammas

- Geistobjekte
- Kategorisierung geistiger Erfahrungen
- Grundlegende Dharmalehren; dharmische Perspektive der menschlichen Existenz
- Eine Art und Weise, geistige Erfahrungen zu kategorisieren
- Maitreyabandhu kennzeichnet das vierte Satipaṭṭhāna ganz schlicht:
„Erinnere dich an die Lehren. Vergegenwärtige dir die Lehren des Buddha.“²⁷

So heißt es im Dhammapada:

*Erforsche die Lehre,
Erfreue dich an der Lehre,
Erinnere und lebe die Lehre,
Dann wirst du dich nicht verirren.*²⁸

Inhalt

„Womit sich dieses Satipaṭṭhāna eigentlich befasst, sind bestimmte mentale Eigenschaften (wie die fünf Hindernisse und die sieben Erwachensfaktoren) sowie die Zerlegung von Erfahrungen in spezifische Kategorien (wie die fünf Daseinsgruppen, die sechs Sinnesbereiche und die vier edlen Wahrheiten). Diese Geistesfaktoren und Kategorien bilden zentrale Aspekte der Lehrmethode des Buddha, also des *Dhamma*.“²⁹

Handout: Siehe Anhang 3

Hindernisse:

„[...] Die Hindernisse begegnen uns in der Meditation, weil sie einen großen Teil unseres täglichen Lebens ausmachen. Deshalb gilt: Je schlichter und ungeteilter wir unseren Geist in *jeder* Situation machen können, desto näher kommt unsere innere Verfassung auf ganz natürliche Weise der meditativen Sammlung.

Kurzum, wir können uns nicht ausschließlich auf die Erste Hilfe der Gegenmittel verlassen. Hier ist ein ganzer Behandlungsplan nötig. Mit durchgängigem Üben der Achtsamkeit außerhalb der Meditation erreichen wir, was die Hindernisse angeht, viel mehr als mit allem, was wir beim Meditieren tun können. Konzentration setzt voraus, dass wir zu einer Lebensweise finden, die harmonischer, genügsamer, energiereicher ist, die uns mehr Selbstvertrauen erlaubt und mehr an andere denken lässt und in der weniger Unruhe, weniger Habenwollen und weniger Zweifel herrscht. Das wiederum setzt voraus, dass wir wissen, wie die Dinge auf uns wirken. Wir müssen, wie das Sutta sagt, wissen, „wie es zum Entstehen unentstandenen sinnlichen Begehrens“ oder zum Entstehen unentstandener Gereiztheit kommt – oder was auch immer der Fall sein mag.“³⁰

²⁷ Maitreyabandhu, *Leben in voller Achtsamkeit*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2012, Kapitel 5

²⁸ *Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha*. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1998, Vers 364

²⁹ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, IX. Kapitel

³⁰ Sangharakshita, *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute: Satipaṭṭhāna -Sutta*. Lotus, S. 141

Die Sieben Erleuchtungsglieder

1. Achtsamkeit (sati)
2. Ergründen, Erforschen der Phänomene [der Dhammas] (dhamma vicaya)
3. Willenskraft, Energie (viriya)
4. Verzückung, Freude (piti)
5. Ruhe, Gestilltheit (passaddhi)
6. Sammlung, Konzentration (samadhi)
7. Gleichmut (upekkhā)

Anhaftung

Ajahn Chah:

Je mehr wir mitkriegen, umso weniger haftet der Geist.

Je weniger der Geist haftet, umso weniger leiden wir.

Ksanti

Eine notwendige Qualität für anhaltende Dharmapraxis

- Geduld
- Eine tiefe Bereitschaft ‚da‘ zu sein

Anhang 17: Fäden zusammenziehen

Themen und Aspekte aus V_18

Cetanā:

Wird üblicherweise mit ‚Willenskraft‘, ‚Absicht‘ übersetzt. Cetanā kann als ein mentaler Faktor definiert werden, der den Geist in eine bestimmte Richtung bewegt, auf ein bestimmtes Objekt oder Ziel lenkt.

Direkte Erfahrung:

Unpersönliche, sinnesgebundene Empfindungen – entstanden aus dem Zusammenspiel sehr vieler Faktoren. Der Realität näher kommen durch direkte Erfahrung.

Ein zentrales Merkmal der Satipaṭṭhāna -Praxis:

Das Gewahrsein der Phänomene, wie sie sind und wie sie auftreten.

Die Praxis ist nicht linear, nicht systematisch. Du kannst in das Mandala deines Lebens, deines Erlebens, zu jeder Zeit und von allen Seiten eintreten. Du übst mit dem, was sich bemerkbar macht.

