

# T\_01 | Überblick über das *Satipaṭṭhāna Sutta*

*Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.*

Das Satipaṭṭhāna Sutta ist eines der berühmtesten und am weitesten verbreiteten Lehrreden im Pāli Kanon. Der Buddha betont hier die grundlegende Bedeutung von Achtsamkeit für ein spirituelles Leben und legt diese im Kontext von konkreten Meditationsanweisungen dar. Er legt hier einen direkten Weg dar, der vom Leiden zu Frieden und Befreiung führt. Um das zu betonen beginnt das Sutta mit dem folgenden Statement:

*Ihr Mönche<sup>1</sup>, 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 Nibbana, nämlich die vier satipaṭṭhānas.*

Am Ende wiederholt der Buddha diesen Vers noch einmal, offensichtlich damit wir nicht vergessen, warum und wozu wir praktizieren.

In der Essenz bedeutet dies, den Dharma in der eigenen Erfahrung zu ergründen und zu entdecken, dass wir die Mittel haben diesen Weg zu gehen, vom Leiden zu Frieden und Befreiung. Die spezifischen Meditationsanweisungen werden ausgeweitet auf unsere Erfahrungen außerhalb von Meditation. Wie kann ich diese Anweisungen im Alltag umsetzen? In diesem Sutta finden wir die Antwort: Durch Kontinuität von Achtsamkeit, ein nahtloses Aufrechterhalten von Achtsamkeit über den Tag und idealerweise auch während der Nacht. Wir werden aufgefordert auch außerhalb der formellen Praxis diese Kontinuität zu entwickeln und zu stärken. Im Prinzip üben wir, jede Erfahrung, jedes Phänomen, jedes Objekt, jede Situation, jede Erfahrung mit Achtsamkeit wahrzunehmen, direkt zu erleben, zu sehen<sup>2</sup>.

Das Wort *satipaṭṭhāna* ist zusammengesetzt aus *sati*<sup>3</sup> und *patthāna*. Wörtlich übersetzt heißt *sati* ‚sich erinnern‘, ‚gegenwärtig sein‘, ‚dabei sein‘ und *patthāna* bedeutet ‚nahe bei stehen‘. Demnach lautet die Übersetzung von *satipaṭṭhāna*: Mit Achtsamkeit dabei sein. Wir stehen den Phänomenen, dem Erleben nah bei, mit Präsenz, mit Gegenwärtigkeit, mit Wachheit. Im Mittelpunkt steht die direkte Erfahrung, das unmittelbar Erlebte.

Das bedeutet nicht, dass es sich nur um das ‚Hier und Jetzt‘ dreht. Das ist ein falsches oder ein begrenztes Verständnis der Satipaṭṭhāna-Praxis. Das ‚Jetzt‘ ist eine Frucht der Vergangenheit und ein Samen der Zukunft. Und mit der Praxis entwickeln wir mehr Bewusstsein und Verständnis von Zusammenhängen. Wir möchten der Realität näherkommen. Wir möchten Werkzeuge haben, um zu sehen, wie die Dinge sind. Und das ist sehr viel mehr als nur im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein.

<sup>1</sup> Der Buddha spricht hier die anwesenden Mönche an. Dies wird aber so verstanden, dass damit alle gemeint sind, die dieses Sutta hören oder lesen. ‚Wir‘ sind damit gemeint!

<sup>2</sup> im übertragenen Sinne

<sup>3</sup> Pali: Sati, Sanskrit: smṛti

## Die Struktur des Satipaṭṭhāna Sutta

### Die Definition

Nach dem oben angeführten Anfangsvers, erklärt uns der Buddha in der sogenannten *Definition* wie wir achtsam sein können.

*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.*

### Sati und seine Freunde

*Sati*, Achtsamkeit, steht nicht für sich alleine, sondern wird von guten Freunden begleitet: Das sind die geistigen Qualitäten, die nötig sind, um Achtsamkeit zu üben.

„Betrachtend verweilen“<sup>4</sup> ist eine Aufforderung wiederholt die Dinge anzusehen, sich wiederholt dem, was gerade geschieht, hinzuwenden. Du musst gar nichts machen, aber verweile in Betrachtung.

