Anālayo

Satipaṭṭhāna

aus der Perspektive des frühen Buddhismus

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE 2018

Impressum

Originaltitel:
Perspectives on Satipaṭṭhāna
© 2013 by Bhikkhu Anālayo
erschienen bei Windhorse Publications, Cambridge, UK

Übersetzung: Robert Grosch und Hedwig Kren
Hinweis: Alle im Buch befindlichen Zitate aus anderen Publikationen wurden von den Übersetzern selbst übersetzt.

© Verlag Beyerlein & Steinschulte 2018
Herrnschrot
95236 Stammbach
Tel.: 09256/460
Fax: 8301
E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de
Internet: http://www.buddhareden.de/

ISBN: 987-3-945224-06-9

INHALT

			Verzeichnis der Abbildungen	7
			Der Autor	8
			Danksagung	9
			Einleitung	11
Kapitel	I		Aspekte von *Satipaṭṭhāna*	19
	1		Der „direkte Weg“	20
	2		Die „Definition“ von *Satipaṭṭhāna*	25
	3		Der „Kehrvers“ von *Satipaṭṭhāna*	28
	4		Zusammenfassung	33
Kapitel	II		Achtsamkeit	35
	1		Der Verlust von Achtsamkeit	35
	2		Schutz durch Achtsamkeit	39
	3		Achtsamkeit als Torwächter	43
	4		Achtsamkeit und Gedächtnis	45
	5		Zusammenfassung	55
Kapitel	III		Betrachtung des Körpers	57
	1		Körperbetrachtungen, die nur in einer Version vorkommen	58
		1.1	Betrachtung der Körperöffnungen	58
		1.2	Unheilsamen Geisteszuständen entgegenwirken	59
		1.3	Die vier Vertiefungen erleben	60
		1.4	Die Wahrnehmung von Licht und das Zeichen der Rückschau	62
	2		Körperbetrachtungen, die in zwei Versionen vorkommen	64
		2.1	Atemachtsamkeit	64
		2.2	Körperhaltungen und Aktivitäten	69
	3		Körperbetrachtungen, die in allen Versionen vorkommen	72
	4		Nutzen der Körperbetrachtung	74
		4.1	Achtsamkeit im Körper verankern	75
		4.2	Achtsamkeit auf den Körper und Loslösung	79
	5		Zusammenfassung	83

Kapitel	IV	Die anatomischen Teile	85
	1	Anweisungen	85
	2	Ausgewogenheit	91
	3	Die Dynamik sinnlicher Anziehung	93
	4	Die Problematik sinnlicher Anziehung	96
	5	Höheres Glück	100
	6	Zusammenfassung	104
Kapitel	V	Die Elemente	105
	1	Anweisungen	105
	2	Nicht-Selbst	111
	3	Das Gleichnis vom Wagen	114
	4	Karma und Nicht-Selbst	116
	5	Elemente und Nicht-Selbst	117
	6	Elemente und der Befreite	119
	7	Zusammenfassung	122
Kapitel	VI	Ein verwesender Leichnam	123
	1	Anweisungen	123
	2	Der Nachteil eines Körpers	128
	3	Vergegenwärtigung des Todes	131
	4	Augenblicklichkeit	132
	5	Bewusstsein und Vergänglichkeit	136
	6	Die Unabwendbarkeit des Todes	137
	7	Tod als ein Götterbote	140
	8	Sterben	142
	9	Zusammenfassung	145
Kapitel	VII	Betrachtung der Gefühle	147
	1	Anweisungen	147
	2	Körperliche und geistige Gefühle	150
	3	Weltliche und nicht-weltliche Gefühle	153
	4	Bedingtes Entstehen	154
	5	Die konditionierende Natur der Gefühle	158
	6	Hilfreiche Gefühle	161
	7	Die Natur der Gefühle	164
	8	Schmerz und Krankheit	166
	9	Gefühle und Erwachen	168
	10	Zusammenfassung	174
Kapitel	VIII	Betrachtung des Geistes	175
	1	Anweisungen	175
	2	Heilsame und unheilsame Geisteszustände	178
	3	Mit unheilsamen Gedanken umgehen	182

	4		Schrittweises Beruhigen der Gedanken	189
	5		Positive Geisteszustände	194
	6		Geistige Freiheit	198
	7		Zusammenfassung	200
Kapitel	IX		Betrachtung der Dharmas	201
	1		Betrachtungen der Dharmas, die nur in einer Version enthalten sind	201
		1.1	Die vier Vertiefungen	201
		1.2	Die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens	207
		1.3	Die vier edlen Wahrheiten	209
	2		Betrachtungen der Dharmas, die in zwei Versionen enthalten sind	210
		2.1	Die sechs Sinnesbereiche	210
	3		Betrachtungen der Dharmas, die in allen Versionen enthalten sind	212
	4		Zusammenfassung	214
Kapitel	X		Die Hindernisse	215
	1		Anweisungen	215
	2		Achtsamkeit und Geistestrübungen	216
	3		Überwinden der Hindernisse	220
	4		Gegenmittel zu den Hindernissen	222
	5		Erscheinungsformen der Hindernisse	224
	6		An- und Abwesenheit der Hindernisse	228
	7		Zusammenfassung	234
Kapitel	XI		Die Erwachensfaktoren	235
	1		Anweisungen	235
	2		Die Erwachensfaktoren und die Hindernisse	240
	3		Die Erwachensfaktoren nähren	247
	4		Erscheinungsformen der Erwachensfaktoren	250
	5		Heilung und die Erwachensfaktoren	254
	6		*Satipaṭṭhāna* und die Erwachensfaktoren	257
	7		Der Weltherrscher	260
	8		Die Erwachensfaktoren in der Praxis	262
	9		Zusammenfassung	269
Kapitel	XII		*Satipaṭṭhāna*-Meditation	271
	1		Die Anweisungen zur Atemachtsamkeit	271
	2		Die sechzehn Schritte	275
	3		Die sechzehn Schritte und die vier *Satipaṭṭhāna*s	278
	4		Die Praxis der sechzehn Schritte	280

	5	Eine anpassungsfähige Herangehensweise an die Praxis	282
	6	Drei *Satipaṭṭhāna*s	286
	7	*Satipaṭṭhāna* und Gleichgewicht	290
	8	*Satipaṭṭhāna* und Befreiung	293
	9	Zusammenfassung	299
Kapitel	XIII	Das *Satipaṭṭhāna-sutta*	301
	1	*Majjhima-nikāya*	301
	2	*Madhyama-āgama*	319
	3	*Ekottarika-āgama*	338
		Liste der Abkürzungen	349
		Bibliografie	350
		Stichwortverzeichnis	361

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN:

		Seite
I.1	Übersicht zum *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelversionen	20
III.1	Betrachtung des Körpers	57
VII.1	Betrachtung der Gefühle	149
VIII.1	Betrachtung des Geistes	177
IX.1	Betrachtung der Dharmas	201
X.1	Nahrungsentzug für Hindernisse	224
X.2	Erscheinungsformen der Hindernisse	228
X.3	Die Auswirkungen der Hindernisse	231
X.4	Zwangslagen verdeutlichen die Hindernisse	233
XI.1	Trägheit und Erregung entgegenwirken	246
XI.2	Die Erwachensfaktoren nähren	250
XI.3	Erscheinungsformen der Erwachensfaktoren	254
XI.4	Grundlegende Aspekte der Entwicklung der Erwachensfaktoren	263
XI.5	Übersicht zur Kultivierung der Erwachensfaktoren	265

DER AUTOR

Bhikkhu Anālayo, geboren 1962, wurde 1995 in Sri Lanka ordiniert. Im Jahr 2000 schloss er dort eine Dissertation an der Universität von Peradeniya ab, die 2003 von Windhorse Publications unter dem Titel *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization* veröffentlicht wurde.

Der Ehrw. Anālayo ist Professor für Buddhismuskunde an der Sri Lanka International Academy in Pallekele. Ferner lehrt er am Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg und forscht am Dharma Drum Buddhist College in Taiwan. Seine hauptsächliches Forschungsgebiet ist der frühe Buddhismus. Insbesondere beschäftigt er sich mit den Themen: chinesische *Āgamas*, Meditation und Frauen im Buddhismus. Neben seinen akademischen Arbeiten verbringt der Ehrw. Anālayo ungefähr die Hälfte seiner Zeit unter Retreatbedingungen in Meditation und unterrichtet regelmäßig Meditation in Asien und im Westen.

DANKSAGUNG

Ich bin Jake Davis, Sāmaṇerī Dhammadinnā, Aldo di Domenico, Sean Fargo, Robert Goodman, Kamalashila, Shi Kongmu, Ken Su, Shi Syinchen, Vishvapani und Dhatvisvari für ihre Hilfe bei der Verbesserung meiner Darstellung zu Dank verpflichtet. Jedwede Mängel auf den folgenden Seiten sind alleine meiner eigenen Unwissenheit zuzuschreiben.

Anālayo

Betrachte den Körper durch das Errichten von Achtsamkeit,
unablässig wach, wissensklar und mit rechter Achtsamkeit,
frei von Verlangen und Unzufriedenheit gegenüber der Welt.
In derselben Weise … Gefühle … Geist … Dharmas …
Das bedeutet, sich selbst eine Insel zu sein, wodurch einer
Person der Dharma zu einer Insel wird und sie allein auf den
Dharma vertraut, sich keine andere Insel sucht und …
sich auf nichts anderes verlässt.

EINLEITUNG

Dieses Buch stellt eine Weiterführung meiner Studie „Der direkte Weg – *Satipaṭṭhāna*“ dar.[1] Ursprünglich wollte ich lediglich das vorangegangene Buch einer Revision unterziehen; letztlich wurde aber offensichtlich, dass ein neues Buch eine bessere Lösung darstellt. Der maßgebliche Unterschied zur vorangegangenen Studie ist, dass ich mich hier im Detail den Parallelversionen zum *Satipaṭṭhāna-sutta* annehme, die in anderen buddhistischen Traditionen überliefert werden. Diese Parallelen werden vorwiegend auf Chinesisch, Sanskrit und Tibetisch überliefert. Ich nähere mich dem Thema dementsprechend aus der Perspektive des Vergleichs zwischen diesen parallelen Versionen und dem Pāli-Kanon. Das Grundgebäude des vorliegenden Buches basiert dabei auf einer fundierten akademischen Herangehensweise. Daher lässt es sich in einigen Fällen nicht vermeiden, dass manche Ausführungen theoretischer Natur sind. Im Wesentlichen richtet sich dieses Buch jedoch an alle Praktizierenden, und es ist insbesondere der Bezug zur Meditationspraxis, der meine Untersuchungen zu dem Thema prägt.[2] In Bezug auf das einleitende Zitat am Anfang des Buches hoffe ich, mit diesem Werk einen bescheidenen Beitrag zu unserem Verständnis des „Dharma“ der *Satipaṭṭhāna*-Meditation zu schaffen, so dass es den Praktizierenden eine verlässliche Anleitung und Begleitung sein kann.[3]

Da es sich bei diesem Buch um einen Begleitband zum vorangegangenen handelt, versuche ich nicht erneut alle relevanten Themen nebst Primär- und Sekundärliteratur umfassend zu behandeln. Stattdessen beschränke ich mich hier auf ausgewählte Inhalte, die insbesondere für die Praxis von Bedeutung sind und die vorangegangene Studie ergänzen.

---

[1] Anālayo 2003b.

[2] Eine vergleichende Arbeit zum *Satipaṭṭhāna-sutta,* die sich an eine akademische Leserschaft richtet, findet sich in Anālayo 2011a: 73–97. Diese beinhaltet detailliertere Literaturverweise zu anderen Texten und zu weiterer relevanter Sekundärliteratur als die vorliegende Arbeit.

[3] Dieses Zitat ist SĀ 639 - T II 177b3 entnommen, welches im Gegensatz zur Parallelversion SN 47.14 - SN V 164,30 (übersetzt von Bodhi 2000: 1645) die Praxis eines jeden der *Satipaṭṭhāna*s als innerlich, äußerlich, und sowohl innerlich als auch äußerlich vorsieht. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass in SN 47.14 sowohl der Dharma als auch der Praktizierende selbst als „Zuflucht“ bezeichnet werden.

Demzufolge wird eine grundlegende Kenntnis der vorangegangenen Studie vorausgesetzt, damit die folgenden Inhalte im Kontext verstanden werden können.

Die vorliegende Studie basiert auf Auszügen aus dem *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Majjhima-nikāya* des Pāli-Kanons der Theravāda-Tradition und seinen beiden kanonischen Hauptparallelen, die beide in chinesischer Übersetzung im *Madhyama-āgama* und im *Ekottarika-āgama* erhalten sind. Eine ununterbrochene Übersetzung aller drei kanonischen Versionen findet sich am Ende dieses Buches in Kapitel XIII.[4] Neben dem *Satipaṭṭhāna-sutta* und den beiden Parallelversionen geben auch andere Lehrreden wichtige Hinweise auf die Achtsamkeitspraxis. Daher habe ich versucht, eine Auswahl relevanter Textstellen aus anderen Quellen einzubinden. In meine Ausführungen sind deshalb Übersetzungen von Textpassagen enthalten, die meist weiteren Lehrreden der chinesischen *Āgama*s, manchmal aber auch Sanskrit-Fragmenten oder tibetischen Parallelen entstammen. Die meisten davon sind meines Wissens bisher noch nicht ins Englische übersetzt worden. Alle Übersetzungen auf den folgenden Seiten wurden von mir persönlich vorgenommen.

Wenn ich die Parallelversionen aus dem Chinesischen oder anderen Sprachen übersetze, steht in keiner Weise die Absicht einer Wertung gegenüber dem Pāli-Kanon dahinter. Stattdessen biete ich den Leserinnen und Lesern diese Übersetzungen lediglich als ein Hilfsmittel an, damit sie selbst einen unverfälschten Eindruck von den parallelen Versionen gewinnen können. Der Reichtum der in den chinesischen *Āgama*s erhaltenen Lehrreden ist gerade aufgrund der fehlenden Übersetzungen weitestgehend unbekannt. Daher versuche ich zumindest zu einer Auswahl relevanter Textstellen eine Übersetzung anzubieten. In den Fußnoten zu meinen Übersetzungen gebe ich Literaturverweise zu maßgebenden englischen Übersetzungen der entsprechenden Textstellen des Pāli-Kanons an, um den Leserinnen und Lesern einen eigenen Vergleich der Parallelen zu erleichtern, der über die von mir hervorgehobenen Unterschiede hinausgehen kann.

[4] Meine Übersetzungen orientieren sich durchweg an der CBETA Edition, wobei ich mich manchmal an vom CBETA Team vorgeschlagenen alternativen Lesarten und Verbesserungen orientiert habe. Da sich die vorliegende Arbeit an eine allgemeine Leserschaft richtet, habe ich dies in meinen Übersetzungen nicht gesondert ausgewiesen, sondern weise lediglich auf meine eigenen Korrekturen explizit hin.

Zusätzlich zu dem Material aus den Lehrreden sind einige relevante Textstellen für eine vergleichende Studie zum *Satipaṭṭhāna* im Abhidharma bzw. in der *Śāstra*-Literatur verschiedener Schulen enthalten. Diese Texte sind in der Regel späteren Ursprungs als die frühen Lehrreden, auch wenn darin in Einzelfällen eine frühe Darstellung einiger Aspekte der Lehre erhalten sein mag. Da ich mich hauptsächlich für die Darstellungen in den frühen Lehrreden interessiere, wende ich mich diesen anderen Texten nur gelegentlich zu.[5] Auch das soll nicht als eine Wertung gegenüber jenen Texten missverstanden werden. Es spiegelt lediglich meinen Versuch wider, vornehmlich die frühen Lehrreden zu ergründen, die generell die historisch früheste Entwicklungsstufe buddhistischen Gedankenguts zeigen. Hierdurch hoffe ich, einen Bezugspunkt herstellen zu können, der es anderen ermöglicht, die wichtigen Beiträge späterer Traditionen zur *Satipaṭṭhāna*-Praxis im Detail darzulegen.

Die beiden chinesischen Parallelen zum *Satipaṭṭhāna-sutta* des *Majjhima-nikāya*, die sich im *Madhyama-āgama* und im *Ekottarika-āgama* finden, rühren von verschiedenen buddhistischen Schulen her. Das *Madhyama-āgama* wurde mit großer Wahrscheinlichkeit von Rezitatoren der Sarvāstivāda-Tradition überliefert. Im Falle des *Ekottarika-āgama* bleibt die Zugehörigkeit zu einer Schule in gewissem Maße unsicher; der am häufigsten vorgeschlagene Bezug ist jedoch die *Mahāsāṅghika*-Tradition. Beide Sammlungen wurden gegen Ende des vierten Jahrhunderts der heutigen Zeitrechnung ins Chinesische übersetzt. Einige der im Folgenden übersetzten Auszüge sind dem *Dīrgha-āgama* entnommen, das wahrscheinlich von Rezitatoren der Dharmaguptaka-Tradition überliefert wurde. Andere Textpassagen entstammen dem *Saṃyukta-āgama*, das anscheinend in Mūlasarvāstivāda-Tradition(en) überliefert wurde. Bei den Sanskrit-Fragmenten ist oft ein Bezug zur Sarvāstivāda- oder Mūlasarvāstivāda-Tradition wahrscheinlich; fast das gesamte Material in tibetischer Übersetzung entstammt der Mūlasarvāstivāda-Tradition.

Generell kann keines der *Āgama*s oder *Nikāya*s durchweg als historisch früher angesehen werden als die anderen. Jede dieser Sammlungen

[5] Eine Ausnahme stellt Śamathadeva's Kompendium kanonischer Zitate dar, das im *Abhidharmakośabhāṣya*, D 4094 oder Q 5595, zu finden ist und trotz seiner *śāstra*-Affiliation tatsächlich vorwiegend ein Kompendium von Zitaten aus den Lehrreden darstellt. Auf den folgenden Seiten greife ich immer wieder auf die Parallelversionen dieser wichtigen Quelle früher Lehrreden in tibetischer Übersetzung zurück.

enthält frühes und späteres Material und es wäre eine unzulässige Vereinfachung, eine bestimmte Sammlung im Vergleich zu den anderen prinzipiell als früher anzusehen.[6] Dasselbe gilt auch in Bezug auf die Länge einer Lehrrede. Während die Tendenz der mündlichen Überlieferung, Lehrreden auszudehnen und zu ergänzen, sicherlich zu einigen langen Lehrreden geführt hat – die Anzeichen dafür zeigen, dass hier Material verschiedener Herkunft kombiniert wurde – so heißt das jedoch nicht, dass lange Lehrreden per se späterer Herkunft sein müssen und kurze Lehrreden immer früheren Ursprungs sind. Spätere Entwicklungen können auch neue, kurze Lehrreden hervorbringen. Solche Entwicklungen sind auch nicht nur auf Prosa beschränkt, sondern können sich auch in der Lyrik ausdrücken. Daher lässt es sich nicht pauschal festlegen, dass kurze poetische Aussprüche unweigerlich einer früheren und lange Abhandlungen in Prosa einer späteren Herkunft zuzuordnen sind. Trotz ihres Reizes verschleiern solche unangebrachten Vereinfachungen die Situation mehr, als dass sie Klarheit schaffen. Eine angemessene Einschätzung, ob ein Text historisch früher oder später einzuordnen ist, muss auf einer detaillierten vergleichenden Studie aller bestehenden Versionen der zu untersuchenden Textstelle fußen. Ferner muss eine solche Bewertung im Licht thematisch verwandter Lehrinhalte anderer Lehrreden erfolgen und darf die hierfür relevante Entwicklungsgeschichte buddhistischen Gedankenguts nicht außer Acht lassen.

Daher hat das in den chinesischen *Āgama*s erhaltene Material im Prinzip einen ähnlichen Anspruch darauf, als authentische Aufzeichnung der Lehren des Buddha und seiner Schüler angesehen zu werden, wie das in den vier Pāli-*Nikāya*s, auch wenn die Übersetzung ins Chinesische offensichtlich die Möglichkeit von Übersetzungsfehlern mit sich bringt. Dies wird insbesondere im Fall des *Ekottarika-āgama* offensichtlich, welches unter schwierigen Bedingungen zu Kriegszeiten und somit unter unbeständigen Umständen übersetzt wurde.[7] Die Parallele des *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Ekottarika-āgama* ist in der Tat etwas unregelmäßig und enthält teils widersprüchliche Darstellungen, die möglicherweise die schwierigen Umstände seiner Übersetzung widerspiegeln. Nichtsdestoweniger scheint diese Version an anderer Stelle einen Zustand erhalten

[6] Für eine kritische Untersuchung der Hauptannahmen der Drei-*aṅga*-Theorie und der Aussage, das *Saṃyukta-āgama* und *Saṃyutta-nikāya* seien früher als andere Sammlungen vgl. Anālayo 2011a: 696–700.

[7] Dies wird in der Einleitung zur *Ekottarika-āgama* Übersetzung berichtet; vgl. T II 549a18.

zu haben, der tatsächlich einer früheren Entwicklungsstufe zuzuordnen ist als die anderen beiden parallelen Lehrreden.

Indem ich die Parallelversionen vergleiche, verfolge ich nicht das Ziel, das „ursprüngliche *Satipaṭṭhāna-sutta*" zu rekonstruieren. Vielmehr will ich im Wesentlichen den Blickwinkel ergründen, der sich ergibt, wenn insbesondere diejenigen Anweisungen betrachtet werden, die allen drei kanonischen Versionen gemein sind und daher mit einer hohen Wahrscheinlichkeit als früh angesehen werden können.[8] Während also das Material, das allen drei Lehrreden gemein ist, auf natürliche Weise im Vordergrund meiner Untersuchung steht, haben auch manche Übungen, die nicht in allen Versionen zu finden sind, einen berechtigten Anspruch, authentische Achtsamkeitsübungen zu sein. Die Tatsache, dass ich diese hier nicht im Detail verfolge, bedeutet nicht, dass ich diese Übungen verwerfe. Vielmehr empfehle ich, diese Übungen „im Blick" zu behalten, diese aber im Vergleich zu den Kontemplationsübungen, die in allen drei Versionen vorkommen, etwas weiter im Hintergrund zu platzieren. Mit anderen Worten, anstelle einer reinen Schwarz-Weiß-Sicht, die zwischen völliger Annahme und Ablehnung hin und her springt, möchte ich eine dreidimensionale Sichtweise vorschlagen, um die Komplexität der Gegebenheiten einer vergleichenden Studie des *Satipaṭṭhāna-sutta* aus dem Blickwinkel seiner kanonischen Parallelen widerzuspiegeln. Dadurch kann das Material, das uns in den verschiedenen kanonischen Versionen überliefert wird, unterschiedlich angeordnet werden, um seine entsprechende Bedeutung für die Praxis und seinen wahrscheinlichen Grad der Frühe wiederzugeben.

Aus akademischer Sicht ist es nicht möglich, mit Sicherheit zu rekonstruieren, was der historische Buddha sagte.[9] Innerhalb der Grenzen der verfügbaren Quellen führt uns die vergleichende Studie aber immerhin so nah wie möglich zur ursprünglichen Darlegung eines einzelnen Lehrinhalts zurück. So wird uns ein Fenster zum frühsten Stadium buddhistischen Gedankenguts zur Achtsamkeitsmeditation geöffnet. Aufgrund der

[8] Meine Position stützt sich in diesem Fall auf Anālayo 2012c; dort diskutiere ich den historischen Wert der frühen Lehrreden und das Prinzip, dass Übereinstimmungen meist auf einen gemeinsamen frühen Kern hinweisen.

[9] Eine wesentliche Änderung, die ich bei der Überarbeitung meines vorangegangenen Buches vorgenommen hätte, wäre gewesen, Ausdrücke wie „der Buddha sagte" mit Formulierungen wie „Es wird berichtet, dass der Buddha gesagt hat." zu ersetzen.

Tatsache, dass dieses früheste Stadium einen gemeinsamen Ausgangspunkt der verschiedenen buddhistischen Schulen und Traditionen darstellt, hoffe ich, dass meine Untersuchungen für Anhänger aller buddhistischen Traditionen von Interesse sein mögen. Um einen solchen gemeinsamen Bezugspunkt zu präsentieren, habe ich meine Forschung hauptsächlich auf Material gestützt, das in den kanonischen Lehrreden von mehr als einer Tradition überliefert wird. In den seltenen Fällen, in denen ich hiervon abweiche, weise ich die Leser ausdrücklich darauf hin, dass die aufgegriffene Textstelle nur in einer Tradition überliefert wird.

Wenn zu einer Lehrrede in Pāli keine Parallele bekannt ist, sind daraus keine definitiven Schlüsse zu ziehen. Da die hauptsächlich im Chinesischen erhaltenen *Āgama*s unterschiedlichen Schulen entstammen, könnte das Fehlen einer Parallele einfach daher kommen, dass es keine komplette Sammlung von Lehrreden einer weiteren Schule gibt, die wir mit der im Pāli erhaltenen Theravāda-Sammlung vergleichen könnten. Existieren aber Parallelversionen, so erlauben uns die Unterschiede zwischen der Pāli-Version und ihren Gegenstücken, Rückschlüsse zu ziehen. In der Tat ist es eben solch ein Vergleich, der das Aufdecken von Überlieferungsfehlern ermöglicht.

In den auszugsweisen Übersetzungen der folgenden Kapitel habe ich versucht, bei der Terminologie das grammatikalische Geschlecht zu vermeiden, um sicherzustellen, dass meine Darstellungen nicht den Eindruck vermitteln, sich nur an männliche Praktizierende zu richten. Die tatsächlichen Texte führen meist einen Mönch als ihren Protagonisten an und ich habe diese ursprüngliche Formulierung in den vollständigen Übersetzungen der drei kanonischen Versionen am Ende dieses Buches erhalten, so dass die Leserinnen und Leser innerhalb der Grenzen meiner Übersetzungskompetenzen, den Text so wahrheitsgetreu wie möglich ergründen können. In den im Fließtext eingebetteten Textauszügen habe ich allerdings „Mönch“ durch „eine Person“ oder „jemand“ ersetzt, um sicherzustellen, dass die Meditationsanweisungen alle Leser, unabhängig von Hintergrund und Geschlecht, gleichermaßen ansprechen: Ordinierte, Laien, männliche und weibliche.

In Bezug auf die Wahl der Begrifflichkeit bei der Übersetzung habe ich im Vergleich zu meiner vorangegangenen Monografie über *Satipaṭṭhāna* beschlossen, der gebräuchlichen Übersetzung des Pāli-Begriffs

saññā als „Wahrnehmung“ zu folgen,[10] und *paṭicca samuppāda* übersetze ich einfach als „bedingtes Entstehen“. Wenn ich vom Chinesischen übersetze, nutze ich gelegentlich Pāli-Begriffe, um einen Vergleich der Texte einfacher zu gestalten. Ich beziehe damit aber keine Stellung hinsichtlich der Sprache des ursprünglichen Manuskripts, welches ins Chinesische übersetzt wurde. Eine weitere Ausnahme bilden die Sanskrit-Begriffe Dharma und Nirvāṇa, die ich durchweg als solche verwende, da sich beide inzwischen in westlichen Veröffentlichungen durchgesetzt haben.

[10] Die Übersetzung „(konzeptionelle) Identifikation“ von Potter 1996: 128 gibt meiner Meinung nach die Nuancen des Begriffs *saññā* gut wieder. Trotzdem sehe ich auch die Gefahr, dass es viele Leserinnen und Leser irritieren könnte, wenn ich von den in den meisten Publikationen gebräuchlichen Standardbegriffen abweiche. Daher habe ich beschlossen, beim bewährten Begriff der „Wahrnehmung“ zu bleiben und mich so dem Beispiel von Skilling 1997: 477 Fußnote 31 anzuschließen.

I
ASPEKTE VON *SATIPAṬṬHĀNA*

Als Ausgangspunkt dieser Studie zum früh-buddhistischen Blickwinkel auf *Satipaṭṭhāna* gebe ich einen Überblick über die drei in meiner Untersuchung verwendeten Hauptversionen der Lehrrede: das *Satipaṭṭhāna-sutta* des *Majjhima-nikāya* und seine beiden chinesischen Parallelen im *Madhyama-āgama* und im *Ekottarika-āgama*. In Abbildung I.1 führe ich die Übungen, die in jeder der drei Versionen enthalten sind, tabellarisch auf, um einen ersten Eindruck vom Ausmaß der Unterschiede zwischen den drei Parallelversionen zu geben. Die vier *Satipaṭṭhāna*s sind links aufgeführt und rechts von jedem die entsprechenden Betrachtungen der drei Versionen in Reihenfolge steigender Komplexität.

Selbst ein kurzer Blick auf die Tabelle offenbart, dass sich die drei Parallelen in Bezug auf die Betrachtung des Körpers und die Betrachtung der Dharmas erheblich unterscheiden. Diese und andere Abweichungen werden ein durchgängiges Thema kommender Kapitel sein.

Im vorliegenden Kapitel wende ich mich zunächst drei generellen Aspekten von *Satipaṭṭhāna* zu. Hier untersuche ich zunächst die Aussage, dass *Satipaṭṭhāna* einen „direkten Weg" darstellt. Dann betrachte ich die Unterschiede in den Teilen der Lehrrede, die ich „Definition" und „Kehrvers" nenne. Im nächsten Kapitel beleuchte ich die Bedeutung der Achtsamkeit. Nachfolgende Kapitel untersuchen die Umsetzung von Achtsamkeit in Form der *Satipaṭṭhāna*-Meditationsübungen aus Abb. I.1.

Satipaṭṭhāna	*Ekottarika-āgama*	*Majjhima-nikāya*	*Madhyama-āgama*
Körper	Anatomische Teile 4 Elemente Körperöffnungen Leichnam	Atem Haltungen Aktivitäten Anatomische Teile 4 Elemente Leichnam	Haltungen Aktivitäten unheilsamen Zuständen entgegenwirken Geisteskontrolle durch Anstrengung Atem Erfahrung der 4 Vertiefungen Wahrnehmung von Licht Zeichen der Rückschau Anatomische Teile 6 Elemente Leichnam
Gefühle	3 und 6 Arten	3 und 6 Arten	3 und 18 Arten
Geist	12 Paare	8 Paare	10 Paare
Dharmas	Erwachensfaktoren Vertiefungen	Hindernisse Daseinsgruppen Sinnesbereiche Erwachensfaktoren edle Wahrheiten	Sinnesbereiche Hindernisse Erwachensfaktoren

Abbildung I.1: Übersicht zum *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelversionen

I.1 DER „DIREKTE WEG“

Die einführenden Absätze aller drei Versionen lesen sich wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Dies ist der direkte [wörtlich: eins-gerichtete] Weg zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer und Wehklagen, zum Auflösen von *dukkha* und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Herangehensweise, zur Verwirklichung von Nirvāṇa, und zwar die vier *Satipaṭṭhāna*s.

Madhyama-āgama:

> Es gibt diesen einen Weg zur Läuterung der Wesen, um Sorge und Furcht zu überwinden, um *dukkha* und Leid auszulöschen, um vom Weinen und von Tränen abzulassen, um den rechten Dharma zu erlangen, und zwar die vier *Satipaṭṭhāna*s.

Ekottarika-āgama:

> Es gibt einen eins-gerichteten Weg zur Läuterung der Handlungen von Lebewesen, zum Entfernen von Sorge und Kummer, um ohne Verdruss zu sein, um tiefe Erkenntnis und Weisheit zu erlangen, um die Verwirklichung von Nirvāṇa zu vollenden. Nämlich: die Wesen sollten die fünf Hindernisse aufgeben und sich den vier *Satipaṭṭhāna*s widmen.

Der Grundtenor dieses Absatzes, *Satipaṭṭhāna* als einen Weg der Läuterung zu bezeichnen, ist in allen drei Versionen ähnlich.[1] Dieser Weg wird in den chinesischen Übersetzungen als „dieser eine" Weg oder als ein „eins-gerichteter" Weg bezeichnet. Das ist meiner Einschätzung nach die Übersetzung eines ursprünglichen Ausdrucks entsprechend dem in der Pāli-Version genutzten *ekāyana*.

Während in den Kommentaren unterschiedliche, für diesen Ausdruck relevante Nuancen ins Auge gefasst werden, tendiere ich zum Sinninhalt eines „direkten Weges".[2] Hierbei berufe ich mich auf den Gebrauch desselben Ausdrucks in einer anderen kanonischen Textstelle außerhalb des Kontextes von *Satipaṭṭhāna*. Diese Textstelle befindet sich im *Mahāsīhanāda-sutta* und in ähnlicher Form in einer chinesischen Teilparallele im *Ekottarika-āgama*. Im Folgenden übersetze ich den relevanten Abschnitt der Version aus dem *Ekottarika-āgama*:[3]

> Es ist geradeso wie ein großer Teich, der unweit eines Dorfes gelegen ist, dessen Wasser vollkommen rein und sauber ist, und angenommen eine Person kommt auf einem Weg direkt [auf ihn zu]. Eine [weitere] Person, die eine [gute] Sehkraft hat und die diese Person aus der Entfernung kommen sieht, wird ohne Zweifel wissen, dass diese Person mit Sicherheit den Teich erreichen wird.[4]

---

[1] Für eine detailliertere Diskussion der Auffassung von Läuterung im frühen Buddhismus, vgl. Anālayo 2012f.

[2] Vgl. die Übersichtsstudie in Anālayo 2003b: 27 und die Diskussion in Gethin 1992: 59–66.

[3] EĀ 50.6 von T II 812a27 bis 812b1.

[4] Die Beschreibung der verlockenden Beschaffenheit des Teichs ist in der Parallele MN 12 - MN I 76,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 172) detaillierter. Es wird erwähnt, dass das Wasser kühl ist und dass die Ufer glatt und entzückend und an einem dichten Hain gelegen sind.

Im *Mahāsīhanāda-sutta* wird ferner erwähnt, dass diese Person, die auf dem *ekāyana* Weg zum Teich wandert, von Hitze und Durst geschunden ist.[5] Dies macht die Aussicht auf das Erreichen des Teiches sehr reizvoll und lässt das Gleichnis lebendig erscheinen. Beide Versionen fahren damit fort, zu beschreiben, wie die beobachtende Person wenig später sieht, dass die andere Person den Teich tatsächlich erreicht und ein Bad genommen hat.

Dieses Gleichnis ist von erheblicher Bedeutung, um den Gebrauch von *ekāyana* im frühen Buddhismus verstehen zu können, da es hier in keinem direkten Bezug zur Meditationspraxis steht. Insofern belegt diese Textstelle den generellen Gebrauch dieses Begriffs in früh-buddhistischen Texten. Aus dieser Textstelle ergibt sich die Bedeutung, dass es einen Weg gibt, der direkt zum Teich führt. *Ekāyana* steht hier folglich für „einen direkten Weg".

Mehrere Gelehrte haben alternative Deutungen des Ausdrucks *ekāyana* vorgeschlagen, indem sie sinngemäße Ausdrücke in anderen historischen Texten außerhalb der buddhistischen Tradition in Betracht zogen. Sie schlagen vor, dass der Ausdruck die Bedeutung eines „Punktes des Zusammentreffens", eines „Punktes des Zusammenflusses" oder einer „Vereinigung" vermittelt.[6] Vor dem Hintergrund dieser Interpretation würde der einleitende Abschnitt des *Satipaṭṭhāna-sutta* und seiner Parallelversionen den Pfad von *Satipaṭṭhāna* als einen Punkt des Zusammentreffens unterschiedlicher Übungen einführen, deren Verbund einen einheitlichen oder integrierten Pfad ergibt.

Aus dem Blickwinkel der Praxis gesehen ist dieser Vorschlag reizvoll, da er uns daran erinnert, dass im früh-buddhistischen Gedankengut *Satipaṭṭhāna* eine Übung von vielen ist, die kultiviert werden muss, und dass *Satipaṭṭhāna* notwendigerweise mit der Kultivierung des edlen achtfachen Pfades im Zusammenhang steht. Nichtsdestotrotz scheinen die frühen Lehrreden eine Interpretation von *Satipaṭṭhāna* im Sinne eines Konvergenzpunktes meiner Meinung nach nicht zu stützen. Während es sicherlich wichtig ist, auch die Bedeutungsnuancen in Betracht zu ziehen, die ein bestimmter Begriff in historischen indischen Texten im Allgemeinen hat, so muss geprüft werden, ob dies der Art und Weise entspricht, wie der Begriff in früh-buddhistischen Texten gebraucht wurde.

---

[5] MN 12 - MN I 76,29.

[6] Kuan 2001: 164 und Nattier 2007: 196–199; vgl. auch Sujato 2005: 177–186, der in einem meiner Meinung nach nicht überzeugenden Versuch eine ähnliche Argumentation anführt, *Satipaṭṭhāna* hauptsächlich als ein Hilfsmittel für das Erlangen von Vertiefungen darzustellen.

Die Idee eines Zusammentreffens oder eines Zusammenflusses tritt tatsächlich in den frühen Lehrreden auf, allerdings nicht im Zusammenhang mit *Satipaṭṭhāna*. Stattdessen stellt eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* die Kraft der Weisheit als Konvergenzpunkt der fünf geistigen Fähigkeiten dar – entsprechend der Funktion eines Dachfirsts – wobei die Achtsamkeit in den fünf geistigen Fähigkeiten inbegriffen ist.[7] Während diese Lehrrede keine Parallelversion zu haben scheint, taucht das Bild von der Weisheit als Konvergenzpunkt der anderen Fähigkeiten – vergleichbar mit dem Dachfirst, der den Dachsparren Stabilität gibt – im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama* wieder auf.[8] Wenn also eine geistige Fähigkeit als Konvergenzpunkt hervorzuheben ist, dann ist dies dem Gleichnis zufolge die Weisheit. Im Gegensatz dazu ist die Achtsamkeit einer der Faktoren, die auf die Weisheit zulaufen; sie stellt eine der Dachsparren dar, anstatt selbst der Dachfirst oder der Konvergenzpunkt zu sein.

Eine ähnliche Nuance geht aus dem *Mahācattārīsaka-sutta* und seinen Parallelen hervor, wo der edle achtfache Pfad zum zehnfachen Pfad eines Arahants kulminiert, welcher rechte Erkenntnis und rechte Befreiung einschließt.[9] Das heißt, rechte Erkenntnis und rechte Befreiung, die stellvertretend für die Qualität der Weisheit stehen, sind die Konvergenzpunkte der verschiedenen Praktiken, deren Zusammenspiel in einem integrierten Pfad resultiert. Eine weitere Textstelle verkündet, dass vom Standpunkt des frühen Buddhismus aus gesehen, allen Dingen die Befreiung als Essenz innewohnt.[10] Mit anderen Worten könnte Befreiung als Konvergenzpunkt der verschiedenen Übungen im früh-buddhistischen Denken angesehen werden. Zusammenfassend scheint, meinem Verständnis nach, *Satipaṭṭhāna* nicht der Konvergenzpunkt zu sein, auf den alle anderen Praktiken hinauslaufen. Vielmehr scheint *Satipaṭṭhāna* eine derjenigen Übungen zu sein, die zu Weisheit und Befreiung führen.

Die Idee einer Konvergenz würde auch im obigen Gleichnis des *Mahāsīhanāda-sutta* und seinen Parallelversionen nicht funktionieren,

---

[7] AN 5.12 - AN III 10,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 636).

[8] Vgl. z. B. SN 48.52 - SN V 228,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 1696) und seine Parallele SĀ 654 - T II 183b21.

[9] MN 117 - MN III 76,1 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 938) und seine Parallele SHT V 1125 R3, Sander und Waldschmidt 1985: 120, SHT VIII 1919 A1, Bechert und Wille 2000: 100, MĀ 189 - T I 736b20 und D 4094 *nyu* 46b4 oder Q 5595 *thu* 86b2.

[10] AN 8.83 - AN IV 339,8 (übersetzt von Bodhi 2012: 1232), mit einem ähnlichen Hinweis in der Parallele MĀ 113 - T I 602c12; vgl. auch T 59 - T I 855c15.

wo ein einzelner Weg geschildert wird, der direkt auf einen Teich zuläuft. Es scheint hier keine Anspielung vorzuliegen, wonach dieser Weg ein Konvergenzpunkt anderer Wege ist.

Eine Idee, die im Gleichnis des *Mahāsīhanāda-sutta* und in den Parallelversionen jedoch passen würde, ist die Vorstellung eines Weges, der nur in eine Richtung führt. Eine solche Einschränkung würde jedoch der *Satipaṭṭhāna*-Meditation nicht gerecht werden, die eine Bandbreite von Nutzen in sich birgt. Alleine schon das Üben des ersten *Satipaṭṭhāna* der Körperbetrachtung kann eine Bandbreite von positiven Ergebnissen zur Folge haben, angefangen vom Überwinden von Unzufriedenheit bis hin zu tiefer Sammlung (Konzentration) und Einsicht (ein Thema, das ich im Detail in Kapitel III aufgreifen werde). Dies wird am Beispiel des Mönchs Anuruddha verdeutlicht, der in den frühen Lehrreden oft mit der *Satipaṭṭhāna*-Praxis in einen engen Zusammenhang gebracht wird. Einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seiner *Saṃyukta-āgama* Parallelversion zufolge waren Anuruddhas verschiedene Errungenschaften, die sowohl übernatürliche Kräfte als eine Folge tiefer Sammlung als auch befreiende Einsicht durch die Zerstörung der Geistestrübungen beinhalteten, die Folge seines Übens von *Satipaṭṭhāna*.[11] Daher kann *Satipaṭṭhāna* keine Praxis sein, die nur in eine Richtung führt, sondern es handelt sich um eine Übung, die in mehrere Richtungen führt, da sie nicht nur eine Grundlage für die Entwicklung von Einsicht bildet, sondern auch die Entwicklung von Geistesruhe unterstützt.

Kurzum, während die alternativen Übersetzungen sicherlich unser Verständnis vom Begriff *ekāyana* bereichern, scheint mir die Idee eines „direkten Weges" dem kanonischen Gebrauch dieses Begriffs am ehesten zu entsprechen. Eine Bestätigung dieser Ansicht kann einer Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* entnommen werden, in der die sechs Vergegenwärtigungen mit einem Begriff bezeichnet werden, der in dieser Sammlung das Gegenstück zum Pāli-Begriff *ekāyano* darstellt, gefolgt von dem Hinweis, dass damit ein „direkter Weg" gemeint ist.[12]

---

[11] SN 52.3 - SN V 298,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 1754) und die Parallele SĀ 537 - T II 139c22 berichten, dass Anuruddha die „höheren Geisteskräfte" infolge seiner *Satipaṭṭhāna*-Praxis erlangte. Der Kommentar Spk III 262,6 erklärt, dass hier die sechs höheren Geisteskräfte gemeint sind. Dies sind magische Fähigkeiten, das himmlisches Ohr, telepathisches Durchschauen des Geistes anderer, die Erinnerung an vergangene Leben, das himmlische Auge und die Zerstörung der Einflüsse.