Die Praxis ‚in a Nutshell‘:

Mit wacher, interessierter Achtsamkeit, in einer Haltung von liebevoller Güte, liebevoller Gelassenheit

- das zu sehen, was vorbeizieht,
- auf die Veränderlichkeit zu achten und zu sehen, wie du dich dazu verhältst,
- wahrzunehmen, wie das Gefühl von Selbst Nahrung sucht durch Papañca.

Für die Achtsamkeitspraxis hat jeder Moment den gleichen Wert.

Praxis im Alltag

Tipps

- Tägliche Meditationspraxis
- Sich situativ an die Möglichkeiten erinnern:
Körperwahrnehmung, Vedanā, Gedanken und Geisteszustände
- 3 tiefe Atemzüge am Morgen
- „Guten-Abend“ Praxis
- „Drop down into the body“
- Achtsame Kommunikation mit anderen Menschen
- Entspannen – Innehalten – Öffnen
- Achtsamkeit im Umgang mit Begehren und Gewohnheiten und bezüglich der Absichten
- Light & easy
- Sei da, wo du bist – mit dem, was geschieht; „Dies ist jetzt“

Bhikkhu Bodhi:

Befreiung ist die sichere Frucht des Pfades, und sie wird mit Sicherheit reifen, wenn sie durch andauernde und stetige Praxis entwickelt wird. Um das Ziel zu erreichen sind nur zwei Dinge erforderlich: Anfangen und Weitermachen. Werden diese zwei erfüllt, wird das Ziel ohne jeden Zweifel erreicht. Dies ist der Dhamma, das unfehlbare Gesetz.³¹

³¹ Nach Bhikkhu Bodhi, *Der edle achtgliedrige Heilsweg*. Verlag Beyerlein & Steinschulte 2002, S. 149

Audiodateien

Durchleitungen:

<i>Meditationspraxis in ...</i>		
Woche 1	38' 23'	M_01_Einführung in die Felder der Achtsamkeit.MP3 M_02_Einen Anker finden _Entspannen, Wahrnehmen, Erlauben.MP3
Woche 2	41' 40'	M_03_Atembetrachtung.mp3 M_04_Körperbetrachtung.MP3
Woche 3	17'	M_05_Achtsamkeit auf Vedanā .MP3
Woche 5	38' 30'	M_06_Achtsamkeit auf Citta.MP3 M_07_Gewahrsein des Denkens.MP3
Woche 6	8' 13' 4' 30'	M_08_Zum Umgang mit Gedanken in Meditation.MP3 M_09_Dankbarkeit als Emotion.MP3 M_09a_Austausch.MP3 M_10_Emotionen wahrnehmen.MP3
Woche 7	41' 30'	M_11_Achtsamkeit auf die Veränderung des Atems.MP3 M_12_Das Geschehen mit Rechter Ansicht betrachten.MP3

Vorträge:

<i>Vorbereitung für ...</i>		
Woche 1	43' 28'	V_01_Überblick über das Satipaṭṭhāna Sutta.MP3 V_02_Kehrvers + KCKC.MP3
Woche 2	46' 22'	V_03_Kaya - Kontemplation des Körpers.MP3 V_04_Praxis im Alltag.MP3
Woche 3	13' 26'	V_05_Vedanā 1.MP3 V_06_Vedanā 2.MP3
Woche 4	27' 6'	V_07_Sati und Sampajanna.MP3 V_08_3 Ebenen des Übens.MP3
Woche 5	35' 23'	V_09_Citta - Kontemplation des Geistes.MP3 V_10_Geist und Denken.MP3
Woche 6	25' 12' 26'	V_11_Papanca.MP3 V_12_Emotionen und Geisteszustände.MP3 V_13_Umgang mit schwierigen Emotionen.MP3
Woche 7	12' 15' 10'	V_14_Rechte Ansicht.MP3 V_15_Klesas lobha_dosa.MP3 V_16_Klesas moha.MP3
Woche 8	18' 27'	V_17_Dhammas - Kontemplation der Geistobjekte.MP3 V_18_Schlussbemerkungen.MP3

Praxistagebuch, Woche 1-7



Praxistagebuch – Woche 1

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 2

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Benutze die Rückseite zur Reflexion

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 3

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Benutze die Rückseite zur Reflexion

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 4

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Benutze die Rückseite zur Reflexion

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 5

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Benutze die Rückseite zur Reflexion

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 6

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Benutze die Rückseite zur Reflexion

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?



Praxistagebuch – Woche 7

Tag	Meditation		Notizen	Praxis im Alltag		Notizen
	Dauer	Was?		Was?		

Reflexion

Was möchte ich weiterhin lernen, beobachten, erforschen, entwickeln?