Und das sollen wir *unermüdlich* tun. Unermüdlich ist eine Übersetzung von *ātapi*<sup>5</sup>. Dies hat etwas mit Feuer zu tun. Im Yoga kennt man *tapas* – eine feurige Energie, dein Herz brennt für etwas. Mit *ātapi* bringst du die Energie auf, dich mit etwas zu beschäftigen, und das setzt das nötige Interesse frei. Ohne Interesse gelingt uns nichts im Leben, ob es um Dharma-Praxis geht, deine Kochkünste oder um das Erlernen einer neuen Sportart. Wir brauchen *ātapi*, damit wir anhaltend praktizieren können. Wenn wir eine flaue Zeit erleben, nicht vorankommen, keine Fortschritte sehen und uns fragen, ob wir uns nicht einfach ein schönes Leben machen sollen, dann ist *ātapi* die Qualität, die wir brauchen, damit wir wieder uns wieder bemühen und Interesse und Energie spüren. *Ātapi* wirft uns auf uns zurück. Jetzt ist die Zeit, zu praktizieren. Nicht morgen, nicht nächste Woche, nicht wenn ich Zeit habe, nicht wenn es mir gutgeht. Dies ist dein Leben jetzt und niemand anders kann es für dich tun. Es bedarf Commitment, Energie, Interesse auf eine balancierte Art und Weise.

Zweitens brauchen wir die Qualität von *Wissensklarheit*. Wissensklar ist die Übersetzung von *sampajañña* und es betont die Klarheit, die nötig ist zu erkennen, was wir tun und weshalb. *Sampajañña* – das Weisheitselement in der Satipaṭṭhāna-Praxis – teilt uns mit, was in einer Situation angemessen ist und was die Bedingungen sind. *Sampajañña* hilft uns abwägen zu können, was heilsam ist und was nicht und erinnert uns an unsere Intention und Motivation. Es ist nicht genug, ganz im direkten Erleben aufzugehen, ganz präsent zu sein, wir müssen auch wissen, was vor sich geht. „Ich erlebe es und ich weiß, dass ich es erlebe.“

*Sati* ist die dritte Qualität, die erwähnt wird. *Sati* beschreibt die Qualität des Geistes, sich in vollem Umfang dessen gewahr zu sein, was in ihm gegenwärtig ist<sup>6</sup>. *Sati* bedeutet präsent zu sein, dabei sein. Wir erleben direkt das aktuelle Geschehen. Dabei greift *sati* nicht in das Geschehen ein,

---

<sup>4</sup> anupasati: Verweilen in Betrachtung

<sup>5</sup> ātapi: Eifrig, unermüdlich, mit unerschütterlichem Willen

<sup>6</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)#Achtsamkeit\\_im\\_Buddhismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness)#Achtsamkeit_im_Buddhismus)

intervenierte nicht. *Sati* schafft Raum zwischen dem, was ich wahrnehme und meiner Reaktion und ist daher ein Werkzeug, um aus impulsivem Handeln herauszukommen. So können wir mehr Objektivität gewinnen über uns, unser Verhalten, unsere Gewohnheiten. Und das ist die Grundlage für weises Erwägen.

Als vierte Qualität führt der Buddha an: *Frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt*. Das bedeutet frei zu sein von zwei großen Hindernissen: frei von Sinnesverlangen und Begierde und frei von emotionaler Negativität oder Abneigung. Ohne diese Hindernisse können wir geistige Ruhe erleben und mehr innere Zufriedenheit und Gelassenheit. Wir können Frieden schließen, mit dem was ist – auch wenn es uns nicht gefällt. Wir werden weniger Sklaven unserer Vorlieben und Abneigungen. Wir sind nicht im Kampf verstrickt, mit dem was ist. „Es ist Okay, so wie es ist. Ich kann damit sein.“ Dies hat diesen Geschmack von Gleichmut, wir sind den weltlichen Winden nicht so ausgesetzt.