[12] SĀ 550 - T II 143b22+29 (zur Übersetzungsterminologie, die im ersten Fall genutzt wird, vgl. Nattier 2007: 187f; dass der Verweis auf einen geradlinigen Weg beim zweiten Fall eine Bedeutung von *ekāyano* als Geradheit der Richtung vermittelt, wurde schon von Harrison 2007: 208 angemerkt). Während die Pāli-Parallele

Wenn ich diese Bedeutung auf den vorliegenden Kontext anwende, verstehe ich *Satipaṭṭhāna* als den direkten Weg zur Läuterung des Geistes, der dadurch zur Befreiung führt. Die Achtsamkeit unterstützt hierbei unmittelbar die Entwicklung von Einsicht, da sie direkt auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks gerichtet ist und dadurch seine verschiedenen Facetten enthüllt. Sich den Gegebenheiten und der eigenen Verfassung im Jetzt direkt zu stellen, ist das, was den Fortschritt auf dem Weg unterstützt, und stellt in der formalen Praxis und im täglichen Leben die richtige Haltung dar. Zusammenfassend erscheint mir ein zentraler Aspekt der *Satipaṭṭhāna*-Meditation zu sein, allen Dingen direkt mit Gewahrsein zu begegnen.

I.2 DIE „DEFINITION" VON SATIPAṬṬHĀNA

Der Teil, den ich als „Definition" bezeichne, umreißt die *Satipaṭṭhāna*-Praxis kurz und dient als eine Einleitung zur detaillierteren Darstellung der verschiedenen Übungen. Diese Beschreibung lautet in den drei Parallelversionen wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Was sind diese vier [*Satipaṭṭhāna*s]? Hier, in Bezug auf den Körper … verweilt eine Person den Körper betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. In Bezug auf die Gefühle … den Geist … die Dharmas verweilt eine Person, die Dharmas betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt.

Madhyama-āgama:

> Welche sind diese vier [*Satipaṭṭhāna*s]? [Dies sind] das *Satipaṭṭhāna*, den Körper als Körper zu betrachten … Gefühle … Geist … Dharmas als Dharmas zu betrachten.

AN 6.26 - AN III 314,22 (übersetzt von Bodhi 2012: 885) die Beschreibung *ekāyana* nicht benutzt, spricht eine Parallelversion in einem Sanskrit-Fragment, MS 2380/1/1+2 r1, Harrison 2007: 202, auch vom *ekāyano mārgaḥ*. Unglücklicherweise wurde der Teil der Lehrrede mit der Randbemerkung eines geradlinigen Weges nicht erhalten.

Ekottarika-āgama:

> Und wie nimmt sich eine Person der vier *Satipaṭṭhāna*s an? Hier … [hinsichtlich] des eigenen Körpers betrachtet sie [den Körper] innerlich, und durch das Entfernen übler Gedanken und indem sie frei von Kummer und Sorge ist, [erfährt sie Freude in sich selbst] … sie betrachtet den Körper äußerlich … den Körper innerlich und äußerlich … Gefühle innerlich … Gefühle äußerlich … Gefühle innerlich und äußerlich … Geist innerlich … Geist äußerlich … Geist innerlich und äußerlich … Dharmas innerlich … Dharmas äußerlich … Dharmas innerlich und äußerlich, und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem sie frei ist von Kummer und Sorge], erfährt sie Freude in sich selbst.

Beim Vergleich der obigen Textstellen stimmen die *Majjhima-nikāya* und *Ekottarika-āgama* Versionen darin überein, dass geistige Ausgewogenheit als Schlüsselfaktor für Achtsamkeit vorausgesetzt wird. Dies kommt einerseits dadurch zum Ausdruck, dass eine Person „frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt" ist, und zum anderen dadurch, dass sie „durch das Entfernen übler Gedanken […] frei von Kummer und Sorge ist".

Die Lehrrede im *Ekottarika-āgama* beschreibt zusätzlich, dass jemand auf diese Art „Freude in sich selbst" erfährt. Dies stellt in dieser Version einen wiederkehrenden Hinweis dar, der sogar im Zusammenhang mit Übungen wie der Betrachtung der anatomischen Zusammensetzung des Körpers oder den Stufen des Zerfalls eines Leichnams genannt wird. Die Version greift auch schon an dieser Stelle die Notwendigkeit auf, *Satipaṭṭhāna* innerlich und äußerlich durchzuführen. Dies taucht in den Parallelversionen erst an einer Stelle auf, die ich „Kehrvers" genannt habe. Bemerkenswert ist, dass eine Darstellung ähnlich zur Lehrrede des *Ekottarika-āgama* in einem frühen Text des Abhidharma der Theravāda-Tradition, dem *Vibhaṅga*, zu finden ist.[13]

In der Version des *Madhyama-āgama* werden die vier *Satipaṭṭhāna*s hingegen lediglich aufgeführt und es werden keine weiteren Hinweise gegeben. Diese Auslassung muss in dem Zusammenhang gesehen werden, dass in einer Reihe von anderen Texten die Notwendigkeit erwähnt wird, in der *Satipaṭṭhāna*-Praxis Achtsamkeit mit Sorgfalt, mit klarem Wissen und mit dem Entfernen von Verlangen und Unzufriedenheit hin-

[13] Vibh 193,2 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 251).

sichtlich der Welt zu verbinden. Solche Textstellen treten in einer Vielzahl von Zusammenhängen auf, die nicht auf eine detaillierte Darstellung von *Satipaṭṭhāna* beschränkt sind. Oftmals schreiben solche Textstellen ähnlich zur Version im *Ekottarika-āgama* vor, dass *Satipaṭṭhāna* innerlich, äußerlich sowie innerlich und äußerlich praktiziert werden sollte. Solche Darstellungen sind in Lehrreden des *Dīrgha-āgama* und im *Saṃyukta-āgama*[14], in Sanskrit-Fragmenten zu den vier *Satipaṭṭhāna*s[15] sowie in Sanskrit-Fragmenten des *Mahāparinirvāṇa-sūtra*[16] zu finden. Neben den frühen Lehrreden finden sich die gleichen Darstellungen in Abhidharma Werken der Sarvāstivāda- und Dharmaguptaka-Traditionen, namentlich im *Dharmaskandha* und im **Śāriputrābhidharma*[17] sowie im *Śrāvakabhūmi*[18] der Yogācāra Schule. Weitere Entsprechungen stellen Werke wie das *Arthaviniścaya-sūtra*[19], das *Daśabhūmika-sūtra*[20] und die *Prajñāpāramitā*-Literatur[21] dar.

In Anbetracht dieser Fülle von Textstellen, welche die Darstellung in der „Definition" des *Satipaṭṭhāna-sutta* unterstützen, fällt die Auslassung in der Version des *Madhyama-āgama* wohl nicht so schwer ins Gewicht, wie es zunächst scheinen mag. Das heißt, auch wenn dieser Teil des *Satipaṭṭhāna-sutta* nicht in der gleichen Weise in beiden Parallelen auftritt, so stellt er doch mit hoher Wahrscheinlichkeit eine frühe Fassung der wesentlichen Aspekte der *Satipaṭṭhāna*-Meditation dar.

Ich würde daher folgern, dass die richtige Ausübung von *Satipaṭṭhāna* es erfordert, eine stetige Achtsamkeit zu errichten, welche die Qualität hat, „gewissenhaft" zu sein oder wörtlich „unermüdlich" zu sein. Solche Achtsamkeit muss zu einem gewissen Grad mit den Qualitäten von „klarem Wissen" oder „klarem Verstehen" kombiniert werden, wodurch verstanden wird, wessen sich der Geist infolge der Achtsamkeit gerade bewusst ist. Eine solche Kombination sollte zu einer ausgeglichenen geistigen Haltung führen, die nicht von Verlangen, Sorge oder Niedergeschlagenheit hinsichtlich der Welt erschüttert wird.

---

[14] DĀ 4 - T I 35c27 und SĀ 639 - T II 177b3 (oben am Anfang des Buches übersetzt).
[15] SHT I 614 aV+R, Waldschmidt 1965: 272, vgl. auch Pischel 1904: 1143, SHT III 862V+R, Waldschmidt 1971: 111, SHT V 1180 A+B, Sander und Waldschmidt 1985: 174, und SHT IX 3039, Bechert und Wille 2004: 333.
[16] S 360 Folio 167R und Folio 173V, Waldschmidt 1950: 15 und 18.
[17] T 1537 - T XXVI 475c28 und T 1548 - T XXVIII 613a11.
[18] Shukla 1973: 299,18.
[19] Samtani 1971: 28,10.
[20] Rahder 1926: 38,18.
[21] Dutt 1934/2000: 204,4 und Ghosa 1914: 1427.

I.3 DER „KEHRVERS“ VON SATIPAṬṬHĀNA

Die Textstelle, die ich den „Kehrvers“ genannt habe, bietet Anweisungen von allgemeiner Bedeutsamkeit, die jeder der individuellen Betrachtungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* folgen. In der Version des *Ekottarika-āgama* scheint dieser Teil nur für die Betrachtung von Gefühlen, Geist und Dharmas vollständig erhalten zu sein. Ich gehe davon aus, dass das Fehlen des vollständigen Kehrverses im Fall der Betrachtung des Körpers die Folge eines Übertragungsfehlers ist, der im Hinblick auf die schwierigen Umstände zur Zeit der Übersetzung dieser Sammlung leicht hat passieren können. Um einen Vergleich zu ermöglichen, werde ich im Folgenden den „Kehrvers“ übersetzen, der in den drei Parallelversionen bei der Betrachtung der Gefühle steht:

Majjhima-nikāya:

> Hinsichtlich der Gefühle verweilt jemand, die Gefühle innerlich … äußerlich … sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend.
>
> Oder jemand verweilt, die Natur des Entstehens … die Natur des Vergehens … sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Gefühlen betrachtend.
>
> Oder die Achtsamkeit „Da ist Gefühl“ wird in jemandem errichtet, allein zu dem Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und jemand verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend.

Madhyama-āgama:

> Auf diese Weise … betrachtet eine Person die Gefühle als Gefühle, innerlich und … äußerlich. Sie errichtet Achtsamkeit in den Gefühlen und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet.

Ekottarika-āgama:

> Eine Person [betrachtet] deren Natur des Entstehens … des Vergehens … sowohl des Entstehens als auch des Vergehens …
>
> Ferner ist sie in der Lage zu wissen und zu sehen, dass dies Gefühle sind, die sich hier und jetzt manifestieren, und richtet die Aufmerksamkeit auf ihr Entstehen. Von nichts abhängig erfährt sie Freude in sich selbst [durch das Entfernen von üblen Gedanken und indem sie frei von Kummer und Sorge ist], ohne weltliche Wahrnehmungen auszulösen.

> Dabei ist sie auch nicht erregt, und weil sie nicht erregt ist, erreicht sie Nirvāṇa und weiß der Wirklichkeit gemäß: „Geburt und Tod sind erloschen, das heilige Leben wurde vollendet, es wurde getan, was zu tun war, es wird kein erneutes Erleben einer [weiteren] Existenz geben".
>
> Auf diese Weise … betrachtet eine Person ihre eigenen Gefühle innerlich, legt zerstreute Gedanken ab und [erfährt Freude in sich selbst durch das Entfernen von üblen Gedanken und indem] sie frei von Kummer und Sorge ist … äußerlich … sowohl innerlich als auch äußerlich …

So wie im Fall der vorher betrachteten „Definition" treten zentrale Themen des *Satipaṭṭhāna-sutta* in der Lehrrede des *Ekottarika-āgama* wiederholt auf, die in der Tat detaillierter erläutern, was von erfolgreicher *Satipaṭṭhāna*-Meditation erwartet werden kann, nämlich das Erreichen des völligen Erwachens. Im Gegensatz zu diesen beiden Versionen fällt der Teil in der Parallele des *Madhyama-āgama* eher kurz aus. Zusätzlich zu dem oben zitierten Textauszug wird in der Lehrrede des *Madhyama-āgama* auch darauf hingewiesen, dass von einem Mönch oder einer Nonne, die nur für kurze Zeit diese Betrachtung durchführen, gesagt werden kann, dass sie *Satipaṭṭhāna* praktizieren.

Vielleicht ist der bemerkenswerteste Unterschied, dass die *Madhyama-āgama*-Version die Betrachtung der Vergänglichkeit überhaupt nicht erwähnt. Da sowohl im *Satipaṭṭhāna-sutta* als auch in der Parallele des *Ekottarika-āgama* die Notwendigkeit genannt wird, des Entstehens und Vergehens gewahr zu sein, sollte meiner Meinung nach der Darstellung im *Madhyama-āgama* in diesem Fall am wenigsten Gewicht beigemessen werden. Das heißt, ich bin geneigt, dem Hinweis in den anderen beiden Lehrreden zu folgen, dass die Betrachtung der Vergänglichkeit als ein wesentlicher Bestandteil der *Satipaṭṭhāna*-Praxis angesehen werden sollte. Die Tatsache, dass im Gegensatz zu den Vorgaben aus der „Definition" die Hinweise aus dem „Kehrvers" in den Lehrreden selten alleine auftauchen, erschwert es, weitere entsprechende Textstellen zu finden, die diese Schlussfolgerung unterstützen. Es kann jedoch zumindest eine unterstützende Textstelle in der Beschreibung der *Satipaṭṭhāna*-Meditation im **Śāriputrābhidharma*, einem Dharmaguptaka-Werk, gefunden werden, die auch die Betrachtung von Entstehen, Vergehen und von beidem nennt.[22]

[22] T 1548 - T XXVIII 614b15.

Die Bedeutung der Betrachtung der Vergänglichkeit für die *Satipaṭṭhāna*-Meditation geht auch aus der Beschreibung der Atemachtsamkeit im *Ānāpānasati-sutta* des *Majjhima-nikāya* hervor, das mit ähnlicher Wortwahl in Parallelen im *Saṃyukta-āgama* und im *Mahāsāṅghika-Vinaya* zu finden ist. (Eine detailliertere Diskussion der Anweisungen findet sich in Kapitel XII.) Die Anweisungen in den drei Versionen stimmen dahingehend überein, dass verschiedene Aspekte, die mit dem Atem im Bezug stehen, als Weg dargestellt werden, die vier *Satipaṭṭhāna*s in die Tat umzusetzen. Diese Aspekte werden alle vor dem Hintergrund des Gewahrseins des ein- und ausströmenden Atems betrachtet. Solch ein Gewahrsein schafft eine stetige Erinnerung an die vergängliche Natur des Atems und im weiteren Sinne an die Vergänglichkeit der Gesamtheit der eigenen Erfahrungen. Offensichtlich ist hier das Gewahrsein der veränderlichen Natur der beobachteten Phänomene ein essentieller Bestandteil der *Satipaṭṭhāna*-Praxis.

Die drei obigen Übersetzungen stimmen dahingehend überein, dass *Satipaṭṭhāna* nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich durchgeführt werden sollte. In modernen Meditationskreisen und buddhistischen Schriften gibt es eine Reihe von Interpretationen dieser Anweisung.[23] Diese Frage kann nicht direkt aus dem Blickwinkel der frühen Lehrreden beantwortet werden, sondern kann nur im Rückschluss untersucht werden, da sich ausdrückliche Definitionen nur ab der frühen Abhidharma-Literatur finden. Hier weisen das *Vibhaṅga* der Theravāda-Tradition und das *Dharmaskandha* der Sarvāstivāda-Tradition beide darauf hin, dass sich der Begriff „äußerlich" auf die Betrachtung anderer Wesen bezieht.[24]

Eine Textstelle, die in den frühen Lehrreden ein ähnliches Verständnis aufzeigt, ist im *Janavasabha-sutta* und der Parallele im *Dīrgha-āgama* zu finden. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Textstelle aus dem *Dīrgha-āgama*:[25]

> Was sind die vier [*Satipaṭṭhāna*s]? Hinsichtlich des innerlichen Körpers betrachtet eine Person den Körper gewissenhaft und ohne Nachlässigkeit, mit gesammelter Achtsamkeit, die nicht verloren geht, und

[23] Vgl. Anālayo 2003b: 94ff. und für eine detaillierte Studie zur Interpretationen von innerlicher und äußerlicher Betrachtung in verschiedenen buddhistischen Schriften vgl. Schmithausen 2012.

[24] Vibh 194,2 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 252) und T 1537 - T XXVI 475c28.

[25] DĀ 4 von T I 35c27 bis 36a3.

sie entfernt Begierde und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des äußerlichen Körpers betrachtet die Person den Körper gewissenhaft und ohne Nachlässigkeit, mit gesammelter Achtsamkeit, die nicht verloren geht, und sie entfernt Begierde und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des innerlichen und äußerlichen Körpers betrachtet sie den Körper, gewissenhaft und ohne Nachlässigkeit, mit gesammelter Achtsamkeit, die nicht verloren geht, und entfernt Begierde und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt.

Die Gefühle, der Geist und die Dharmas werden ebenso betrachtet, gewissenhaft und ohne Nachlässigkeit, mit gesammelter Achtsamkeit, die nicht verloren geht, und Begierde und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt werden entfernt.

Nachdem der Körper innerlich betrachtet wurde, erweckt die Person Erkenntnis über die Körper anderer. Nachdem Gefühle innerlich betrachtet wurden, erweckt sie Erkenntnis über Gefühle anderer. Nachdem der Geist innerlich betrachtet wurde, erweckt sie Erkenntnis über den Geist anderer. Nachdem Dharmas innerlich betrachtet wurden, erweckt sie Erkenntnis über die Dharmas anderer.

Die Parallele zum *Janavasabha-sutta* weist zusätzlich noch darauf hin, dass solche Erkenntnis und solche Schau des Körpers, der Gefühle usw. von anderen stattfindet, nachdem infolge der innerlichen *Satipaṭṭhāna*-Betrachtung Sammlung erreicht wurde.[26] Die beiden Versionen stimmen demnach eindeutig darin überein, dass der Verlauf von innerlicher zu äußerlicher *Satipaṭṭhāna*-Praxis es erfordert, das Gewahrsein von der Betrachtung von sich selbst auf die Betrachtung anderer hinzuwenden.

Das *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und seine Parallelen im Chinesischen und Tibetischen beschreiben einen tatsächlichen Fall, wo das Betrachten anderer eine Form der *Satipaṭṭhāna*-Praxis ist. Die betreffende Textstelle schildert drei *Satipaṭṭhāna*s, die vom Buddha als Lehrer praktiziert werden. (Diese werden in Kapitel XII ausführlicher behandelt.) Bei jedem dieser drei *Satipaṭṭhāna*s sind seine Schüler die betrachteten Objekte. Der Buddha ist der Situation gewahr, wenn ihm alle zuhören und seinen

[26] DN 18 - DN II 216,13 (übersetzt von Walshe 1987: 298). Ein weiterer Unterschied liegt in der Reihenfolge, da DN 18 lediglich innerliche Betrachtung des Körpers beschreibt, bevor es sich der Betrachtung des Körpers eines anderen zuwendet, so dass es keinen vorangehenden Bezug zu äußerlicher oder innerlicher-und-äußerlicher Betrachtung des Körpers hat. DN 18 greift dann Gefühle, Geist, und Dharmas erst nach der Beschreibung der Betrachtung des Körpers einer anderen Person auf. Eine weitere Parallele, T 9 - T I 216a9, enthält keine Angabe über den Vorgang der äußerlichen Betrachtung.

Anweisungen folgen, wenn nur einige zuhören oder wenn keiner hinreichend aufmerksam ist.

Während diese besondere Art von *Satipaṭṭhāna* eine spezifische Qualität des Buddha darstellt, ist es allen möglich zu erkennen, ob die Zuhörer dem Gesagten aufmerksam folgen, auch ohne vorhergehende Übung in Meditation oder Sammlung. Es braucht keine telepathischen Fähigkeiten, um der Reaktion der Zuhörer gewahr zu werden, weil Körperhaltung und Gesichtsausdruck Rückschlüsse darüber erlauben.

Dem *Sampasādanīya-sutta* und seiner Parallele im *Dīrgha-āgama* zufolge, besteht gerade einer von vier Wegen, den Geisteszustand anderer zu erkennen, darin, den Körper zu beobachten und mit in Betracht zu ziehen, wie die betreffende Person spricht. Die entsprechende Stelle der *Dīrgha-āgama* Version lautet wie folgt:[27]

> Nachdem eine Person selbst den Körper einer anderen Person beobachtet oder deren Sprache gehört hat, sagt sie zu dieser: „Dein Geist ist so; dein Geist ist so."

Das *Sampasādanīya-sutta* erwähnt nicht explizit, dass der Körper betrachtet wird. Entsprechend der dortigen Darstellung reflektiert eine Person, was sie gehört hat, und kommt dann zu dem Schluss, dass der Geist der anderen Person in einer bestimmten Art und Weise beschaffen ist.[28]

So treten die folgenden Punkte zu Tage:

- Das *Janavasabha-sutta* und seine Parallele stimmen mit dem frühen Abhidharma überein, dass sich äußerliches *Satipaṭṭhāna* auf andere bezieht.
- Das *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und seine Parallelen liefern einen ausdrücklichen Zusammenhang zwischen *Satipaṭṭhāna* und dem Wissen um die innere Einstellung anderer. Das kann ferner in einer Art unternommen werden, die ohne telepathische Fähigkeiten auskommt.
- *Das Sampasādanīya-sutta* und seine Parallele bestätigen, dass das Wissen um den Geist eines anderen durch Rückschluss gewonnen werden kann.

---

[27] DĀ 18 von T I 78a3 bis 78a4.

[28] DN 28 - DN III 104,1 (übersetzt von Walshe 1987: 419). In einem Sanskrit-Fragment wurden Teile einer Parallelen dieser Textstelle erhalten, Or. 15009/137r6, Kudo 2009: 189.

Die Schlussfolgerung, dass sich äußerliche *Satipaṭṭhāna*-Meditation in ihrer ursprünglichen Bedeutung auf andere bezieht, scheint somit gesichert.

I.4 ZUSAMMENFASSUNG

Die *Satipaṭṭhāna*-Praxis bietet einen „direkten Weg" zur Entwicklung einer befreienden Einsicht, indem allem, was geschieht, unmittelbar mit Gewahrsein begegnet wird. Dies erfordert Anstrengung, um sicherzustellen, dass Achtsamkeit kontinuierlich und in Anwesenheit von klarem Verstehen aufgebaut wird. Gestützt durch die Bildung dieser geistigen Qualitäten geschieht die *Satipaṭṭhāna*-Meditation mit einer ausgeglichenen geistigen Einstellung, die fernab von automatischen Verhaltensmustern des Verlangens und der Abneigung liegt. Wenn sich jemand in dieser Weise auf die tatsächliche Praxis von *Satipaṭṭhāna* einlässt, führt sie letztendlich zum Gewahrsein der vergänglichen Natur der betrachteten Phänomene; und „fährt ruhig damit fort, die Veränderung der Dinge zu erkennen". Ferner besteht ein wesentlicher Bestandteil der *Satipaṭṭhāna*-Meditation darin, vom Betrachten der Phänomene in sich selbst dazu überzugehen, sich bewusst zu werden, wie und wann diese in anderen auftreten.

II
ACHTSAMKEIT

In diesem Kapitel ergründe ich die Eigenschaften der Achtsamkeit selbst. Zuerst gebe ich dabei einen Überblick über Textstellen aus den Lehrreden, die einen Verlust von Achtsamkeit beschreiben. Dazu betrachte ich auch die Konsequenzen, die mit einem Verlust von Achtsamkeit einhergehen. Danach erforsche ich die schützende Funktion von Achtsamkeit. Abschließend greife ich noch einmal die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Gedächtnis auf, die ich schon in meinem vorangegangenen Buch zu *Satipaṭṭhāna* in einem gewissen Umfang behandelt habe.[1]

II.1 DER VERLUST VON ACHTSAMKEIT

Bei dem Versuch einen Eindruck von den Aufgaben der Achtsamkeit aus dem Blickwinkel des frühen Buddhismus zu gewinnen, können solche Textstellen hilfreiche Hinweise liefern, in denen die Konsequenzen eines Verlusts von Achtsamkeit beschrieben werden. Beschreibungen eines Verlusts von Achtsamkeit vermitteln ein Bild davon, welche Aufgaben der Achtsamkeit zukommen. Ein sich wiederholendes Thema solcher Textstellen ist, dass das Fehlen von Achtsamkeit einen von Sinnesbegierde überwältigten Geist nach sich zieht.

Die „schützende" Funktion der Achtsamkeit weist demnach in Richtung einer wichtigen ethischen Dimension der Achtsamkeitspraxis. Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seine Parallele im *Saṃyukta-āgama* veranschaulichen diese ethische Dimension mit dem Beispiel eines Mönchs, der auf Almosengang geht, ohne Achtsamkeit errichtet zu haben. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Teil der Version im *Saṃyukta-āgama*:[2]

---

[1] Anālayo 2003b: 46ff.

[2] SĀ 1260 von T II 345c14 bis 345c17.

> Eine törichte und unverständige Person, die in Abhängigkeit einer Dorfgemeinschaft lebt, zieht am Morgen die Mönchsrobe an, ergreift die Almosenschale und betritt das Dorf, um Almosen zu erbitten, ohne den Körper auf rechte Weise zu behüten, ohne die Sinnestore zu zügeln und ohne den Geist in Achtsamkeit zu sammeln.[3]
>
> Wenn er Frauen erblickt, schenkt er ihnen ungebührliche Aufmerksamkeit. Er haftet am Zeichen ihrer körperlichen Form an und lustvolle Sinnesbegierden kommen in seinem Geist auf.[4] Nachdem lustvolle Sinnesbegierden aufgekommen sind, ist er von Sinnesbegierden entflammt, die seinen Körper und Geist verzehren.[5]

In Übereinstimmung mit der Parallele im *Saṃyutta-nikāya*, weist die Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* darauf hin, dass der Mönch schließlich die Roben ablegt. Demnach ist seine fehlende Achtsamkeit zusammen mit dem Mangel, den Körper zu behüten und die Sinne zu zügeln, vom monastischen Standpunkt aus gesehen, eine sehr schwerwiegende Angelegenheit.

Durch die Koexistenz von Achtsamkeit mit dem Behüten des Körpers und dem Zügeln der Sinne verdeutlicht diese Textstelle das enge Wechselspiel jener Übungen. Tatsächlich wird die Achtsamkeit bezüglich des eigenen Zustands im gegenwärtigen Augenblick auf natürliche Weise von einem Gewahrsein der eigenen körperlichen Aktivitäten und Sinneseindrücke begleitet. Beide Übungen, den Körper zu behüten und die Sinne fortlaufend zu zügeln, wirken mit der errichteten Achtsamkeit zusammen, indem sie uns sofort bewusst werden lassen, wenn sich durch die Sinne etwas zeigt, was das eigene innere Gleichgewicht stören könnte.

Die Intention der obigen Textstelle scheint nicht darin zu liegen, dass der Mönch aufgrund der fehlenden Achtsamkeit vergaß, was er gerade tun wollte. Die Parallelversionen beschreiben nicht etwa, dass er nicht länger in der Lage gewesen sei, sein Essen in Form von Almosen zu empfangen, oder dass er den Weg zurück zu seinem Lager vergessen hätte. Stattdessen heben sie hervor, dass er schließlich die Robe ablegte. Die

---

[3] Der Parallele SN 20.10 - SN II 271,6 (übersetzt von Bodhi 2000: 711) zufolge, schützt er weder seinen Körper noch seine Rede noch seinen Geist.

[4] Ein „Zeichen" (Pāli: *nimitta*) bezieht sich auf die charakteristischen Merkmale eines bestimmten Objekts, dem jemand die Aufmerksamkeit schenkt; für eine weiterführende Diskussion vgl. Anālayo 2003a.

[5] SN 20.10 bemerkt weiterhin, dass die Frauen leicht bekleidet waren, erwähnt die ungebührliche Aufmerksamkeit aber nicht. SN 20.10 weist auch nicht explizit darauf hin, dass der Mönch infolgedessen, was er sah, in Körper und Geist entflammt war.

Version des *Saṃyukta-āgama* ist in dieser Hinsicht ausführlicher, da sie beschreibt, dass er nicht länger Gefallen daran finden konnte, sich an einem unbewohnten Ort oder am Fuße eines Baumes aufzuhalten, nachdem das Feuer der Sinnesbegierde in seinem Körper und Geist entfacht worden war. Der obigen Textstelle nach zu urteilen, scheint das Problem nicht darin zu liegen, sich an die unmittelbaren Absichten zu erinnern. Stattdessen besteht das Problem darin, dass der Mangel an Achtsamkeit zum Aufsteigen von Sinnesbegierde führte. Diese beeinflusste das nachfolgende Leben und die Praxis so gravierend, dass sich der Mönch schließlich entschied, die Robe abzulegen. Das deutet darauf hin, dass die Qualität der Achtsamkeit, die in dieser Textstelle diskutiert wird, sich nicht auf die Fähigkeit des Mönches bezieht, Dinge weiterzuführen, die er ursprünglich geplant hatte.

Bedeutet dann der Verlust an Achtsamkeit, dass er sich seiner Rolle als Mönch nicht länger bewusst war? Wäre er sich seiner Rolle als Mönch bewusst gewesen, dann hätte er es immerhin vermieden, die Frauen derart anzuschauen, dass Begierde in seinem Geist entfacht wurde. Einer ähnlichen Textstelle im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama* zufolge scheint auch das nicht die zentrale Funktion von Achtsamkeit in solch einer Situation zu sein. Diese Textstelle schildert einen König, der dasselbe Problem hat. Wenn er seinen Harem betritt, ohne seine Sinne zu zügeln, ohne den Körper zu behüten und ohne Achtsamkeit errichtet zu haben, dann wird er von Sinnesbegierde überwältigt.[6] Dem König würde es in dieser Situation nicht weiterhelfen, sich seiner Rolle als König bewusst zu sein, da seine Rolle gut damit vereinbar ist, den Frauen in seinem Harem gegenüber sinnliches Begehren zu empfinden. Also hängt ein Verlust an Achtsamkeit, der zum Entstehen von Sinnesbegierden führt, nicht notwendigerweise damit zusammen, die eigene Rolle oder sein Vorhaben zu vergessen.

Das Problem, dass mangelnde Achtsamkeit ein Entstehen von Begierde nach sich zieht, ist auch Thema einer Anzahl von Strophen in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* mit einer Parallelen im *Saṃyukta-āgama* und in dem Zitat einer Lehrrede, die in tibetischer Übersetzung überliefert ist. Die Strophen legen die Bedeutung einer prägnanten Unterweisung genau dar (die einer Lehrrede im *Udāna* zufolge bei einer anderen

[6] SN 35.127 - SN IV 112,28 (übersetzt von Bodhi 2000: 1199) und die Parallele SĀ 1165 - T II 311b16.

Gelegenheit auch an den Asketen Bahiya gerichtet war). Hierin wird die Anweisung gegeben, dass Praktizierende nur bei dem bleiben sollten, was gesehen, gehört usw. wurde.[7] Hier folgt die betreffende Textstelle aus dem *Saṃyukta-āgama*:[8]

> Wenn beim Erblicken einer Form mit dem Auge,
> Rechte Achtsamkeit verloren geht,
> Dann wird in Bezug auf die gesehene Form,
> Ihr Merkmal mit Gedanken voller Verlangen ergriffen.
> Für jene, die das Zeichen mit Verlangen und Vergnügen ergreifen,
> Wird der Geist immerzu von Anhaftung gefesselt sein.

Die Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* berichtet in Übereinstimmung mit ihren Parallelen, dass vergleichbare schädliche Auswirkungen zu erwarten sind, wenn die Achtsamkeit in Bezug auf eines der anderen Sinnestore verloren geht.[9] Indem das Behüten des Körpers und die Sinneszügelung in der vorliegenden Strophe fehlen, wird verdeutlicht, dass gerade der Verlust von Achtsamkeit dafür verantwortlich ist, dass sich Begierde im Geist manifestiert, wenn Formen mit den Augen gesehen werden usw. Im Gegensatz dazu, sind wir in der Lage wirklich nur bei dem zu bleiben, was gerade gesehen wird, ohne dass unheilsame Reaktionen entstehen usw., wenn wir Achtsamkeit errichtet haben.[10]

Dies hilft, die Rolle der Achtsamkeit aus der Sicht der obigen Textstellen zu erklären, wo die Auswirkungen von Zuständen ohne Achtsamkeit geschildert werden. Ist Achtsamkeit errichtet, dann sind wir in der Lage, des gegenwärtigen Geschehens vollkommen gewahr zu sein, ohne von geistigen Reaktionen mitgerissen zu werden. Auf diese Weise achtsam zu sein, bedeutet, dass in dem Gesehenen nur das Gesehene erkannt wird. Es geht nicht darum, alles Sehen zu vermeiden, sondern die Dinge

---

[7] Ud 1.10 - Ud 8,5 (übersetzt von Ireland 1990: 20), vgl. Anālayo 2003b: 229ff.

[8] SĀ 312 von T II 90a20 bis 90a22.

[9] SN 35.95 - SN IV 73,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 1176) und D 4094 *ju* 241b6 oder Q 5595 *tu* 276a5; vgl. auch Sanskrit-Fragment SHT V 1311, Sander und Waldschmidt 1985: 215f., und SHT X 4097, Wille 2008: 265.

[10] Brown et al. 2007: 212 erklären, dass „ein achtsamer Verarbeitungsmodus einen empfänglichen Geisteszustand erfordert, in dem die Aufmerksamkeit auf das reine Registrieren der Tatsachen beschränkt wird. Wenn auf diese Weise der erste Kontakt mit der Welt verlängert wird, dann erlaubt es das grundlegende Vermögen von Gewahrsein und Aufmerksamkeit dem Individuum, der Realität gegenüber so ‚gegenwärtig' zu sein, wie sie ist, anstatt darauf zu reagieren."

ohne das Auftreten von unheilsamen Reaktionen zu sehen. Des gegenwärtigen Geschehens ohne unheilsame Reaktionen vollkommen gewahr zu sein, ist der zentrale Bestandteil der schützenden Funktion von Achtsamkeit.

II.2 SCHUTZ DURCH ACHTSAMKEIT

Die Idee, sich durch das Errichten von Achtsamkeit zu schützen, wird in einem Gleichnis in einer anderen Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama* veranschaulicht, die einen Affen beinhaltet. Im Folgenden übersetze ich das Gleichnis der Version des *Saṃyukta-āgama*.[11]

> Im Himalaya gibt es vereiste und steile Stellen, die schon für Affen schwer zu erreichen sind, ganz zu schweigen von Menschen. Dort gibt es auch Berge, wo Affen leben, aber keine Menschen. Ferner gibt es Berge, wo Menschen und Tiere zusammen leben.[12]
>
> An einem Ort, wo die Affen umherstreifen, nimmt der Jäger ein klebriges Harz und überzieht etwas Gras damit. Die schlauen Affen halten weit Abstand davon und entfernen sich davon, aber ein törichter Affe kann es nicht meiden. Er berührt es ein wenig mit einer Hand und das Harz klebt an der Hand. Unter Zuhilfenahme der zweiten Hand versucht er, loszukommen und sich davon zu befreien, so dass beide Hände am Harz kleben. Er versucht, mit den Füßen loszukommen, und das Harz klebt an den Füßen. Dann versucht er, das Gras mit dem Mund abzunagen, und das Harz klebt am Mund. Das Harz klebt gleichermaßen an diesen fünf Teilen.[13]
>
> [Der Affe] liegt auf dem Boden, so verbunden, als sei er zusammengerollt. Der Jäger kommt, spießt [den Affen] mit einem Stock auf, schultert ihn und geht.[14]

Die Parallelversionen stimmen darin überein, dass das Gleichnis die Notwendigkeit verdeutlicht, sich davor zu hüten, seinen Heimatort – die vier

---

[11] SĀ 620 von T II 173b21 bis 173b29.

[12] Die Beschreibung des Ortes in der Parallelversion SN 47.7 - SN V 148,8 (übersetzt von Bodhi 2000: 1633) erwähnt keine Kälte, stattdessen wird die Gegend als schwer zugänglich und rau beschrieben.

[13] In SN 47.7 benutzt der Affe zunächst einen Fuß. Nachdem dieser kleben bleibt, nutzt er den anderen.

[14] SN 47.7 berichtet, dass der Affe kreischt, aber vergleicht seine missliche Lage nicht damit, aufgerollt zu sein. Es wird außerdem der Handlung durch den Jäger vorweggegriffen, indem angedeutet wird, dass dem Affen somit ein Unheil zugestoßen ist und er dem Jäger ausgeliefert ist.

*Satipaṭṭhāna*s – zu verlassen. Von diesem Heimatort irren alle ab, die den Vergnügungen der fünf Sinne folgen, die in der Version des *Saṃyutta-nikāya* als die Domäne von Māra ausgewiesen werden.[15] Māra ist die buddhistische Personifizierung dessen, was Übende auf dem Weg zur Befreiung behindert.

Die oben übersetzte Lehrrede aus dem *Saṃyukta-āgama* fährt dann fort, das Abirren vom eigenen Heimatort der vier *Satipaṭṭhāna*s mit dem Beispiel eines Mönches zu veranschaulichen, der betteln geht, ohne auf rechte Weise den Körper zu behüten und ohne die Sinne zu zügeln. Wenn er Objekte der fünf Sinne wahrnimmt, steigen Begierde und Anhaftung in ihm auf, wodurch der Mönch auf fünf Arten gefesselt und Māra ausgeliefert ist. Dieses Beispiel hat einen klaren Bezug zu der weiter oben behandelten Textstelle, wo ein Mönch, der ohne Achtsamkeit ist, seiner Sinnesbegierde zum Opfer fällt, nachdem er Frauen auf seinem Almosengang sieht.

Im Sinne des Gleichnisses mit dem Affen laufen Übende Gefahr, in der Welt der fünf Sinne „kleben" zu bleiben, wenn sie auf die schützende Distanz verzichten, die durch das Errichten von Achtsamkeit geschaffen wird. Ist das einmal geschehen, so besteht die Tendenz, sich darin immer weiter durch geistiges Ausgestalten und Assoziieren zu verstricken, so wie der dumme Affe, der letztlich mit allen Gliedmaßen am Harz klebt. Um zu verhindern, in der Welt der Sinne haften zu bleiben, sollten Praktizierende lieber im hohen Gebirge der Achtsamkeitspraxis bleiben.

Ein weiteres Gleichnis von *Satipaṭṭhāna* als dem eigenen angemessenen Aufenthaltsort beschreibt eine Wachtel, die von einem Falken gefangen wird. Hier folgt die Version des Gleichnisses aus dem *Saṃyukta-āgama*:[16]

> Vor langer Zeit gab es einen Vogel, [einer Spezies, die] Wachtel genannt [wird]. Sie war von einem Falken gefangen worden, der hoch hinauf in den Himmel flog. Oben im Himmel rief [die Wachtel]: „Ich war nicht wachsam und plötzlich kam dieses Unglück über mich! Dies Unglück ist mir widerfahren, weil ich meinen Heimatort verlassen habe und mich an einen anderen Ort begab. Wie sonst hätte ich heute durch ihn in diese missliche Lage gebracht werden können, außerstande, frei zu sein!"

[15] SN 47.7 - SN V 149,8.
[16] SĀ 617 von T II 172c25 bis 173a8.

> Der Falke sagte zur Wachtel: „Was ist dein eigener Ort, an dem du frei sein kannst?“ Die Wachtel antwortete: „Mein eigener Ort ist mitten in der gepflügten Furche eines Ackergrunds. Dort bin ich vollkommen frei von Unglück, das ist mein Heim und mein Heimatort.“ Der Stolz des Falken war herausgefordert. Er sagte zur Wachtel: „Es steht dir frei zu gehen und zu den gepflügten Furchen zurückzukehren. Wirst du dadurch in der Lage sein, mir zu entkommen?“[17]
>
> So entkam die Wachtel den Klauen des Falken und kehrte zurück zu den gepflügten Furchen, zu einem großen Erdklumpen, unter dem es einen sicheren Unterschlupf gab. Danach stieg sie auf die Spitze dieses Klumpens und forderte den Falken zum Kampf heraus.[18]
>
> Der Falke war höchst erzürnt [und er dachte]: „Das ist [nur] ein kleiner Vogel und er wagt es, mich zum Kampf herauszufordern.“ Höchst erzürnt stürzte er geradewegs nach unten in den Kampf. Dann zog sich die Wachtel unter den Klumpen zurück. Der Falke aber raste durch die Wucht seines Flugs mit der Brust gegen den festen Klumpen, sein Körper zerschellte und er starb.[19]

Die Parallelversion des *Saṃyutta-nikāya* berichtet, dass die Wachtel, nachdem sie gefangen wurde, ihren Mangel an Verdienst und Glück beklagt, anstatt sich selbst die Schuld zu geben.[20] Die Darstellung in der oben übersetzten Version des *Saṃyukta-āgama* hebt im Vergleich dazu die Nachlässigkeit der Wachtel stärker hervor, die dazu führte, dass sie vom Falken gefangen wurde. Dies stimmt mit dem Hauptthema des Gleichnisses in beiden Versionen überein, dass Praktizierende nicht

---

[17] Die Parallelversion SN 47.6 - SN V 147,2 (übersetzt von Bodhi 2000: 1632) berichtet, dass der Falke sich seiner Kraft sicher ist, er aber nicht damit prahlt, obwohl die aus den Kommentaren bekannte Version Spk III 200,14 scheinbar eher beschreibt, dass der Falke selbstsicher und angeberisch ist; vgl. auch Bodhi 2000: 1918 Fußnote 131. Die Ausdrucksweise in SĀ 617 unterstützt die Lesart der Kommentare, was außerdem besser in den Kontext passt.

[18] SN 47.6 erwähnt den sicheren Ort unter dem Erdklumpen nicht. Der Beschreibung in SN V 147,13, zufolge, gelangt die Wachtel in den Erdklumpen „hinein“, als der Falke nahe herankommt. Die Idee in den Erdklumpen hinein zu gelangen ist etwas weniger schlüssig, als die Idee an einen kleinen Ort unter dem Klumpen zu gelangen. Eine weitere Version des Gleichnisses, T 212 - T IV 695a19, verweist auf einen Platz zwischen zwei Klumpen oder Felsen, gefolgt von der Angabe, die Wachtel sei in diesen Ort „hinein“ gelangt. Nachdem die Wachtel den Klumpen erreicht hat, fordert sie SN 47.6 - SN V 147,7 zufolge den Falken offen heraus. Dasselbe ist der Fall in T 212.

[19] SN 47.6 beschreibt den Zorn des Falken nicht und berichtet, dass die Wachtel wartete bis sich der Falke genähert hatte.

[20] SN 47.6 - SN V 146,20.

nachlässig sein sollten und nicht aus dem rechten Bereich – den vier *Satipaṭṭhāna*s – abirren sollten, um nicht „gefangen" zu werden.