Diese letzte Qualität, *vineyya abhijjhadomanassa*, deutet auch auf Sammlung hin. Die schönen, die feinen Qualitäten von Sammlung. Ein gelöstes Sein.

In deiner Praxis kann es unterstützend sein, diesen Vierer-Check durchführen:

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

### Worauf wird Achtsamkeit gerichtet?

Die vier *satipaṭṭhānas*, die vier Felder der Achtsamkeit<sup>7</sup> werden im Verlauf feiner, subtiler und dementsprechend auch anspruchsvoller. Dabei ist Körper das erste Feld der Achtsamkeit, dies ist am einfachsten wahrzunehmen<sup>8</sup>.

Nimm dir jetzt einen Augenblick Zeit für die folgende Übung:

*Verändere nichts, spüre deine Körperhaltung. Was berührt den Boden? Welche Teile deines Körpers berühren den Stuhl? Spüre, ohne darüber nachdenken. Wo sind deine Hände? Sind die Augen offen oder geschlossen? Spüre und du weißt, wie du sitzt. Du weißt, dass du sitzt und nicht stehst. Du weißt, dass die Beine überschlagen sind oder nicht. Du weißt, dass die Augen offen oder geschlossen sind. Dies ist Körperachtsamkeit. Easy!*

Der Körper wird manchmal beschrieben wie ein Fels in der Strömung. Es hat eine Qualität von Erdung. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir hier im Körper Ruhe und Stille finden. Im Gegensatz dazu ist es viel schwieriger diese Ruhe und Stille im Geist zu erleben. Der Geist wird manchmal beschrieben wie ein reißender Strom. Wild, wirbelig. Ein reißender Strom zieht uns mit und wir finden kaum einen Halt. Im Körper jedoch ist es leichter uns zu verankern und Halt zu finden. In dem Sutta bietet der Buddha viele Körperübungen an, worauf man achtsam sein kann und manche dieser Übungen werden wir im Verlauf des Kurses praktizieren. Mit der ‚Achtsamkeit auf das Atmen‘ sind wir vermutlich alle gut vertraut und die Achtsamkeit auf die Körperhaltung haben wir gerade geübt. Wir üben im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen<sup>9</sup>. Wir richten unsere Achtsamkeit auf die Aktivitäten des Körpers: bücken, strecken, gehen, essen, waschen, anziehen, arbeiten, kochen. Der

---

<sup>7</sup> Auch die „vier Grundlagen der Achtsamkeit“

<sup>8</sup> Das bedeutet nicht, dass diese Praxis ‚simpel‘ ist.

<sup>9</sup> Traditionell werden diese vier Körperhaltungen angeführt.

Körper ist ständig aktiv. Erlebe diese Körperaktivitäten nicht nur, sondern weiß darum, dass du sie erlebst.

Wir begegnen hier im Satipaṭṭhāna-Sutta auch der ‚Vier-Elemente-Praxis‘. Man erspürt möglichst in direkter Erfahrung das Erdelement im Körper, die Schwere, den Druck. Da ist das Feuer-Element, die Temperatur. Das Luft-Element, das Dehnen und Bewegung. Und wir können das Wasser-Element im Körper erspüren.

Der Buddha schlägt ebenso vor, die anatomischen Teile des Körpers zu erforschen ebenso wie die Verwesung eines Leichnams in den verschiedenen Stufen. Aber diese Anweisungen werden wir – zumindest in diesem Kurs – nicht weiter verfolgen.

Das zweite Feld der Achtsamkeit ist *vedanā*, die Gefühlstönung des Erlebten. Jede Erfahrung, die wir machen, jeder Kontakt durch die Sinne<sup>10</sup> hat eine Gefühlstönung. Diese ist einer der allgegenwärtigen Geistesfaktoren<sup>11</sup>, ein allgegenwärtiger Aspekt unserer Erfahrung. *Vedanā* ist unmittelbar und intuitiv und wir erfahren sie in den Kategorien ‚angenehm‘, ‚unangenehm‘ oder ‚unspezifisch‘. Ohne Achtsamkeit reagieren wir unmittelbar auf *vedanā* mit Ergreifen oder Abneigung. Mit Achtsamkeit öffnet sich uns dann aber ein Raum der Wahl, wie wir auf *vedanā* reagieren möchten. Das ist ein ganz wesentliches Feld der Praxis.