Auf diese Weise veranschaulicht das Gleichnis die schützende Funktion von *Satipaṭṭhāna* als einen sicheren Ort, der es den Praktizierenden ermöglicht, dem Reiz sinnlich verlockender Objekte zu widerstehen. Diese Folgerung stimmt auch mit den obigen Beispielen überein, in denen beschrieben wird, wie ein Verlust von Achtsamkeit dazu führt, dass die Betreffenden von Sinnesbegierde überwältigt werden. Die Tatsache, dass eine schwache Wachtel in der Lage ist, einen starken Falken zu bezwingen, könnte ferner so interpretiert werden, dass die Praktizierenden mit fortwährender Achtsamkeit Herausforderungen widerstehen können, von denen sie ohne Achtsamkeit überwältigt würden.

Die Gleichnisse mit dem Affen und der Wachtel laufen beide auf die Idee eines Schutzes durch das Errichten von Achtsamkeit hinaus. Weitere Lehrreden bekräftigen, dass Achtsamkeit in der Tat der entscheidende Faktor ist, der Schutz bietet.[21] Auf diese Weise erlaubt das Errichten von Achtsamkeit den Praktizierenden, mit der Außenwelt zu interagieren, ohne durch die Ströme von Begierde und Abneigung davongetragen zu werden.[22] Dasselbe findet einen prägnanten Ausdruck in einer Strophe im *Sutta-nipāta*, die in einer Parallelversion im *Yogācārabhūmi* erhalten ist:[23]

Die Flüsse dieser Welt,
werden in Schach gehalten durch Achtsamkeit.

[21] Achtsamkeit wird in AN 10.20 - AN V 30,24 (übersetzt von Bodhi 2012: 1360) und EĀ 52.7 - T II 827a19 als ein besonderer Schutzfaktor beschrieben.

[22] Dass jemand mit Achtsamkeit verhindern kann, von einem Strom von Abneigung mitgerissen zu werden, wird durch die Forschung von Arch und Craske 2006, S. 1857 gestützt. Die Forschungsstudie zeigt, dass „auf Basis einer 15-minütigen Einführung von Probanden in konzentrierte Atmung, die keinerlei Vorerfahrung mit Achtsamkeitsmeditation hatten" und wobei „keinerlei Anweisungen gegeben wurden, wie sie an einen bildhaften Stimulus herangehen könnten, der nach der Einführung betrachtet wurde", dass „die Einführung in die konzentrierte Atmung zu einer erhöhten Bereitschaft und Duldung führte, mit den unvorhergesehenen, negativen Stimuli in Kontakt zu bleiben." Für Forschungsarbeiten, die zeigen, dass Achtsamkeit eine geringere neuronale Reagibilität im Fall von unangenehmen sowie auch angenehmen Reizen bewirkt, vgl. Brown et al. 2012.

[23] Enomoto 1989: 34, Parallelversion zu Sn 1035 (übersetzt von Norman 1992: 116).

II.3 ACHTSAMKEIT ALS TORWÄCHTER

Die Idee von Schutz kommt auch auf andere Weise in zwei Gleichnissen vor, in denen die Achtsamkeit mit dem Torwächter einer Grenzstadt verglichen wird. Im Folgenden übersetze ich eines dieser zwei Gleichnisse aus der Version im *Saṃyukta-āgama*:[24]

> Es verhält sich geradeso wie bei einem König eines Grenzbezirks, der die Mauern seiner Stadt in gutem Zustand halten lässt, die Tore mit starkem Fundament und die Zufahrtsstraßen eben und gerade. Er platziert vier Torwächter an den vier Stadttoren, von denen alle klug und weise sind und die diejenigen kennen, die kommen und gehen. In dieser Stadt gibt es vier Zufahrtsstraßen, die zu dem Thron führen, der bereitgestellt wurde, damit der Herr der Stadt darauf sitzen kann.[25]
>
> Angenommen ein Bote kommt aus östlicher Richtung und fragt den Torwächter: „Wo befindet sich der Herr der Stadt?" Er antwortet: „Der Herr der Stadt befindet sich in der Stadtmitte am Ende der vier Zufahrtsstraßen auf einem Thron sitzend." Nachdem er dies vernommen hat, begibt sich der Bote zum Herrn der Stadt. [Nachdem er seine Nachricht zugestellt hat],[26] nimmt er eine Anweisung entgegen und kehrt auf der Straße zurück. Von der südlichen … westlichen … nördlichen Richtung kommen Boten und fragen den Torwächter: „Wo befindet sich der Herr der Stadt?" Er antwortet: „In der Mitte der Stadt am Ende der vier Zufahrtsstraßen." Nachdem sie dies vernommen haben, begeben sie sich zum Herrn der Stadt, [stellen ihre Nachricht zu], nehmen eine Anweisung entgegen und kehren an ihren vorherigen Ort zurück.[27]

---

[24] SĀ 1175 von T II 315c19 bis 315c28.

[25] In der Parallelversion in Pāli, SN 35.204 - SN IV 194,11 (übersetzt von Bodhi 2000: 1252), hat die Stadtmauer stattdessen sechs Tore. Die tibetische Version, D 4094 *nyu* 43a4 oder Q 5595 *thu* 82b1, stimmt mit SĀ 1175 in dieser Hinsicht überein. SN 35.204 und die tibetische Version stimmen jedoch darin überein, dass der Torwächter als jemand beschrieben wird, der geübt darin ist, bekannte Menschen hinein zu lassen und Fremde außen vor zu lassen. In SN 35.204 und in der tibetischen Version fehlt auch die Beschreibung des Sitzarrangements für den Herrn der Stadt. Es wird nur darauf verwiesen, dass er sich in der Stadtmitte befindet.

[26] Meine Ergänzung ist an den Kontext und an die Tatsache angelehnt, dass die Erklärung des Gleichnisses in SĀ 1175 - T II 316a4 auf eine echte Nachricht hinweist, die in ähnlicher Weise in den Parallelen des Gleichnisses und der darin nachfolgenden Erklärung des Gleichnisses auftaucht.

[27] In SN 35.204 und in der tibetischen Parallelversion nähern sich zwei Boten dem Torwächter.

Die Version im *Saṃyukta-āgama* fährt damit fort, die vier Torwächter mit den vier *Satipaṭṭhāna*s zu identifizieren. Eine Parallelversion aus dem *Saṃyutta-nikāya* in Pāli beschreibt nur einen einzelnen Torwächter, der die Achtsamkeit darstellt.[28] Eine dritte Parallele in tibetischer Übersetzung enthält ebenfalls nur einen einzelnen Torwächter, der in dieser Darstellung der Achtsamkeit auf den Körper entspricht.[29] Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass im Vergleich zur obigen Version des *Saṃyukta-āgama*, wo der Bote mit der Einsicht (Pāli: *vipassanā*) identifiziert wird, die Parallelen im *Saṃyutta-nikāya* und im Tibetischen beide von zwei Boten sprechen, die hier Einsicht und Geistesruhe (*samatha*) darstellen.

Ob nun der Bote Einsicht oder Einsicht gepaart mit Geistesruhe darstellt, so besteht die Aufgabe des Torwächters in diesem Gleichnis darin, dem Boten den Weg zum Herrn der Stadt zu weisen, der allen Versionen zufolge das Bewusstsein (*viññāṇa*) repräsentiert.[30] Der Torwächter scheint also in diesem Gleichnis die überwachende Funktion von Achtsamkeit im Zusammenhang mit Einsicht und Geistesruhe einzunehmen – sei dies Achtsamkeit im Allgemeinen, Achtsamkeit auf den Körper oder alle vier *Satipaṭṭhāna*s: die Praktizierenden sind sich des rechten Weges bewusst, der zur Kultivierung von Einsicht und Ruhe eingeschlagen werden muss. Dieses Gleichnis stellt also die Funktion der Achtsamkeit als diejenige geistige Qualität heraus, die den Fortschritt auf dem Pfad zur Befreiung beaufsichtigt und uns somit davor schützt, den falschen Weg einzuschlagen.

Das andere Gleichnis, in dem ebenfalls das Motiv der Achtsamkeit als Torwächter aufgegriffen wird, befindet sich in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* mit einer Parallelversion im *Madhyama-āgama*. Im Folgenden übersetzte ich das Gleichnis der Version im *Madhyama-āgama*:[31]

> Es ist ebenso, als sei in der Grenzstadt des Königs ein höchster Offizier zum Torwächter berufen worden, einer der scharfsinnig ist und weise Entscheidungen trifft, mutig und entschlossen ist, ein hervorragender Berater, der den Guten Zugang gewährt und die Schlechten draußen hält, um Frieden im Inneren sicherzustellen und die äußeren Feinde in Schach zu halten.

---

[28] SN 35.204 - SN IV 194,34.

[29] D 4094 *nyu* 43b3 oder Q 5595 *thu* 83a2.

[30] Bodhi 2000: 1429 Fußnote 209 bemerkt, dass die Botschaft des Gleichnisses sein soll, „dass, das Bewusstsein das funktionale Zentrum der persönlichen Erfahrung ist."

[31] MĀ 3 von T I 423c14 bis 423c19. Weitere Parallelen des Gleichnisses sind EĀ 39.4 - T II 730b6 und T 212 - T IV 652c9.

> Auf dieselbe Weise verweilt eine edle Person unablässig mit Achtsamkeit, erreicht rechte Achtsamkeit und vergegenwärtigt sich immer, was vor langer Zeit geübt oder gehört wurde.
>
> Dies ist, wie die edle Person Achtsamkeit gewinnt, ebenso wie der Torwächter, ebenso wie der höchste Offizier, der das entfernt, was schlecht und unheilsam ist, und heilsame Zustände entwickelt.

Eine Parallelversion im *Aṅguttara-nikāya* weist in ähnlicher Weise darauf hin, dass der Torwächter der Achtsamkeit die Fähigkeit darstellt, sich an Dinge zu erinnern und nicht zu vergessen, die lange zuvor getan oder gehört wurden.[32] Der Verweis beider Parallelen darauf, sich an das zu erinnern, was getan und was gehört wurde, weist auf unterschiedliche Gedächtnisanteile hin. Der erste Anteil ist ein Gedächtnis autobiographischer Ereignisse. Sich zu erinnern, was gehört worden ist, deutet jedoch auf eine Fähigkeit, die in einer Kultur mündlicher Überlieferung, wie dem alten Indien, von enormer Bedeutung war, nämlich auf das Vermögen des Auswendiglernens. Die früh-buddhistischen Rezitatoren mussten sich gerade auf diese Fähigkeit verlassen, um die Lehren des Buddha und seiner Schüler an zukünftige Generationen überliefern zu können. Dementsprechend ist davon auszugehen, dass die Fähigkeit (aufgrund der praktischen Notwendigkeit) sich gut an Dinge erinnern zu können, die vor langem gehört wurden, einen Einfluss auf die früh-buddhistische Theorie und Praxis der Achtsamkeit gehabt haben muss.

II.4 ACHTSAMKEIT UND GEDÄCHTNIS

Die Beziehung dieser beiden Arten von Achtsamkeit zu der Situation im obigen Gleichnis wird nicht direkt klar. Es gibt zwar eine eindeutige Parallele zwischen dem Torwächter, der die Schlechten daran hindert, in die Stadt einzudringen, und der Aufgabe der Achtsamkeit, das Schlechte vom Geist fernzuhalten. Jedoch bedarf die Rolle, die das Gedächtnis in diesem Zusammenhang spielt, weiterer Ergründung.

Der Torwächter muss sich auf sein Erinnerungsvermögen verlassen, um diejenigen, denen der Eintritt erlaubt ist, von den anderen unterscheiden zu können. Allerdings ist ein solcher Rückgriff auf das Gedächtnis allen seinen Geisteszuständen gemein und daher nicht spezifisch für seine Aufgabe am Stadttor. Selbst um nach der Arbeit nach Hause zu gehen, muss er sich an den Heimweg erinnern und wenn er plant, am nächsten Tag zur Arbeit am Stadttor zurückzukehren, muss er sich auch

[32] AN 7.63 - AN IV 111,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 1078, als Nummer 67 aufgeführt).

an Konzepte wie „Stadttor", „meine Verpflichtung zur Arbeit" usw. erinnern. Der für diese Art von Gedächtnis hauptsächlich verantwortliche Aspekt des Geistes ist die Wahrnehmung (*saññā*).[33] Die Wahrnehmung ist dafür zuständig die gegenwärtige Erfahrung mit zuvor gelernten Konzepten zu vergleichen, was in fast jedem Geisteszustand gebraucht wird.[34] Es ist in der Tat schwierig, sich eine absichtliche menschliche Aktivität vorzustellen, die nicht auf irgendeine Art durch vergangene Erfahrungen beeinflusst wird und auf Konzepte und Ideen zurückgreift, die zuvor gelernt wurden. Es wäre problematisch, das Erinnern solcher vergangener Erfahrungen, Konzepte oder Ideen der Achtsamkeit alleine zuzuordnen, weil dann daraus folgen würde, dass jemand ohne jedwede Übung in Meditation praktisch andauernd achtsam ist. Um die unterschiedliche Funktion und Bedeutung der Achtsamkeit zu wahren, scheint mir der kanonische Standpunkt besser wiedergegeben zu werden, wenn ein solch rudimentäres Erinnern als eine Funktion der Wahrnehmung angesehen wird.

So wie die Textstellen die Konsequenzen des Verlusts von Achtsamkeit klar zeigen, ist Achtsamkeit etwas, das vom Standpunkt des frühen Buddhismus aus gesehen, mit Absicht ins Leben gerufen werden muss.[35] Diese Texte geben nicht den Eindruck, dass die bloße Fähigkeit, sich an Konzepte zu erinnern, ein wesentlicher Teil der darin beschriebenen Vorstellung von Achtsamkeit ist. In der Tat nennt die oben zitierte Textstelle nicht nur die Fähigkeit des Torwächters Personen zu erkennen, sondern lenkt die Aufmerksamkeit insbesondere auf seine Fähigkeit den Guten Einlass zu gewähren und die Schlechten draußen zu halten.

Alternativ kann vielleicht der Bezug zum Gedächtnis in dem Gleichnis darin gesehen werden, dass der Torwächter sich daran erinnern muss, was er tun soll. Das würde zum Gleichnis passen, auch wenn es mit der nachfolgenden Erklärung nicht so gut funktioniert. Dieser Erklärung zufolge besteht der Sinn des Gleichnisses darin, zu veranschaulichen, dass Praktizierende durch die Achtsamkeit in der Lage sind, sich an Dinge zu erinnern, die vor langer Zeit passiert sind. Ein solches Erinnerungsvermögen hat keinen direkten Bezug dazu, sich an das erinnern zu können, was getan werden sollte. Dies kann auch aus den Textstellen abgeleitet

[33] Ñāṇaponika 1949/1985: 69 erklärt, dass „die historische buddhistische Psychologie den Hauptteil des Erinnerungsprozesses der Wahrnehmung (*saññā*) zuordnet."
[34] Vgl. Anālayo 2003b: 204.
[35] Bodhi 2011: 28 erklärt, dass „Achtsamkeit … nicht einfach automatisch auftaucht, sondern eine Qualität ist, die kultiviert werden muss (*bhāvetabba*)."

werden, die den Verlust der Achtsamkeit behandeln, in denen die Falldarstellungen nicht darauf hinauslaufen, dass jemand vergisst, was er sich ursprünglich vorgenommen hatte.

Um seine Pflicht zu erfüllen, die Guten hineinzulassen und die Schlechten außen vor zu halten, muss der Torwächter vor allem hinsichtlich der Geschehnisse am Stadttor vollkommen achtsam sein. Seine Aufgabe besteht darin, gewahr zu sein, wer gerade jetzt eintritt und er sollte sich nicht von diesem Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick ablenken lassen, indem er der Vergangenheit nachhängt. Das Leitmotiv des Torwächters der Achtsamkeit scheint dafür zu stehen, an den Toren des eigenen Geistes vollkommen achtsam im gegenwärtigen Augenblick zu sein, was exakt diejenige Qualität darstellt, die es erlaubt, das „Schlechte" – Begierde und Abneigung – am Zutritt zur Stadt des eigenen Geistes zu hindern. Das heißt, ich würde das Gleichnis vom Torwächter so interpretieren, dass es auf dieselbe Schutzfunktion von Achtsamkeit hindeutet, die auch in den Gleichnissen vom Affen und von der Wachtel veranschaulicht wurde.

Die Beziehung der Achtsamkeit zum Gedächtnis entsteht auf natürliche Weise dadurch, dass gerade das Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick diejenige Qualität des Geistes ist, die ein späteres Erinnern ermöglicht. Wir werden uns nur an Geschehnisse erinnern können, die wir bewusst wahrgenommen haben. Je achtsamer wir dabei waren, umso besser werden wir uns später daran erinnern können. Wenn Achtsamkeit errichtet ist, dann wird es tatsächlich möglich sein, sich an längst vergangenes Getanes und Gehörtes zu erinnern.

Im Falle des Torwächters muss ein solches Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick in gewisser Weise ausgedehnt oder weit sein, da er die Gesamtsituation am Tor aufmerksam verfolgen muss. Er kann es sich nicht leisten, den Fokus ausschließlich auf eine einzelne eintretende Person zu lenken und dabei die Sicht auf andere Personen zu verlieren, die auch durch das Tor eintreten. Wie das erste Gleichnis des Torwächters zeigt, ist der Überblick des Torwächters über die Gesamtsituation nicht darauf beschränkt, was am Tor passiert, da er gegebenenfalls auch Boten über den rechten Weg vom Tor zum König der Stadt informieren muss. Jedoch verweilt er nichtsdestotrotz am Tor, wo seine Aufgabe darin besteht, des Geschehens im gegenwärtigen Augenblick vollkommen gewahr zu sein. Dadurch kann er die Guten von den Schlechten unterscheiden.

Wenn eine Person eine Handlung mit solcher Achtsamkeit durchführt, dass sie sich später leicht daran erinnern kann, bedeutet das aus Sicht der Praxis, dass sie in der Tat achtsam gewesen sein muss. Wenn ich zur Meditationshalle gehe, kann ich beim Gehen achtsam sein oder mich in Gedanken verlieren und dabei eventuell irgendwelchen Erinnerungen aus der Vergangenheit nachhängen. Nun belegt die Tatsache, dass ich an einem bestimmten Punkt die Meditationshalle erreicht habe, eindeutig, dass ich dorthin gegangen bin. Wenn ich aber beim Gehen nicht achtsam war, werde ich mich nicht an die Erfahrung des Gehens erinnern können. Ich werde lediglich über einen Rückschluss folgern können, dass ich zur Meditationshalle gegangen sein muss, da ich mich nun in der Halle befinde. Wenn ich jedoch achtsam gewesen bin, kann ich mich an den Gang erinnern. Das bedeutet nicht notwendigerweise, dass ich mich minutiös an jedes Detail des Wegs erinnere, aber die Erfahrung, dass ich zur Halle gegangen bin, wird in meiner Erinnerung verfügbar sein – einfach deswegen, weil ich achtsam war, als diese Erfahrung gemacht wurde.

Selbst ohne Achtsamkeit muss dem Vorgang des Gehens ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit gewidmet werden, da es sonst unmöglich wäre, auf dem Weg zu bleiben oder sogar den nächsten Schritt zu tun. Die Aufmerksamkeit, die für solche halbautomatischen Handlungen erforderlich ist, kann jedoch recht oberflächlich sein. Der Großteil des Geistes kann dabei zur selben Zeit mit etwas anderem beschäftigt sein, wie z. B. Tagträumen, in Erinnerungen schwelgen oder an die Zukunft denken. Wenn wir jedoch beim Gehen achtsam sind und der Geist der Erfahrung des Gehens in einer offenen und aufnehmenden Weise gegenwärtig ist, dann sind wir bei der Erfahrung des Gehens vollkommen präsent und uns dessen noch intensiver und genauer bewusst. Durch eine solche Art der Achtsamkeit beim Gehen weitet sich die Aufmerksamkeit derart aus, dass wir der ganzen Situation gewahr sind, anstatt lediglich ein Detail herauszugreifen und uns unter Ausschluss von allem anderen nur darauf zu fokussieren. Solch ein weites und empfängliches Gewahrsein ermöglicht es in der Tat, sich später – falls erforderlich – an die Erfahrung des Gehens erinnern zu können. Diese Art des aufmerksamen, weiten und aufnahmefähigen Gewahrseins ist das, was die eigene Fähigkeit der Erinnerung an vergangene Handlungen ausmacht.

Während sich Achtsamkeit demnach von der gewöhnlichen Form der Aufmerksamkeit unterscheidet, die jedem Geisteszustand innezuwohnen

scheint,[36] ist Aufmerksamkeit nichtsdestoweniger mit Achtsamkeit nahe verwandt.[37] Tatsächlich finden sich beim gründlichen Betrachten (*yoniso manasikāra*) viele parallele Aspekte zur *Satipaṭṭhāna*-Meditationspraxis wieder.[38] Der Unterschied besteht allerdings darin, dass die Grundfunktion von Aufmerksamkeit in jedem Geisteszustand zugegen ist, während Achtsamkeit oder gründliches Betrachten kultiviert und absichtlich ins Leben gerufen werden müssen.[39] Es ist dieses Ausbilden einer gestärkten und dadurch zu einem gewissen Grad erweiterten Art der Aufmerksamkeit, das es ermöglicht, sich an Geschehnisse aus der Vergangenheit zu erinnern.

Diese beiden Aspekte des Stärkens und Erweiterns stehen teilweise in einer Wechselbeziehung. Wenn Praktizierende beständig in der Achtsamkeit verankert bleiben, ohne sofort auf eine bewertende Art zu reagieren und ohne sich in geistigen Ausgestaltungen zu verlieren, dann sind sie in der Lage, sich mehr Aspekten und Details der gegenwärtigen Situation bewusst zu sein.[40] So kann eine größere Bandbreite an Informationen vom Geist aufgenommen werden. In der Terminologie der

---

[36] Der Präzedenzfall in den frühen Lehrreden für die Idee von etwas, das ein universeller Faktor des Geistes ist, in dem Sinne, dass er jedem Geisteszustand innewohnt, ist die Definition von „Name" in „Name-und-Form". SN 12.2 - SN II 3,34 (übersetzt von Bodhi 2000: 535) und EĀ 49.5 - T II 797b28 stimmen darin überein, dass die Aufmerksamkeit einer der Faktoren ist, die „Name" ausmachen. Hier umfasst „Name" diejenigen Geistesfaktoren, die für das Begreifen eines Objektes notwendig sind und damit für die Schöpfung eines Konzepts verantwortlich sind. Diese werden zusammen mit den materiellen Objekten, die unter „Form" zusammengefasst sind, vom Bewusstsein erfahren. (Bewusstsein ist in dieser Definition selbst kein Teil von „Name".)

[37] Griffith 1992: 111 erklärt, dass die Achtsamkeit (*sati*) „im Wesentlichen darin besteht, Objekten des Wissens Aufmerksamkeit zu schenken und diese zur Kenntnis zu nehmen; es handelt sich dabei um eine absichtsvolle Handlung des Geistes und überlappt in seiner Bedeutung beachtlich mit der *Aufmerksamkeit* (*manasikāra*)."

[38] Anālayo 2003b: 59f.; für eine detaillierte Studie zu *yoniso manasikāra* vgl. Anālayo 2010b: 69ff. (neu aufgelegt Anālayo 2012b: 193ff.).

[39] Bodhi 2011: 30 warnt davor „*sati* und *manasikāra*, die vorsätzliche Achtsamkeit und den automatischen Vorgang des Beachtens, durcheinanderzubringen."

[40] Bishop et al. 2004: 233 zeigen Folgendes auf: „Da die Aufmerksamkeit ein begrenztes Aufnahmevermögen hat … werden weitere Ressourcen zur Verarbeitung von Informationen zur Verfügung gestellt, die mit der derzeitigen Erfahrung in Zusammenhang stehen, wenn [die Aufmerksamkeit] vom ausarbeitenden Denken befreit wird. Dies steigert den Zugriff auf Informationen, die andernfalls eventuell außerhalb des Gewahrseins geblieben wären, was in einem erweiterten Blickwinkel auf

Photographie ausgedrückt, wirkt die Achtsamkeit so, als würde ein Bild mit einer langen Belichtungszeit und einem Weitwinkelobjektiv aufgenommen.

Zusammengefasst betrachte ich – aus dem Blickwinkel der *Satipaṭṭhāna*-Meditationspraxis – den zentralen Punkt des Erinnerungsaspekts von Achtsamkeit so, dass durch eine intensivierte und erweiterte Art der Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Geschehen gegenüber, das Gewahrsein der Gegenwart so bereichert wird, dass die Fähigkeit gestärkt ist, sich später an das Geschehene zu erinnern.[41] Es ist gerade solch eine bereicherte Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment, die ein durchgängiges Thema in den unterschiedlichen Übungen von *Satipaṭṭhāna* bildet, welche ein klares Verständnis des Zustands des eigenen Körpers, des affektiven Klangs der Gefühle, des gegenwärtigen Zustandes des eigenen Geistes usw. ermöglichen.

Da Achtsamkeit diejenige geistige Eigenschaft ist, die die Dinge im gegenwärtigen Moment im Geist hält, ist sie nicht nur für die korrekte Abspeicherung von Erinnerungen verantwortlich, sondern erleichtert

---

die Erfahrung resultiert."

[41] Bodhi in Ñāṇamoli 1995: 1252 Fußnote 560 erklärt, dass „die Beziehung zwischen den beiden Bedeutungen von *sati* – Erinnerung und Aufmerksamkeit – wie folgt formuliert werden kann: scharfe Aufmerksamkeit auf die Gegenwart stellt die Basis für eine akkurate Erinnerung an die Vergangenheit dar." Griffith 1992: 114 bemerkt auf ähnliche Weise: „Eben die Handlung, dem derzeitigen Inhalt des Geistes eingehende Aufmerksamkeit zu schenken, ermöglicht es, sich an diesen Inhalt zu einer späteren Zeit wieder zu erinnern." Er erklärt (S. 111), dass die Achtsamkeit „aus sich selbst heraus nichts Essentielles mit der Erinnerung eines vergangenen Denkobjektes zu tun hat … und dass es unter Umständen natürlicher ist, ihre vorrangige Bedeutung in einem Bezug zur Gegenwart zu sehen. Die Tatsache, dass *smṛti* … diese Objekte bemerkt, macht jedoch deren Erhalt als Objekte des Bewusstseins möglich … und erklärt damit die Erweiterung des Begriffs, so dass dieser zumindest einen Teil der gleichen semantischen Gruppe abdeckt wie das englische Wort *memory* und seine verwandten Begriffe. Mit anderen Worten schlage ich vor, dass die grundlegende Bedeutung von *smṛti* und seinen Ableitungen in buddhistischen Fachabhandlungen mit Beobachtung und Aufmerksamkeit zu tun hat – grundlegend in dem Sinne, dass diese Bedeutung sowohl zeitlich als auch logisch vor anderen Bedeutungen anzusiedeln ist – und nicht mit der Bewusstheit von Objekten aus der Vergangenheit."

auch ein späteres Abrufen der Informationen.[42] Wie in meiner vorangegangenen Veröffentlichung angesprochen,[43] wird dieser Aspekt der Achtsamkeit insbesondere offenbar, wenn wir uns an etwas nicht erinnern können, weil der Geist übermäßig fokussiert wird. Wenn aber die Frage beiseitegelegt wird und dem Geist erlaubt wird, einen offeneren und weiteren Zustand einzunehmen, kann es sein, dass die Information von selbst im Geist auftaucht.

Dieser Aspekt von Achtsamkeit, der das Abrufen von Informationen aus der Vergangenheit ermöglicht, ist gerade in der Praxis der Vergegenwärtigung (*anussati*) herausragend, aber von geringer Bedeutung bei der *Satipaṭṭhāna*-Meditation. Während diese beiden Arten der Meditation viel gemein haben, besteht bei *Satipaṭṭhāna* eine Hauptanforderung darin, dass Praktizierende geistig im gegenwärtigen Moment verankert bleiben.[44] Die Aufgabe ist es, den eigenen körperlichen Zustand im Jetzt zu

---

[42] Muzzio et al. 2009: 2837 bemerken z. B., dass „die Anwesenheit von Aufmerksamkeit nicht nur für eine optimale Kodierung, sondern auch für das anschließende Abrufen notwendig ist". Bezüglich der Verbindung zwischen Aufmerksamkeit und Gedächtnis aus einer neurobiologischen Perspektive vgl. auch z. B. Chun und Turk-Browne 2007.

[43] Anālayo 2003b: 48f.

[44] Im Falle der Atembetrachtung wird z. B. von Bodhi 2011: 32 erklärt, dass „der Atem etwas ist, was in der Gegenwart auftritt und nicht in der Vergangenheit. In diesem Kontext bedeutet dies, dass *sati* das aufmerksame Verfolgen eines gegenwärtigen Vorgangs und nicht die Erinnerung an Vergangenes beinhaltet." Demnach sollte in der Bemerkung zur Praxis in Gethin 2011: 270, dass „Übende sich daran erinnern müssen, dass das, was sie tun sollen, darin besteht, sich an den Atem zu erinnern", die Bedeutung des Ausdrucks „erinnern" recht weit ausgelegt werden; und zwar in dem Sinne, dass der Tatsache Rechnung getragen wird, dass die Achtsamkeit Dinge im Geist hält und damit eine der Erinnerung ähnliche Aufgabe erfüllt, aber nicht in dem Sinne, dass jemand sich während der Atembetrachtung tatsächlich an die Vergangenheit erinnern soll. Während ich Gethins Versuch schätze, die Bedeutungen von *sati* als Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick und dessen Nuancen bezüglich des Erinnerungsvermögens zu verbinden, so denke ich doch, dass es problematisch ist, wenn der Aspekt der Erinnerung über Gebühr betont wird. Ein anschauliches Beispiel dafür ist Ṭhānissaro 2012: 86, wo zunächst *sati* auf die Erinnerung begrenzt wird, und danach ein anderer Ausdruck für das Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick gefunden werden muss, was der Wissensklarheit, *sampajañña*, zugeordnet wird. Diese Sichtweise auf *sati* erschwert es dann dermaßen, Qualitäten wie die Rezeptivität und das reine Beobachten in der Achtsamkeit zu sehen, dass schließlich die Anweisungen im *Satipaṭṭhāna* für sich genommen als unvollständig und erweiterungsbedürftig angesehen werden, vgl. Ṭhānissaro 2012: 150. Um solche Prob-

untersuchen, zu erkennen, was in der Gegenwart gefühlt wird, und wie der Geist im derzeitigen Moment beschaffen ist, anstatt sich daran zu erinnern, was zu einem früheren Zeitpunkt geschah. Es ist diese Art der Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick, die durch *Satipaṭṭhāna*-Meditation entwickelt wird und einen wesentlichen Bestandteil des edlen achtfachen Pfades zur Befreiung darstellt.

Wenn es bei der Achtsamkeit lediglich darum ginge, sich an Vergangenes zu erinnern, dann wäre das Schema der vier *Satipaṭṭhāna*s als eine ausführliche Darstellung des Pfad-Faktors der rechten Achtsamkeit nicht notwendig gewesen. Um die Fähigkeit auszubilden, sich an die Vergangenheit zu erinnern, wäre das Auswendiglernen der Schriften ausreichend gewesen. Dies wurde ohnehin von den früh-buddhistischen Schülern unternommen, um das zu überliefern, was sie für das „Wort des Buddha" hielten. Um das Erinnerungsvermögen zu trainieren, hätte dies ohne weiteres ihr Hauptübungsfeld werden können, womit sie dem Vorbild des vedischen Modells der mündlichen Überlieferung gefolgt wären. Dem *Manusmṛti* zufolge erfordert die Fähigkeit, sich an frühere Leben zu erinnern, das Rezitieren der Veden (gemeint ist das Auswendiglernen derer), zusammen mit reinem Verhalten und Askese.[45] Demnach verdeutlicht die Tatsache, dass ein Schema von vier *Satipaṭṭhāna*s geschaffen wurde, sehr prägnant, dass es bei Achtsamkeit im früh-buddhistischen Sinn nicht nur um die Erinnerung an die Vergangenheit geht.

Die Achtsamkeit hat während der *Satipaṭṭhāna*-Meditation weder die Aufgabe, dass die Praktizierenden sich an etwas erinnern, noch scheint sie auf eine andere Weise aktiv in das Geschehen einzugreifen. Dies wird dadurch nahegelegt, dass in keiner der Übungen, die allen drei Parallelversionen gemein sind, die „Achtsamkeit" (*sati*) selbst erwähnt wird.[46] Nur der Teil, den ich „Kehrvers" genannt habe und der den einzelnen

leme zu vermeiden, muss der Aspekt der Erinnerung meiner Meinung nach so integriert werden, dass die essentiellen Qualitäten von *sati* als eine aufnahmefähige Form des Gewahrseins im gegenwärtigen Augenblick erhalten bleiben.

[45] Bühler 1886: 152 (IV.148): „Durch das tägliche Rezitieren der Veden, durch (befolgen der Regeln der) Läuterung, durch (das Praktizieren von) Askese und indem keinem Wesen ein Leid angetan wird, wird (die Fähigkeit) erlangt, sich an vergangene Leben zu erinnern".

[46] Eine Ausnahme hiervon stellt die Aufzählung der sieben Erwachensfaktoren dar, die von *sati* angeführt wird. Jedoch besteht die eigentliche Meditationsübung hier darin, zu „wissen", ob sati oder ein anderer Erwachensfaktor im Geist zugegen oder abwesend ist.

Anweisungen nachgestellt ist, erwähnt ausdrücklich die Achtsamkeit.[47] Demnach beschreibt die Darstellung im *Satipaṭṭhāna-sutta* und in seinen Parallelen unterschiedliche Meditationsübungen, deren erfolgreiche Umsetzung dazu führt, dass Achtsamkeit gut errichtet wird. In diesen unterschiedlichen Meditationsübungen kommt der Achtsamkeit selbst jedoch keine aktive Rolle zu. Anstatt aktiv beteiligt zu sein, liefert die Achtsamkeit die grundlegenden Bedingungen für eine empfängliche und wachsame geistige Präsenz, in der spezifische meditative Aktivitäten stattfinden können.

Ausgedrückt in der Pāli-Terminologie – den tatsächlichen Anweisungen zufolge – besteht die Aufgabe in der *Satipaṭṭhāna*-Meditation darin, dass die Praktizierenden „wissen" (*pajānāti*), „untersuchen" (*paccavekkhati*) und „vergleichen" (*upasaṃharati*). Die Aktivitäten des Untersuchens und Vergleichens sind bei den Übungen erforderlich, die sich in allen drei Versionen des ersten *Satipaṭṭhāna* wiederfinden und sich mit dem vergleichsweise groben Objekt des Körpers beschäftigen. Bei den im Vergleich dazu feineren Objekten der verbleibenden drei *Satipaṭṭhāna*s besteht die Aufgabe darin, dass die Praktizierenden lediglich „wissen" (*pajānāti*).

Ein solches Wissen, Untersuchen und Vergleichen basiert auf der geistigen Weite der Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick, in der diese Aktivitäten stattfinden. Zugleich schafft und stärkt es diese Weite. Demnach handelt *Satipaṭṭhāna* im Wesentlichen davon, wie die Achtsamkeit aktiv errichtet und aufrechterhalten wird. Anders gesagt ist Achtsamkeit nicht selbst etwas, das jemand tut. Bei der *Satipaṭṭhāna*-Praxis geht es vielmehr darum, achtsam zu sein.

Ein solches achtsames Sein wird dann zu einem Faktor für das Erwachen. Mit diesem Verständnis stellen die vier *Satipaṭṭhāna*s Wege dar, den Erwachensfaktor der Achtsamkeit ins Leben zu rufen und sorgfältig auszubilden. So wird ein Fundament für die anderen Erwachensfaktoren geschaffen und damit auch für den Fortschritt zum Erwachen. Die zentrale Eigenschaft besteht durchweg darin, im gegenwärtigen Augenblick achtsam zu sein.

---

[47] Ich bin Gil Fronsdal zu Dank verpflichtet, dass er mich auf dieses Muster im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufmerksam gemacht hat, wo unter den einzelnen Anweisungen Achtsamkeit lediglich im einführenden Teil der Atembetrachtung genannt wird: „Nachdem eine Person … Achtsamkeit vor sich errichtet hat, atmet sie achtsam ein und atmet achtsam aus." In den nachfolgenden Anweisungen dieser Übung taucht der Ausdruck dann nicht länger auf und die Meditationsübung besteht darin, dass jemand „weiß" (*pajānāti*) und sich „übt" (*sikkhati*).

Wenn Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick auf diese Weise errichtet wurde, wird es neben der Verwirklichung des geistigen Erwachenspotenzials möglich, die Höhen und Tiefen des Lebens zu durchqueren, ohne sich dabei selbst in eine missliche Lage zu bringen. Dieser Aspekt der Achtsamkeit taucht in einem Gleichnis im *Saṃyutta-nikāya* auf, das die verschiedenen geistigen Qualitäten mit den Teilen eines Wagens vergleicht, wobei die Achtsamkeit den umsichtigen Wagenlenker darstellt.[48] Die Parallelversion des *Saṃyukta-āgama* drückt in Bezug auf „rechte Achtsamkeit" dieselbe Idee aus. Die entsprechende Textstelle lautet wie folgt:[49]

> Durch rechte Achtsamkeit gut geschützt zu sein, ist so, wie ein guter Wagenlenker zu sein.

Aus diesem Bild kann abgeleitet werden, dass der gute oder umsichtige Wagenlenker vor allem des derzeitigen Augenblicks vollkommen gewahr ist und es keiner Ablenkung gestattet, ihn bei der vorliegenden Aufgabe zu stören. Indem er vollkommen „gegenwärtig" ist, hat der Wagenlenker einen Überblick über die Gesamtsituation des Verkehrs. Er ist nicht nur dessen gewahr, was unmittelbar vor ihm passiert, sondern auch dessen, was zur Seite oder sogar zu einem gewissen Grad hinter ihm geschieht. Indem er den Wagen im gegenwärtigen Augenblick mit einem klaren Sinn für die Richtung lenkt und im Auge behält, wohin die Reise führen soll, wird ein guter Wagenlenker sich dennoch an den Verkehr anpassen können, ohne wegen einer übertriebenen Bemühung um Zielorientierung unruhig zu werden. Geradeso wie ein Mangel an Richtungssinn hier schädlich wäre, weil der Wagenlenker nicht wüsste, wohin er fahren soll, so würde es ebenfalls seine Fähigkeit verringern, das Gefährt zum Zielort zu steuern, wenn er sich zu sehr mit dem Erreichen des Ziels beschäftigte.

Vieles von dem gilt für die eigene persönliche *Satipaṭṭhāna*-Praxis, die einen Sinn für die Richtung erfordert, ohne dabei übermäßig mit dem Erreichen des Ziels beschäftigt zu sein. Der Schlüssel liegt darin, mit ei-

---

[48] SN 45.4 - SN V 6,10 (übersetzt von Bodhi 2000: 1526) mit einem Sanskrit-Fragment als Gegenstück, Waldschmidt 1967: 248.

[49] SĀ 769 - T II 201a4. Dasselbe Gleichnis kommt in SĀ 98 - T II 27a28, SĀ² 264 - T II 466c1 und in der Paralleln in einem Sanskrit-Fragment, Enomoto 1997: 98, vor. In diesem Fall vergleicht jedoch die Pāli-Parallele SN 7.11 - SN I 172,30 (übersetzt von Bodhi 2000: 267) oder Sn 77 die Achtsamkeit stattdessen mit einer Pflugschar und einem Treibstock.

ner weiten Geisteshaltung von Empfänglichkeit und Klarheit in der Gegenwart zu verweilen; kurzum, achtsam zu bleiben. Die verschiedenen Arten und Weisen, auf die Praktizierende achtsam sein können, bilden die Themen der folgenden Kapitel.

II.5 ZUSAMMENFASSUNG

Ein Verlust der Achtsamkeit kann dazu führen, dass Praktizierende sich wie ein törichter Affe in die Welt der fünf Sinne verstricken, wobei die persönliche Aufmerksamkeit von sinnlich verlockenden Objekten gefangen werden kann – genauso wie eine Wachtel, die von dem für sie geeigneten Heimatort abgeirrt ist. Der angemessene Heimatort von Meditierenden ist die gut errichtete Achtsamkeit, die wie ein weiser Torwächter des eigenen Geistes fungiert. Auf diese Weise vollkommen achtsam zu sein, ermöglicht es, sich später leicht an Geschehenes zu erinnern.

III
BETRACHTUNG DES KÖRPERS

Der untenstehenden Abbildung III.1 ist zu entnehmen, dass sich beim Vergleich der Übungen zur Körperbetrachtung im *Satipaṭṭhāna-sutta* des *Majjhima-nikāya* und in den beiden chinesischen Parallelversionen der *Āgamas* erhebliche Abweichungen zeigen. Abbildung III.1 führt die Körperbetrachtungen der drei Versionen in Reihenfolge zunehmender Komplexität auf. Die drei Meditationsübungen in fettem Schriftsatz – Betrachtung der anatomischen Teile des Körpers, der Elemente und eines zerfallenden Körpers – sind in allen drei Versionen enthalten und werden in den nachfolgenden Kapiteln im Einzelnen besprochen.

Ekottarika-āgama	*Majjhima-nikāya*	*Madhyama-āgama*
anatomische Teile 4 Elemente Körperöffnungen Leichnam	Atem Haltungen Aktivitäten anatomische Teile vier Elemente Leichnam	Haltungen Aktivitäten unheilsamen Zuständen entgegenwirken den Geist mit Willenskraft kontrollieren Atem Erfahrung der vier Vertiefungen Wahrnehmung von Licht Zeichen der Rückschau anatomische Teile sechs Elemente Leichnam

Abbildung III.1: Betrachtung des Körpers

In diesem Kapitel gebe ich einen Überblick über diejenigen Übungen, die neben den drei gemeinsamen Praktiken angeführt werden. Dabei beginne ich mit solchen Übungen, die nur in einer Version vorkommen. Nach einer vergleichenden Übersichtsstudie zur Körperbetrachtung werde ich dann den Nutzen untersuchen, der von der Ausübung dieser Praxis zu erwarten ist.

III.1 KÖRPERBETRACHTUNGEN, DIE NUR IN EINER VERSION VORKOMMEN

III.1.1 BETRACHTUNG DER KÖRPERÖFFNUNGEN

Die Version des *Ekottarika-āgama* beinhaltet eine Übung, die sich mit den Öffnungen des Körpers beschäftigt. Diese Übung kommt in keiner der anderen beiden Versionen vor. Die Anweisungen dazu lauten wie folgt:

> Eine Person betrachtet die Öffnungen dieses Körpers, aus denen Unreines ausgeschieden wird. Ebenso wie eine Person, die einen Bambusgarten betrachtet, Schilfbüschel betrachtet. In derselben Weise … betrachtet sie die Öffnungen dieses Körpers, aus denen Unreines ausgeschieden wird.

Eine ähnliche Darstellung findet sich im *Gaṇḍa-sutta* des *Aṅguttara-nikāya*,[1] worin die unreinen Flüssigkeiten, die aus den neun Körperöffnungen austreten, mit einer aufplatzenden Eiterbeule verglichen werden. Dieses Motiv wird ebenfalls im *Vijaya-sutta* des *Sutta-nipāta* aufgegriffen, das in ähnlicher Weise auf die neun Körperöffnungen verweist, aus denen Unreines ausgeschieden wird. Dies sind Schleim aus den Augen, Wachs aus den Ohren, Nasenschleim aus den Nasenlöchern und Galle sowie Schleim aus dem Mund.[2] Diese ergeben zusammen mit den Öffnungen, aus denen Urin und Stuhl ausgeschieden werden, die neun Körperöffnungen.

Demnach wird in der Übung der Version im *Ekottarika-āgama* der Körper auf ähnliche Weise betrachtet, wie es auch in Pāli-Lehrreden zu finden ist, die keinen direkten Bezug zur *Satipaṭṭhāna*-Praxis haben. Das obige Gleichnis, das diese Praxis verdeutlicht, scheint den Kontrast zwischen einem aus der Ferne betrachteten Bambushain und der sich bei näherer Betrachtung einstellenden Entdeckung von Schilfbüscheln in dem Hain hervorzuheben. Diese Schilfbüschel wachsen normalerweise in fla-

---

[1] AN 9.15 - AN IV 386,24 (übersetzt von Bodhi 2012: 1270). Diese Lehrrede hat eine Parallele in einer weiteren Sammlung im *Ekottarika-āgama* von der nur ein Teil in chinesischer Übersetzung erhalten wurde, EĀ[2] 29 - T II 880a30; für eine Studie zu dieser Sammlung vgl. Harrison 1997.

[2] Sn 197f. (übersetzt von Norman 1992: 22). Das **Śāriputrābhidharma*, T 1548 - T XXVIII 613c2, beinhaltet eine vergleichbare Übung in seiner Darstellung der Körperbetrachtung.

chen Tümpeln mit stehendem, übelriechendem Gewässer. Diese versinnbildlichen die unreinen Flüssigkeiten, die sich bei näherer Betrachtung des Körpers offenbaren.

Das Thema der unreinen Flüssigkeiten, die aus den Körperöffnungen austreten, passt in den Kontext der Lehrrede des *Ekottarika-āgama*, in der einige dieser Flüssigkeiten und das Thema der Unreinheit schon bei der Betrachtung der anatomischen Teile eingeführt werden, die in der Lehrrede schon zuvor erwähnt wurden. Die Tatsache, dass in den Versionen im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* keine entsprechende Übungsmethode vorkommt, macht es wahrscheinlich, dass diese Übung dem *Ekottarika-āgama* später hinzugefügt wurde. Aus Sicht der Praxis scheint diese Übung jedoch eine sinnvolle Alternative zu bieten, die Natur des Körpers zu erforschen.

III.1.2 UNHEILSAMEN GEISTESZUSTÄNDEN ENTGEGENWIRKEN

Einige weitere Übungen finden sich nur in der Version des *Madhyama-āgama*. Nach der Beschreibung des Gewahrseins von Körperhaltungen und Aktivitäten, fährt die Lehrrede im *Madhyama-āgama* wie folgt fort:

> [Wenn] üble und unheilsame Gedanken aufkommen … werden diese bereinigt, eingestellt, ausgelöscht und angehalten, indem sich die Praktizierenden heilsame Zustände vergegenwärtigen. Ebenso wie ein Zimmerer oder der Lehrling eines Zimmerers einen eingefärbten Faden an ein Holzstück hält [, um eine gerade Linie anzuzeichnen,] und nachfolgend das Holz mit einer scharfen Krummaxt bearbeitet, um es zu begradigen.

Auf eine ähnliche Weise richtet sich die nachfolgende Übung an den Geist:

> Mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge … nutzt jemand [die Willenskraft des eigenen] Geistes, um den Geist zu reinigen, um [üble Gedanken] zu bereinigen, einzustellen, auszulöschen und anzuhalten. Ebenso wie zwei starke Männer einen schwachen Mann packen und bald hierhin, bald dorthin zerren oder nach ihrem Gutdünken verprügeln könnten.

Anweisungen, wie unheilsamen Gedanken entgegenwirkt werden kann oder wie diese mit Willensanstrengung unterdrückt werden können, fin-

den sich im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und der entsprechenden Parallelversion im *Madhyama-āgama*.[3] Diese Lehrreden haben das graduelle Entfernen unheilsamer Gedanken zum Thema, was im Vergleich mit den Körperbetrachtungen einen passenderen Kontext für die obige Beschreibung darstellt. Vielleicht führte die physische Anstrengung in der Beschreibung, wie der Geist korrigiert werden sollte – „mit zusammengebissenen Zähnen und mit den Gaumen gepresster Zunge" – dazu, dass diese Praxis der Körperbetrachtung zugeordnet wurde. Und die anderen Übungen desselben Kontexts wurden zusammen mit dem Gleichnis vom Zimmerer durch Assoziation Teil der *Satipaṭṭhāna*-Anweisungen im *Madhyama-āgama*. Ein solcher Zusammenschluss von Textteilen ist bei der mündlichen Überlieferung von Literatur ein natürlicher Vorgang.[4]

III.1.3 DAS ERFAHREN DER VIER VERTIEFUNGEN

Nach der Beschreibung der Atemachtsamkeit in vier Schritten, greift die Version des *Madhyama-āgama* die körperliche Erfahrung der vier Vertiefungen (*jhāna*) auf. Neben den Anweisungen zu den Vertiefungen werden Gleichnisse angeführt, die die Erfahrung dieser veranschaulichen. Die Anweisungen zur ersten Vertiefung lauten wie folgt:

> Eine Person durchtränkt und durchdringt ihren Körper mit Freude und Glück, die der Abgeschiedenheit entspringen [und in der ersten Vertiefung erfahren werden], so dass es keinen Teil im eigenen Körper

[3] MN 20 - MN I 119,5 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 211) und die Parallelversion MĀ 101 - T I 588a10 (übersetzt und besprochen unten in Kapitel VIII). Diese Parallelität wurde schon von Kuan 2008: 86f. bemerkt, der dann vorschlägt, dass ein Hinweis, der regelmäßig im *Kāyagatāsati-sutta*, MN 119 - MN III 89,22, auftaucht, dem zufolge der Geist auf diese Weise zur Sammlung kommt, auch dem *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* entlehnt wurde. Eines der Hauptziele des *Kāyagatāsati-sutta* ist es jedoch zu zeigen, dass die Körperbetrachtung mannigfaltige Früchte tragen kann, insbesondere das Erlangen der Sammlung. Demnach ist es hier, soweit ich es sehe, nicht notwendig anzunehmen, dass ein Entlehnen stattgefunden haben muss, da der Hinweis, dass der Geist so zur Sammlung kommt, gut in den Gesamtkontext passt. Dasselbe gilt für die Gleichnisse im *Kāyagatāsati-sutta*, welche die Vorzüge der Körperbetrachtung veranschaulichen, die Kuan 2008: 95 ebenfalls als entlehnt ansieht. Die Annahme, dass es sich hierbei um ein Entlehnen handelt, führt Kuan zu einer Hypothese, die meiner Meinung nach nicht schlüssig ist, nämlich, dass die ursprüngliche Bedeutung der Praxis von *kāyagatā sati* über die Betrachtung des physischen Körpers hinausgeht.

[4] Von Hinüber 1996/1997: 31 führt aus, dass „Textteile, die auswendig gewusst werden, in jedweden Kontext eindringen können, sobald ein entsprechendes Schlüsselwort auftaucht."

> gibt, der nicht von Freude und Glück durchdrungen ist, die der Abgeschiedenheit entspringen.
>
> Ebenso wie ein Bademeister, der, nachdem er ein Gefäß mit Badepulver gefüllt hat, es mit dem Wasser vermischt, so dass es keinen Teil [des Pulvers] gibt, der nicht vollkommen von Wasser durchtränkt und durchdrungen ist.[5]

Die Lehrrede des *Madhyama-āgama* fährt in ähnlicher Weise fort, indem das Durchdringen des Körpers mit Freude und Glück, welche der Sammlung (*samādhi*) entspringen (zweite Vertiefung), das Durchdringen des Körpers mit dem Glück, das der Abwesenheit von Freude entspringt (dritte Vertiefung), und das Durchdringen des Körpers mit geistiger Reinheit (vierte Vertiefung) aufgegriffen werden. Die entsprechenden Gleichnisse veranschaulichen dies wie folgt:

Zweite Vertiefung:

> Ebenso wie ein Bergquell, der voll ist und mit klarem und reinem Wasser überquillt, so dass Wasser, das aus irgendeiner der vier Himmelsrichtungen kommt, nicht hineingelangen kann, wobei das Quellwasser von selbst vom Grund aufsteigt, herausfließt und sich über die Umgebung ergießt, vollkommen jeden Teil des Berges durchtränkend, so dass es keinen Teil gibt, der nicht von davon durchdrungen wird.[6]

Dritte Vertiefung:

> Ebenso wie ein blauer, roter oder weißer Lotus, der dem Wasser entsprungen und im Wasser herangewachsen ist, mit jedem Teil seiner Wurzeln, dem Stiel, der Blüte und den Blättern unter Wasser bleibt, vollkommen [von Wasser] durchtränkt und durchdrungen, so dass es keinen Teil gibt, der nicht davon durchdrungen wird.[7]

---

[5] Das entsprechende Gleichnis in MN 119 - MN III 92,32 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 953) erläutert zusätzlich, dass der Ball aus Badepulver nicht trieft. Eine weitere Abweichung ist, dass MN 119 zusätzlich zum Bademeister auch von seinem Lehrling spricht.

[6] MN 119 - MN III 93,10 beschreibt stattdessen einen See, dessen Wasser von innen her aufsteigt.

[7] MN 119 - MN III 94,1 zufolge ist das Wasser, das den Lotus durchdringt, kühl.

Vierte Vertiefung:

> Ebenso wie ein Mann sich selbst von Kopf bis Fuß mit einem Stück Stoff bedeckt, das sieben oder acht Einheiten misst, so dass kein Teil seines Körpers nicht bedeckt wird.[8]

Die ursprüngliche Stelle zur Betrachtung der körperlichen Erfahrung der Vertiefungen wären eigentlich das *Kāyagatāsati-sutta* und die entsprechenden Parallelversionen im *Madhyama-āgama* gewesen. Diese stimmen darin überein, dass die Erfahrung der Vertiefungen hinsichtlich der Wirkung auf den Körper betrachtet wird. Im *Kāyagatāsati-sutta* wird sogar noch detaillierter darauf eingegangen als in den Parallelen im *Madhyama-āgama*, da die Standardbeschreibung zur Erlangung der entsprechenden Vertiefung der Schilderung der Durchdringung des Körpers vorangestellt wird.

III.1.4 DIE WAHRNEHMUNG VON LICHT UND DAS ZEICHEN DER RÜCKSCHAU

Zwei weitere Übungen in der Parallelversion des *Madhyama-āgama* zum *Satipaṭṭhāna-sutta*, die ursprünglich wohl an anderer Stelle standen, beschäftigen sich mit der Wahrnehmung von Licht und mit dem Ergreifen des Zeichens der Rückschau (das heißt, diejenigen Merkmale zu überdenken, die jemand durch Einsicht erkannt hat). Die Anweisungen lauten wie folgt:

> Eine Person ist sich der Wahrnehmung von Licht bewusst, hält an dieser auf rechte Art fest, behält diese auf rechte Weise bei und vergegenwärtigt sich auf rechte Weise, wessen sie gewahr ist, [so dass] das, was hinten ist, so ist wie das, was vorne ist. Und das, was vorne ist, ist so wie das, was hinten ist. Die Nacht ist wie der Tag und der Tag ist wie die Nacht. Das, was oben ist, ist so wie das, was unten ist, und das, was unten ist, ist so wie das, was oben ist. Auf diese Weise kultiviert sie einen nicht verwirrten und ungetrübten Geist. Einen Geist, der hell und klar ist. Einen Geist, der in keiner Weise durch Hindernisse getrübt wird.

Die Anweisungen für das Zeichen der Rückschau lauten:

> Eine Person hält auf rechte Art das Zeichen der Rückschau [im Geist], sich auf rechte Art vergegenwärtigend oder sich daran erinnernd,

[8] Das Gleichnis in MN 119 - MN III 94,16 spezifiziert nicht die Größe des Stoffs, gibt aber an, dass er weiß ist.

> wessen sie gewahr ist. Ebenso wie eine sitzende Person eine liegende Person betrachtet oder wie eine Person, während sie liegt, eine andere sitzende Person betrachtet. Auf dieselbe Art und Weise … hält sie auf rechte Weise das Zeichen der Rückschau [im Geist], sich auf rechte Art vergegenwärtigend oder sich daran erinnernd, wessen sie gewahr ist.

Die erste dieser beiden Übungen findet sich so auch in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* als Teil eines Satzes von fünf Vergegenwärtigungen (*anussati*), wobei dort das Erreichen der ersten drei Vertiefungen dieser Übung vorangestellt ist. Der Übung folgen dann die Betrachtung der anatomischen Teile des Körpers und eines verwesenden Leichnams nach.[9] Eine weitere Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* nennt das Vergegenwärtigen des Zeichens der Rückschau (*paccavekkhaṇānimitta*) zusammen mit den vier Vertiefungen,[10] gefolgt von Gleichnissen, die denen im *Kāyagatā-sati-sutta* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* entsprechen.

Während die beiden Lehrreden im *Aṅguttara-nikāya* scheinbar keine Parallelen haben, könnten die Lehrreden sehr wohl in der Sarvāstivāda-Tradition bekannt gewesen sein, wurden jedoch in dem uns derzeit zur Verfügung stehenden Material einfach nicht überliefert. In diesem Fall könnte die Tatsache, dass die Wahrnehmung von Licht zusammen mit den Vertiefungen sowie mit der Betrachtung der anatomischen Teile des Körpers und der Betrachtung eines verwesenden Leichnams vorkommt, in einer mündlichen Überlieferung leicht dazu geführt haben, dass diese Textstellen in einem anderen Kontext mit einbezogen wurden, wo die Vertiefungen zusammen mit der Betrachtung der anatomischen Teile und der Betrachtung eines Leichnams auftauchen, wie es in der Version des *Kāyagatāsati-sutta* der Fall ist. Gleichsam könnte die Tatsache, dass das Ergreifen des Zeichens der Rückschau in einem gemeinsamen Kontext zur Vertiefung vorkommt und von Gleichnissen begleitet wird, leicht zur Einbeziehung dieser Textstelle in einen anderen Kontext führen, wo die Vertiefungen und dieselben Gleichnisse zu finden sind. So könnte eine Tendenz, die bei mündlicher Überlieferung häufig am Werk ist – nämlich verschie-

---

[9] AN 6.29 - AN III 323,14 (übersetzt von Bodhi 2012: 890); wird von Kuan 2008: 86 als wahrscheinlich der ursprüngliche Kontext der Anweisungen vermerkt, die sich nun in MĀ 81 finden.

[10] AN 5.28 at AN III 27,13 (übersetzt von Bodhi 2012: 649); wird von Kuan 2008: 95 als wahrscheinlich der ursprüngliche Kontext der Anweisungen bemerkt, die sich nun in MĀ 81 finden.

dene Textstellen, die ursprünglich ohne Bezug waren, zu verknüpfen – erklären, warum diese Übungen nun in der Parallele des *Madhyama-āgama* zum *Kāyagatāsati-sutta* zu finden sind.

Im Gegenzug könnte dies die Parallele des *Madhyama-āgama* zum *Satipaṭṭhāna-sutta* beeinflusst haben. Die Tatsache, dass die Parallele zum *Kāyagatāsati-sutta* im *Madhyama-āgama* der Parallele zum *Satipaṭṭhāna-sutta* vorangestellt ist, könnte dazu geführt haben, dass die Darstellung der vorangehenden Lehrrede infolge der mündlichen Überlieferung auch auf die nachfolgende angewandt wurde. So könnte diese Darstellung zu einem Teil der Betrachtung des Körpers im vierfachen Schema von *Satipaṭṭhāna* geworden sein.

Im Gegensatz dazu steht das *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Majjhima-nikāya* vor dem *Kāyagatāsati-sutta*. Demnach ist die Voraussetzung für ein ähnliches Kopieren im *Majjhima-nikāya* nicht auf eine natürliche Weise gegeben. In der Tat unterscheiden sich die beiden betreffenden Lehrreden im *Majjhima-nikāya*: im *Satipaṭṭhāna-sutta* sind die Vertiefungen nicht einbezogen, sondern kommen lediglich im *Kāyagatāsati-sutta* vor.

Zusammenfassend scheinen diejenigen Übungen, die nur in der Parallelversion des *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Madhyama-āgama* vorkommen, keinen offensichtlichen Bezug zum Thema der Körperbetrachtung als eine *Satipaṭṭhāna*-Praxis zu haben und scheinen später hinzugefügt worden zu sein. Ein solches Hinzufügen würde der allgemeinen Tendenz in Bezug auf das erste *Satipaṭṭhāna* der Körperbetrachtung entsprechen, durch das Einbinden weiterer Textstellen zu wachsen.

III.2 KÖRPERBETRACHTUNGEN, DIE IN ZWEI VERSIONEN VORKOMMEN

III.2.1 ATEMACHTSAMKEIT

Eine Körperbetrachtung, die sowohl in der Version des *Majjhima-nikāya* als auch in der des *Madhyama-āgama* auftaucht, ist die Atemachtsamkeit. Die Anweisungen lauten wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> „Nachdem eine Person in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder zu einer leeren Hütte gegangen ist … setzt sie sich hin; nachdem sie die Beine gekreuzt hat, den Körper aufgerichtet und Achtsamkeit vor sich errichtet hat, atmet sie achtsam ein und atmet achtsam aus.

> Wenn sie lang einatmet, weiß sie: „Ich atme lang ein“; wenn sie lang ausatmet, weiß sie: „Ich atme lang aus“. Wenn sie kurz einatmet, weiß sie: „Ich atme kurz ein“; wenn sie kurz ausatmet, weiß sie: „Ich atme kurz aus“. Sie übt sich so: „Ich atme ein, den ganzen Körper erfahrend“; sie übt sich so: „Ich atme aus, den ganzen Körper erfahrend“. Sie übt sich so: „Ich atme ein, die körperliche Aktivität beruhigend“; sie übt sich so: „Ich atme aus, die körperliche Aktivität beruhigend“. …
>
> Ebenso wie ein geübter Drechsler oder der Lehrling eines Drechslers weiß, wenn er eine lange Drehung macht: „Ich mache eine lange Drehung“, so weiß er, wenn er eine kurze Drehung macht: „Ich mache eine kurze Drehung“.

Madhyama-āgama:

> Eine Person verfolgt das Einatmen achtsam und weiß, dass sie achtsam einatmet; sie verfolgt das Ausatmen achtsam und weiß, dass sie achtsam ausatmet. Wenn sie lang einatmet, weiß sie, dass sie lang einatmet; wenn sie lang ausatmet, weiß sie, dass sie lang ausatmet. Wenn sie kurz einatmet, weiß sie, dass sie kurz einatmet; wenn sie kurz ausatmet, weiß sie, dass sie kurz ausatmet. Sie übt sich darin, den ganzen Körper beim Einatmen [zu erfahren]; sie übt sich darin den ganzen Körper beim Ausatmen [zu erfahren]. Sie übt, die körperlichen Aktivitäten beim Einatmen zu beruhigen; sie übt, die körperlichen Aktivitäten beim Ausatmen zu beruhigen.[11]

Die tatsächlichen Anweisungen stimmen in beiden Versionen recht gut überein. Ein Unterschied besteht darin, dass die Lehrrede im *Madhyama-āgama* nicht das Gleichnis beinhaltet, in dem das Gewahrsein des langen und kurzen Atems mit dem Beispiel eines Drechslers verglichen wird, der eine lange oder kurze Drehung an seiner Drechselbank macht. Im Gegensatz zu anderen Gleichnissen in der Version des *Majjhima-nikāya*, die die gesamte Praxis der betreffenden Betrachtung veranschaulichen, versinnbildlicht dieses Gleichnis lediglich die ersten beiden der vier Schritte der Atemachtsamkeit. Des Weiteren kommt das Gleichnis mit dem Drechsler im *Kāyagatāsati-sutta* nicht vor, dessen Beschreibung der Atemachtsamkeit in den anderen Aspekten recht genau der Version im *Satipaṭṭhāna-sutta* folgt.[12]

---

[11] Die Textstelle spricht tatsächlich von den „verbalen Aktivitäten“ beim Ausatmen, was offensichtlich ein textueller Fehler zu sein scheint. Daher habe ich, in Übereinstimmung mit dem was beim Einatmen erfahren wird, in der Übersetzung „körperliche Aktivitäten“ verwendet.

[12] MN 119 - MN III 89,9 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 949).

Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass im *Madhyama-āgama* nicht der Ort beschrieben wird, wo Atemachtsamkeit durchgeführt wird. Der Lehrrede im *Majjhima-nikāya* zufolge, gehen die Praktizierenden an einen abgeschiedenen Ort und setzen sich mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Körper hin. Vergleichbare Anweisungen finden sich in der Beschreibung der Atemachtsamkeit in sechzehn Schritten des *Ānāpāna-sati-sutta*,[13] zu dem es Parallelversionen im *Saṃyukta-āgama* und im *Mahāsāṅghika-Vinaya* gibt.

Die Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* beginnt mit einer Beschreibung, wie sich ein Mönch mit behütetem Körper, wohl gezügelten Sinnen und einem ruhigen Geist zum Betteln auf Almosengang begibt. Nachdem er das Mahl beendet hat, legt er die Schale und das Gewand zur Seite, wäscht seine Füße und macht sich auf den Weg zu einem für die Meditation geeigneten Ort, wie z. B. einem Wald oder einer leer stehende Hütte. Der Mönch setzt sich dann an den Fuß eines Baumes oder in eine Lichtung, hält seinen Körper aufrecht und sammelt die Achtsamkeit vor sich.[14] An dieser Stelle erwähnt die Version des *Saṃyukta-āgama* das Entfernen der fünf Hindernisse, wonach der Mönch die Achtsamkeitspraxis auf den Atem in sechzehn Schritten aufnimmt.

Die Beschreibung der Durchführung der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit in der Version des Mahāsāṅghika-*Vinaya* beginnt auf ähnliche Weise, indem ein Mönch beschrieben wird, der sich mit kontrollierten Bewegungen, gut ausgebildeter Achtsamkeit auf den Körper, einem ruhigen Geist und mit Sinneszügelung auf Almosengang begibt. Nachdem er sein Mahl beendet hat, begibt er sich zum Sitzen an einen abgeschiedenen Ort, wie z. B. eine Berghöhle oder ein Friedhof, legt Gras als Sitz hin und setzt sich mit einer aufrechten Körperhaltung nieder. Nachdem er die fünf Hindernisse überwunden hat, nimmt der Mönch die Achtsamkeitspraxis auf den Atem in sechzehn Schritten auf.[15]

Nun werden die geeigneten Orte und Haltungen für die Atemachtsamkeit nur explizit in Bezug auf diese Übung genannt und nicht in Bezug auf eine der anderen Körperbetrachtungen. In Anbetracht dessen, dass in der Parallelversion des *Madhyama-āgama* keine vergleichbaren Angaben bezüglich einer geeigneten Haltung oder eines Ortes gemacht

[13] MN 118 - MN III 82,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 943).
[14] SĀ 803 - T II 206a20; Parallele zu SN 54.1 - SN V 311,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1765), deren Darstellung der sechzehn Schritte mit MN 119 korrespondiert.
[15] T 1425 - T XXII 254c9.

werden, könnte es sein, dass die Anweisungen bezüglich *Satipaṭṭhāna* nicht die Ursprünglichen sind. Vielleicht stammen die Anweisungen von den ersten vier Schritten der Atemachtsamkeit aus einer vollständigen Beschreibung der sechzehn Schritte, so wie sie heute im *Ānāpānasati-sutta* und seinen Parallelen zu finden sind. Da das Schema der sechzehn Schritte eine eigenständige, in sich geschlossene Praxis darstellt, scheinen solche Anweisungen bezüglich des Orts und der Haltung in einen solchen Kontext auf natürlichere Weise zu passen als in den Kontext von nur einer von mehreren Übungen im *Satipaṭṭhāna-sutta*.

Ein anderes Problem mit dieser Platzierung ist, dass dem „Kehrvers" zufolge, der im *Satipaṭṭhāna-sutta* jeweils den Anweisungen zur Achtsamkeit auf den Körper nachfolgt, die Praxis innerlich und äußerlich unternommen werden sollte. Während sich die Übungen, die in allen Versionen zu finden sind – die anatomische Beschaffenheit, die Elemente, aus denen der Körper besteht, und der Zerfall des Körpers nach dem Tod – allesamt auf einfache Weise auf den Körper anderer anwenden lassen, so ist es deutlich schwerer, sich eine sinnvolle Praxis vorzustellen, in der Achtsamkeit in Bezug auf den Atem anderer geübt werden könnte.[16]

Ferner geht aufgrund der Tatsache, dass im *Satipaṭṭhāna-sutta* nur die ersten vier Schritte aufgeführt werden, die Dynamik verloren, die dem Schema der sechzehn Schritte zugrunde liegt. Der eigentliche Sinn der Darstellung in sechzehn Schritten besteht darin, zu zeigen, wie die Atemachtsamkeit derart entwickelt werden kann, dass sie alle vier *Satipaṭṭhāna*s abdeckt. Ein Thema, das ich in Kapitel XII noch mal im Detail aufgreifen werde. Diese sehr bemerkenswerte Darstellung, wie alle *Satipaṭṭhāna*s anhand eines einzigen Objekts geübt werden können, geht verloren, wenn nur die ersten vier Schritte dem Gesamtkontext entnommen und für sich alleine dargestellt werden – des langen Atems, des kurzen Atems und des ganzen Körpers gewahr zu sein sowie die körperliche Aktivität (*kāya saṅkhāra*) zu beruhigen.

Solch ein Ausschneiden einer kürzeren Textstelle aus einer längeren Darstellung könnte in einer mündlichen Überlieferung leicht passiert sein. Die Tatsache, dass die ersten vier Schritte der Atemachtsamkeit als eine

[16] Gethin 1992: 53 bemerkt, dass „die Idee einen anderen Körper zu betrachten ohne Zweifel klar genug ist, wenn wir über Körperteile oder einen Leichnam sprechen, aber in Bezug auf den Atem, ist diese Idee wohl ein wenig schwerer zu verstehen."

Art der Körperbetrachtung angesehen werden können, könnte auf natürliche Weise dazu geführt haben, diese ausdrücklich mit der Körperbetrachtung als erstes *Satipaṭṭhāna* zu assoziieren, wie es sich nun in den Versionen des *Majjhima-nikāya* und des *Madhyama-āgama* darstellt.

Zusammengefasst ergeben sich folgende Punkte:

- Die Atemachtsamkeit kommt in der Version des *Ekottarika-āgama* nicht vor.
- Sie steht in der Abfolge der Körperbetrachtungen in den Lehrreden im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* an unterschiedlichen Stellen.
- Das Gleichnis vom Drechsler, die Beschreibung eines geeigneten Ortes und einer geeigneten Haltung fehlen in der Version des *Madhyama-āgama*.
- Der Sinn dieser vier Schritte entfaltet sich erst in voller Klarheit, wenn sie als Teil des Schemas mit sechzehn Schritten auftauchen.
- Die vier Schritte können nicht einfach als eine äußerliche Form der *Satipaṭṭhāna*-Meditation praktiziert werden.

In Anbetracht dieser Argumente, ist es meiner Meinung nach wahrscheinlich, dass die vier Schritte der Atemachtsamkeit dem Schema der Körperbetrachtung im *Satipaṭṭhāna-sutta* und der Parallelversion im *Madhyama-āgama* später hinzugefügt worden sind.

Der Vorschlag, dass die vier Stufen der Atemachtsamkeit eine Hinzufügung des *Satipaṭṭhāna-suttas* sein könnten, bedeutet nicht, dass diese Praxis an sich einer späten Periode entspringt oder dass sie nicht als eine Art der *Satipaṭṭhāna*-Meditation angesehen werden sollte. Im Hinblick auf die starken Übereinstimmungen zwischen den Beschreibungen der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit in den kanonischen Texten der Theravāda, Mūlasarvāstivāda und Mahāsāṅghika-Traditionen, gibt es keinen Grund anzuzweifeln, dass diese Art, Gewahrsein des Atems zu entwickeln, einen integralen Bestandteil der früh-buddhistischen Lehre darstellt, soweit sich dies aus den kanonischen Texten rekonstruieren lässt. Wenn wir hier also von einer späteren Ergänzung sprechen, heißt das lediglich, dass wahrscheinlich eine frühe Textstelle zu einem gewissen Zeitpunkt der mündlichen Überlieferung als Kopie dem ursprünglichen Platz entnommen wurde und Teil des größeren *Satipaṭṭhāna*-Schemas wurde. Dieses Kopieren muss zu einem vergleichsweise frühen Zeitpunkt erfolgt sein, da die beiden Traditionen des Sarvāstivāda und

Theravāda darin übereinstimmen, die Atemachtsamkeit in ihre Darstellung von *Satipaṭṭhāna* aufzunehmen.

Der Vorschlag, dass die ersten vier Schritte der Atemachtsamkeit eventuell nicht Teil der frühesten Formulierung der Körperbetrachtung war, bedeutet keinesfalls, dass die Atemachtsamkeit nicht eine Art der *Satipaṭṭhāna*-Meditation wäre. Im Gegenteil bieten die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit eine vollständige Umsetzung des gesamten Schemas der vier *Satipaṭṭhāna*s, weshalb die Praxis der Atemachtsamkeit einen viel größeren Umfang hat, als lediglich eine Übung eines einzelnen *Satipaṭṭhāna* zu sein. Mit anderen Worten gibt die Annahme, dass die vier Schritte der Atemachtsamkeit eine Ergänzung zum *Satipaṭṭhāna-sutta* darstellen, dieser Form der Meditationspraxis seinen vollen Rang als eine vollständige Praxis aller vier *Satipaṭṭhāna*s zurück, die ausdrücklich das Potenzial hat, allein aus sich heraus zur Befreiung zu führen. In Kapitel XII der vorliegenden Studie werde ich zu diesem Thema zurückkehren, da das Schema der sechzehn Stufen eine wichtige Perspektive auf die Gesamtbedeutung der vier *Satipaṭṭhāna*s bietet.

III.2.2 KÖRPERHALTUNGEN UND AKTIVITÄTEN

Das Gewahrsein der Körperhaltungen und das klare Wissen um verschiedene Aktivitäten sind zwei Körperbetrachtungen in den Versionen des *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama*. Im Falle des Gewahrseins der Körperhaltungen lauten die Anweisungen wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Wenn eine Person geht, weiß sie: „Ich gehe“; oder stehend weiß sie „Ich stehe“; oder sitzend weiß sie: „Ich sitze“; oder liegend weiß sie: „Ich liege“; oder wie auch immer der eigene Körper ausgerichtet ist, weiß sie entsprechend darum.

Madhyama-āgama:

> Beim Gehen weiß eine Person, dass sie geht; beim Stehen weiß sie, dass sie steht; beim Sitzen weiß sie, dass sie sitzt; beim Liegen weiß sie, dass sie liegt; beim [Ein-]schlafen weiß sie, dass sie [ein-]schläft; beim Aufwachen weiß sie, dass sie aufwacht; beim [Ein-]schlafen [oder] Aufwachen weiß sie, dass sie [ein-]schläft [oder] aufwacht.

In den Anweisungen der Lehrrede des *Majjhima-nikāya* wird das Einschlafen oder Aufwachen nicht erwähnt.[17] Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass die Version im *Majjhima-nikāya* nach der Auflistung der vier Haltungen darauf hinweist, dass Praktizierende des Körpers gewahr sein sollten, in welcher Haltung er sich auch immer befindet. Mit anderen Worten stellen die vier explizit genannten Körperhaltungen lediglich Beispiele dar und es ist nicht beabsichtigt, die Praxis nur auf solche Momente zu begrenzen, in denen Praktizierende angemessen sitzen oder vollkommen aufrecht stehen usw.

Die Anweisungen zum klaren Wissen der verschiedenen Aktivitäten sind folgende:

Majjhima-nikāya:

> Wenn eine Person vor- und zurückgeht, handelt sie mit klarem Wissen; beim Vorausschauen und Wegsehen handelt sie mit klarem Wissen; beim Beugen und Strecken [der eigenen Gliedmaßen] handelt sie mit klarem Wissen; beim Tragen der äußeren Robe und [anderer] Roben und beim [Tragen] der Almosenschale handelt sie mit klarem Wissen; beim Essen, Trinken, Konsumieren von Nahrung und beim Schmecken dieser handelt sie mit klarem Wissen; beim Stuhlgang und beim Urinieren handelt sie mit klarem Wissen; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen handelt sie mit klarem Wissen.

Madhyama-āgama:

> Eine Person weiß klar, dass sie hinausgeht oder zurückkehrt, sie betrachtet dies und nimmt es sorgfältig wahr; beim Beugen, Strecken, Absenken oder Heben [einer ihrer Gliedmaßen], tut sie dies mit angemessener Haltung; beim Tragen der äußeren Robe oder anderer Roben und der Almosenschale, tut sie dies angemessen; Gehen, Stehen, Sitzen, Hinlegen, [Ein-]schlafen, Aufwachen, Reden und Schweigen – um all dies weiß sie mit Wissensklarheit.

Die Lehrrede im *Majjhima-nikāya* erweitert demnach das klare Wissen auf das Nachvorneschauen und Wegsehen, auf das Essen und Trinken

[17] Jaini 1979/1998: 66 Fußnote 56 zitiert Anweisungen einer scheinbar ähnlichen Praxis der Jains, die vorsieht, dass eine Person achtsam ist, wenn sie eine der vier Körperhaltungen einnimmt und während sie isst oder spricht; vgl. auch Schmithausen 1976:254.

sowie den Stuhlgang und das Urinieren.[18] Während die Version des *Madhyama-āgama* weniger Aktivitäten beinhaltet, beschreibt sie genauer, was mit „klarem Wissen" gemeint wird. Demnach sollten das Hinausgehen und Zurückkehren sorgfältig wahrgenommen werden und Bewegungen der Gliedmaßen mit angemessener Haltung ausgeführt werden. Die eigene Robe und die Almosenschale sollten ferner angemessen getragen oder gehalten werden.

Diese weiteren Angaben stimmen mit dem Gesamtbild der vorliegenden Anweisungen zum angemessenen Auftreten eines Mönches oder einer Nonne überein, bei denen das Annehmen eines achtsamen und bedächtigen Verhaltens einen eigenen Schritt des graduellen Übungswegs darstellt, der vom Auszug in die Hauslosigkeit bis zur Befreiung führt. In mehreren Lehrreden kommt das klare Wissen um die körperlichen Aktivitäten getrennt von den vier *Satipaṭṭhāna*s vor. In diesen Zusammenhängen wird das klare Wissen als etwas vorgestellt, was zu den vier *Satipaṭṭhāna*s hinführt, anstatt ein integraler Bestandteil derer zu sein.[19] In Anbetracht dessen, dass diese Form der Praxis in der Version des *Ekottarika-āgama* auch nicht genannt wird, scheint es denkbar, dass das klare Wissen um die Aktivitäten ebenfalls eine spätere Hinzufügung zum *Satipaṭṭhāna*-Schema darstellt.

Das Gleiche gilt für das Gewahrsein der Körperhaltungen, das ebenfalls nicht in der Version des *Ekottarika-āgama* zu finden ist. In der Tat wird der Eindruck, dass diese beiden Praktiken nicht von Anfang an Teil des *Satipaṭṭhāna*-Schemas waren, zusätzlich durch den Umstand gestützt, dass kein unmittelbarer Nutzen darin gefunden werden kann, dessen gewahr zu sein, dass jemand anderes „geht", „steht" usw. oder „beugt" und „streckt" usw. Das heißt, die Kultivierung des Gewahrseins in Bezug auf die Körperhaltungen und die körperlichen Aktivitäten dient nur dem Verankern der Achtsamkeit, wenn es um die eigenen Körperhaltungen und Aktivitäten geht. Eine äußerliche Anwendung dieser Praxis hat jedoch

---

[18] Eine Lehrrede im *Dīrgha-āgama*, DĀ 2 - T I 14a3, erwähnt klares Wissen beim Schauen in verschiedene Richtungen und in Bezug auf Essen und Trinken, wie dies auch in der *Śrāvakabhūmi* der Fall ist, vgl. Shukla 1973: 11,12. Eine Beschreibung von angemessenem Verhalten in der Jain Tradition, Deo 1956: 487, beinhaltet ebenfalls den Stuhlgang und das Urinieren.

[19] AN 10.61 - AN V 116,7 und AN 10.62 - AN V 119,17 (übersetzt von Bodhi 2012: 1417f) mit den Parallelen MĀ 51 - T I 487c17, MĀ 52 - T I 489a18 und MĀ 53 – T I 489c21 (eine ähnliche Darstellung in T 36 - T I 820b12 und T 37 - T I 821a9 erwähnt nur die Achtsamkeit, ohne das klare Wissen explizit aufzuführen).

nicht den gleichen Effekt. Im Gegenteil dazu scheint eine äußerliche Form der Praxis jedoch im Falle derjenigen drei Körperbetrachtungen sinnvoll zu sein, die allen drei Parallelversionen gemein sind: die Betrachtungen der anatomischen Teile, der Elemente und eines verwesenden Leichnams. Sowohl der eigene Körper als auch der Körper anderer können mit Einsicht als nicht-schön, als ein bloßes Produkt der materiellen Elemente und als dem Tode und Verfall geweiht angesehen werden.

Wie auch im Falle der Atemachtsamkeit soll eine solche Hypothese nicht suggerieren, dass die Übungen des Gewahrseins der Körperhaltungen und der Aktivitäten an sich späteren Ursprungs sind. Es wird auch nicht impliziert, dass diese Übungen nicht hervorragend dazu geeignet sind, um Achtsamkeit zu entwickeln. Alles, was diese Betrachtung beinhaltet, ist, dass diese Praktiken, die ursprünglich in einem anderen Kontext beschrieben wurden, möglicherweise zu einem vergleichsweise frühen Zeitpunkt im Rahmen der mündlichen Überlieferung zu einem Teil der Körperbetrachtungen wurden – gerade wegen ihres engen Bezugs und ihrer Bedeutung für die Kultivierung von Achtsamkeit.

III.3 KÖRPERBETRACHTUNGEN, DIE IN ALLEN DREI VERSIONEN VORKOMMEN

Die Körperbetrachtungen, die in allen drei Versionen vorkommen, sind das Begutachten der anatomischen Teile des Körpers, seiner Elemente sowie der Vergleich des eigenen Körpers mit einem verwesenden Leichnam. Diese werde ich in den folgenden drei Kapiteln detaillierter besprechen. Die Parallelversionen stimmen nicht nur darin überein, dass sie diese drei Übungen aufführen, sondern sie stimmen auch in der Reihenfolge überein, in der diese vorgestellt werden. Dieser Reihenfolge entsprechend konfrontiert die erste dieser Körperbetrachtungen auf direktem Wege unsere Vorstellungen von körperlicher Schönheit. Das ist naturgemäß ein Ziel, da die Beschäftigung mit Schönheit eine so bedeutende Angelegenheit ist, sei es in Bezug auf den eigenen Körper oder den von anderen. In der Tat wird im *Vibhaṅga*, einem frühen Werk in der kanonischen Abhidharma-Sammlung der Theravāda-Tradition, die Betrachtung der anatomischen Teile als einzige Übung unter den Körperbetrachtungen aufgeführt;[20] und im *Dharmaskandha*, einem frühen Werk

[20] Vibh 193,17 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 251).

des Sarvāstivāda-Abhidharma, beschäftigen sich die Körperbetrachtungen lediglich mit den anatomischen Teilen und den Elementen.[21]

Mit der wachsenden Loslösung, die mit dem Gewahrsein der anatomischen Konstitution des eigenen Körpers einhergeht, wendet sich dann die nachfolgend im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen beiden Parallelen angeführte Betrachtung der Elemente der Abschwächung der Identifikation mit dem Körper zu. Hierdurch kommt es zu der Erkenntnis, dass der eigene Körper – sowie die Körper anderer – aus denselben Elementen bestehen, wie alle anderen Dinge in der Natur.

Im Falle, dass der Körper stirbt – das Thema der dritten Körperbetrachtung, die allen Versionen gemein ist – lernen wir zu akzeptieren, dass der eigene Körper unbeständig ist und zerfallen muss, und werden so nicht länger in der üblichen Weise von Furcht und Anhaftung betroffen.

In Bezug auf Fachbegriffe der Lehre scheinen folgende drei Themen von diesen drei Körperbetrachtungen angesprochen zu werden:

- Fehlen von Schönheit (*asubha*)
- Nicht-Selbst (*anattā*)
- Vergänglichkeit (*anicca*)

Demnach ist es das zentrale Ziel der Körperbetrachtungen, die den drei Versionen der Lehrrede gemein sind, das Gewahrsein auf ein klares Verständnis der Natur des Körpers zu lenken. Hierbei wird ein Blickwinkel eingenommen, von dem aus gesehen es dem Körper an innewohnender Schönheit fehlt, er der Natur nach Nicht-Selbst ist und er dem unabwendbaren Schicksal geweiht ist, mit dem Tod zu enden. Der Verlauf der Themen fängt mit einer Übersicht über die anatomischen Teile an, um unsere Vorstellung von körperlicher Schönheit abzubauen – eine Vorstellung, die einen erheblichen Einfluss auf viele Aspekte des modernen Lebens hat. Hinter der Sorge um die körperliche Schönheit steht die eigene Neigung, sich damit zu identifizieren. Daher wird in der nächsten Übung die Betrachtung der Elemente genutzt, um diese Idee einer körperlichen Identität zu untergraben. So lange sich jemand mit dem Körper identifiziert, bleibt die Tatsache des Todes eine allgegenwärtige Bedrohung. Der

[21] T 1537 - T XXVI 476a7; die anatomischen Teile und die Elemente sind auch die zwei Aspekte der Körperbetrachtung, die im *Paṭisambhidāmagga*, Paṭis II 232,9 (übersetzt von Ñāṇamoli 1982: 398) aus einer Reihe von Perspektiven aufgegriffen werden.

Tendenz, der eigenen Sterblichkeit auszuweichen und diese zu ignorieren, wird dann mit der dritten Übung entgegengewirkt.[22] Die durch die Körperbetrachtung verfolgte Gesamtrichtung ist hier eine Loslösung vom Körper durch das Verständnis seiner wahren Natur.