Das dritte *satipaṭṭhāna* ist Achtsamkeit bezogen auf *citta*, Herz-Geist. Mit *citta* sind hier nicht nur Gedanken jeglicher Art gemeint, sondern auch Emotionen, Gefühle, Geisteszustände, Stimmung, Laune. Es ist wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, damit wir lernen zu erkennen, welche geistigen Aktivitäten mehr zu Leiden führen und welche zu Freiheit. Aber dafür müssen wir vertraut werden mit dem, was im Geist vor sich geht, mit den Neigungen, mit den Gewohnheitstendenzen des Geistes.

Dabei ist es wichtig, eine andere Beziehung zu den Geistesinhalten zu entwickeln. Bezogen auf diese Praxis sind die Inhalte des Denkens zweitrangig, in erster Linie geht es um das Verhalten zu den Gedanken. Wieviel Glauben schenkst du deinen Gedanken? Wieviel Macht gibst du ihnen? Wie sehr richtest du dich danach? Oder bist du in der Lage mit Achtsamkeit zu sehen, dass das Denken einfach kommt und geht, ohne dich damit zu identifizieren. Die meisten Menschen tendieren dazu, sich mit ihren Gedanken zu identifizieren: „Das ist mein Denken, dies sind meine Meinungen, das sind meine Ideen, das bin ich.“ Diese Praxis fordert uns auf anders auf Denken zu schauen. Befreie dich von dem Diktat der Gedanken, stelle sie in Frage.

Das vierte *satipaṭṭhāna* sind die *dharmas*. Es geht darum das, was auch immer uns begegnet, aus einer dharmischen Perspektive zu betrachten und sich an die Lehren des Dharmas zu erinnern. Rufe die Lehre des Buddha wach und schaue auf die Dinge mit rechter Ansicht.

---

<sup>10</sup> Dies schließt die fünf klassischen Sinne und den Geistsinn ein.

<sup>11</sup> [http://www.abhidhamma.de/tab\\_52\\_Cetasikas\\_Uebersicht.pdf](http://www.abhidhamma.de/tab_52_Cetasikas_Uebersicht.pdf)

## Der Kehrvers

Der Buddha wiederholt insgesamt sechzehnmal den ‚Kehrvers‘, in dem er darlegt, wie wir uns aus einer dharmischen Perspektive zur Welt<sup>12</sup> verhalten,.

*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.*

Wie verhalten wir uns dazu, zu dem Geschehen – nach innen und außen –, aus einer dharmischen Perspektive? Aus einer dharmischen Perspektive schauen wir durch die Brille der drei Lakṣaṇas und nicht aus der Perspektive meiner Vorlieben und Aneigungen. Das wäre unsere samsarisch konditionierte Perspektive. Wir üben die Dinge mit ihren universellen Merkmalen zu betrachten, nämlich dass sie vergänglich sind, veränderlich und nicht fest, fixiert, solide, um uns nicht mit den Dingen zu identifizieren. Wir richten das Licht des Dharma auf das Geschehen, auf alles, nichts ist ausgenommen, um zu verstehen und zu erkennen, wie die Dinge sind.

Weil das leicht aus den Augen zu verlieren ist, weil sich die gewohnte samsarische Perspektive schnell wieder einschleicht, wird dieser Kehrvers immer und immer wieder in dem Sutta wiederholt, insgesamt sechzehn Mal. Wenn wir das ernst nehmen, haben wir eigentlich gar keine Chance, die Dinge nicht aus einer dharmischen Perspektive zu betrachten.

## Die Voraussage

Das Sutta endet mit einer ‚Voraussage‘. Der Buddha verspricht uns die folgenden Ergebnisse:

*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.*

Wir haben acht Wochen für diesen Kurs veranschlagt ☺.

---

<sup>12</sup> Mit ‚Welt‘ sind hier die vier satipaṭṭhānas gemeint