Diese sich so ergebende Perspektive tritt weniger deutlich hervor, wenn alle Übungen, die unter den Körperbetrachtungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* angeführt werden, einzeln betrachtet werden, da diese zum Beispiel auch die Atemachtsamkeit oder das Gewahrsein der Körperhaltungen mit einschließen. Während diesen Praktiken sicherlich eine wichtige Funktion als Teil des Weges zum Erwachen zukommt, unterscheiden sich die obigen drei Übungen insofern, als es bei ihnen während der Körperbetrachtung weniger darum geht den Körper zu benutzen – oder Teile davon, wie z. B. den Atem – um Achtsamkeit zu entwickeln. Stattdessen geht es bei diesen Formen der Körperbetrachtung in erster Linie darum, die Natur des Körpers zu verstehen. Das heißt, dass hier die Betonung vor allem auf der Einsicht liegt, anstatt nur auf der Achtsamkeit an sich.

Dies ist meiner Meinung nach ein wichtiges Ergebnis, dass sich von dieser vergleichenden Studie der kanonischen Parallelen des *Satipaṭṭhāna-sutta* ableitet, nämlich, dass die Kultivierung von Achtsamkeit – mit dem Ziel eine Einsicht in die Natur des Körpers zu gewinnen – als ein wesentlicher Bestandteil des ersten *Satipaṭṭhāna* betont wird. Während dies in keiner Weise den Nutzen derjenigen Körperbetrachtungen schmälert, die nicht in allen drei Versionen zu finden sind, weist dies doch darauf hin, dass eine zentrale Aufgabe des ersten *Satipaṭṭhāna* darin besteht, die Vorstellung von körperlicher Schönheit zu überwinden, die Idee vom Körper als Besitz loszulassen und der angeborenen Tendenz entgegenzuwirken, der Tatsache auszuweichen, dass der Körper sterben wird.

III.4 NUTZEN DER KÖRPERBETRACHTUNGEN

In den Versionen des *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* weist die Textstelle, die jeder der drei Übungen nachgestellt ist und die ich „Kehrvers" genannt habe, darauf hin, dass durch eine derartige Betrachtung der

[22] Harmon-Jones et al. 1997: 24 erläutert, dass „die Furcht vor dem Tod von einem Selbsterhaltungstrieb herrührt, den Menschen mit anderen Spezies teilen. Auch wenn wir diesen Trieb mit anderen Spezies teilen, so sind nur wir uns dessen bewusst, dass der Tod unumgänglich ist … Diese Verbindung eines instinktiven Triebs zur Selbsterhaltung mit einem Gewahrsein der Unumgänglichkeit des Todes schafft das Potenzial einer lähmenden Angst."

Natur des Körpers, Achtsamkeit ausgebildet wird und zu Erkenntnis führt. In den beiden Versionen wird dies wie folgt ausgedrückt:

Majjhima-nikāya

> Die Achtsamkeit „Da ist ein Körper“ wird in einer Person errichtet, allein zu dem Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit.

Madhyama-āgama

> Jemand errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet.

Wird die Achtsamkeit mithilfe der drei Betrachtungen, die allen Versionen gemein sind, wiederholt auf den Körper gelenkt, so wird der Körper als Ganzes zu einem bewusster erfassten Teil der eigenen Erfahrung. Diese ergibt sich auf natürliche Weise aus der Ausübung der Körperbetrachtungen und führt zu einer Stärkung des Gewahrseins in Bezug auf die eigenen Körperhaltungen und Aktivitäten. Wird die Achtsamkeit auf den Körper mit dem Ziel geübt, ein Verständnis für die Natur des Körpers zu schaffen, so bedeutet dies aus Sicht der Praxis nicht, dass auf das Gewahrsein der Körperhaltungen und Aktivitäten verzichtet wird, da dies eher ein natürliches Resultat einer solchen Praxis darstellt. Obgleich es bei der Körperachtsamkeit nicht nur darum geht, sich der eigenen Körperhaltung gewahr zu sein, bleibt ein solches Gewahrsein praktisch von entscheidender Bedeutung, um eine stete Achtsamkeit während diverser Aktivitäten zu ermöglichen.

III.4.1 ACHTSAMKEIT IM KÖRPER VERANKERN

Wird Gewahrsein auf diese Weise angelegt, so führt das dazu, dass die Praktizierenden durch Achtsamkeit im Körper zentriert sind. Dies stellt einen wichtigen Anker dar, mit dem das Gewahrsein während der alltäglichen Aktivitäten aufrechterhalten werden kann. Solch eine Verankerung im Körper durch Achtsamkeit wird in zwei Gleichnissen im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama* illustriert. Das erste Gleichnis beschreibt sechs Tiere, die an einen starken Pfeiler gebunden sind, während das zweite Gleichnis das Tragen eines vollen Ölgefäßes durch eine Menschenmenge beschreibt, die einem tanzenden Mädchen zuschaut. Im Folgenden übersetze ich die Version des *Saṃyukta-āgama* mit dem Gleichnis der sechs Tiere:[23]

[23] SĀ 1171 von T II 313a15 bis 313a24.

> Es ist ebenso wie eine Person, die … sechs Arten von Tieren gefangen hat: zuerst fing sie einen Hund und den Hund festhaltend, band sie ihn an einer Stelle fest. Dann fing sie einen Vogel, dann fing sie eine giftige Schlange, dann fing sie einen Schakal, dann fing sie ein Krokodil und dann fing sie einen Affen. Nachdem sie all diese Tiere gefangen hatte, band sie diese alle an einer einzigen Stelle fest.[24]
>
> Den Hund verlangt es, ins Dorf zu laufen, der Vogel wünscht sich allzeit, hoch in den Himmel zu fliegen, die Schlange wünscht sich immer, in eine Höhle hineinzukriechen, der Schakal erfreut sich an der Nähe zum Friedhof, das Krokodil wünscht sich immer, in einen großen See einzutauchen und der Affe wünscht sich, in einen Bergwald zu gelangen.
>
> Diese sechs Tiere, die alle an einer einzigen Stelle angebunden sind, mit ihren unterschiedlichen Neigungen, von denen jedes an einen friedlichen Ort gelangen will, sind alle gegen ihren Willen an diesem Ort, weil sie dort festgebunden sind. Jedes nutzt seine Stärke, um in die Richtung zu streben, die seiner Neigung entspricht, sie sind jedoch nicht in der Lage, frei zu kommen.[25]

In Übereinstimmung mit den Parallelversionen deutet die Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* an, dass die Stelle, an der die Tiere festgebunden sind, ein kräftiger Pfeiler ist. Es wird erklärt, dass dieser Pfeiler für die Körperachtsamkeit steht und dass die sechs Tiere die sechs Sinne darstellen. Somit weist das Gleichnis darauf hin, dass die Achtsamkeit auf den Körper eine Zentrierung schafft, die dem Sog widersteht, von diesem oder jenem durch die sechs Sinne angezogen zu werden.

Das andere Gleichnis vom Tragen eines Ölgefäßes auf dem Kopf greift dasselbe Thema mit einem anderen Beispiel auf. Hier ist die Version des Gleichnisses aus dem *Saṃyukta-āgama*:[26]

---

[24] Die Reihenfolge, in der die Tiere aufgeführt werden, unterscheidet sich in den Parallelversionen: Die Pāli-Version, SN 35.206 - SN IV 200,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1256, hier unter der abweichenden Nummerierung SN 35.247 angegeben), nennt eine Schlange (die nicht als giftig spezifiziert wird), ein Krokodil, einen Vogel, einen Hund, einen Schakal und einen Affen. Eine tibetische Parallele, D 4094 *nyu* 80a2 oder Q 5595 *thu* 125b6, führt einen Hund, einen Vogel, einen Schakal, ein Krokodil, eine Schlange (ebenfalls nicht als giftig ausgewiesen) und einen Affen an.

[25] In SN 35.206 - SN IV 200,13 will die Schlange in einen Ameisenhügel und das Krokodil ins Wasser gelangen. D 4094 *nyu* 80a5 oder Q 5595 *thu* 126a3 stimmen mit SĀ 1171 überein, dass sich die Schlange in einer Höhle verkriechen will (der Lesart in D folgend), stimmt aber mit SN 35.206 darin überein, dass das Krokodil ins Wasser gelangen will.

[26] SĀ 623 von T II 174b21 bis b 174b29.

> Angenommen, es gibt eine Schönheit in der Welt. Diese Schönheit der Welt befindet sich an einem Ort und führt lächelnd verschiedene Arten von Gesang, Tanz, Musik und Belustigungen auf. Eine Menschenmenge hat sich an diesem Ort versammelt. Angenommen es gibt dort einen Mann, der weder töricht noch dumm ist, dem Freude behagt und der Schmerz abgeneigt ist, der leben will und sich vor dem Tod fürchtet.
>
> Eine Person sagt zu ihm: „Mann, du nimmst dieses Gefäß voller Öl und gehst vorbei an der Schönheit der Welt und durch die Menschenmenge. Ich beauftrage einen fähigen Scharfrichter, dir mit gezücktem Schwert zu folgen. Wenn du einen Tropfen des Öls verlierst, so soll dein Leben auf der Stelle abgeschnitten werden." …
>
> Wird der Mann, der das Ölgefäß trägt, in der Lage sein, das Gefäß voller Öl zu vergessen oder den Scharfrichter zu vergessen und zu dem tanzenden Mädchen oder zu der großen Menschenmenge schauen?[27]

In einer solchen Situation wird der arme Mann die ihm aufgetragene Aufgabe offensichtlich nicht vergessen, denn sollte er abgelenkt werden, indem er zum Mädchen schaut, so könnte er Öl verschütten und seinem Leben ein Ende bereiten. In der Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* wird erklärt, dass das Gefäß voller Öl in diesem Gleichnis die Achtsamkeit auf den Körper versinnbildlicht.[28] Wenn wir bedenken, dass in Indien Behälter in der Regel auf dem Kopf getragen werden, dann vermittelt das Bild, ein Ölgefäß auf dem Kopf zu tragen, die Bedeutung, dass Praktizierende durch Gewahrsein im eigenen Körper zentriert sind.

Da der Mann sich der Menge um ihn herum bewusst sein muss, um hindurch zu gelangen ohne Öl zu vergießen, verdeutlicht dieses Gleichnis, dass es hier nicht darum geht, sich unter Ausschluss aller anderen Dinge auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Stattdessen ist das Feld der Aufmerksamkeit hinreichend ausgeweitet, so dass Praktizierende sich auch ihrer Umwelt bewusst sind und in der Lage bleiben, auf sinnvolle Weise mit dieser zu interagieren, während die Achtsamkeit auf den Körper zentriert bleibt.

---

[27] Die Parallele SN 47.20 - SN V 170,3 (übersetzt von Bodhi 2000: 1649) berichtet ein allmähliches Anhäufen der Menschenmenge, die zunächst nur zusammenkommt, um das schöne Mädchen anzuschauen, aber wenn sie anfängt zu singen und zu tanzen, kommen mehr Leute und schließen sich der Menge an. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass SN 47.20 davon spricht, sich dem Gefäß nicht mehr zu widmen und die Aufmerksamkeit aus Nachlässigkeit nach außen zu kehren.

[28] SN 47.20 - SN V 170,18.

Die Gleichnisse von den sechs Tieren und vom Tragen eines Ölgefäßes helfen uns zu erkennen, welchen Nutzen die Achtsamkeit auf den Körper in alltäglichen Situationen bringen kann. Die sechs „Tiere" der eigenen Sinne zerren oft genug in diese oder jene Richtung. Hier kann das Aufrechterhalten eines gewissen Grades an Verankerung im Gewahrsein des Körpers eine entscheidende, zentrierende Kraft bieten. Auf diesem Wege wären wir sogar in der Lage, sicher durch eine große Menschenmenge zu manövrieren, die dem schönsten Mädchen beim Singen und Tanzen zuschaut und dabei einen Scharfrichter im Rücken zu haben, der bereit wäre uns den Kopf abzuschlagen, wenn die Achtsamkeit nur für einen Moment „verschüttet" würde.

Diese Zentrierung der Achtsamkeit auf den Körper, während wir normalen Aktivitäten nachgehen, stellt ein hilfreiches Werkzeug dar, um Gewahrsein in alltäglichen Situationen zu bewahren. Dies kann auch helfen, eine Brücke zwischen einer intensiven Praxisphase und dem normalen Leben zu schlagen. Die konzentrierteren Formen der in einem Retreat-Umfeld entwickelten Aufmerksamkeit gehen oft mit der Betonung einher, bei der reinen Sinneswahrnehmung zu bleiben. In der alltäglichen Welt muss eine solche fokussierte Aufmerksamkeit jedoch nicht notwendigerweise sinnvoll sein.

Als ein praktisches Beispiel betrachte ich das Fahren eines Autos nach einem Meditationsretreat: Wenn die Ampelfarbe auf Rot wechselt, sollte dies klar bemerkt werden, anstatt auf die Empfindungen des eigenen Atems fokussiert zu bleiben. Darüber hinaus sollten wir nicht nur „rot, rot" vermerken, sondern wir müssen auch erkennen, was eine rote Ampel unter konventionellen Umständen bedeutet. Auch wenn dies auf den ersten Blick völlig offenkundig erscheinen mag, so kann es doch eine Weile dauern, bis der Geist sich an die Erfordernisse außerhalb des Retreat-Umfelds gewöhnt hat.

Eine Möglichkeit, die Praxis in einer solchen Situation fortzusetzen, könnte darin bestehen, einen offenen Geist zu wahren, der in der Lage ist, mit der Außenwelt zu interagieren, während der Geist zur selben Zeit mit der Aufmerksamkeit auf den Körper verankert bleibt. Das heißt, anstatt die Aufmerksamkeit auf etwas Besonderes zu fixieren, wie z. B. den Atem oder die Empfindung der Berührung an den eigenen Fußsohlen usw., kann das Gewahrsein des Körpers als Ganzes als ein Weg genutzt werden, die Achtsamkeit im derzeitigen Moment zu verankern.

Solch ein Anker ist ebenfalls hilfreich, um festzustellen, ob wir wirklich aufmerksam sind oder nicht, da sich bei näherem Hinsehen schnell

offenbart, ob wir die Verankerung verloren haben. Im Gegensatz dazu, ist es nicht unbedingt leicht umsetzbar, ohne einen besonderen Bezugspunkt achtsam zu sein, in dem Sinne, dass wir Allem, was gerade passiert, achtsam begegnen – auch wenn dies einfach klingen mag. Zumindest besteht hier für einige Praktizierende die Gefahr, sich in Selbsttäuschung zu verlieren. Es könnte passieren, dass sie sich selbst gegenüber vorgeben, dass sie alles, was sie tun, achtsam ausführen, auch wenn dies in Wirklichkeit nicht der Fall ist.

Den eigenen Geist mit dem Gewahrsein des ganzen Körpers zu erden, erzeugt nicht nur einen klaren Bezugspunkt, der es ermöglicht, zu überprüfen, ob wir gerade achtsam sind, sondern es regt auch auf eine natürliche Art einen weiten und offenen Geisteszustand an. Die Achtsamkeit auf den Körper funktioniert demnach in etwa wie eine Rückenlehne – anstatt zu einem engen Fokus zu führen – wodurch die Möglichkeit erhalten bleibt, mit der Außenwelt zu agieren. Mehr noch erleichtert ein Gewahrsein des Körpers, dass wir uns der Gefühle und damit auch dem eventuellen Entstehen von Reaktionen infolge von Verlangen bewusst werden, was zur Betrachtung der Gefühle, dem zweiten *Satipaṭṭhāna*,[29] überleitet. Wenn wir also den ganzen Körper nutzen, um das „Gefäß" der Achtsamkeit zu tragen, schafft dies einen starken „Pfeiler", der dem unaufhörlichen Gezerre der sechs Sinne in diese und jene Richtung widerstehen kann und es uns erlaubt, in der Welt zu agieren, ohne mitgerissen zu werden.

III.4.2 ACHTSAMKEIT AUF DEN KÖRPER UND LOSLÖSUNG

Weitere Eindrücke von den Vorzügen der Achtsamkeit auf den Körper sind dem *Kāyagatāsati-sutta* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* zu entnehmen. Diese beiden Lehrreden widmen sich ausschließlich der Ergründung des ersten *Satipaṭṭhāna*. Deshalb führen sie dieselben Übungen der Körperbetrachtung auf wie das *Satipaṭṭhāna-sutta* und seine Parallele im *Madhyama-āgama*.[30] Nachdem sie einen Überblick

[29] Hölzel 2011: 549 erklärt, dass eine „gesteigerte Bewusstheit für den Körper … hilft, physiologische Aspekte der vorliegenden Gefühle aufzuspüren (z. B. Körperspannung, schneller Puls, kurzer flacher Atem), und diese Informationen über die inneren Reaktionen auf den Reiz stellen eine Voraussetzung für ein genaues Erkennen der ausgelösten emotionalen Reaktion dar."

[30] Im Falle von MN 119, wie oben erwähnt, beinhaltet die Liste der Meditationspraktiken auch die körperliche Erfahrung der vier Vertiefungen zusätzlich zu den Übungen, die in MN 10 genannt werden.

über mögliche Wege liefern, Achtsamkeit in Bezug auf den Körper zu entwickeln, wenden sich das *Kāyagatāsati-sutta* und seine Parallele der Wirkung und dem Nutzen zu, den eine solche Praxis mit sich bringen kann.

Die beiden Versionen veranschaulichen die Auswirkungen der Achtsamkeit auf den Körper mit einigen Gleichnissen, die insbesondere den positiven Effekt von geistiger Loslösung infolge von Einsicht in die Natur des Körpers unterstreichen. Ein Hauptnutzen, der nach jeder der Körperbetrachtungen genannt wird, ist in der Tat die Sammlung des Geistes. Im Folgenden übersetze ich die Gleichnisse, die den Nutzen der Achtsamkeit auf den Körper veranschaulichen, aus der Version des *Madhyama-āgama*:[31]

> Wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper auf diese Weise kultiviert und sie dementsprechend gut entwickelt, dann beinhaltet das alle heilsamen Zustände, das heißt, diejenigen Zustände, die das Erwachen betreffen. Wenn jemand beschließt einen Geisteszustand zu entwickeln, wird dieser zur Vollendung kommen. Dies ist ebenso wie der große Ozean. All die kleinen Flüsse werden vollkommen im Ozean aufgehen.[32]

Anders ausgedrückt, legt die Achtsamkeit ein Fundament für die Ausbildung und Entwicklung des Geistes an, das letztlich so weit wie der Ozean wird und zur Kultivierung weiterer heilsamer Zustände führt, vergleichbar mit Flüssen, die zum Ozean fließen.

Die beiden Versionen fahren mit einer Reihe von Gleichnissen fort, die sich mit der Fähigkeit beschäftigen, Māra zu widerstehen, der buddhistischen Personifizierung dessen, was Praktizierende auf dem Pfad

---

[31] MĀ 81 von T I 556c9 bis 557b4 (übersetzt von Kuan 2008: 162). Kuan 2008: 131 legt dar, dass das Bild des Ozeans als der Konvergenzpunkt allen Wassers auch in *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 2.4.11 zu finden ist (übersetzt von Radhakrishnan 1953/1992: 199).

[32] MN 119 - MN III 94,23 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 954) kennzeichnet die heilsamen Zustände als solche, die an wahrer Erkenntnis teilhaben. MN 119 erwähnt nicht, dass es möglich ist, jedweden Geisteszustand zu erlangen, den Übende erreichen wollen, auch wenn eine ähnliche Aussage sehr wohl an einer etwas späteren Stelle in der Lehrrede auftaucht. In MN 119 wird dann in dem Gleichnis zum Ozean beschrieben, den eigenen Geist über den Ozean auszubreiten und dadurch alle Ströme mit einzuschließen, die dort hineinfließen. Dies ist ein Gleichnis, das auch in AN 1.21 - AN I 43,12 (übersetzt von Bodhi 2012: 129, angegeben als Nummer 575) in Bezug zur Achtsamkeit auf den Körper Verwendung findet.

zur Befreiung behindert. Die Lehrrede im *Madhyama-āgama* führt folgendes Gleichnis an, um zu verdeutlichen, wie jemand, der Achtsamkeit auf den Körper kultiviert, sich aus der Einflusssphäre von Māra hinausbewegt:

> Es ist ebenso wie ein Wasserkrug, der vollkommen gefüllt und vollkommen aufrecht auf den Boden gestellt wurde. Angenommen jemand bringt Wasser und gießt es in den Behälter … wird der Behälter das zusätzliche Wasser auf diese Weise aufnehmen können?

Natürlich wird der Wasserkrug das zusätzliche Wasser nicht aufnehmen können. Diese Situation spielt auf den Gegensatz zu einem leeren Wasserkrug an, in den das Wasser hineingefüllt werden kann.

> Ebenso wie ein starker Mann, der einen leichten, aus Federn hergestellten Ball auf ein ebenes Türpaneel wirft … wird der Ball in die Türe eindringen können?

Offenkundig wird der Ball nicht an der Türe haften bleiben. Ganz im Gegensatz zu einer Situation, wo ein starker Mann einen schweren Stein auf einen Haufen nassen Lehm wirft.

> Ebenso wie eine Person, die ein Feuer entzünden will, als Grundlage dafür nasses Holz nimmt und mit einem nassen Bohrer darin bohrt … wird die Person auf diesem Wege Feuer erhalten?

Offensichtlich wird die Person nicht in der Lage sein, Feuer zu entfachen, ganz im Gegensatz dazu, wenn sie trockenes Holz und einen trockenen Bohrer nutzt.

Diese drei Bilder werden in der Parallelversion abgesehen von der Reihenfolge der Bilder recht ähnlich dargestellt. Im *Kāyagatāsati-sutta* wird zuerst beschrieben, wie diejenigen, welche die Achtsamkeit auf den Körper nicht praktiziert haben, Māra so einfach in die Hände fallen werden, wie ein schwerer Ball hängen bleibt, der auf nassen Lehm geworfen wird, wie sich ein Feuer auf der Grundlage von trockenem Holz entzünden wird und wie Wasser, das in einen leeren Krug gefüllt wird, von diesem aufgenommen wird. Dann nimmt sich das *Kāyagatāsati-sutta* dem Fall derer an, die Achtsamkeit auf den Körper kultiviert haben, wo Māra keine Chance hat. Dies ist vergleichbar damit, einen leichten Ball auf ein Türpaneel zu werfen, zu versuchen mit nassem Holz Feuer zu machen oder Wasser in einen vollen Krug zu füllen. Im Vergleich dazu ist die Abfolge in der Version des *Madhyama-āgama* wie folgt: Dem leeren

Krug folgt der volle Krug, dem schweren Ball, der auf nassen Lehm geworfen wird, folgt der leichte Ball, der auf ein Türpaneel geworfen wird, und dem trockenen Holz, das zum Feuer machen genutzt wird, folgt das nasse Holz.

Im *Kāyagatāsati-sutta* wird mit drei weiteren Gleichnissen fortgefahren, in denen die Leichtigkeit mit der jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper kultiviert hat, die Verwirklichung erreichen kann, verglichen wird mit der Leichtigkeit, mit der ein starker Mann einen vollen Wasserkrug umwerfen könnte oder mit der er das Wehr eines Teiches voller Wasser lösen könnte oder mit der ein geschickter Wagenlenker ein Gefährt dorthin lenken könnte, wohin auch immer es ihm beliebt.

Die Gleichnisse vom Wasserkrug, vom Ball und vom Feuerholz, die in beiden Versionen enthalten sind, unterstreichen lebhaft die wichtige Rolle der Achtsamkeit auf den Körper für die geistige Entwicklung. Im *Kāyagatāsati-sutta* und der Parallele im *Madhyama-āgama* wird damit fortgefahren, eine Liste der Vorzüge aufzuführen, die von der erfolgreichen Entwicklung der Achtsamkeit auf den Körper erwartet werden können. Während diese Auflistungen einige Unterschiede aufweisen, so weisen beiden Versionen darauf hin, dass die Achtsamkeit auf den Körper es einem ermöglicht, bei Kälte und Hitze, Hunger und Durst usw. sowie bei Missbehagen und Furcht geduldig auszuharren. Diese Punkte zeigen, wie die Loslösung vom Körper es möglich macht, auch inmitten von körperlichen Schwierigkeiten Ruhe zu bewahren.

Ein sich aus dieser Praxis ergebender Vorzug von größerer Tragweite ist es, dass die Achtsamkeit auf den Körper das Erlangen der vier Vertiefungen ermöglicht. Dies spiegelt die Notwendigkeit wider, über Sinnesbegierde hinauszugehen, um Zugang zum Glück eines tief konzentrierten Geistes zu erhalten. Ein weiterer Vorzug stellt das Erlangen der sechs höheren Geisteskräfte dar, deren letzte die Vernichtung der Einflüsse darstellt, wenn vollkommenes Erwachen erreicht wird. Auf diese Weise wird die Achtsamkeit auf den Körper für diejenigen, die auf den Weg zur Befreiung aufgebrochen sind, fast zu einem wunscherfüllenden Juwel.

III.5 ZUSAMMENFASSUNG

Ein zentrales Thema des ersten *Satipaṭṭhāna* ist die Einsicht in die wahre Natur des Körpers als ein Weg, um Loslösung zu entwickeln. Indem die Achtsamkeit auf den anatomischen Aufbau des Körpers gelenkt wird, wird sein Mangel an Schönheit aufgedeckt. Durch die Betrachtung der materiellen Elemente, die sich in einem selbst befinden, wird die eigene Identifikation mit dem Körper verringert und aus der Konfrontation mit dem unabwendbaren Tod des Körpers folgt zwangsläufig die Erkenntnis über seine unbeständige Natur. Durch das wiederholte achtsame Ergründen der Natur des Körpers, wird die Möglichkeit geschaffen, die Achtsamkeit im Körper zentriert zu halten. Dies erzeugt einen starken „Pfeiler", der einem hilft, das „Gefäß" der Achtsamkeit durch die alltäglichen Aktivitäten zu manövrieren, ohne den Ablenkungen zu erliegen.

IV
DIE ANATOMISCHEN TEILE

IV.1 ANWEISUNGEN

Die Untersuchung der anatomischen Beschaffenheit des Körpers ist die erste der Körperbetrachtungen, die sowohl im *Satipaṭṭhāna-sutta* als auch in seinen beiden chinesischen Parallelversionen in den *Āgamas* zu finden sind. Im Folgenden vergleiche ich den relevanten Teil der Anweisungen der drei Versionen und ergründe anschließend ihre Bedeutung.

Majjhima-nikāya:

> Eine Person untersucht eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, als von Haut umschlossen und mit allerlei Unreinheiten angefüllt:
>
> „In diesem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen, Gedärme, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Spucke, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin."
>
> … Ebenso wie ein Mann mit guten Augen, der einen Sack mit zwei Öffnungen geöffnet hat, der mit allerlei Sorten von Saatgut, wie z. B. Hügelreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, gefüllt ist, feststellen würde: „Dies ist Hügelreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse und dies ist weißer Reis."

Madhyama-āgama:

> Eine Person betrachtet diesen Körper von Kopf bis Fuß im Hinblick auf seine Haltung und im Hinblick darauf, was anziehend und was abstoßend ist, so erkennt sie, dass dieser voll von allerlei Unreinheiten ist:
>
> „In diesem meinem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, raue und glatte Oberhaut, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Herz, Nieren, Leber, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Milz,

Magen, Kotstücke, Hirn und Hirnstamm, Tränen, Schweiß, Speichel, Eiter, Blut, Fett, Knochenmark, Nasenschleim, Schleim und Urin."

Ebenso wie eine klar sehende Person, wenn sie ein Gefäß voller verschiedener Samen sieht, diese alle klar unterscheiden kann, das heißt, „Reis, Hirsesaat, Rübensaat oder Senfsaat".

Ekottarika-āgama:

Eine Person betrachtet diesen Körper im Hinblick auf seine Natur und Funktionen von Kopf bis Fuß und von den Füßen bis zum Kopf, indem alles in diesem Körper, was von einer unreinen [Natur] ist, als etwas betrachtet wird, was nicht wert ist, daran anzuhaften.

Dementsprechend betrachtet sie, dass es in diesem Körper Körperbehaarung, Kopfbehaarung, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Hirn, Fett, Gedärme, Magen, Herz, Leber, Milz, Nieren gibt. Sie betrachtet diese und kennt sie alle. [Ferner gibt es] Kot, Urin, [was auch immer sonst noch] durch Verdauung in den beiden Darmanteilen produziert wird, Tränen in den Augen, Spucke, Schleim, Blut in den Venen, Fett und Galle. Sie betrachtet all diese und weiß, dass sie es nicht wert sind, daran anzuhaften.

Im Vergleich zur Version im *Majjhima-nikāya* legt der einleitende Satz in der Lehrrede des *Madhyama-āgama* zusätzlich fest, dass der Körper „im Hinblick auf seine Haltung" betrachtet werden soll. Dies scheint zu implizieren, dass die Praxis nicht auf eine sitzende Haltung eingeschränkt werden muss. Mit anderen Worten kann – oder soll – die anatomische Beschaffenheit des Körpers sogar entsprechend derjenigen Haltung untersucht werden, in welcher sich der Körper zum Zeitpunkt auch immer befindet.[1] Die Lehrrede des *Majjhima-nikāya* äußert eine vergleichbare Bemerkung bezüglich der Betrachtung der Elemente, wobei der Körper betrachtet werden soll „wie er auch immer ausgerichtet, wie er auch immer angeordnet ist."

Die Version im *Ekottarika-āgama* weist an, der Körper solle „entsprechend seiner Natur und Funktionen" untersucht werden. Der chinesische Begriff, den ich als „Funktion" übersetzt habe, könnte auch mit „Aktivitäten" übersetzt werden. Diese Anweisung vermittelt insgesamt die Nuance, dass nicht nur Einsicht in die Zusammensetzung des Körpers, sondern vielleicht in gewissem Maß auch Einsicht in die Funktion der

[1] Eine ähnliche Angabe wird in einem Gāndhārī-Fragment einer Lehrrede des *Saṃyukta-āgama* in einer Beschreibung der Wahrnehmung in der Abwesenheit von Schönheit, *aśua*, gemacht, Glass 2007: 150.

verschiedenen anatomischen Teile gewonnen werden sollte. Das ist von Bedeutung, da nicht nur ausuferndes Nachsinnen bezüglich der Anziehung gewisser Körperteile, sondern auch übertriebene Abneigung gegenüber anderen Teilen dazu führen kann, dass vergessen wird, dass jedem Körperteil einfach eine Funktion zukommt, die den Körper am Leben und intakt hält.

Diese Nuance des Gleichgewichts bei der Betrachtung wird in der Version des *Madhyama-āgama* deutlich, die vorschreibt, der Körper solle „im Hinblick darauf, was anziehend oder abstoßend ist," untersucht werden. Während dies in den Parallelversionen nicht explizit hervorgehoben wird, liegt der Liste der anatomischen Teile gewissermaßen ein ähnlicher Standpunkt zugrunde. In allen Versionen nennt diese Liste Körperteile wie Zähne, Haut und Haar, die gewöhnlich als attraktive Attribute angesehen werden. Diese werden zusammen mit Körperteilen wie Schleim, Eiter, Kot und Urin genannt, die allgemein als abstoßend empfunden werden. So scheint die Liste der Körperteile zu veranschaulichen, was die Lehrrede im *Madhyama-āgama* explizit nennt, nämlich dass eine ausgewogene Betrachtungsweise gleichermaßen solche Körpermerkmale einschließt, die gewöhnlich als anziehend angesehen werden, und solche, die als abstoßend angesehen werden.[2] Die grundlegende Lektion hieraus ist, dass am Ende alle diese Körperteile derselben Natur entspringen und dass eine Unterscheidung dieser in anziehend und abstoßend lediglich eine Bewertung durch den Geist darstellt.

Im *Madhyama-āgama* fährt die Lehrrede fort, indem darauf hingewiesen wird, dass es die Praxis auch erfordert, dass Praktizierende erkennen, „dass [der Körper] voll von allerlei Unreinheiten ist". In demselben Ton mahnt die Lehrrede im *Ekottarika-āgama*, „alles in diesem Körper, was von einer unreinen [Natur] ist", zu betrachten. Auch die Anweisungen im *Majjhima-nikāya* sprechen davon, dass der Körper „mit allerlei Unreinheiten angefüllt" ist.

Im altertümlichen Indien war es üblich, den Körper mit Unreinheit in Verbindung zu bringen.[3] Jedoch stellt „unrein" in dem oben übersetzten

---

[2] Hamilton 1995: 58 bemerkt zur Liste der anatomischen Teile in Pāli, dass die Ausdrucksweise „klar das Ausmaß veranschaulicht, mit dem jedweder Teil in demselben objektiven Licht als Teil einer analytischen Meditationsübung gesehen werden soll. Dies ist unabhängig davon, ob es sich etwa um einen Zahn, Schleim oder Eiter handelt."

[3] Olivelle 2002: 190 erklärt, dass im altertümlichen Indien „asketische Lehrreden den

Abschnitt aus den chinesischen *Āgamas* nicht die einzige Möglichkeit dar, das Original zu übersetzen. Auch wenn dies die offensichtlichste Übersetzung des chinesischen Ausdrucks *bùjìng* darstellt (eine Bedeutung, die aus dem entsprechenden Pāli-Ausdruck *asuci* ersichtlich ist, der „unrein" oder „unsauber" bedeutet) so kann der chinesische Begriff *bùjìng* ebenso gut mit der Bedeutung „unattraktiv", *asubha*,[4] gelesen werden. Dies wird in der chinesischen Übersetzung einer Textstelle im *Abhidharmakośabhāṣya* offenkundig, worin *bùjìng* genutzt wird, um den Ausdruck des Sanskrit-Originals „unattraktiv", *aśubha*, wiederzugeben.[5]

Die Betrachtung der anatomischen Teile wird in den frühen Lehrreden sowie in Werken wie dem *Arthaviniścaya-sūtra*,[6] dem *Śikṣāsamuccaya* und dem *Śrāvakabhūmi* in der Tat oft unter der Überschrift „unattraktiv" zusammengefasst. Ein Beispiel in den frühen Lehrreden, in dem die Überschrift „unattraktiv" für die Schau der anatomischen Teile genutzt wird, findet sich im *Aṅguttara-nikāya*. Diese Lehrrede nutzt jedoch später die Bezeichnung „unrein", wenn die anatomischen Teile tatsächlich aufgeführt werden.[7] Mit anderen Worten scheinen die Ideen eines

---

Körper als solchen im Kern als unrein darstellen".

[4] Hirakawa 1997: 54 s.v. nennt *aśubha* neben *aśuddhi* und *aśuci* als mögliche Synonyme in Sanskrit für *bùjìng*.

[5] *Abhidharmakośabhāṣya* 6.9, Pradhan 1967: 337,8, verweist auf *aśubha*, was in den chinesischen Entsprechungen in T 1558 - T XXIX 117b6 und T 1559 - T XXIX 269c9 als *bùjìng* angeben wird; vgl. auch die Diskussion unten in Fußnote 38 und auf S. 225, Fußnote 15.

[6] Im *Arthaviniścaya-sūtra*, Samtani 1971: 41,7, wird der Ausdruck *aśubha* genutzt, um die Aufzählung der anatomischen Teile zu bezeichnen. Der Ausdruck wird dort im Kontext eines Mönchs eingeführt, der nach dem Anblick einer Frau von Leidenschaft ergriffen wird. Dies geschieht bemerkenswerter Weise als eine Form rechter Achtsamkeit (auch wenn ein davor gelegener Absatz den Ausdruck *aśuci* nutzt, vgl. Samtani 1971: 23,5). Im *Śikṣāsamuccaya,* Bendall 1902/1970: 209,7, wird die Aufzählung der anatomischen Teile unter der Überschrift *aśubhabhāvanā* eingeführt. Im *Śrāvakabhūmi*, Shukla 1973: 203,1, wird die Aufzählung der anatomischen Teile als ein Weg bezeichnet, um *aśubha* zu entwickeln, in welchem Fall die chinesische Übersetzung, T 1579 - T XXX 428c24, den Ausdruck *bùjìng* nutzt, auch wenn dem vorangestellt wird, dass diese Teile „faulig und unrein" sind.

[7] AN 10.60 - AN V 109,18 (übersetzt von Bodhi 2012: 1412) führt die Liste der anatomischen Teile als eine „Wahrnehmung von Nicht-Schönheit", *asubhasaññā*, ein, aber die Aufzählung selbst nutzt dann die Standardformel der Betrachtung dessen, was „unrein", *asuci*, ist. Die einzige bekannte Textentsprechung ist im Tibetischen erhalten, D 38 *ka* 277a1 oder Q 754 *tsi* 293b5 (offenbar aus dem Pāli-Original übersetzt, vgl. Skilling 1993), die in beiden Fällen von Unreinheit spricht, *mi gtsang ba*. Die Ge-

Mangels an Schönheit und der Unreinheit von der Warte dieser Lehrrede aus gesehen, austauschbar zu sein.

Welchen Ausdruck wir auch immer bevorzugen mögen, in der Hauptausrichtung befasst sich diese Übung damit, die mangelnde Schönheit des Körpers aufzudecken. Die Version im *Ekottarika-āgama* schließt ihre einleitende Beschreibung, wie die Praxis durchzuführen ist, mit dem Hinweis, dass der Körper es „nicht wert ist, daran anzuhaften", was nach der Auflistung der anatomischen Teile wiederholt wird. Diese Bemerkung weist deutlich auf das Ziel einer Loslösung hin und zeigt, dass die Praxis unabhängig von Präferenzen bei den Begrifflichkeiten – „Unreinheit" oder „Mangel an Schönheit" – letztlich so ausgeführt werden sollte, dass sie zu einer ausgeglichenen Haltung der Loslösung führt.

Um die Natur der *Satipaṭṭhāna*-Meditation richtig bewerten zu können, ist zu beachten, dass die vorliegende Übung eindeutig eine absichtliche Bewertung beinhaltet.[8] Ob „unrein" oder „unschön", den Körper aus dem Blickwinkel seiner anatomischen Teile zu betrachten, verbindet Achtsamkeit mit dem Gebrauch von Konzepten, die eine deutliche Wertung einschließen. Demnach ist die Achtsamkeit im früh-buddhistischen Gedankengut nicht einfach „nicht-wertend". Es liegt jedoch auf der Hand, dass sich solch eine absichtliche Wertung mit dem Ziel eines Fortschritts auf dem Pfad zur Befreiung grundlegend von zwanghaften, wertenden Reaktionen auf die Erfahrung unterscheidet.[9]

In Bezug auf die Liste der anatomischen Teile zeigen sich in den oben übersetzten Versionen einige kleinere Unterschiede. Ein Beispiel hierfür

---

schichte hinter dieser Anweisung erzählt von einem kranken Mönch, der über verschiedene meditative Arten der Wahrnehmung unterrichtet wird. Als ein Ergebnis der Unterweisung erlangt der Mönch wieder Gesundheit. Demnach wurden zumindest im früh-buddhistischen Kontext Übungen, wie die vorliegende, als inspirierend angesehen.

[8] Bodhi 2011: 26 bemerkt in Bezug auf „die übliche Interpretation von Achtsamkeit als eine Art des Gewahrseins, welches wesensgemäß frei von Unterscheidung, Bewertung und Beurteilung ist", dass diese Anschauung „mit den kanonischen Texten nicht recht in Einklang zu bringen ist und es sogar zu einer verzerrten Vorstellung führen kann, wie Achtsamkeit zu praktizieren ist."

[9] Kabat-Zinn 2011: 291f. erklärt in der Tat, dass die Aussage, die Übung von Achtsamkeit sei „nicht bewertend nicht bedeutet, […] dass es einen idealen Zustand gäbe, in dem keine Bewertung mehr aufkäme." Es geht lediglich darum, gewohnheitsmäßige bewertende Reaktionen auf das Erfahrene zu vermeiden.

stellt das Gehirn in den beiden chinesischen *Āgama*-Versionen dar.[10] Solche Unterschiede spiegeln die Tatsache wider, dass solche Aufzählungen im besten Fall als beispielhaft für die anatomische Zusammensetzung des Körpers anzusehen sind, wobei ausgewählte Teile aufgezählt werden.[11] Hierbei sind allerdings die letztlich verwendeten Körperteile weniger wichtig als die grundlegende Erkenntnis über die wahre Natur des Körpers.

Der deutlichste Unterschied zwischen den drei Versionen ist, dass die Lehrrede im *Ekottarika-āgama* kein Gleichnis beinhaltet, in dem die Übung mit dem Beispiel des Betrachtens verschiedenen Saatguts verglichen wird. Der Beschreibung im *Majjhima-nikāya* nach zu urteilen, ist das Saatgut in einem Stoffbeutel zu finden, der zum Säen genutzt wird.[12]

Die Gleichnisse in den Lehrreden des *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* veranschaulichen die richtige Geisteshaltung in der Meditationspraxis und bestätigen damit den Eindruck, der sich aus den Anweisungen der Version im *Ekottarika-āgama* ergibt, dass kein Körperteil es „wert ist, daran anzuhaften". Genauso wie das Betrachten verschiedenen Saatguts kein Verlangen und auch keine Abneigung im Betrachter hervorrufen würde, sollte die Betrachtung der Zusammensetzung des Körpers, richtig durchgeführt, in derselben Weise in einer ausgeglichenen Geisteshaltung resultieren, die gleichsam über Konzepte wie Anhaftung und Abneigung erhaben ist.

In Bezug auf die oben diskutierte Bezeichnung des Körpers als „unrein" veranschaulicht das Gleichnis vom Betrachten verschiedenen Saatguts tatsächlich einen Weg, etwas als nicht-schön zu sehen. Im Gegensatz dazu hat dieses Bild keinen offensichtlichen Bezug dazu, etwas als unrein zu betrachten. Werden Reis, Bohnen oder andere Saat betrachtet – im getrockneten Zustand und bereit ausgesät zu werden – dann stellt dies keinen anschaulichen Bezug zu Unreinheit her. Dafür wären andere Gleichnisse geeigneter. Dementsprechend passt das im Gleichnis gewählte Bild gut zu dem Verständnis, dass sich diese Übung mit einem Mangel an Schönheit, *asubha*, beschäftigt.

---

[10] Das Gehirn wird in den Pāli-Lehrreden an anderer Stelle genannt, vgl. Anālayo 2003b: 147 Fußnote 119.

[11] Hamilton 1996: 10 erklärt „dass die Tatsache, dass diese Aufzählung offenkundig nicht vollständig ist, nahelegt, dass solche Beschreibungen nicht als endgültige Aufzählungen aller Körperbestandteile zu verstehen sind; sie stellen vielmehr Beispiele dar." Für eine Reihe von solchen Aufzählungen vgl. auch Dhammajoti 2009: 250-252.

[12] Schlingloff 1964: 33f. Fußnote 10.

IV.2 AUSGEWOGENHEIT

Nun ist es so, dass sich eine ausgewogene Geisteshaltung, wie sie für eine richtige Praxis notwendig ist, nicht zwangsläufig von selbst bei der Betrachtung der Körperanatomie einstellt. Ein Beispiel, wozu diese Praxis führen kann, wenn sie unausgewogen geübt wird, ist in jedem *Vinaya* der noch bestehenden großen Schulen belegt. Demzufolge wurde eine Gruppe von Mönchen durch die Betrachtung der Nicht-Schönheit ihrer Körper in den Suizid getrieben. Die Erzählung fährt fort, dass der Buddha den Mönchen empfiehlt, stattdessen Atembetrachtung zu üben.[13] Es liegt auf der Hand, dass die Mönche nicht derart praktizieren sollten, dass sie den Körper aus Abscheu loswerden wollten.

Wenn wir versuchen, in diesem beunruhigenden Vorfall einen Sinn zu sehen, dann ist es für uns wahrscheinlich auch bedeutend, dass in keiner Parallelversion wirkliche Anweisungen des Buddha zu finden sind, wie die Wahrnehmung des Körpers als „unrein" oder „nicht-schön" durchzuführen ist. Es wird lediglich berichtet, dass er eine solche Praxis im Allgemeinen empfiehlt. Demnach scheint mir der Sinn dieser Erzählung darin zu liegen, zu verdeutlichen, dass die Betrachtung der anatomischen Teile schädlich sein kann, wenn sie auf eine unausgewogene Art durchgeführt wird. Hier weisen die Nuancen, die durch das Gleichnis in den Lehrreden im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* vermittelt werden sowie die ausdrückliche Empfehlung zur Loslösung in der Darstellung des *Ekottarika-āgama* in dieselbe Richtung: mentale Ausgewogenheit und Loslösung sind von zentraler Bedeutung.

Die übergreifende Bedeutung mentaler Ausgewogenheit geht auch aus einer anderen Darstellung in den frühen Lehrreden hervor, die ein schrittweises Wahrnehmungstraining beinhaltet, eine Sache als abstoßend oder nicht abstoßend zu sehen – wobei das letztliche Ergebnis der

---

[13] Davon wird im Dharmaguptaka-*Vinaya*, T 1428 - T XXII 576b7, dem Mahāsāṅghika-*Vinaya*, T 1425 - T XXII 254c6, dem Mahīśāsaka-*Vinaya*, T 1421 - T XXII 7c6, dem Sarvāstivāda-*Vinaya*, T 1435 - T XXIII 8a13, und dem Theravāda-*Vinaya*, Vin III 70,19 (= SN 54.9 - SN V 321,21, Übersetzung Bodhi 2000: 1774) berichtet. Die Version der Geschichte im Mūlasarvāstivāda-*Vinaya* führt nicht zu einer Unterweisung in der Atembetrachtung. Stattdessen wird berichtet, dass der Buddha aufgrund dieses Anlasses Regeln verkündet, vgl. T 1443 - T XXIII 923b24 und D 3 *ca* 134b4 oder Q 1032 *che* 120b8. Jedoch beinhaltet eine weitere Mūlasarvāstivāda-Version dieses Vorfalls, SĀ 809 - T II 208a3 (übersetzt von Anālayo 2014b), Unterweisungen zur Atembetrachtung.

Übung eine Haltung von Gleichmut ist. In einer Textstelle im *Saṃyukta-āgama*, die dies direkt mit dem Entwickeln von Achtsamkeit verbindet, werden folgende Anweisungen genannt:[14]

> In Bezug auf den Körper ruft eine Person innerlich die Wahrnehmung von Widerwärtigkeit hervor. Ferner ruft sie in Bezug auf den Körper innerlich die Wahrnehmung von Nicht-Widerwärtigkeit hervor. Mit rechter Achtsamkeit und Wissensklarheit hat sie die Wahrnehmung, sowohl von der Widerwärtigkeit als auch von der Nicht-Widerwärtigkeit abzulassen.

Die Textstelle fährt dann fort, dieselben Anweisungen auf den Körper äußerlich sowie innerlich und äußerlich und danach auf die anderen drei *Satipaṭṭhāna*s in der gleichen Weise anzuwenden. Die Textentsprechung zum obigen Abschnitt im *Saṃyutta-nikāya* ist erheblich detaillierter, da sie beschreibt, als abstoßend wahrzunehmen, was nicht abstoßend ist, und ebenso als nicht abstoßend wahrzunehmen, was abstoßend ist usw.[15] Die Darstellung verdeutlicht dadurch, dass es darum geht, eine Wahrnehmung zu entwickeln, die der gewöhnlichen Wahrnehmung gegenläufig ist. Aber auch diese alternative Wahrnehmung hat keinen eigenen, innewohnenden Wert, außer dass sie, wenn sie richtig geübt wird, zu Gleichmut führt und dazu, in Achtsamkeit und Wissensklarheit verankert zu sein. Dies schafft den richtigen Rahmen für die Betrachtung der Körperanatomie. Hier sollte in ähnlicher Weise das übergeordnete Ziel sein, losgelösten Gleichmut in Bezug auf den Körper zu erlangen und gleichzeitig in Achtsamkeit und Wissensklarheit verankert zu sein.

Neben der Notwendigkeit einer geeigneten Geisteshaltung besteht ein weiterer wichtiger Aspekt der Betrachtung der anatomischen Teile darin, dass sich diese Praxis vor allem mit dem eigenen Körper beschäftigt. Dies kommt in der Version des *Madhyama-āgama* explizit zum Ausdruck, da hier die Aufzählung der Körperteile mit dem Zusatz „in diesem meinem Körper" genannt wird. Das gleiche gilt für die Parallelversionen, die den Ausdruck „in diesem Körper" nutzen. Da diese Textstelle aus der Perspektive von Meditierenden formuliert ist, sollte es auch ohne den Zusatz „mein" klar sein, dass es sich um den eigenen Körper handelt.

---

[14] SĀ 536 von T II 139b$_{28}$ bis 193c$_{1}$.

[15] SN 52.1 - SN V 295,$_{11}$ (übersetzt von Bodhi 2000: 1751). Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass SN 52.1 der Achtsamkeit und der Wissensklarheit die Anwesenheit von Gleichmut hinzufügt.

Ebenso geht es in anderen Textstellen der Pāli-*Nikāyas* und ihren Parallelversionen, in denen Aufzählungen der anatomischen Teile zur Betrachtung der mangelnden Schönheit des Körpers genutzt werden, jeweils um die Betrachtung des eigenen Körpers.[16]

Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und die Textentsprechung im *Saṃyukta-āgama* nehmen sich ausdrücklich des Themas an, wie es jungen Mönchen gelingt, zölibatär zu leben. Neben der Anweisung, Frauen als ihre Verwandten (Mutter, Schwester oder Tochter) zu betrachten und Sinneszügelung zu praktizieren, nennt diese Lehrrede die Betrachtung der Körperanatomie als eine Methode, die den jungen Mönchen hilft, ihre Sinnesbegierden in Zaum zu halten. In beiden Versionen wird in den Anweisungen von den anatomischen Teilen „dieses Körpers" gesprochen. Das heißt, im Körper des praktizierenden Mönches.[17]

IV.3 DIE DYNAMIK SINNLICHER ANZIEHUNG

Die Logik, die hinter dieser Betonung der Betrachtung des eigenen Körpers liegt, geht aus einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* besonders deutlich hervor, von der leider keine Textentsprechung erhalten zu sein scheint. Während ich in der Regel versuche, diese Arbeit auf Material zu stützen, das in mehr als einer Tradition überliefert wird, so möchte ich in diesem Fall eine Ausnahme machen. Ich führe im Folgenden die Übersetzung der betreffenden Textstelle an, auch wenn sie meinem Wissen nach nur in der Theravāda-Tradition erhalten wurde. Die Textstelle bietet eine wichtige Erklärung, warum die Betrachtung der anatomischen Teile vor allem auf den eigenen Körper gerichtet werden muss. Die Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* verfährt wie folgt:[18]

> Eine Frau richtet innerlich die Aufmerksamkeit auf den weiblichen Ausdruck: auf weibliches Verhalten, weibliches Benehmen, weibliche Art und Weise, weibliche Begierde, weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Sie erfreut sich daran und findet daran Gefallen. In-

[16] Die Angabe „in diesem Körper" wird nur weggelassen, wenn die Aufzählung der anatomischen Teile für die Betrachtung der Elemente genutzt wird – das Thema des folgenden Kapitels.

[17] SN 35.127 - SN IV 111,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 1198) und SĀ 1165 - T II 311a27. Die gleiche Angabe ist im Gāndhārī-Fragment der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* zu finden, siehe Glass 2007: 150.

[18] AN 7.48 von AN IV 57,4 bis 58,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 1039, angegeben als Nummer 51).

> dem sie sich daran erfreut und Gefallen daran findet, richtet sie äußerlich die Aufmerksamkeit auf den männlichen Ausdruck: auf männliches Verhalten, männliches Benehmen, männliche Art und Weise, männliches Verlangen, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Sie erfreut sich daran und findet Gefallen daran. Indem sie sich daran erfreut und Gefallen daran findet, sehnt sie sich nach äußerlicher Vereinigung und sehnt sich nach Glück und Freude, die einer solchen äußerlichen Vereinigung entspringen.
>
> Lebewesen, die sich an Weiblichkeit erfreuen, gehen eine Vereinigung mit männlichen Wesen ein … Auf diese Weise transzendiert eine Frau Weiblichkeit nicht …
>
> Ein Mann richtet innerlich die Aufmerksamkeit auf den männlichen Ausdruck: auf männliches Verhalten, männliches Benehmen, männliche Art und Weise, männliche Begierde, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Er erfreut sich daran und findet daran Gefallen. Indem er sich daran erfreut und Gefallen daran findet, richtet er äußerlich die Aufmerksamkeit auf den weiblichen Ausdruck: auf weibliches Verhalten, weibliches Benehmen, weibliche Art und Weise, weibliches Verlangen, weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Er erfreut sich daran und findet Gefallen daran. Indem er sich daran erfreut und Gefallen daran findet, sehnt er sich nach äußerlicher Vereinigung und sehnt sich nach Glück und Freude, die einer solchen äußerlichen Vereinigung entspringen.
>
> Lebewesen, die sich an Männlichkeit erfreuen, gehen eine Vereinigung mit weiblichen Wesen ein … Auf diese Weise transzendiert ein Mann Männlichkeit nicht …

Die Lehrrede fährt dann mit der Erklärung fort, dass im entgegengesetzten Fall, wenn die Frau oder der Mann sich nicht an den Eigenschaften des eigenen Geschlechts erfreuen, sie sich dann auch nicht an den Eigenschaften des anderen Geschlechts erfreuen und sich demnach keine Sehnsucht nach äußerlicher Vereinigung einstellt.

Somit bietet diese Textstelle eine Analyse, die einen bedeutenden Hinweis auf Sinn und Zweck der Betrachtung der anatomischen Teile liefert. Sie stellt einen Weg dar, der über die Sinnesbegierde hinausführt. Wie es auch immer in späterer buddhistischer Literatur gehandhabt wurde, eine Textstelle wie diese stellt unmissverständlich klar, dass es aus der Perspektive des frühen Buddhismus nicht bloß um eine grob vereinfachte Behandlung des Problems der sinnlichen Anziehung zum anderen Geschlecht geht. Vielmehr wird hier herausgearbeitet, dass die Wurzel der sexuellen Begierde aus der eigenen Identifikation mit dem

eigenen Geschlecht und dem daraus resultierenden Ergötzen an den Eigenschaften und Merkmalen dessen entspringt. Die Unfähigkeit über dieses begrenzte Identitätsgefühl, das auf geschlechtlichen Merkmalen beruht, hinauszugehen, führt zu einer Suche im Außen nach dem, was im Innen als Mangel empfunden wird. Das Loslassen dieses begrenzten, geschlechtsbezogenen Identitätsgefühls und das Loslassen der Tendenz, die Merkmale des eigenen Geschlechts reizvoll zu finden, öffnet den Weg zur Transzendenz, der zu Freiheit führt.

So wird klar, warum die Betrachtung der anatomischen Teile vor allem in Bezug auf den eigenen Körper geübt werden muss. Die Betrachtung der Körper anderer ergibt sich nur auf eine angemessene Weise, wenn die grundlegende Praxis mit dem eigenen Körper schon gut gefestigt wurde.[19]

Die tatsächliche Praxis der Betrachtung der eigenen Körperanatomie kann dann mit der Liste der anatomischen Teile anfangen. Es muss nicht erwähnt werden, dass es beim Umsetzen der Praxis nicht darum geht, lediglich die Namen der Teile auswendig zu lernen oder zu rezitieren, auch wenn dies einen ersten Ausgangspunkt darstellen könnte. Stattdessen erfordert ein erfolgreiches Üben dieser Meditationspraxis ein grundlegendes anatomisches Wissen über diese Teile sowie den Versuch sich vorzustellen – und im Idealfall sogar eine Körperempfindung dafür zu entwickeln – wo sich zumindest die augenscheinlicheren dieser Teile im eigenen Körper befinden.

Das *Sampasādanīya-sutta* und seine Textentsprechung im *Dīrghaāgama* beschreiben einen Verlauf der Praxis, der von der Betrachtung der anatomischen Teile ausgehend fortschreitet, indem Haut und Muskeln beiseitegelassen werden, um nur der Knochen gewahr zu sein.[20]

---

[19] Im *Vibhaṅga* fängt die Darstellung von *Satipaṭṭhāna* mit der innerlichen Praxis an, was in der Einleitung in Vibh 193,18 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 251) durch die Worte „in diesem Körper" ausgedrückt wird. Demnach geht es hier um den eigenen Körper, was im Gegensatz zu der äußerlichen Form der Praxis steht, die den Ausdruck „in des anderen Körpers" verwendet, Vibh 194,4. Die Beschreibung der äußerlichen Form der Praxis, in der der Körper einer anderen Person betrachtet wird, wird ausdrücklich vorangestellt, dass vor dem Aufnehmen dieser äußerlichen Betrachtung die innerliche Betrachtung der eigenen Anatomie gut entwickelt und ausgebildet sein muss, Vibh 193,23.

[20] DN 28 - DN III 105,12 (die Übersetzung Walshe 1987: 420 scheint dem Original nicht in allen Punkten gerecht zu werden) nennt Blut zusammen mit Fleisch. Die Textentsprechung DĀ 18 - T I 77b17 nennt die Zähne ergänzend zu den Knochen.

Dies vermittelt den Eindruck, dass die eigentliche Praxis in der Tat versucht, eine Körperempfindung für die Körperteile wie Haut, Muskeln usw. zu entwickeln, bis schließlich die Knochen als innerste Teile des Körpers erreicht werden, die mit etwas Übung bezüglich des körperlichen Empfindungsvermögens tatsächlich erspürt werden können.

IV.4 DIE PROBLEMATIK SINNLICHER ANZIEHUNG

Wie auch immer die obigen Anweisungen umgesetzt werden, so bleibt das Entfernen von Sinnesbegierde das Hauptziel der Betrachtung der Körperanatomie. Der Grund, weshalb Sinnesbegierden im frühen Buddhismus problematisiert werden, wird im *Māgandiya-sutta* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* deutlich, die das eindrückliche Gleichnis eines Leprakranken anführen, der den Schorf von seinen Wunden kratzt und diese über einem Feuer kauterisiert.[21]

Die Erleichterung, die er dadurch verspürt, veranschaulicht den Genuss der Hingabe an die Sinnesbegierde. Je mehr der Leprakranke an seinen Wunden kratzt, desto mehr verschlechtert sich sein Zustand. Ebenso verhält es sich mit den Sinnesbegierden. Je mehr wir ihnen nachgehen, desto mehr wird das eigene sinnliche Verlangen verstärkt. In der Tat wird dem *Māgandiya-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* zufolge selbst ein König mit all den ihm auf Abruf zur Verfügung stehenden Sinnesfreuden gerade aufgrund seines Begehrens keinen inneren Frieden finden können. Mit anderen Worten stellt die Befriedigung der Sinnesbegierden keine zielführende Lösung des Problems dar, da dadurch nur eine kurzzeitige Erleichterung erreicht werden kann, die jedoch mit einer langfristigen Zunahme der Sinnesbegierde einhergeht.

Im *Māgandiya-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* wird beschrieben, dass ein gesundeter Leprakranker einen akut erkrankten

---

Eine weitere Textentsprechung, T 18 - T I 256a12, ermahnt dazu Haut, Fleisch, Knochen und Mark zu betrachten. Es ist bemerkenswert, dass die Darstellung in DN 28 - DN III 105,12 das gleiche Verb *paccavekkhati* nutzt, wie es in der üblichen Beschreibung der Betrachtung der anatomischen Teile verwendet wird – wie im vorangestellten Abschnitt in DN 28 und auch in MN 10 - MN I 57,15 erwähnt – wodurch der Eindruck vermittelt wird, dass beide Arten der Praxis die gleiche grundlegende Art der Betrachtung nutzen.

[21] MN 75 - MN I 506,6 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 611) und MĀ 153 - T I 671b25. Die Zusammenfassung der Gleichnisse folgt MĀ 153, wo diese in einer mir geeignet erscheinenden Reihenfolge dargestellt sind.

Leprakranken sieht, wie dieser seine Wunden über einem Feuer ausbrennt. Der gesundete Leprakranke findet dies sicherlich nicht anziehend und beneidet den akut Erkrankten nicht. Würde der gesundete Leprakranke mit Gewalt zum Feuer geschleift werden, so würde er sich mit aller Macht dagegenstemmen und versuchen zu entkommen, denn nun, wo er genesen ist, würde er dem Feuer nicht zu nahe kommen wollen, auch wenn er sich davon zuvor angezogen fühlte, weil es ihm eine kurzfristige Erleichterung versprach.

Die Vergleiche der beiden Parallelversionen vermittelt eine sehr klare Ablehnung des Genusses von Sinnesfreuden. Aus dem Vergleich im *Māgandiya-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* kann folgende abschließende Schlussfolgerung gezogen werden: ebenso wie ein Leprakranker das Feuer nur als angenehm empfindet, weil er krank ist und eine verzerrte Wahrnehmung hat, so wird gleichermaßen der Genuss von Sinnesbegierden nur dann als erfreulich empfunden, wenn wir eine getrübte Wahrnehmung haben. Mit anderen Worten werden diese nur als angenehm empfunden, solange wir noch an der „ansteckenden Krankheit" der Sinnesbegierde geistig erkrankt sind. Wenn kein passendes Heilmittel angewandt wird – wie zum Beispiel die Betrachtung der eigenen Körperanatomie – droht diese ansteckende Krankheit der Sinnesbegierde die natürliche Schönheit des eigenen Geistes zu entstellen und uns zu „geistigen Leprakranken" zu machen.

Dem Thema der Sinnesbegierde nehmen sich auch eine Reihe von Gleichnissen im *Potaliya-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* an. Im Folgenden übersetze ich die Gleichnisse aus der Version des *Madhyama-āgama*, von denen jedes die Natur des Sinnesgenusses mit einem bestimmten Bild veranschaulicht:[22]

> Es ist ebenso wie ein Hund, der hungrig, ausgezehrt und erschöpft den Laden eines Metzgers erreicht. Der Metzgermeister oder sein Lehrling werfen dem Hund einen Knochen zu, von dem alles Fleisch abgeschabt wurde. Nachdem der Hund den Knochen erhält, kaut er begierig darauf herum, sogar bis ihm seine Lippen schmerzen, seine Zähne beschädigt sind oder sein Rachen verletzt ist. Dennoch erhält der Hund dadurch [nichts], was seinen Hunger befriedigen würde …[23]

---

[22] MĀ 203 von T I 774a20 bis 775a13.

[23] MN 54 - MN I 364,12 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 469) erwähnt nicht, dass sich der Hund beim Nagen des Knochens verletzt.

Es ist ebenso wie ein kleines Stück Fleisch, dass unweit einer Siedlung im Freien auf den Boden gefallen ist. Eine Krähe oder eine Eule greifen das Fleisch und andere Krähen, Eulen und Vögel verfolgen sie, [um das Fleisch] kämpfend …[24]

Es ist ebenso wie eine Person, die eine brennende Fackel in der Hand hält und gegen den Wind geht …[25]

Es ist ebenso wie eine gewaltige, brennende [Kohlen-]Grube unweit eines Dorfes, die voller Feuer ist, jedoch ohne Rauch und Flammen. Ein Mann kommt daran vorbei, der nicht töricht, nicht dumm, nicht [geistig] gestört ist, der bei klarem Verstand ist, frei und unabhängig, der Freude begehrt und keine Schmerzen will, der Schmerz verabscheut, der Leben will und nicht den Tod will, der den Tod verabscheut … würde sich dieser Mann in die brennende [Kohlen-]Grube begeben? …[26]

Es ist ebenso wie eine riesige giftige Schlange, die sich unweit eines Dorfes befindet und die sehr bösartig, äußerst giftig, von schwarzer Farbe und furchteinflößend ist. Ein Mann kommt daran vorbei, der nicht töricht, nicht dumm, nicht [geistig] gestört ist, der bei klarem Verstand ist, frei und unabhängig, der Freude begehrt und keine Schmerzen will, der Schmerz verabscheut, der Leben will und nicht den Tod will, der den Tod verabscheut … würde dieser Mann seine Hand oder ein anderes Körperteil ausstrecken und sagen: „Beiß mich, beiß mich!“? …

Es ist ebenso wie eine Person, die im Traum mit den fünf Arten von Sinnesfreude ausgestattet ist und sich daran ergötzt. Nach dem Aufwachen sieht sie allerdings rein gar nichts mehr davon …

Es ist ebenso wie ein Mann, der Güter zu seinem Vergnügen geliehen hat, Paläste mit Türmen, einen Lustgarten mit Badebecken, ein Gefährt, dass durch einen Elefanten oder ein Pferd gezogen wird, seidene Tagesdecken, Ringe für seine Finger, Armreifen, parfümierte Ketten, goldenen Schmuck und Gebinde oder elegante Kleider. Wenn andere ihn sehen, rufen sich viele von ihnen zu: „Wie gut muss es sein, so [reich] zu sein, wie freudvoll. Diejenigen, die Reichtum besitzen, erfreuen sich einfach bis zum Äußersten daran.“[27]

---

[24] MN 54 - MN I 364,30 deutet an, dass die anderen Vögel den Vogel, der das Stück Fleisch erheischte, mit Schnabel und Klauen angreifen.

[25] MN 54 - MN I 365,5, zufolge besteht die Fackel aus Stroh.

[26] MN 54 - MN I 365,16 deutet an, dass die Kohlengrube tiefer ist, als ein Mann groß ist und keine Flammen aufweist.

[27] MN 54 - MN I 366,1 erwähnt lediglich ein Gefährt und mit Juwelen besetzte Ohrringe, mit denen der Schuldner zum Markt geht.

[Später] will der Eigentümer der Güter diese wieder an sich nehmen oder beauftragt einen anderen diese [an seiner Stelle] an sich zu nehmen. Wenn die Leute sehen, wie er sie wieder an sich nimmt oder einen anderen bestellt, um diese an sich zu nehmen, sagen viele: „Er ist ein Schuldner und wahrlich ein Schwindler. Wie schlecht dieser Schuldner doch ist!“ …[28]

Es ist ebenso wie ein großer Obstbaum unweit einer Siedlung. In diesem Baum gibt es immer viele schöne und schmackhafte Früchte. Angenommen ein Mann kommt daran vorbei, der hungrig, ausgezehrt und erschöpft ist und wünscht, an die Früchte zu gelangen und diese zu essen. Ihm kommt der Gedanke: „In diesem Baum gibt es immer viele schöne und schmackhafte Früchte. Ich bin hungrig, ausgezehrt und erschöpft und wünsche mir, an die Früchte zu gelangen und diese zu essen. Jedoch finden sich unter dem Baum keine von selbst heruntergefallenen Früchte, an denen ich mich satt essen kann und die ich mit mir mitnehmen kann, wenn ich gehe. Ich könnte auf den Baum klettern. Sollte ich nun nicht besser auf den Baum steigen?“ Mit diesem Gedanken steigt er [den Baum] hinauf.

Ein weiterer Mann kommt vorbei, der hungrig, ausgezehrt und erschöpft ist und der an die Früchte gelangen will, um diese zu essen. Er trägt eine sehr scharfe Axt bei sich. Ihm kommt der Gedanke: „In diesem Baum gibt es immer viele schöne und schmackhafte Früchte. Ich bin hungrig, ausgezehrt und erschöpft und wünsche mir, an die Früchte zu gelangen und diese zu essen. Jedoch finden sich unter dem Baum keine von selbst heruntergefallenen Früchte, an denen ich mich satt essen kann und die ich mit mir mitnehmen kann, wenn ich gehe. Ich bin nicht in der Lage, auf den Baum zu gelangen. Sollte ich nun nicht besser diesen Baum fällen und umstürzen?“ Er fängt an den Baum zu fällen und umzuwerfen. … Wenn der Mann, der sich hoch oben im Baum befindet, nicht schnell herabsteigt, wird er sich nicht mit Sicherheit einen Arm oder andere Gliedmaßen des Körpers brechen, wenn der Baum zu Boden fällt?[29]

Die Gleichnisse im *Potaliya-sutta* weisen einige geringfügige Abweichungen auf. Zum Beispiel fällt die Person dort in die Kohlengrube, weil sie von zwei starken Männern hineingeworfen wird. Außerdem werden in dem Traum entzückende Parks und Haine gesehen, anstatt dass die

[28] MN 54 beschreibt nicht, wie die Leute reagieren.

[29] MN 54 - MN I 367,1 zufolge könnte er sogar sterben.

Person mit den fünf Arten von Sinnesfreude ausgestattet ist.[30] Der bemerkenswerteste Unterschied ist vielleicht, dass das *Potaliya-sutta* das Gleichnis der giftigen Schlange nicht beinhaltet.

Nach jedem dieser Gleichnisse folgern beide Parallelversionen, dass der von den Sinnesfreuden gebotene geringe Genuss in einem starken Gegensatz zu den wesentlich größeren Nachteilen steht, die aus der Hingabe an diese hervorgehen. Demzufolge entspricht das Investieren in Sinnesfreuden einem hungrigen Hund, der an einem fleischlosen Knochen nagt und dabei nichts erhält, was seinen Hunger stillt. Oder es ist vergleichbar mit einem Vogel, der ein kleines Stück Nahrung ergattert und unmittelbar von anderen gejagt wird, so dass er das Stück fallen lassen muss, um sein Leben zu retten. In letzterem Gleichnis wird zum Beispiel auch der Wettbewerb veranschaulicht, der oftmals aus dem Streben nach Sinnlichkeit resultiert. Die gleiche Problematik wird im *Mahā-dukkhakkhandha-sutta* und seiner Parallele detaillierter behandelt. Demnach können Verbrechen und Krieg auf den Wettbewerb zurückgeführt werden, der aus dem Verlangen nach sinnlicher Erfüllung erwächst.[31]

Eine brennende Fackel derart gegen den Wind zu halten, dass wir uns dabei verbrennen können, stellt dar, wie uns das Feuer der Sinneslust zwangsläufig schaden muss. Der Schaden, den wir durch Hingabe an die Sinnlichkeit erleiden können, ist auch damit vergleichbar, in eine brennende Kohlengrube zu fallen. Das spielt vielleicht auf die karmischen Konsequenzen von unheilsamen Handlungen an, die getan werden, um an Sinnesfreuden zu gelangen. Sinnlichkeit sollte besser vermieden werden, so wie wir einer giftigen Schlange aus dem Weg gehen würden.

In der abschließenden Analyse werden Sinnesfreuden als eine Illusion, als ein Traum dargestellt. Der Suche nach Sinnlichkeit nachzugehen, ist so, als würden wir mit geliehenem Schmuck herumstolzieren oder auf einen Obstbaum klettern, nur um herauszufinden, dass dieser gerade gefällt wird.

IV.5 HÖHERES GLÜCK

Das Endergebnis des in diesen Bildnissen skizzierten Blickwinkels auf Sinnesfreuden ist keine vollständige Verneinung von Freude als solcher, sondern es wird auf die Gefahren der Hingabe an Sinnesfreuden und des

---

[30] MN 54 - MN I 365,16.

[31] MN 13 - MN I 86,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 181) und seine Parallelen MĀ 99 - T I 585a28, T 53 - T I 847b2, EĀ 21.9 - T II 605a28 und T 737 - T XVII 539c26.

Missachtens der ihnen innewohnenden Unzulänglichkeit hingewiesen. Das *Māgandiya-sutta* und seine Parallele stellen klar heraus, dass der Buddha kein Interesse an Sinnesfreuden hatte und auch nicht das geringste Verlangen danach verspürte, weil er in der Lage war, eine weitaus überlegenere Freude zu erlangen, die unabhängig von Sinnlichkeit ist – die Freude der tiefen Sammlung. Daher hatte er kein Interesse an Sinnesfreuden und fühlte nicht die geringste Begierde nach diesen.[32]

Im *Kāyagatāsati-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* stellt die Betrachtung der anatomischen Teile einen Teil der Praktiken dar, deren Zweck darin besteht, es dem Geist zu ermöglichen, Sammlung zu erlangen.[33] Ein genauerer Blick auf die verschiedenen Arten, wie der Körper diesen Lehrreden entsprechend betrachtet werden sollte, verdeutlicht, dass der Körper in früh-buddhistischen Meditationsanweisungen nicht bloß als etwas Negatives angesehen wurde.[34] Neben der Betrachtung der Körperanatomie beschreiben das *Kāyagatāsati-sutta* und seine Parallele im *Madhyama-āgama* die Betrachtung der Körperhaltung, wobei die Aufgabe darin besteht, unabhängig von der derzeitigen Haltung so kontinuierlich wie möglich achtsam mit dem Körper zu verweilen. Eine Abneigung gegenüber dem Körper würde es erschweren, diese Übung erfolgreich durchzuführen, deren Zweck darin besteht, die Praktizierenden fest in ihrer Körpererfahrung im derzeitigen Moment zu verwurzeln – was das genaue Gegenteil davon ist, zu versuchen, dem Körper zu entfliehen.

Das *Kāyagatāsati-sutta* und seine Parallelversion im *Madhyama-āgama* beinhalten in ihren Darstellungen außerdem die Körpererfahrung der vier Vertiefungen. Die Anweisungen in beiden Versionen beschreiben, den ganzen Körper dermaßen mit Freude und Glück zu durchdringen, dass diese Durchdringung auf jede Stelle des Körpers wirkt. Demnach wird der Körper während dieser Meditationserfahrungen zu einem Brennpunkt intensiver Formen von Freude und Glück. Das ist von einer vollständigen Abwertung des Körpers weit entfernt.

Die scheinbar negative Haltung gegenüber dem Körper, die der Betrachtung der anatomischen Teile zugrunde liegt, steht damit neben einer bedeutenden Meditationsdynamik, die zur körperlichen Erfahrung von

---

[32] MN 75 - MN I 504,34 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 610) und MĀ 153 - T I 671b1.
[33] MN 119 - MN III 90,33 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 951) und MĀ 81 - T I 556a24.
[34] Für eine detailliertere Untersuchung dieses Themas vgl. Anālayo 2014c.

intensiver Freude und überweltlichem Glück durch die erreichte Sammlung führt. Die Grundüberlegung dahinter ist einfach, dass Sinnesbegierde überwunden werden muss, um dem Geist zu erlauben, im Inneren zur Ruhe zu kommen und solche höheren Formen des Glücks zu erlangen. Der Körperanatomie gewahr zu werden, stellt demnach einen ersten Schritt dazu dar, Freiheit von Sinnesbegierde zu erlangen, und hilft einem dabei, den Körper aus einer losgelösten Perspektive zu sehen: frei von Anziehung und Abneigung.

Der üblichen Beschreibung der Vertiefungen zufolge ist die Voraussetzung für das Erreichen der ersten Vertiefung, dass der Geist frei von Sinnesbegierde ist. Sinnesbegierde stellt das erste der fünf Hindernisse dar, die den Geist davon abhalten, Sammlung zu erlangen. Auf diese Weise lässt die Zurückweisung der Sinnesfreuden die Praktizierenden nicht in einer trostlosen, grauen Welt zurück, die ohne Freude und Glück ist. Im Gegenteil besteht ihr Zweck darin, zu Freiheit von den Fesseln der Sinnlichkeit zu führen, um in der Lage zu sein, auf eine weit überlegenere Quelle von Glück im Innern zugreifen zu können.

In der Tat stellen die Lehrreden das unedle, gewöhnliche und schmutzige Glück der Sinnesfreuden, dem überlegenen Glück des gesammelten Geistes gegenüber.[35] Eine Strophe im *Dhammapada* dazu lautet:

> Wenn durch Aufgabe des materiellen Glücks,
> Ein übergroßes Glück erkannt werden kann,
> [Dann] würde die weise Person materielles Glück aufgeben,
> Um das überschwängliche Glück zu erblicken.[36]

Ebenso wie der Verzicht auf Sinnesfreuden zu einer höheren Form des Glücks führt, so führt die Zerlegung der Idee von körperlicher Schönheit, die hinter der Betrachtung der Körperteile steht, zu einem verfeinerten Konzept von Schönheit. Das heißt, die offene Ablehnung einer Attraktivität des Körpers, die in der vorliegenden *Satipaṭṭhāna*-Übung vertreten wird, bedeutet nicht, dass im früh-buddhistischen Gedankengut die Idee

---

[35] MN 66 - MN I 454,12 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 557) und MĀ 192 - T I 743a12.

[36] Dhp 290 (übersetzt von Norman 1997/2004: 43), mit Paralleleen im Gāndhārī *Dharmapada* 164, Brough 1962/2001: 145, Patna *Dharmapada* 77, Cone 1989: 123f., und *Udānavarga* 30.30, Bernhard 1965: 399. Meine Übersetzung folgt der Erklärung von Norman 1997/2004: 142. Der Auslegung in den Kommentaren zufolge beschäftigt sich die Strophe nicht mit der Aufgabe von Glück, dass von „materiellen" Dingen kommt, sondern bedeutet vielmehr das Aufgeben eines „geringeren" Glücks, Dhp-a III 449,4.

von Schönheit in Gänze abgelehnt würden. Stattdessen ist es so, dass das Konzept von Schönheit im früh-buddhistischen Gedankengut einen festen Platz hat.

Dahinter steht die Lehrmeinung, dass die Entwicklung eines Geistes, der frei von Abneigung und Böswilligkeit ist, eine der Bedingungen darstellt, die in einem zukünftigen Leben zu einem schönen Körper führen.[37] Die Beziehung zur körperlichen Schönheit ist in diesem Falle recht selbsterklärend, da das Entstehen von Ärger schon in der Gegenwart zu Gesichtsausdrücken und Körperhaltungen führt, die nicht besonders schön sind – auch ohne auf die Resultate in zukünftigen Leben zu warten.

Das Konzept von Schönheit wird in den früh-buddhistischen Lehrreden direkt mit einem Zustand des Geistes in Beziehung gesetzt: dem gesammelten Geist, der frei von Sinnesbegierde und Böswilligkeit ist und der *mettā*, d. h. „liebende Güte" oder vielleicht besser „Wohlwollen", kultiviert. Dies stellt den Gipfel von Schönheit dar. Eine Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* erklärt dazu:[38]

Der in Wohlwollen gut entwickelte Geist ist der schönste von allen.

Die Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* deutet an, dass die Befreiung des Geistes durch Wohlwollen in Schönheit gipfelt.[39] So findet das Konzept von Schönheit seinen Platz im früh-buddhistischen Gedankengut. Dies ist ein Platz, der auf einer gründlichen Analyse der wirklichen Bedeutung von und den Bedingungen für Schönheit basiert. Aus dem Blickwinkel des frühen Buddhismus gleicht der Wahn, den Körper verschönern zu müssen, dem Finger, der auf den Mond zeigt und dabei mit dem Mond verwechselt wird. Dagegen soll dem Geist als der Quelle der Schönheit die wesentliche Bedeutung beigemessen werden. Basierend auf dieser Verschiebung des Blickwinkels könnte Meditation auf eine gewisse Weise als eine angemessene Art der Verschönerung angesehen werden.

Geradeso wie die Zurückweisung von Sinnesfreuden, die der Betrachtung der Körperanatomie unterliegt, die Funktion hat, zu einer hö-

---

[37] MN 135 - MN III 204,18 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1054) und seine Parallelen MĀ 170 - T I 705a29, T 78 - T I 887c27, T 79 - T I 889c25, T 80 - T I 892a28, T 81 - T I 897a8, T 755 - T XVII 589a27, Lévi 1932: 37,18 und 185,25 und D 339 *sa* 301a4 oder Q 1006 *shu* 312b8.

[38] SĀ 743 - T II 197c11 ist bemerkenswerter Weise ein Beispiel, wo das chinesische Schriftzeichen *jìng* „Schönheit" bedeutet und nicht „Reinheit".

[39] SN 46.54 - SN V 119,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 1609), der Erklärung der in der Lehrrede verwendeten Wortwahl gemäß dem Kommentar folgend, Spk III 172,24.

heren Form von Freude zu führen, so führt die Dekonstruktion der körperlichen Schönheit in der vorliegenden Übung zu einem anderen Verständnis von Schönheit: der Schönheit des Geistes, die durch die Auslöschung von Anhaftung und Abneigung dem Körper sowie allem anderen gegenüber erreicht wird. Dementsprechend lässt die Dekonstruktion der körperlichen Schönheit die Übenden nicht in einer Welt zurück, wo Schönheit keinen Platz mehr hat. Stattdessen wird ein Konzept, das davon abhängt, was die derzeitige Mode als die ideale Körperform ausmacht, mit einem zeitlosen Verständnis ersetzt, welches in der Entwicklung des Geistes begründet ist.

IV.6 ZUSAMMENFASSUNG

Die Betrachtung der anatomischen Teile muss in einer ausgewogenen Weise geübt werden und beginnt mit dem eigenen Körper als Ausgangspunkt der Betrachtung. Ein wesentliches Ziel der Praxis besteht darin, der ansteckenden Krankheit der Sinnesbegierde entgegenzuwirken, die gewissermaßen die natürliche Schönheit des eigenen Geistes entstellt und uns in einen geistigen Leprakranken zu verwandeln droht. Ist die Freiheit von den Fesseln der Sinnlichkeit erreicht, so werden wir in die Lage versetzt, Zugriff auf eine übergeordnete Form von Glück im Inneren zu haben: die Schönheit des Geistes in tiefer Sammlung.

V
DIE ELEMENTE

V.1 ANWEISUNGEN

Die zweite der drei Körperbetrachtungen, die sowohl im *Satipaṭṭhāna-sutta* als auch in seinen beiden chinesischen Parallelversionen in den *Āgamas* erhalten ist, untersucht die Elemente, aus denen der Körper besteht. Im Folgenden übersetze ich die Anweisungen der drei Versionen und untersuche dann deren Auswirkungen.

Majjhima-nikāya:

> Eine Person untersucht eben diesen Körper, wie er auch immer ausgerichtet, wie er auch immer angeordnet ist, in Bezug auf die Elemente: „In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement."
>
> … geradeso wie ein geübter Schlachter oder der Lehrling eines Schlachters, der, nachdem er eine Kuh getötet hat, mit dieser in Stücken zerlegten [Kuh] an einer Straßenkreuzung sitzt.

Madhyama-āgama:

> Eine Person betrachtet die Elemente des Körpers: „In diesem meinem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement, das Windelement, das Raumelement und das Bewusstseinselement."
>
> Ebenso wie ein Schlachter, der, nachdem er eine Kuh geschlachtet und gehäutet hat, diese in sechs Teile zerlegt und diese [zum Verkauf] auf dem Boden ausbreitet.

Ekottarika-āgama:

> Eine Person betrachtet [reflektierend]: „Gibt es in diesem Körper das Erdelement, das Wasser[-element], das Feuer[-element] und das Windelement?" Auf diese Weise … betrachtet sie diesen Körper.
>
> Wiederum, [wenn] … eine Person diesen Körper betrachtet, indem sie die Elemente in diesem Körper als die vier Elemente unterscheidet, [dann] ist dies wie ein fähiger Kuh-Schlachter oder wie der

> Lehrling eines Kuh-Schlachters, der eine Kuh [in Stücke] zerlegt, [indem er durch] deren Sehnen [schneidet]. Während er sie zerlegt, kontempliert er und sieht selbst: „Das sind die Füße", „das ist das Herz", „das sind die Sehnen" und „das ist der Kopf".

Beim Vergleich der obigen Anweisungen fällt als markanter Unterschied auf, dass in der Lehrrede des *Madhyama-āgama* zwei zusätzliche Elemente aufgeführt werden. Während die Aufzählung von sechs Elementen, die Raum und Bewusstsein zusammen mit den vier stofflichen Elementen anführt, auch anderswo in den frühen Lehrreden zu finden ist, scheint dies nicht recht in den vorliegenden Kontext zu passen. Die Übung, des Bewusstseins gewahr zu werden, kann wohl keinen Anspruch darauf erheben, Teil einer Körperbetrachtung zu sein. Daher kann mit einiger Sicherheit angenommen werden, dass es sich hierbei um eine spätere Hinzufügung zur Version des *Madhyama-āgama* handelt und dass es im Kern dieser *Satipaṭṭhāna*-Übung um die Achtsamkeit bezüglich der vier stofflichen Elemente geht.

Die Anweisungen in der Lehrrede im *Ekottarika-āgama* verleihen der Praxis einen Ausdruck von Neugierde, indem die Betrachtung wie eine Frage formuliert wird: „Gibt es in diesem Körper das Erdelement?" usw. Das Gleichnis, mit dem die Durchführung der Praxis veranschaulicht wird, fällt im *Ekottarika-āgama* ebenfalls besonders anschaulich aus, wodurch gewissermaßen explizit gemacht wird, was in den anderen Versionen implizit bleibt. Während der Schlachter die Kuh schlachtet und sich auf den Verkauf vorbereitet, denkt er nicht mehr in dem Konzept „Kuh", sondern er denkt an die verschiedenen Teile.[1] Auf dieselbe Weise sollten die Übenden, die den Körper in Bezug auf die Elemente betrachten, dahin gelangen, nur die Elemente zu sehen. Das heißt, Ziel der Übung ist es, die Wahrnehmung zu analysieren, die den Körper als eine massive und für sich alleine stehende Einheit sieht. Damit soll das Gefühl eines beständigen „Ich" zerlegt werden, das so leicht im Zusammenhang mit dem eigenen Körper aufkommt.

Es ist wohl von Bedeutung, dass in diesem Zusammenhang solch ein nachdrückliches Gleichnis einer geschlachteten und zerlegten Kuh genutzt wird, während die Betrachtung der anatomischen Teile durch das friedliche Bild des Untersuchens verschiedenen Saatguts veranschaulicht wird. Wie am Beispiel des im vorangegangenen Kapitel kurz diskutierten Massensuizids der Mönche ersichtlich, muss die Aufmerksamkeit auf die unreine oder unattraktive Natur des Körpers mit scharfem Augenmaß für

[1] Dies entspricht der Interpretation des Gleichnisses im Pāli Kommentar, Ps I 272,1.

geistige Ausgewogenheit unternommen werden. Daher scheint die Wahl des Gleichnisses vom Betrachten verschiedenen Saatguts ganz bewusst zu beabsichtigen, das Gefühl einer ausgewogene Betrachtung zu vermitteln, die frei von Anhaftung und Ablehnung ist.

In dem nun vorliegenden Fall der Elemente soll das nachdrückliche Beispiel möglicherweise das Ziel der Praxis verdeutlichen. So gesehen könnte das Bild eines Schlachters, der eine Kuh schlachtet und zerlegt, darauf hinweisen, dass diese Übung so durchzuführen ist, dass sie wirklich zu einem geistigen Zerlegen des eigenen Gefühls einer massiven körperlichen Einheit führt. Hierdurch wird das heimelige Gefühl eines festen, verkörperten „Ich" „geschlachtet", das hinter jeder körperlichen Erfahrung eines Nicht-Erwachten steht.

Weitere Anhaltspunkte bezüglich der Betrachtung der Elemente können einer Lehrrede entnommen werden, die sich der Analyse der Elemente widmet. Dies sind das *Dhātuvibhaṅga-sutta* und seine Parallelversionen. Im Folgenden übersetze ich die entsprechende Textstelle aus der Version im *Madhyama-āgama:*[2]

> Eine Person unterscheidet die Elemente des Körpers: „In diesem meinem Körper gibt es das innerliche Erdelement, das bei der Geburt empfangen wurde. Welches ist das? Es ist das Kopfhaar, das Körperhaar, Nägel, Zähne, raue und glatte Oberhaut, Haut, Fleisch, Knochen, Sehnen, Nieren, Herz, Leber, Lungen, Milz, Dickdarm, Magen und Kot" und was immer sonst Vergleichbares im Inneren des Körpers zu finden ist, was immer an Festem im Inneren enthalten ist, das von einer festen Natur und im Inneren zu finden ist, was bei der Geburt empfangen wurde … das ist das innerliche Erdelement …[3]
>
> Was immer das innerliche Erdelement ist und was immer das äußerliche Erdelement ist, all das wird zusammengefasst das Erdelement genannt. All das ist nicht mein, ich bin kein Teil davon und es ist nicht [mein] Selbst. Wird dies weise betrachtet und der Wirklichkeit gemäß verstanden, so wird der Geist nicht mit Anhaftung im Hinblick auf das Erdelement befleckt … das bedeutet, die Weisheit nicht zu vernachlässigen …

---

[2] MĀ 162 von T I 690c12 bis 691a22.

[3] Die entsprechende Textstelle in den Parallelen in MN 140 - MN III 240,27 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1089), T 511 - T XIV 780a15 und D 4094 *ju* 37a2 oder Q 5595 *tu* 40a7 erwähnt nicht, dass das innerliche Element bei der Geburt empfangen wurde.

Eine Person untersucht die Elemente des Körpers: „In diesem meinem Körper gibt es das innerliche Wasserelement, das bei der Geburt empfangen wurde. Und welches ist das? Es ist der Hirnstamm, Tränen, Schweiß, Speichel,[4] Eiter, Blut, Fett, Mark, Nasenschleim, Schleim und Urin“ und was auch immer sonst noch Vergleichbares im Inneren des Körpers zu finden ist, was immer an Wässrigem im Inneren enthalten ist, das im Inneren von wässriger Natur und feucht ist, was bei der Geburt empfangen wurde … das ist das innerliche Wasserelement …

Was immer das innerliche Wasserelement und was immer das äußerliche Wasserelement ist, all das wird zusammengefasst das Wasserelement genannt. All das ist nicht mein, ich bin kein Teil davon und es ist nicht [mein] Selbst. Wird dies weise betrachtet und der Wirklichkeit gemäß verstanden, so wird der Geist nicht mit Anhaftung im Hinblick auf das Wasserelement befleckt … das bedeutet, die Weisheit nicht zu vernachlässigen …

Eine Person untersucht die Elemente des Körpers: „In diesem meinem Körper gibt es das innerliche Feuerelement, das bei der Geburt empfangen wurde. Und welches ist das? Es ist die körperliche Hitze, körperliche Wärme, körperliches Unbehagen,[5] Wärme im Körper bezüglich der Verdauung von Getränken und Essen“ und was auch immer sonst noch Vergleichbares im Inneren des Körpers zu finden ist, was immer an Feurigem im Inneren enthalten ist, das im Inneren von feuriger Natur und heiß ist, was bei der Geburt empfangen wurde … das ist das innerliche Feuerelement …

Was immer das innerliche Feuerelement und was immer das äußerliche Feuerelement ist, all das wird zusammengefasst das Feuerelement genannt. All das ist nicht mein, ich bin kein Teil davon und es ist nicht [mein] Selbst. Wird dies weise betrachtet und der Wirklichkeit gemäß verstanden, so wird der Geist nicht mit Anhaftung im Hinblick auf das Feuerelement befleckt … das bedeutet, die Weisheit nicht zu vernachlässigen …

Eine Person untersucht die Elemente des Körpers: „In diesem meinem Körper gibt es das innerliche Windelement, das bei der Geburt

[4] Die vorliegende Darstellung folgt einem Vorschlag von Glass 2007: 162 einen Textteil, der der Zeichensetzung in der Taishō-Ausgabe zufolge zwei anatomische Teile beschreiben würde, als einen Teil zu lesen.

[5] Der Bezug zu körperlichem Unbehagen, der auch in D 4094 *ju* 37b4 oder Q 5595 *tu* 41a2 auftaucht, findet seine Entsprechung in dem zweiten Beispiel in MN 140 - MN III 241,15, wo der dort verwendete Ausdruck einige Variationen in den unterschiedlichen Ausgaben zeigt, der sich jedoch auf das Altern zu beziehen scheint.

> empfangen wurde. Und welches ist das? Es sind sich aufwärts bewegende Winde, sich abwärts bewegende Winde, kraftvolle Winde, zerrende und zusammenziehende Winde, störende Winde, unregelmäßige Winde, Winde in den Gelenken, der Aus- und Ein-Atem“ und was auch immer sonst noch Vergleichbares im Inneren des Körpers zu finden ist, was immer an Windigem im Inneren enthalten ist, das im Inneren von windiger Natur ist und sich bewegt, was bei der Geburt empfangen wurde … das ist das innerliche Windelement …
>
> Was immer das innerliche Windelement und was immer das äußerliche Windelement ist, all das wird zusammengefasst das Windelement genannt. All das ist nicht mein, ich bin kein Teil davon und es ist nicht [mein] Selbst. Wird dies weise betrachtet und der Wirklichkeit gemäß verstanden, so wird der Geist nicht mit Anhaftung im Hinblick auf das Wasserelement befleckt … das bedeutet, die Weisheit nicht zu vernachlässigen.[6]

Die obigen Anweisungen bieten hilfreiche Bilder für die Natur eines jeden Elements. Es wird veranschaulicht, dass die festen Teile des Körpers als Beispiel für das Erdelement dienen, so wie die Flüssigkeiten dem Wasserelement entsprechen. Da diese beiden nicht immer eindeutig zu unterscheiden sind, ordnet obige Textstelle den Hirnstamm als flüssig ein,[7] während eine Lehrrede im *Ekottarika-āgama* das Hirn dem Erdelement zuordnet.[8]

Die Tatsache, dass die Aufzählung der Körperteile, die schon bei der Betrachtung der Körperanatomie vorkam, hier wieder auftaucht, zeigt, dass die Betrachtung der Elemente mit der Untersuchung der anatomischen Beschaffenheit des Körpers viel gemein hat. Diese Übungen unterscheiden sich im Wesentlichen nur im Blickwinkel, der gegenüber den Körperteilen eingenommen wird. Während es bei der Betrachtung der Körperanatomie um die Zerlegung der Idee von körperlicher Schönheit ging, so geht es in der vorliegenden Übung um die Zerlegung der Vorstellung, dass der Körper eine feste Verkörperung eines „Ich“-Gefühls ist. Dies wird erreicht, indem die Tatsache verdeutlicht wird, dass der Körper lediglich aus denselben Elementen besteht, wie alles andere in

---

[6] Die Parallelen fahren an diesem Punkt fort, indem sie die Elemente Raum und Bewusstsein aufgreifen.

[7] Das gleiche gilt auch für die Aufzählung innerlicher und äußerlicher Elemente im *Śrāvakabhūmi*, Shukla 1973: 213,8, wo das Hirn unter dem innerlichen Wasserelement aufgeführt wird.

[8] EĀ 28.4 - T II 652a19.

der Natur. Der eigene Körper unterscheidet sich nicht grundlegend von irgendwelchen anderen Körpern oder von jedweden anderen Erscheinungsformen von Materie.

Die tatsächliche Praxis der ersten beiden Elemente fußt darauf, dass ein grundlegendes anatomisches Wissen erworben wurde, ähnlich wie bei der Betrachtung der anatomischen Teile. Dies sollte uns in die Lage versetzen, sich die Körperteile bildlich vorzustellen und im Idealfall eine Körperempfindung dafür zu entwickeln. Während den verschiedenen Körperteilen die beiden Elemente Erde und Wasser zugeordnet werden können, verbleiben noch die beiden Elemente Feuer und Wind. Feuer steht hier für alles, was mit der Erzeugung von Wärme im Körper in Verbindung steht, während Wind für Bewegung im Körper steht. In der traditionellen indischen Medizin sind solche Winde für die Mobilisierung des Nervensystems verantwortlich und ein Ungleichgewicht in diesen Winden kann Krankheit hervorrufen.[9]

Die Betrachtung des Feuerelements beinhaltet, sich der Körperwärme in ihren verschiedenen Ausprägungen bewusst zu werden. Das Gewahrsein der Hauttemperatur des Körpers stellt dazu eine praktische Wahl dar. Eine weitere Alternative ist es, sich der unterschiedlichen Temperaturen der Körperteile bewusst zu werden, wie zum Beispiel kalter Füße oder warmer Achselhöhlen. Solch eine Praxis würde es erfordern, sich der natürlichen Empfindsamkeit innerhalb des Körpers klarer zu werden, dessen Funktion darin besteht, uns auf den Bedarf von mehr oder weniger Wärme hinzuweisen.

Weiterhin könnte die Achtsamkeit auf die Körperwärme auch unternommen werden, wenn der Atem betrachtet wird, da sich das Einatmen gewöhnlich kühler anfühlt als das Ausatmen. Eine Lehrrede im *Ekottarika-āgama* lenkt ausdrücklich die Aufmerksamkeit auf die kühle oder warme Beschaffenheit des Atems als ein Teil der Anweisungen zur Atemachtsamkeit.[10] Dies ist ein Aspekt, der in der Standard-Darstellung der Atemachtsamkeit im Pāli-Kanon nicht erwähnt wird.

Ein- und Ausatmen sind gleichzeitig offensichtliche Beispiele für die Erfahrung des Windelements. Neben dem Atem könnten jedoch alle der verschiedenen Bewegungen im Körper, ob sie nun fein oder grob sind,

[9] Für verschiedene Windkrankheiten vgl. Zysk 1991: 92–96 und 110–113.

[10] EĀ 17.1 - T II 582a17 gibt die Anweisung, der Kühle der Ausatmungen und Einatmungen gewahr zu werden oder ansonsten deren Wärme; vgl. auch T 1507 - T XXV 49c3.

das Windelement veranschaulichen. Auf dieselbe Weise könnten kleine Änderungen der Körperhaltung während des formalen Sitzens sowie jede Bewegung des Körpers während anderer Aktivitäten als Manifestationen des Windelements betrachtet werden.

Der Prozess des Atmens verdeutlicht gewissermaßen den Hauptlerninhalt der vorliegenden Betrachtungsform in anschaulicher Weise. Die eingeatmete Luft, die so entscheidend für das Überleben des Körpers ist, muss unmittelbar wieder an die Umgebung abgegeben werden. In gleicher Weise ist der ganze Körper ein kontinuierlicher Prozess des Austauschs von Materie mit der äußeren Umwelt und nicht in der Lage, unabhängig davon zu existieren. Im Grunde ist er nichts als eine zeitweilige Kristallisation der vier Elemente, die unweigerlich bald wiederverwertet werden müssen, um wiederum Teil der äußeren Umwelt zu werden.

Die Art und Weise, wie die oben übersetzte Textstelle die vier Elemente beispielhaft darstellt, verdeutlicht, dass hier nicht die Betrachtung atomarer Eigenschaften angestrebt wird. In der Tat tauchte eine Theorie der Atome (*kalāpa* oder *paramāṇu*) erst zu einem späteren Zeitpunkt in der Geschichte des buddhistischen Gedankenguts auf.[11] Daher würden solche Vorstellungen nicht hinter den Anweisungen der vorliegenden Textstelle oder anderer früher Lehrreden stehen. Anstatt sich auf atomare Eigenschaften zu beziehen, stehen die vier Elemente einfach für das, was fest, flüssig, warm oder bewegt ist. Dies ist in dem offenkundigen Sinne gemeint, wie es in der Natur, die uns umgibt, sowie in uns selbst beobachtet werden kann.

V.2 NICHT-SELBST

Ein weiterer wichtiger Hinweis der obigen Textstelle ist, dass diese Art der Betrachtung des Nicht-Selbst auf umfassende Weise angewandt werden sollte, die nicht nur uns selbst, sondern jedwede äußere Erscheinungsform der Elemente abdeckt. Keine Verkörperung der vier Elemente, sei es nun im Innen oder Außen, kann Anspruch darauf erheben, dass wir sie uns als „mein" zu eigen machen oder uns damit im Sinne von „Ich bin das" identifizieren – ganz zu schweigen davon, dass eine Art von „Selbst" in Bezug darauf festgeschrieben werden könnte.

Dies ist insofern wichtig, weil im späteren buddhistischen Gedankengut eine Art von Realismus in Erscheinung getreten zu sein scheint, der auf der Vorstellung basiert, dass Dingen ihre eigene unabhängige Natur

[11] Karunadasa 1967/1989: 142.

innewohnt (*svabhāva*). Weitere spätere Entwicklungen, die wahrscheinlich zumindest zum Teil eine Reaktion auf diese Vorstellung gewesen sein könnten, heben hervor, dass alles leer ist. Diese Strömungen bewegen sich also gelegentlich in Richtung der entgegengesetzten Position des Idealismus, wo die ganze Welt lediglich als eine Projektion des Geistes angesehen wird.

Der früh-buddhistische Standpunkt bildet einen mittleren Weg zwischen den beiden Extremen des Realismus und des Idealismus. Die vier Elemente werden als dem Wandel unterworfene Phänomene angesehen, die unabhängig vom Geist existieren, dennoch können sie einzig durch den Geist erlebt werden. Die Erfahrungswelt, die so geschaffen wird, ist eine sich wechselseitig bedingende Beziehung zwischen dem Erleben des Geistes und den Eindrücken von äußeren Phänomenen auf den Geist. Ausgedrückt in den Begrifflichkeiten der Lehre ist das Bewusstsein das, was die Erfahrung macht; „Name-und-Form" (*nāma-rūpa*) hingegen steht für die äußeren Eindrücke auf den Geist, zusammen mit der wiedererkennenden und begriffsbildenden Funktion des Geistes. Diese stehen in einer sich wechselseitig bedingenden Beziehung zueinander, aus der die gesamte Kette des bedingten Entstehens (*paṭicca samuppāda*) hervorgeht.[12]

Unserer Erfahrungswelt, die so zustande kommt, ist vollkommen leer von einem Selbst oder irgendeiner andauernden Substanz – welcher Art auch immer. Dies wird in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seiner Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* betont, die als ihren Ausgangspunkt den Ausspruch haben, die Welt sei leer. Im Folgenden übersetze ich die Erklärung dieses Ausspruchs aus der Version im *Saṃyukta-āgama:*[13]

> Das Auge ist leer, es ist leer in Bezug auf Dauerhaftigkeit, es ist leer davon, ewig zu sein und eine unveränderliche Natur zu haben, und es ist leer von allem, was zu einem Selbst gehört. Warum ist das so? Weil das seine ihm innewohnende Natur ist. Formen … Augen-Bewusstsein … Augen-Kontakt … Gefühl, das in Abhängigkeit von Augen-Kontakt aufgekommen ist, das unangenehm, angenehm oder neutral ist, ist auch leer. Es ist leer in Bezug auf Dauerhaftigkeit, es ist leer davon, ewig zu sein und eine unveränderliche Natur zu haben,

[12] DN 15 - DN II 56,31 (übersetzt von Walshe 1987: 223) und seine Parallelen DĀ 13 - T I 61b13, T 14 - T I 243c2, MĀ 97 - T I 580a1 und T 52 - T I 845b11. Hier steht „Name" nicht für den Geist in Gänze, da das Bewusstsein nicht mit eingeschlossen ist; vgl. auch S. 49, Fußnote 36.

[13] SĀ 232 von T II 56b24 bis 56b29 (übersetzt von Choong 2000: 93).

> und es ist leer von allem, was zu einem Selbst gehört. Warum ist das so? Weil das seine ihm innewohnende Natur ist.
>
> Das Ohr … die Nase … die Zunge … der Körper … der Geist … sind ebenso beschaffen. Dies ist [die Folgerung] des Ausspruchs: „Die Welt ist leer."

Die Abkürzungen im Original implizieren, dass das gleiche Verfahren auch bei jedem der anderen Sinne anzuwenden ist, wobei das dementsprechende Objekt, die entsprechenden Arten von Bewusstsein und Kontakt sowie jedwedes auftretende Gefühl, als leer von alledem gesehen werden sollten, was zu einem Selbst gehört.

Die Definition von Leere in der Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* ist knapper gehalten, da sie im Hinblick auf jedes Sinnesorgan, seine Objekte usw. lediglich aufzeigt, dass diese leer von einem Selbst sind und was zu einem Selbst gehört.[14] Die grundlegende Übereinstimmung zwischen den beiden Parallelen macht klar, dass die Eigenschaft leer zu sein, für jeden einzelnen Aspekt von Erfahrung im Innen und Außen gilt. Das bedeutet, der Ausspruch „Die Welt ist leer" soll so umfassend wie nur möglich verstanden werden, so dass nirgendwo ein Spielraum bleibt, der es erlaubt, ein Selbst anzulegen. Wie die detailliertere Version im *Saṃyukta-āgama* verdeutlicht, ist unter der Qualität „leer zu sein", die Abwesenheit von irgendetwas Unveränderlichem zu verstehen und damit natürlich auch die Abwesenheit eines immerwährenden Selbst.

Die zugehörige Beschreibung als „Nicht-Selbst" hat einen ebenso umfassenden Anwendungsbereich. Ein prägnanter Ausdruck der Lehre vom Nicht-Selbst kann einer Strophe aus dem *Udānavarga* entnommen werden, die eine ähnlich formulierte Textentsprechung in den verschiedenen Dharmapada-Sammlungen hat, welche in indischen Sprachen erhalten wurden. Hier folgt die Sanskrit-Version aus dem *Udānavarga*:[15]

> „Alle Phänomene sind Nicht-Selbst."
> Wer dies mit Weisheit erkennt,
> Wendet sich von dem ab, was nicht zufriedenstellend ist.
> Das ist der Pfad zur Reinheit.

---

[14] SN 35.85 - SN IV 54,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1163f.). Baba 2004: 944 weist darauf hin, dass die detailliertere Darstellung in SĀ 232 wahrscheinlich eine Ergänzung ist; vgl. auch Lamotte 1973/1993: 18.

[15] *Udānavarga* 12.8, Bernhard 1965: 194; mit Textentsprechungen in Dhp 279 (übersetzt von Norman 1997/2004: 41), Gāndhārī *Dharmapada* 108, Brough 1962/ 2001: 134 und Patna *Dharmapada* 374, Cone 1989: 203.

Der einleitende Satz „alle Phänomene“ (*Dharmas*) stellt unmissverständlich klar, dass es wirklich rein gar nichts gibt, was von der Bezeichnung eines Nicht-Selbst ausgeschlossen werden könnte. Der Rest der Strophe schildert dann prägnant das Ergebnis der Einsicht in Nicht-Selbst. Alle Phänomene mithilfe von Weisheit als Nicht-Selbst zu sehen und zu durchdringen, führt zur Ernüchterung und Loslösung von dem, was letztendlich keine dauerhafte Erfüllung bieten kann. Dies wiederum läutert den Geist, der den Höhepunkt an Reinheit mit dem vollkommenen Erwachen erreicht.

V.3 DAS GLEICHNIS VOM WAGEN

Die Bedeutung davon, etwas als „Nicht-Selbst“ zu bezeichnen, wird auf hilfreiche Weise durch ein Gleichnis veranschaulicht, das von einer Nonne in einer Lehrrede aus dem *Saṃyutta-nikāya* mit Parallelversionen in zwei erhaltenen Versionen des *Saṃyukta-āgama* und einer weiteren Parallelen in tibetischer Übersetzung gebraucht wird. Der einleitenden Erzählung zufolge, hatte sich die Nonne aufgemacht, um in Abgeschiedenheit zu meditieren, als sie von Māra herausgefordert wurde. Er versuchte, sie zu beunruhigen, indem er sie über das „Wesen“ ausfragte, was offenbar im Sinne eines körperlichen und dauerhaften Selbst gemeint war, und er wollte wissen, wer dieses „Wesen“ geschaffen hatte und wo es herkam.

Um die Bedeutung dieser Herausforderung durch Māra einordnen zu können, muss ich einen kurzen Blick auf seine Rolle in den früh-buddhistischen Lehrreden werfen. In der Tradition werden Māra mehrere Aspekte zugedacht – von einer symbolischen Darstellung bis hin zu einem tatsächlich existierenden Himmelswesen, dessen Rolle es ist, als Gegenspieler zum Buddha und dessen Schülern zu fungieren. In dieser Rolle ist Māra in der Regel für alle Arten von Untaten verantwortlich, wie z. B. meditierende Mönche und Nonnen zu stören oder während eines Vortrags des Buddha, ein Geräusch zu erzeugen. Der Umgang mit Māra ist dabei ausnahmslos gleich: Māra muss lediglich erkannt werden und als das gesehen werden, was er ist. Sobald er erkannt wird, verliert Māra seine Macht, ist besiegt und muss verschwinden.

Eine verbreitete Interpretation von Vorfällen, in denen Māra als Herausforderer auftritt, nimmt an, dass er die inneren Unsicherheiten und Geistestrübungen der Herausgeforderten vorführt. Eine nähere Betrach-

tung solcher Vorfälle zeigt deutlich, dass diese Interpretation nicht überzeugt.[16] In Vorfällen, wo er sich dem Buddha oder Arahants nähert, geht es eher darum, dass Māra Herausforderungen personifiziert, die den Anhängern der buddhistischen Gemeinschaft von Außenstehenden angetragen werden. Bei dem vorliegenden Fall impliziert Māras Nachfrage nach einem „Wesen" nicht etwa, dass die Nonne diesbezüglich Unsicherheiten oder Zweifel hegen würde. Māras Rolle ist in dieser Episode daher lediglich, die Ideen und Vorstellungen aufzuzeigen oder eventuell sogar zu karikieren, die von einigen antiken indischen Zeitgenossen vertreten wurden. Hier folgt die Antwort der Nonne auf Māras Frage gemäß einer der Versionen im *Saṃyukta-āgama*:[17]

> Du sprichst von der Existenz eines „Wesens",
> Dies ist dann die Ansicht des bösartigen Marā.
> Es gibt nur eine Ansammlung von leeren Daseinsgruppen,[18]
> Ein „Wesen" gibt es nicht.
> Ebenso wie wenn die verschiedenen Teile zusammengesetzt werden,
> Die Welt es dann einen Wagen nennt.
> [Auf ähnliche Weise] in Abhängigkeit der Zusammensetzung der Daseinsgruppen
> Gibt es die Bezeichnung: Ein „Wesen".

In beiden Versionen zielt ihre Antwort auf eine substantialistische Vorstellung eines Wesens im Sinne eines dauerhaften Selbst ab. Die Analyse solcher Vorstellungen vom Selbst schreitet dann ähnlich der Demontage eines Wagens fort. Sind einmal die verschiedenen Teile eines Wagens auf dem Boden zerstreut, verhält sich die Situation ähnlich zu der des Schlachters, der eine Kuh zerlegt und deren Teile zum Verkauf auf dem Boden ausbreitet hat. Die Vorstellung eines „Wagens" oder einer „Kuh" scheint nicht länger von Bedeutung zu sein, da es nur noch verschiedene Teile gibt.

---

[16] Für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2013a.

[17] SĀ 1202 von T II 327b7 bis 327b10 (übersetzt von Anālayo 2013a), Parallele zu SN 5.10 - SN I 135,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 230) und SĀ^2 218 - T II 454c27 (übersetzt von Bingenheimer 2011: 171); vgl. auch Enomoto 1994: 42 und D 4094 *nyu* 82a1 oder Q 5595 *thu* 128a2. Während SN 5.10 die Nonne als Vajirā identifiziert, sprechen die Parallelen von Selā.

[18] SN 5.10 - SN I 135,19 spricht von „Gestaltungen" anstelle von „Daseinsgruppen"; vgl. auch Vetter 2000: 157.

Das heißt nicht, dass der Ausdruck „Wagen" gar keine Bedeutung hat. Die verschiedenen auf dem Boden ausgebreiteten Teile sind zwar sicherlich kein Wagen mehr, aber werden sie wieder auf eine solche Weise zusammengesetzt, dass sie zusammen funktionieren, dann stellt das Ergebnis einen „Wagen" dar und es ist möglich, damit zu fahren. Das obige Gleichnis leugnet nicht, dass ein Wagen oder ein Wesen überhaupt existieren. In der Tat behauptet die Nonne nicht, dass es keinen Wagen gäbe, sie erklärt lediglich, worauf sich der Ausdruck „Wagen" bezieht, nämlich eine funktionelle Zusammenfügung von Teilen. Sie will lediglich verdeutlichen, dass es nichts Wesenhaftes gibt, was der Vorstellung eines Wagens oder eines Wesens entspricht. Ob nun ein Wagen oder ein Wesen genau untersucht wird, alles, was sich offenbart, ist ein veränderlicher Prozess, der aus bedingten Teilen oder Daseinsgruppen besteht, deren gegenseitiges Zusammenwirken für die funktionellen Phänomene verantwortlich sind, die mit Wagen oder Wesen bezeichnet werden.

V.4 KARMA UND NICHT-SELBST

Dass die Lehre vom Nicht-Selbst von der Vorstellung, es existiere rein gar nichts, unterschieden werden muss, kann von einem Missverständnis abgeleitet werden, von dem in einer Textstelle im *Mahāpuṇṇama-sutta* und seinen Parallelversionen berichtet wird. Dieser Abschnitt beschreibt einen Mönch, der zu der fehlgeleiteten Vorstellung kommt, dass die Lehre von Nicht-Selbst impliziert, dass es niemanden gäbe, der karmische Konsequenzen erfährt. Der Version der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* zufolge lautet seine Begründung wie folgt:[19]

> Wenn es kein Selbst gibt und Taten von keinem Selbst verübt werden, wer sollte dann deren Vergeltung in der Zukunft erfahren?

Diese Textstelle veranschaulicht ein fundamentales Missverständnis der Lehre vom Nicht-Selbst. Die Lehre vom Nicht-Selbst so misszuverstehen, dass sich daraus eine Verneinung der persönlichen Verantwortlichkeit für eigene Taten ergibt, geht vollkommen am Thema vorbei. In der Lehre

[19] SĀ 58 - T II 15a12f, mit Parallelen in MN 109 - MN III 19,12 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 890), SN 22.82 - SN III 103,27 (übersetzt von Bodhi 2000: 927) und D 4094 *nyu* 56a6 oder Q 5595 *thu* 98a4.

vom Nicht-Selbst geht es einzig um die Abwesenheit eines unveränderlichen, permanenten Selbst.[20] Aber die Daseinsgruppen existieren natürlich als ein Prozess, und Handlungen, die absichtlich ausgeführt werden, werden unweigerlich eine Rückwirkung auf künftige Ausprägungen dieses Flusses von Daseinsgruppen haben.

Im Sinne des Gleichnisses vom Schlachter bedeutet die Tatsache, dass der Schlachter nach dem Zerlegen der Kuh nicht mehr in dem Konzept „eine Kuh" denkt, nicht, dass es gar nichts mehr gibt. Die verschiedenen Teile der Kuh liegen direkt vor ihm und es ist ihm möglich, diese an beliebige vorbeikommende Kunden zu verkaufen. Auch wenn er nicht länger in der Begrifflichkeit „eine Kuh" denkt, so wird er dennoch die karmischen Konsequenzen tragen müssen, die aus dem früheren Töten der Kuh erwachsen.

Auf den Körper angewandt besteht die Erkenntnis, die diese *Satipaṭṭhāna*-Übung in den Meditierenden hervorbringen will, nicht darin, dass es überhaupt nichts gibt. Das Ziel besteht darin, die geballte Vorstellung einer festen Verkörperung von einem „Selbst" durch das direkte Erkennen zu ersetzen, dass der Körper nur eine Kombination von Elementen ist. Durch die Betrachtung der Elemente fördert die Nicht-Selbst-Strategie demnach eine De-Identifikation, indem das Gefühl von Besitz unterwandert wird.

V.5 ELEMENTE UND NICHT-SELBST

Der Aspekt, das Gefühl von Besitz zu unterwandern, tritt auch in einer Unterweisung an Rāhula, dem Sohn des Buddha, zum Thema der Elemente zutage. Im Folgenden übersetze ich die Version dieser Anweisungen aus dem *Saṃyukta-āgama*:[21]

> Eine Person weiß, wie es wahrhaftig ist, dass, was immer es an Erdelement gibt, in der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, fern

[20] Gombrich 2009: 9 bemerkt im Hinblick auf die Lehre vom „Nicht-Selbst", dass „all dies Aufheben und Missverständnis vermieden werden kann, wenn das Wort ‚unveränderlich' einfügt wird, so dass der aus zwei Wörtern zusammengesetzte englische Ausdruck zu ‚kein unveränderliches Selbst' wird … da sich für die Zuhörer des Buddha das Wort *ātman/attā* definitionsgemäß auf etwas Unveränderliches bezog."

[21] SĀ 465 von T II 118c29 bis 119a8.

> oder nah, all dies Nicht-Selbst ist … [was immer es an] Wasserelement … Feuerelement … Windelement [gibt] …[22]
>
> Für eine Person, die dies so versteht und dies so sieht, wird es im Hinblick auf diesen Körper mit Bewusstsein und [im Hinblick auf] äußerliche Objekte und jedwede Zeichen kein „Ich", keine Ansicht als „mein", geschweige denn eine tieferliegende Neigung mehr geben, die verbunden mit der Anhaftung an die Ich-Illusion ist …
>
> Da es kein „Ich", keine Ansicht als „mein", geschweige denn eine tieferliegende Neigung im Hinblick auf diesen Körper mit Bewusstsein und [im Hinblick auf] äußerliche Objekte und jedwede Zeichen gibt, die verbunden mit der Anhaftung an die Ich-Illusion ist, wird von der Person gesagt, dass sie dabei ist, die Gebundenheit durch Verlangen und durch die Fesseln auszulöschen.

Die Parallelversion zu dieser Textstelle aus dem *Aṅguttara-nikāya* unterscheidet sich von der vorliegenden Version dadurch, dass dort nicht im Detail beschrieben wird, wie ein bestimmtes Element in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft sein könnte usw., sondern spricht einfach von innerlichen und äußerlichen Elementen.[23] Der Darstellung im *Aṅguttara-nikāya* zufolge ist das Resultat, wenn ein jedes Element der Wirklichkeit gemäß, weise als „nicht mein", „nicht Ich" und „nicht mein Selbst" betrachtet wird, dass sich eine Ernüchterung im Hinblick auf die Elemente einstellt und dass der Geist leidenschaftslos wird. Auf diese Weise wird das Verlangen abgeschnitten, werden wir von den Fesseln befreit und indem die Ich-Verblendung vollkommen durchdrungen wird, wird *dukkha* ein Ende gesetzt.

Beide Versionen zielen einerseits auf die Tendenz ab, sich zu identifizieren, was sich in der Vorstellung „Ich bin" ausdrückt. Andererseits zielen sie auch auf die Tendenz ab, Dinge zu vereinnahmen, was im Begriff von „mein" zum Ausdruck kommt. Beide Tendenzen sind problembehaftet, da sie die Grundlage für das Aufsteigen von Verlangen bilden. Indem wir solche Identifikation und Inbesitznahme loslassen, höhlen wir

---

[22] SĀ 465 führt auch die anderen beiden Elemente Raum und Bewusstsein an; und neben dem „Nicht-Selbst" gibt es dort auch Entsprechungen zu den Verweisen auf die Ablehnung eines „mein" und „Ich bin" wie in der Parallele im Pāli, AN 4.177 - AN II 164,27 (übersetzt von Bodhi 2012: 542). Die Formulierung dieser Verweise im chinesischen Text ist unklar; und da ich dies an anderer Stelle diskutiert habe (vgl. Anālayo 2010a: 127 oder Anālayo 2010c: 50), habe ich diese Textstelle hier abgekürzt, um nicht auf die Schwierigkeiten dieser chinesischen Formulierung eingehen zu müssen.

[23] AN 4.177 - AN II 164,26.

genau den Boden aus, auf dem das Verlangen gedeiht. Dies wiederum führt zu Freiheit.

V.6 ELEMENTE UND DER BEFREITE

Eine solche Freiheit bedeutet nun nicht etwa, dass ein Arahant den Ausdruck „Ich" nicht länger nutzte oder nicht in der Lage sei, die Bezeichnung „mein" zu gebrauchen, um zwischen dem eigenen Körper und dem einer anderen Person zu unterscheiden. Das Problem liegt hier nicht in der Wortwahl, sondern im zugrunde liegenden Anhaften, das gewöhnlich den Gebrauch begleitet. Soviel kann der Beschreibung der Haltung eines Arahants in Bezug auf die vier Elemente im *Chabbisodhana-sutta* entnommen werden. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Textstelle der Version im *Madhyama-āgama*:[24]

> Ich betrachte weder das Erdelement als meines, noch mich als zum Erdelement gehörig, noch das Erdelement als ein Selbst. Das heißt, [in Bezug auf diese] drei [Arten der] Anhaftung, die in Abhängigkeit vom Erdelement in Erscheinung treten, erlangte ich durch Auslöschen, Verblassen, Enden, Beruhigen und Stillen einer jedweden tieferliegenden Neigung zur Anhaftung die Erkenntnis, dass es kein Anhaften an irgendetwas gibt und dass der Geist durch die Zerstörung der Einflüsse befreit wurde … Ich betrachte weder das Wasser [Element] … das Feuer [Element] … das Wind [Element] … als meines, noch mich als zum … Element gehörig, noch das … Element als ein Selbst.[25]

Während die obige Textstelle den Standpunkt eines Arahants in Bezug auf jedes der Elemente durch die Abwesenheit von drei Arten des Anhaftens darstellt, greift das *Chabbisodhana-sutta* dasselbe Thema auf zweifache Weise auf: Ein Arahant hält weder das Element für ein Selbst, noch gründet er irgendein Gefühl eines Selbst auf dem Element.[26] Der Schwerpunkt bleibt dabei derselbe, dass Anhaftung und Festhalten überwunden wurden und dass dadurch vollkommene Freiheit erlangt wurde. Dennoch hält eine solche Freiheit einen Arahant nicht davon ab, den Ausdruck „Ich" zu verwenden. Demzufolge zielt die obige Strategie, jedes der Elemente als „nicht Ich" und „nicht mein" zu sehen, nicht auf die Sprache ab, die jemand in Bezug zum eigenen Körper benutzen könnte.

---

[24] MĀ 187 von T I 733a$_{2}$ bis 733a$_{6}$ (übersetzt von Anālayo 2012d: 233).

[25] MĀ 187 wendet dasselbe auch auf die Elemente Raum und Bewusstsein an.

[26] MN 112 - MN III 31,$_{23}$ (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 905).

Vielmehr wird beabsichtigt, jedwedes Anhaften oder Festhalten in der Form von „Ich bin das“ oder „Dies ist mein“ zu unterwandern und letztlich vollkommen auszulöschen.

Nachdem die Anhaftung und das Festhalten an den vier Elementen überwunden sind, kann sich die eigene Reaktion auf herausfordernde und schwierige Erfahrungen sehr dramatisch ändern. Dies wird im *Mahā-hatthipadopama-sutta* und seiner Parallelversion im *Madyama-āgama* veranschaulicht. Die beiden Versionen beschreiben auf ähnliche Weise, wie jemand Beschimpfungen erdulden muss oder sogar mit Fäusten, Steinen und Stöcken körperlich angegriffen wird. Eine Person, welche die Nicht-Selbst-Natur der Elemente erkannt hat, kann diese Erfahrungen mit dem Gedanken ertragen, dass es die Natur des Körpers ist, für solche Erfahrungen anfällig zu sein.[27]

Ein weiteres Beispiel für die Einstellung einer Person, die vollkommen von der „Ich“-Verblendung befreit ist, liegt in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und seinen Parallelen vor, die berichten, wie der Arahant-Mönch Sāriputta reagiert, als er von einem anderen Mönch fälschlicherweise beschuldigt wird. Nachdem er ruhig darlegt, dass jemand wie er, die vermeintliche Tat nicht hätte begehen können, beschreibt er seine mentale Einstellung gegenüber solchen falschen Anschuldigungen mithilfe der vier Elemente. Im Folgenden übersetze ich die Version dieser Erklärung im *Ekottarika-āgama*:[28]

> Es ist ebenso wie diese Erde, die empfängt, was rein ist, und empfängt, was unrein ist, so wie Kot, Urin, Schmutz, Eiter, Blut, Schleim, Spucke. Sie empfängt all dies ohne Widerstand. Derentwillen spricht die Erde keine hasserfüllten oder gefälligen [Worte]. Ich bin ebenfalls so …
>
> Es ist ebenso wie Wasser, das genutzt werden kann, um ansehnliche Dinge zu säubern, und genutzt werden kann, um unansehnliche Dinge zu säubern. Dieses Wasser denkt nicht: „Ich bin sauber und werde nun auf diese hinaufgegeben.“ … Ich bin ebenfalls so …[29]

---

[27] MN 28 - MN I 186,5 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 279) und MĀ 30 - T I 464c25.
[28] EĀ 37.6 von T II 713a9 bis 713a18.
[29] In der Parallele AN 9.11 - AN IV 375,6 (übersetzt von Bodhi 2012: 1262) und MĀ 24 - T I 453a25 ist die Beschreibung der anderen Elementen ähnlich zu dem Fall der Erde.

> Es ist ebenso wie ein loderndes Feuer, das auf einem Berg oder im offenen Gelände brennt,[30] das nicht dazwischen auswählt, was anziehend und was hässlich ist, da es keine solche Wahrnehmung oder Gedanken hat. Ich bin ebenfalls so …

Die Version im *Ekottarika-āgama* führt das Windelement nicht auf, was wahrscheinlich auf einen Verlust dieses Textabschnitts zurückzuführen ist, da die Parallelversionen im *Aṅguttara-nikāya* und im *Madhyama-āgama* beide das Windelement erwähnen und in derselben Weise behandeln wie die anderen Elemente, um die Geisteshaltung des Arahant-Mönchs Sāriputta zu verdeutlichen.[31] Tatsächlich greift eine weitere Lehrrede im *Ekottarika-āgama*, die ebenfalls eine geduldige Geisteshaltung mithilfe der Elemente verdeutlicht, den Wind neben den anderen Elementen Erde, Wasser und Feuer auf.[32]

Im vorliegenden Kontext werden die Elemente genutzt, um einen geistigen Standpunkt zu veranschaulichen, und fungieren daher anders als bei der Körperbetrachtung. Nichtsdestotrotz liegt ihnen dasselbe Motiv zugrunde, nämlich Loslösung durch Aufgabe der „Ich"-Vorstellung.

Im Hinblick auf die vorliegende *Satipaṭṭhāna*-Übung offenbart diese Art der Betrachtung im praktischen Sinn, dass, wie ansehnlich oder hässlich irgendeine materielle Form auch erscheinen mag, so bleibt sie nur ein Zusammenschluss der vier Elemente und unterscheidet sich demnach nicht maßgeblich von jeder anderen Erscheinung von Materie in der Welt.

Ein Beispiel in den Lehrreden vergleicht die Daseinsgruppe der materiellen Form mit Schaum. Dieses Bild erscheint als Teil einer Reihe von Gleichnissen, um die Natur der fünf Daseinsgruppen zu veranschaulichen. Im Folgenden übersetze ich den Teil dieses Gleichnisses bezüglich der körperlichen Form im *Saṃyukta-āgama*:[33]

> Es ist ebenso wie eine Ansammlung von Schaum, die einer großen Welle folgend auf dem Fluss Ganges schwimmt und von einer klar sehenden Person sorgsam untersucht und analysiert wird. Zum Zeitpunkt des sorgsamen Untersuchens und Analysierens [erkennt die Person], dass es darin nichts gibt, nichts von Dauer, nichts von Substanz, dass sie keine Festigkeit hat. Warum ist das so? Es ist so, weil

---

[30] AN 9.11 - AN IV 375,15 und MĀ 24 - T I 453b3 geben keinen Aufschluss über den Ort des Feuers.

[31] AN 9.11 - AN IV 375,24 und MĀ 24 - T I 453b10.

[32] EĀ 43.5 - T II 760a10.

[33] SĀ 265 von T II 68c1 bis 68c7.

> es in einer Ansammlung von Schaum nichts Dauerhaftes oder Substanzielles gibt. Auf die gleiche Weise … indem die Person jedwede materielle Form sorgsam untersucht, sich ihr widmet und sie analysiert, vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, fern oder nah … [erkennt] sie, dass es darin nichts gibt, nichts von Dauer, nichts Substanzielles, dass sie keine Festigkeit hat.[34]

Zusammengefasst ist der Körper als eine Verbindung der vier Elemente leer von irgendetwas Dauerhaftem, was einer Inbesitznahme durch die Ausdrücke „Ich" und „mein" eine Grundlage geben könnte. Der Körper entspricht lediglich einem Haufen Schaum, der vom Fluss der Veränderung hinfort getragen wird.

V.7 ZUSAMMENFASSUNG

Die Achtsamkeit auf die Elemente lenkt das Gewahrsein auf das, was fest, flüssig, warm oder bewegt im Körper ist. Indem diese Übung durchgeführt wird, wird gewissermaßen die eigene Vorstellung vom Körper als eine feste Einheit geistig seziert. Die sich daraus ergebende Nicht-Selbst-Strategie fördert die De-Identifikation mit dem Körper, indem sie die eigene Vorstellung untergräbt, den Körper zu besitzen.

[34] In der Parallele SN 22.95 - SN III 140,24 (übersetzt von Bodhi 2000: 951) wird eine große Welle nicht erwähnt.

VI
EIN VERWESENDER LEICHNAM

VI.1 ANWEISUNGEN

Die letzte der drei Betrachtungsformen des Körpers, die sowohl im *Satipaṭṭhāna-sutta* als auch in den beiden Parallelversionen der chinesischen *Āgamas* zu finden sind, ist die Betrachtung des voranschreitenden Zerfalls eines in freier Natur liegenden menschlichen Körpers. Im Folgenden führe ich gekürzte Übersetzungen der Anweisungen in den drei Versionen an und untersuche deren Bedeutung – insbesondere in Bezug auf die Betrachtung der Vergänglichkeit.

Majjhima-nikāya:

> So, als ob eine Person einen Leichnam sehen würde, der auf ein Leichenfeld geworfen wurde und ein, zwei oder drei Tage tot ist, der aufgedunsen und fahl ist und aus dem Flüssigkeiten heraus sickern …
>
> … der von Krähen, Falken, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern verschlungen wird …
>
> … ein Skelett mit Fleisch und Blut, das von Sehnen zusammengehalten wird …
>
> … ein Skelett ohne Fleisch, das mit Blut beschmiert ist und von Sehnen zusammengehalten wird …
>
> … ein Skelett ohne Fleisch und Blut, das von Sehnen zusammengehalten wird …
>
> … unzusammenhängende Knochen, die in die Haupt- und Nebenrichtungen verstreut sind, hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen, dort ein Schienbeinknochen, dort ein Oberschenkelknochen, dort ein Hüftknochen, dort ein Wirbelsäulenknochen und dort ein Schädelknochen …
>
> … weiß gebleichte Knochen von der Farbe von Muscheln …
>
> … zu einem Haufen aufgetürmte Knochen, die mehr als ein Jahr alt sind …

… morsche und zu Staub zerfallende Knochen und die Person vergleicht eben diesen Körper damit: „Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen."

Madhyama-āgama:

Eine Person betrachtet einen Leichnam, der schon ein oder zwei Tage oder bis zu sechs oder sieben Tage tot ist, auf den Krähen einhacken, der von Schakalen und Wölfen verschlungen wird, der im Feuer verbrannt oder in der Erde begraben wird oder der vollständig verfault und zersetzt ist …

Ebenso wie die Person es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat, so … [vergegenwärtigt] sie [sich] einen Kadaver von bläulicher Farbe, der zersetzt und halb [von Tieren] aufgefressen ist, der auf dem Boden liegt, wobei die Knochen noch miteinander verbunden sind …

… ohne Haut, Fleisch oder Blut, der nur noch von Sehnen zusammengehalten wird …

… unzusammenhängende Knochen, die in alle Richtungen verteilt sind: Fußknochen, Oberschenkelknochen, einen Hüftknochen, Wirbelknochen, Schulterknochen, Halswirbelknochen und einen Schädel, alle an verschiedenen Orten …

… Knochen, so weiß wie Muscheln oder bläulich wie die Farbe von Tauben oder rot, wie mit Blut verschmiert, verrottend und verwesend, zu Staub zerfallend. Wenn die Person dies gesehen hat, vergleicht sie sich damit: „Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen."

Ekottarika-āgama:

Eine Person betrachtet einen Leichnam, der seit einem Tag, zwei Tagen, drei Tagen, vier Tagen, fünf Tagen, sechs Tagen oder sieben Tagen tot ist, der Körper aufgedunsen, ein übelriechender Ort der Unreinheit. Sie betrachtet dann, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: „Mein Körper wird diesem Elend nicht entrinnen."

… einen Leichnam, an dem erkennbar Krähen, Elstern und Eulen gefressen haben oder von dem erkennbar Tiger, Wölfe, Hunde, Würmer und [andere] Tiere gefressen haben. Sie betrachtet dann, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: „Mein Körper ist nicht frei von diesem Elend." So sollte … die Person den Körper betrachten und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem sie frei von Kummer und Sorge ist,] Freude in sich selbst erfahren.

> … einen Leichnam, der ungefähr zur Hälfte gefressen wurde und auf dem Boden zerstreut zurückgelassen wurde, ein übelriechender Ort der Unreinheit. Die Person betrachtet dann, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: „Mein Körper ist nicht frei von diesen Umständen.
>
> … einen Leichnam, dessen Fleisch verschwunden ist, nur noch Knochen verbleibend, die mit Blut beschmiert sind …
>
> … einen Leichnam, [dessen Knochen] durch Sehnen zusammengehalten [werden], [wie] ein Bündel Feuerholz …
>
> … einen Leichnam, dessen Gelenke sich gelöst haben, [mit seinen Teilen] in verschiedenen Richtungen zerstreut, hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen oder ein Schienbeinknochen oder ein Beckenknochen oder ein Steißbein oder ein Knochen eines Arms oder ein Schulterknochen oder Rippen oder die Wirbelsäule oder die Halswirbelknochen oder der Schädel. Wiederum nutzt die Person die Betrachtung, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: „Ich werde diesen Umständen nicht entrinnen. Mein Körper wird auch zerstört werden.
>
> … einen Leichnam, [dessen Knochen] weiß geworden sind, die Farbe von weißem Achat. Wiederum betrachtet die Person, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: „Ich bin nicht frei von diesen Umständen.
>
> … einen Leichnam, dessen Knochen sich bläulich gefärbt haben, die so scheinen, als wären sie geschrammt worden, oder von einer Farbe, die von der [Farbe] von Asche nicht zu unterschieden ist, als nicht wert, daran anzuhaften.
>
> Auf diese Weise … betrachtet die Person den eigenen Körper und [erfährt] durch das Entfernen übler Gedanken und indem sie frei von Kummer und Sorge ist, [Freude in sich selbst]: „Dieser Körper ist vergänglich, von der Natur zu zerfallen."

Die Parallelversionen unterscheiden sich in der Aufteilung der eigentlichen Stufen des Zerfalls. Im *Madhyama-āgama* sind fünf beschrieben, in der Version des *Ekottarika-āgama* sind es acht und in der Lehrrede des *Majjhima-nikāya* sind es neun solche Stufen. Nichtsdestoweniger scheint die Hauptbedeutung der Praxis dieselbe zu sein, indem die Betrachtung von einem toten, aufgedunsenen Körper zu einem Körper fortschreitet, der von verschiedenen Tieren gefressen wird. Nachfolgend verschwindet das Fleisch vollständig vom Skelett und dann verrotten die Sehnen, wodurch die Knochen nicht länger miteinander verbunden sind.

Die Knochen bleichen dann in der Sonne und verfallen, wobei die Versionen des *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* bemerken, dass sie letztendlich zu Staub zerfallen.

In der Lehrrede des *Madhyama-āgama* fängt die zweite Stufe des Verfalls eines Leichnams mit dem Hinweis an „ebenso wie die Person es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat." Diese Spezifizierung ist im Vergleich zur Version des *Majjhima-nikāya* bemerkenswert, wo folgende Anweisung gegeben wird: „So, als ob eine Person einen Leichnam sehen würde, der auf ein Leichenfeld geworfen wurde." Mit anderen Worten könnte die Version der Anweisungen aus dem *Majjhima-nikāya* so verstanden werden, als würden sie empfehlen, eine bildhafte Vorstellung zu nutzen,[1] während die Anweisungen des *Madhyama-āgama* es zu erfordern scheinen, dass sich die Praktizierenden Bilder vergegenwärtigen, die tatsächlich auf dem Leichenfeld gesehen wurden.

Die Version des *Madhyama-āgama* nennt die zusätzlichen Möglichkeiten, einen Leichnam zu betrachten, der „im Feuer verbrannt oder in der Erde begraben wird". Die Feuer- und Erdbestattung mit einzubringen – die eventuell eine spätere Erweiterung der Lehrrede im *Madhyama-āgama* sind – wäre lediglich von Bedeutung, um ein allgemeines Bewusstsein für die Sterblichkeit des Körpers zu schaffen. Wurde der Leichnam einmal verbrannt oder in der Erde begraben, dann ist es nicht länger möglich, ein eindeutiges Gewahrsein des allmählichen Zerfalls des Körpers zu entwickeln, wie er in allen drei Parallelversionen gleichartig beschrieben wird.

In Bezug auf die tatsächlichen Anweisungen weist die Version im *Ekottarika-āgama* einige Abweichungen von den anderen beiden Versionen der Lehrrede auf. In Übereinstimmung mit seinen Parallelen ist jedoch ein wesentliches Ziel der Betrachtung, zu erkennen, dass der eigene Körper von der gleichen Natur wie der Leichnam ist – eine Betrachtung, die in der Lehrrede im *Ekottarika-āgama* eindringlich durch die Bemerkungen ausgedrückt wird: „Mein Körper ist nicht frei von diesem Elend."[2] Und später: „Ich werde diesen Umständen nicht entrinnen. Mein Körper wird auch zerstört werden."

---

[1] Ñāṇamoli 1956/1991: 760 Fußnote 27 kommentiert, dass die vorliegenden Betrachtungen, die auf der „fortschreitenden Abfolge des Zerfalls [basieren], um die Vergänglichkeit des Körpers aufzuzeigen, nicht notwendigerweise als Betrachtungen von tatsächlichen Körpern gemeint sind, [sondern] als geistige Bilder geschaffen werden sollen, deren Hauptzweck es ist, Vergänglichkeit zu entwickeln."

[2] Diese Anwendung auf sich selbst entspricht dem allgemeinen Nachdruck der Acht-

Ein weiterer, eventuell überraschender Hinweis ist, dass jemand infolge der Durchführung dieser Praxis „Freude in sich selbst erfährt".[3] Der vorliegende Kontext ist nicht der einzige, wo die Erfahrung von Freude explizit in den Anweisungen des *Ekottarika-āgama* für die *Satipaṭṭhāna*-Praxis genannt wird, da dieselbe Aussage auch in Bezug auf die anatomischen Teile und in Bezug auf die Elemente genannt wird.

Da dieses Merkmal nur in der Lehrrede des *Ekottarika-āgama* vorkommt, handelt es sich dabei wahrscheinlich um eine spätere Ergänzung. Aus Sicht der Praxis weist dies dennoch auf einen wichtigen Punkt hin. Was zunächst wie eine ziemlich grauenhafte Praxis erscheint, kann – richtig durchgeführt – Freude hervorrufen. Das ist einfach so, weil diese Praxis zu Loslösung führt. Dies wird in der letzten Anweisung aus dem *Ekottarika-āgama* besonders deutlich, wo die Knochen als „nicht wert, daran anzuhaften", angesehen werden sollen. Der Lehrrede zufolge kann Freude entstehen, weil eine richtig unternommene Praxis zum Entfernen von unheilvollen Gedanken und damit zu einem Geisteszustand führt, wo die Praktizierenden immer weniger von Sorge und Leid betroffen sind. Das heißt, die genannte Freude ist die Freude der geistigen Freiheit von Anhaftung an den Körper. Dadurch werden die Praktizierenden frei von all den verschiedenen negativen geistigen Reaktionen, die auf die eine oder andere Art ihren Ursprung in der Anhaftung an körperlichen Erfahrungen haben.

Ein weiteres erwähnenswertes Merkmal der Version im *Ekottarika-āgama* erscheint am Ende der Übungsbeschreibung: „Dieser Körper ist vergänglich, von der Natur zu zerfallen." Dies fasst die Kernaussage der ganzen Übung recht treffend zusammen. Trotz einiger Ähnlichkeiten mit der Betrachtung der anatomischen Teile dahingehend, dass der Körper in den Stufen voranschreitenden Zerfalls als „Ort der Unreinheit" dargestellt wird und seine unattraktiven Aspekte offenbart werden, wodurch den Sinnesbegierden entgegenwirkt wird, bleibt der zentrale Aspekt der Betrachtung eines zerfallenden Leichnams, den Praktizierenden die Wahrheit der Vergänglichkeit deutlich vor Augen zu führen.

---

samkeit bezüglich des Todes, die sich wie Bowker 1991: 187 erklärt, mit „der Tatsache [beschäftigt], dass der Tod (*maraṇa*) sich *mir* nähert. Dabei kommt es nicht auf eine allgemeine meditative Betrachtung des Todes an, sondern darauf den Bezug zu mir selbst herzustellen."

[3] Während ich den Verweis auf die Erfahrung der Freude im abschließenden Teil der Leichengrund-Betrachtung in EĀ 12.1 ergänzt habe, wie es durch den Gebrauch der eckigen Klammern in obigem Textauszug ersichtlich ist, wird diese Ergänzung durch den tatsächlichen Gebrauch dieses Ausdrucks in einem vorangehenden Teil der Übung geleitet.

VI.2 DER NACHTEIL EINES KÖRPERS

Das *Mahādukkhakhandha-sutta* im *Majjhima-nikāya* und seine Parallelversionen nutzen die Stufen eines zerfallenden Körpers, um den innewohnenden „Nachteil" eines materiellen Körpers zu beschreiben. Dem ist eine Beschreibung des „Vorzugs" vorangestellt, der in körperlicher Schönheit liegt. Nachfolgend wird dann darauf hingewiesen, dass die Lösung oder das „Entkommen" aus dem Dilemma darin liegt, Sehnsucht und Anhaftung in Bezug auf den Körper aufzugeben. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Teil aus der Version des *Madhyama-āgama*.[4]

> Worin liegt die Befriedigung in Bezug auf die materielle Form? Angenommen, da sei ein Mädchen aus der Krieger-, Brahmanen-, Kaufmanns- oder Arbeiterkaste, das vierzehn oder fünfzehn Jahre alt ist, zu einem Zeitpunkt, wenn seine körperliche Schönheit am erlesensten ist. Das Vergnügen und die Freude, die aufgrund seiner körperlichen Schönheit und bedingt durch seine körperliche Schönheit entstehen, ist die höchste Befriedigung der materiellen Form, durch nichts übertroffen; [dennoch] geht von ihr eine große Gefahr aus.[5]
>
> Worin besteht die Gefahr der materiellen Form? Angenommen jemand sieht das schöne Mädchen zu einem späteren Zeitpunkt, wenn es alt und schwach geworden ist. Sein Haar ist weiß geworden und seine Zähne sind ausgefallen. Mit einem buckligen Rücken und unsicheren Schritten läuft es auf einen Stock gestützt. Seine Gesundheit verschlechtert sich zusehends und seine Lebensspanne nähert sich dem Ende, sein Körper zittert und seine Sinne verblassen. Was denkst du, hat seine frühere körperliche Schönheit geendet und hat sich die Gefahr [der materiellen Form] gezeigt?
>
> Wiederum angenommen jemand sieht das schöne Mädchen, wie es von Krankheit heimgesucht auf einem Bett liegt oder auf dem Boden sitzt oder liegt, mit von Schmerzen geschundenem Körper, während es äußerst starke Schmerzen erfährt. Was denkst du, hat seine frühere körperliche Schönheit geendet und hat sich die Gefahr [der materiellen Form] gezeigt?

---

[4] MĀ 99 von T I 585c17 bis 586a1.

[5] Die Parallelversionen MN 13 - MN I 88,7 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 183), EĀ 21.9 - T II 605b18 und T 737 - T XVII 540b5 nennen die Arbeiterkaste nicht, die jedoch in einer anderen Parallelen genannt wird, T 53 - T I 847c17. MN 13 - MN I 88,8, EĀ 21.9 - T II 605b19 und T 737 - T XVII 540b6 beschreiben ferner, dass das Mädchen weder zu groß noch zu klein, weder zu dünn noch zu dick und weder zu dunkel noch zu hellhäutig ist.

> Wiederum angenommen jemand sieht das schöne Mädchen, nachdem es vor ein oder zwei Tagen verstorben ist oder vor sechs oder sieben Tagen, an dem Krähen oder Falken herumpicken, das von Schakalen oder Wölfen verschlungen wird, das von Feuer verbrannt oder in der Erde vergraben wird oder das vollständig verrottet und zersetzt ist. Was denkst du, hat seine frühere körperliche Schönheit geendet und hat sich die Gefahr [der materiellen Form] gezeigt?

Die Lehrrede fährt mit weiteren Stufen des körperlichen Verfalls fort, bis aus dem zuvor attraktiven Körper faulige Knochen geworden sind.

Die Parallelversionen stimmen darin überein, dass sich das Mädchen auf dem Höhepunkt seiner Schönheit befindet. Diese Analyse zielt demnach auf die Auffassung von überragender Schönheit einer Frau im antiken Indien ab. Es ist bemerkenswert, dass an anderer Stelle, wenn es um die Frage geht, wie jemand zu der eigenen Schönheit steht, oft explizit auf einen Jungen und ein Mädchen verwiesen wird. So wird zum Beispiel im *Anaṅgaṇa-sutta* und seiner Parallele im *Ekottarika-āgama* die Bereitschaft einer Anweisung zu folgen, mit dem Bild eines Mädchens oder Jungen veranschaulicht, die frisch gewaschen und gekleidet sind und die freudig eine Blumengirlande empfangen und diese auf ihren Kopf setzen.[6]

Die im *Mahādukkhakhandha-sutta* und seinen Parallelen getroffene Wahl, nur den Fall eines Mädchens anzuführen, würde das widerspiegeln, was im antiken Indien als Höhepunkt menschlicher Schönheit angesehen wurde. Der Beschreibung in den beiden Lehrreden nach zu urteilen, wurde dies eher mit einem jungen Körper von vierzehn oder fünfzehn Jahren als mit einem Körper etwas höheren Alters von achtzehn oder zwanzig Jahren in Verbindung gebracht; ferner wurde dies eher auf einen weiblichen als auf einen männlichen Körper bezogen.

Ein Grund dafür, den beispielhaften Ausdruck von Schönheit in einem jungen weiblichen Körper zu sehen, stellt eine Konditionierung dar, die im antiken Indien und anderswo vorlag, der zufolge ein Mann dazu neigt, in einer Frau nach Schönheit zu suchen, während Frauen dazu tendieren, in sich selbst nach Schönheit zu suchen. Als Folge dessen drückt

---

[6] MN 5 - MN I 32,$_{26}$ und seine Parallele EĀ 25.6 - T II 634a$_{6}$ (zwei weitere Parallelen, MĀ 87 - T I 569c$_{5}$ und T 49 - T I 842a$_{15}$, nutzen lediglich ein Mädchen in ihren Darstellungen des Gleichnisses).

sich das männliche Interesse nach Sinnlichkeit vorwiegend auf eine voyeuristische Art gegenüber anderen Körpern aus,[7] während das weibliche Interesse an Schönheit eher narzisstische Züge hat. Von diesem Standpunkt aus gesehen, veranschaulicht das Bild eines jungen, hübschen Mädchens auf natürliche Weise die „Vorzüge" der materiellen Form, was das Schönheitsempfinden im antiken Indien widerspiegelt. Offensichtlich besteht der ganze Sinn der Textstelle im *Mahādukkhakhandha-sutta* und seinen Parallelen darin, solche Vorstellungen auf ihre Ursachen zurückzuführen, und nicht darin, diese als angemessen zu bestätigen.

Dieses Zurückführen auf die Ursachen, das unter dem Leitthema steht, die „Gefahr" der materiellen Form zu offenbaren, lenkt die Aufmerksamkeit auf die zeitliche Perspektive, auf die Vergänglichkeit, indem dieselbe Person beschrieben wird, wie sie alt und krank wird und schließlich stirbt. Hier sind einige Parallelen in ihrer Beschreibung detaillierter, da sie explizit angeben, dass das Mädchen nun achtzig, neunzig oder einhundert Jahre alt geworden ist.[8] In Bezug auf die nachfolgende Stufe des Erleidens einer Erkrankung sind das *Mahādukkhakhandha-sutta* und eine Parallele im *Ekottarika-āgama* ebenfalls drastischer in ihren Ausführungen, da die Krankheit des Mädchens ein Stadium erreicht hat, wo sein Körper in den eigenen Ausscheidungen liegt und die Hilfe anderer notwendig ist, um sie aus diesem Umstand zu befreien.[9]

Das Beispiel eines jungen Mädchens, das alt und krank wird und schließlich stirbt, worauf sein zuvor anziehender Körper die Stufen des Zerfalls durchläuft – das zentrales Thema der vorliegenden *Satipaṭṭhāna*-Übung – hat einen klaren Bezug zu sinnlichem Reiz. Nichtsdestotrotz ist hier die Vergänglichkeit das zentrale Thema. Tatsächlich versinnbildlicht das hübsche Mädchen im *Mahādukkhakhandha-sutta* und in seinen Parallelen die Thematik der materiellen Form, der die Untersuchung von Sinnesfreuden vorangestellt ist und der eine Erforschung der Gefühle nachgefolgt. Im Falle der Sinnesfreuden besteht die „Gefahr" in der Not-

[7] Zu einer Übersichtsarbeit, die untersucht, wie unterschiedlich Männer und Frauen auf visuelle, sexuelle Stimulation reagieren, vgl. Rupp und Wallen 2008.

[8] MN 13 - MN I 88,15 und EĀ 21.9 - T II 605b23 deuten an, dass sie achtzig, neunzig, oder hundert Jahre alt geworden ist, wozu T 737 - T XVII 540b10 hinzufügt, dass sie auch einhundertzwanzig Jahre alt geworden sein könnte.

[9] MN 13 - MN I 88,23 zufolge liegt sie in ihren eigenen Exkrementen und Urin und wird von anderen hochgehoben und abgesetzt. EĀ 21.9 - T II 605b29 beschreiben auf ähnliche Weise, dass sie Exkremente und Urin verloren hat, aber nicht in der Lage ist aufzustehen.

wendigkeit sich abzumühen und sich dem Wettbewerb aussetzen zu müssen, um in der Lage zu sein, diese genießen zu können, während in Bezug auf die Gefühle die „Gefahr" wiederum in der Tatsache begründet liegt, dass diese vergänglich sind.

Demnach würde der Hauptpunkt der Betrachtung eines Körpers in den unterschiedlichen Stufen des Zerfalls tatsächlich die Erkenntnis sein: „Dieser Körper ist vergänglich, von der Natur zu zerfallen" – so, wie es in der Version des *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Ekottarika-āgama* herausgestellt wird. Natürlich muss solch ein Gewahrsein mit einem Gefühl von drohendem Unheil unternommen werden. Es wird nicht ausreichen, wenn sich jemand eingesteht, dass der Tod in irgendeiner fernen Zukunft eintreten könnte. Stattdessen muss das Gewahrsein, dass der Körper unausweichlich dem Tod anheimfallen und zerfallen wird, mit der Erkenntnis verbunden werden, dass dies zu jeder Zeit geschehen kann; tatsächlich könnte es bald geschehen, sogar jetzt, in diesem Moment …

VI.3 VERGEGENWÄRTIGUNG DES TODES

Die Dringlichkeit, die mit der Betrachtung der sterblichen Natur des eigenen Körpers einhergehen muss, kommt in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und in seiner Parallelversion im *Ekottarika-āgama* gut zum Ausdruck. Die Lehrrede beginnt damit, dass der Buddha die Mönche befragt, ob sie die Vergegenwärtigung des Todes üben. Ein Mönch antwortet daraufhin, dass er sich regelmäßig den Tod vergegenwärtigt und nachdem er gefragt wird, wie er diese Praxis durchführt, beschreibt er der Version im *Ekottarika-āgama* zufolge sein Vorgehen wie folgt:[10]

> Wenn ich die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Todes richte, fasse ich den Vorsatz, noch sieben Tage zu leben, und lenke die Aufmerksamkeit auf die sieben Erwachensfaktoren. Der Lehre des Tathāgata zufolge würde [mir] das zu großem Nutzen gereichen und ich werde danach nicht bedauern, zu sterben. Gesegneter, dies ist es, wie ich die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Todes richte.
>
> Der Gesegnete sagte: „Halt, halt, Mönch, das ist nicht, wie die Praxis der Wahrnehmung des Todes durchgeführt wird, das wird genannt, von einer nachlässigen Natur zu sein."

Die anderen Mönche beschreiben dann ihre Praktiken, die sechs, fünf, vier, drei, zwei, einen einzigen Tag oder lediglich die Zeitspanne vom

[10] EĀ 40.8 von T II 742a2 bis 742a6.

Aufbruch zum Almosengang bis zur Rückkehr zur klösterlichen Behausung beinhalten. Dennoch kann keiner von ihnen den Buddha mit seiner Beschreibung zufriedenstellen. Der Buddha erklärt daraufhin, dass die empfohlene Praxis lediglich die Zeitspanne eines einzigen Atemzugs betrachtet. Das heißt, eine Person, die wirklich die Vergegenwärtigung des Todes übt, sollte der Tatsache gewahr werden, dass sogar schon der nächste Atemzug nicht mehr stattfinden könnte. Mit anderen Worten besteht die Aufgabe darin, das Gewahrsein der Sterblichkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen, geradewegs ins Hier und Jetzt.[11]

Das *Aṅguttara-nikāya* enthält zwei Lehrreden, die Parallelversionen zu den obigen Anweisungen darstellen. Sie unterscheiden sich insofern, als dass die beschriebenen Zeitabschnitte mit einem einzigen Tag und einer Nacht anfangen, gefolgt von einem Tag, einem halben Tag (was nur in der zweiten Version genannt wird), der Dauer einer Mahlzeit, einer halben Mahlzeit (was nur in der zweiten Version genannt wird), der Zeit, die benötigt wird, um einige Bissen von dem Essen zu essen, der Zeitspanne, die benötigt wird, um einen einzigen Bissen zu essen, und der Zeitspanne eines einzigen Atemzugs.[12] Der Buddha lobt die beiden letzten Fälle und betrachtet die anderen als Beispiele von Nachlässigkeit. Die Übereinstimmung der Parallele in Bezug darauf, was der Buddha als nachlässig betrachtet, vermittelt deutlich, dass der Tod etwas ist, was uns jeden Moment widerfahren kann, wodurch die Aufmerksamkeit auf die Vergänglichkeit des eigenen Körpers stark betont wird.

VI.4 AUGENBLICKLICHKEIT

Ein Zitat der obigen Lehrrede ist in einem in chinesischer Übersetzung erhaltenen Werk zu finden, das allgemein unter dem rekonstruierten Titel **Mahāprajñāpāramitāśāstra* bekannt ist. Das Zitat der Lehrrede fängt

[11] Den eigenen Tod so direkt in das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks zu bringen, läuft der gewöhnlichen Tendenz entgegen, die von Pyszczynski et al. 2004: 445 wie folgt beschrieben wird: „Wenn Gedanken an den Tod im aktuellen Brennpunkt der Aufmerksamkeit stehen, dann antwortet das Individuum mit umgehender Abwehr, die versucht, mit dem Problem des Todes umzugehen … indem es sich entweder vom Sachverhalt ablenkt oder das Problem des Todes in die weite Zukunft schiebt."

[12] AN 6.19 - AN III 304,9 und AN 8.73 - AN IV 317,9 (übersetzt von Bodhi 2012: 876 und 1219). Der Umstand, dass AN 8.73 zwei weitere Stufen nennt, ist dafür verantwortlich, dass die ansonsten gleichen Anweisungen einmal dem Kapitel der Sechs und einmal dem Kapitel der Acht im *Aṅguttara-nikāya* zugeordnet sind.

mit dem (einigermaßen unwahrscheinlichen) Punkt an, dass ein Mönch die Vergegenwärtigung des Todes mit der Erwartungshaltung übte, noch sieben weitere Jahre zu leben. Nachdem die Lehrrede dann zu immer kürzeren Zeitspannen fortschreitet, wird schließlich die empfohlene Form der Praxis erreicht, in der die Praktizierenden erwarten, dass der Tod mit dem nächsten Atemzug eintreten könnte. Das Zitat der Lehrrede schließt dann mit dem Hinweis, dass alle bedingten Phänomene in jedem Moment entstehen und vergehen.[13]

Die Art und Weise, auf die Zitate von Lehrreden in späteren Werken erhalten wurden, zeigt manchmal den Einfluss von späteren Lehrentwicklungen, wie hier zu sehen ist. Der letzte Teil ist offensichtlich eine spätere Ergänzung, da dieser eine Entwicklung des buddhistischen Gedankenguts widerspiegelt, in der aus der Vorstellung von Vergänglichkeit der Lehrsatz der „Augenblicklichkeit" wurde. Die Idee der augenblicklichen Auflösung aller Phänomene hatte eine weitreichende Auswirkung auf die verschiedenen buddhistischen Traditionen und prägt daher oft ein bestimmtes Verständnis von Vergänglichkeit. Historisch betrachtet ist jedoch der Lehrsatz der Augenblicklichkeit ohne Zweifel eine spätere Entwicklung.[14]

Im früh-buddhistischen Gedankengut wird die Vergänglichkeit so verstanden, dass sie eine Zeitspanne einer kontinuierlichen Veränderung einschließt, der zwischen dem vorangegangenen Entstehen und dem nachfolgenden Vergehen liegt. Diese dreifache Perspektive ist das Thema einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya*, zu der es eine Parallelversion im *Ekottarika-āgama* gibt. Die Version im *Ekottarika-āgama* wendet diese Unterscheidung auf den menschlichen Körper an und dient demnach als ein gutes Beispiel für das Verhältnis, in dem die Idee der Vergänglichkeit im früh-buddhistischen Gedankengut insgesamt zum Thema der Körperbetrachtung steht. Die Lehrrede fährt wie folgt fort:[15]

> Dies sind die drei Kennzeichen der bedingten Existenz. Welche drei sind dies? Eine Person weiß, woraus er entsteht, sie weiß, dass er sich ändern wird und sie weiß, dass er enden und verschwinden wird.

[13] T 1509 - T XXV 228b5; vgl. auch Lamotte 1970: 1424f.
[14] Eine detaillierte Untersuchung findet sich in von Rospatt 1995; vgl. auch Ronkin 2005: 59–65 und Karunadasa 2010: 234–261.
[15] EĀ 22.5 von T II 607c14 bis 607c21.

> Wie weiß eine Person, woraus er entsteht? Es ist die Geburt, das Aufwachsen und Heranreifen dieser fünf Daseinsgruppen des Anhaftens, das Aneignen aller Elemente und Sinnesbereiche – das ist, woraus er entsteht.
>
> Was ist sein Enden? Es ist der Tod, das Dahinscheiden und die Unstetigkeit des Lebens, seine Vergänglichkeit, das Aufbrechen der Daseinsgruppen, von der eigenen Sippe und Familie getrennt sein, die Lebensenergie abgeschnitten – das ist sein Enden.
>
> Was ist die Veränderung? Es ist sein Verlust der Zähne, das weiße Haar, die Erschöpfung der eigenen Energie und Kraft mit dem Zunehmen und Schwinden der Jahre, der Zerfall des Körpers – das ist seine Natur, der Veränderung zu unterliegen.

Die Parallelversion im *Aṅguttara-nikāya* bietet keine vergleichbaren Veranschaulichungen, sondern unterscheidet drei Kennzeichen der bedingten Existenz. Dies sind ein Entstehen, ein Vergehen und eine Veränderung dessen, was andauert.[16] Letzteres bedeutet eine Zeitspanne der Veränderung, die zwischen dem Entstehen und dem Vergehen liegt. Die Tatsache, dass das, was besteht, die Eigenschaft der Wandlung hat – in dem Sinne, dass gesehen werden kann, wie es sich verändert – verdeutlicht, dass ein solches Bestehen länger als nur einen Augenblick vorliegen muss. In der Tat äußert sich die Veränderung in der oben übersetzten Textstelle des *Ekottarika-āgama* in der Alterung, was offenkundig eine längere Zeitspanne einschließt.

Auf diesem Wege verdeutlichen sowohl der Verweis in der Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* auf die Wandlung dessen, was besteht, als auch die drastische Beschreibung der Veränderung in der Parallelversion im *Ekottarika-āgama*, dass hier Veränderung mit Dauer verbunden wird. Mit dem Konzept der Augenblicklichkeit besteht die Tendenz, solche Dauerhaftigkeit aus dem Blick zu verlieren. Wird einmal angenommen, dass Phänomene nur einen einzigen Augenblick existieren und nach ihrem Erscheinen unmittelbar wieder verschwinden, wird es schwierig, ihr offensichtliches, zeitweiliges Andauern nachzuvollziehen.

Das früh-buddhistische Konzept der Vergänglichkeit sieht sich nicht mit einem solchen Dilemma konfrontiert, da es neben dem Entstehen und Vergehen auch anerkennt, dass Phänomene für eine gewisse Zeit bestehen, auch wenn dieses Bestehen offensichtlich dem Gesetz der Veränderung unterliegt. Anders gesagt heißt das, während sicherlich alle Aspekte

[16] AN 3.47 - AN I 152,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 246).

der Erfahrung der Veränderung unterliegen, so verschwinden sie jedoch nicht notwendigerweise auf der Stelle. Das soll nicht heißen, dass einige Dinge nicht sehr schnell verschwinden können, manchmal sogar sofort. Es soll nur zum Ausdruck gebracht werden, dass die Lehrmeinung, das alles ohne Ausnahme vergeht, sobald es entstanden ist, nicht den Standpunkt der frühen Lehrreden wiedergibt.

Der Unterschied zwischen der früh-buddhistischen Idee der Vergänglichkeit und der späteren Theorie der Augenblicklichkeit kann durch den Vergleich einer flackernden Lampe mit dem steten Fließen eines Flusses veranschaulicht werden. Das Licht der Lampe wird so empfunden, dass es verschwindet, sobald es erschienen ist. Das fließende Wasser wird als ein sich veränderndes Kontinuum empfunden, ein beständiger Fluss der Veränderung. Die Vergänglichkeit, mit der sich die frühen Lehrreden beschäftigen, kann am besten mit dem Bild von fließendem Wasser veranschaulicht werden. Das Bildnis eines fließenden Gebirgsflusses wird in der Tat in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und in der Parallelversion im *Madhyama-āgama* verwendet, um die Natur des menschlichen Lebens zu veranschaulichen. Die Version des Gleichnisses im *Madhyama-āgama* erscheint als ein Teil einer Reihe von Veranschaulichungen über die Kürze des Lebens und lautet wie folgt:[17]

> Ebenso wie ein Gebirgsfluss, der, nachdem er stark angeschwollen ist, schnell fließt mit vielen Dingen, die darin mitgerissen werden. Sein schnelles und rasches Wasser fließt, ohne für einen Moment anzuhalten.

Die Version des Gleichnisses im *Aṅguttara-nikāya* betont, dass der Gebirgsfluss nicht für einen Moment, nicht für einen Augenblick oder für eine Sekunde anhält.[18] Der erste, der in dieser Beschreibung verwendeten drei ähnlichen Ausdrücke, ist *khaṇa*, welcher exakt derjenige Ausdruck ist, der die Theorie der Augenblicklichkeit kennzeichnet. Es besteht wenig Zweifel, dass zum Zeitpunkt der Formulierung dieses Gleichnisses in der Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* – und in der Parallele – die Theorie der Augenblicklichkeit noch nicht existierte und dass das menschliche Leben als ein konstanter Fluss angesehen wurde, der keinen Moment unterbrochen wird. Anstatt es als eine Reihe von aufeinander folgenden

[17] MĀ 160 von T I 683c6 bis 683c7.

[18] AN 7.70 - AN IV 137,19 (übersetzt von Bodhi 2012: 1096, angegeben als Nummer 74).

Momenten des Verschwindens zu sehen, wurde das Leben als eine Reihe aufeinander folgender Momente der Veränderung betrachtet.

VI.5 BEWUSSTSEIN UND VERGÄNGLICHKEIT

Der Grundsatz, dass alles der Veränderung unterliegt, gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist oder das Bewusstsein. Die vergängliche Natur des Bewusstseins zu erkennen, stellt dabei eine besonders große Herausforderung dar. Die Erfahrung einer stetigen Form von Gewahrsein im Hintergrund der Erfahrung, die unabhängig von dem Inhalt oder dem affektiven Ton dessen ist, was gerade stattfindet, kann sehr leicht missverstanden werden, als sei sie eine subtile Form von Gewahrsein oder geistiger Leuchtkraft, die unveränderlich ist. Bei genauer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass selbst die subtilste Form gewahr oder bewusst zu sein, ohne Zweifel dem Gesetz der Vergänglichkeit unterliegt.

Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seine Parallelversionen in chinesischer Übersetzung und auf Sanskrit-Fragmenten verbildlichen die veränderliche Natur des Geistes mit dem Beispiel eines Affen, der einen Wald durchstreift. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt aus dem *Saṃyukta-āgama*:[19]

> Der Geist, das Denken oder das Bewusstsein halten Tag und Nacht nicht einen Augenblick an, sondern verändern sich fortwährend auf mannigfaltigen Wegen. Nachdem sie auf die eine Art entstanden sind, vergehen sie auf eine andere Art. Ebenso wie sich ein Affe in einem Wald von Baum zu Baum schwingt und von Augenblick zu Augenblick einen Ast ergreift und ihn wieder loslässt, um einen anderen zu fassen. Der Geist, das Denken und das Bewusstsein sind ebenso. Sie verändern sich fortwährend auf mannigfaltigen Wegen. Nachdem sie auf die eine Art entstanden sind, vergehen sie auf eine andere Art.[20]

Dieses Gleichnis vom Affen verdeutlicht die Natur des Geistes, sich fortwährend zu verändern.[21] Geradeso wie sich ein Affe immerfort durch den Wald bewegt, einen Ast nach dem anderen ergreifend, so ändert sich

---

[19] SĀ 290 von T II 82a11 bis 82a15; mit einer Parallelen auf einem Sanskrit-Fragment in Tripāṭhī 1962: 116f.

[20] In der Parallele, SN 12.61 - SN II 95,3 (übersetzt von Bodhi 2000: 595), wird angedeutet, dass das Entstehen und Vergehen des Geistes Tag und Nacht geschieht.

[21] Das Motiv eines Affen, der einen Ast loslässt, um einen neuen zu ergreifen, wird in Sn 791 (übersetzt von Norman 1992: 92) wieder aufgegriffen, um zu veranschaulichen, wie jemand eine Sache loslässt, um an einer anderen festzuhalten.

auch der Geist von Augenblick zu Augenblick, indem er sich diesem oder jenem Objekt zuwendet. Wie dauerhaft es auch immer erscheinen mag, Bewusstsein ist lediglich ein Fluss von durch Bedingungen entstandenen Augenblicken des Sich-Bewusst-Seins.

VI.6 DIE UNABWENDBARKEIT DES TODES

Auf das Thema der Betrachtung des Todes zurückkommend: Die Einsicht in die Vergänglichkeit als eine fortwährender Veränderung, dem alle Aspekte der eigenen Existenz unterliegen – in dem alle Erfahrungen letztlich nur ein Fluss von in gegenseitiger Wechselbeziehung stehenden Prozessen sind – birgt ein beachtliches Potenzial, den eigenen Standpunkt dem Tod gegenüber zu verändern. Solange der stete Wandel, der dem Leben innewohnt, unerkannt bleibt, wird der Tod leicht als ein abruptes Ende dessen erlebt, was bis dahin als gleichbleibend und dauerhaft erfahren wurde. Sobald durch anhaltende Betrachtung klar geworden ist, dass das Leben nichts als Veränderung bedeutet, wird der Tod ein Teil dieses Prozesses: ein besonders drastischer Moment der Veränderung, aber dennoch letztlich nur ein weiterer Moment der Veränderung.

Ohne solche Einsicht kann die Angst vor dem Tod dazu führen, dass wir nur darauf achten, was neu ist, was jung ist und was wächst und gedeiht, und dabei die Augen vor dem verschließen, was alt ist, was zurückgeht und im Begriff ist, dahinzuscheiden. Solch ein einseitiger Blickwinkel hindert uns daran, die Realität so zu sehen, wie sie ist. Ohne die Realität der Wirklichkeit gemäß zu sehen, ist es uns jedoch nicht möglich, uns so zu verhalten, wie es die Realität erfordert. Das heißt, es ist nicht möglich, richtig und vollkommen zu leben, außer die Unabwendbarkeit des Todes wird als ein integraler Bestandteil des Lebens akzeptiert.

Dem *Ariyapariyesanā-sutta* und der zugehörigen Parallelen im *Madhyama-āgama* zufolge, war es die Erkenntnis der Unabwendbarkeit des Todes (sowie von Alter und Krankheit), die den zukünftigen Buddha dazu antrieb, auf seine Suche nach dem Erwachen aufzubrechen. Die Version im *Madhyama-āgama* berichtet von seiner Überlegung in der folgenden Weise:[22]

> Zuvor, als ich noch nicht zum höchsten, rechten und vollkommenen Erwachen erwacht war, dachte ich so: „Ich unterliege tatsächlich selbst Krankheit und ich suche blauäugig nach dem, was [auch] der

[22] MĀ 204 von T I 776a26 bis 776b1 (übersetzt von Anālayo 2012d: 25f.).

> Krankheit unterliegt. Ich unterliege tatsächlich selbst Alter und Tod … und suche blauäugig nach dem, was [auch Krankheit und Tod] unterliegt… Was wäre, wenn ich nun stattdessen nach dem höchsten Frieden von Nirvāṇa suchen würde, der frei ist von Krankheit … frei von Alter und Tod?“[23]

Dem *Saṅghabhedavastu* des Mūlasarvāstivāda-*Vinaya* zufolge wurde der zukünftige Buddha tatsächlich vor seinem Erwachen durch Visionen von Leichen in verschiedenen Stufen des Zerfalls aufgewühlt,[24] eine Beschreibung, die mit der vorliegenden *Satipaṭṭhāna*-Übung in einem direkten Zusammenhang steht.

Eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und die Parallele im *Madhyama-āgama* beschreiben die Gedanken des Bodhisattva, dass die Menschen in der Welt mit Abscheu und Ablehnung reagieren, wenn sie eine Person sehen, die Alter, Krankheit und Tod ausgesetzt ist, auch wenn sie selbst der gleichen Zwangslage unterliegen. Indem er sich gegen diese übliche Reaktion stellte, legte der zukünftige Buddha allen Stolz und alle Einbildung in Bezug auf Jugend, Gesundheit und Leben ab, nachdem er einmal erkannt hatte, dass auch er Alter, Krankheit und Tod unterlag.[25]

Eine bekannte Erzählung stellt den zukünftigen Buddha so dar, als sei er sich dieser Zwangslagen nicht bewusst gewesen, bis er zum Vergnügen Ausflüge unternahm und zum ersten Mal eine alte Person, eine kranke Person und eine tote Person sah. Bei seinem vierten Ausflug sah er dann einen Einsiedler. Diese berühmte Geschichte seiner vier Begegnungen findet sich in der Einleitung zum *Jātaka*-Kommentar.[26] Ferner ist sie in den *Vinaya*-Texten der Lokottaravāda-Mahāsāṅghika, Mahīśāsaka, und Mūlasarvāstivāda-Traditionen enthalten. Es gibt allerdings einige Unstimmigkeiten in diesen *Vinaya*-Geschichten.

Im *Mahāvastu*, einem *Vinaya*-Text der Lokottaravāda-Mahāsāṅghika-Tradition, steht vor den vier Begegnungen ein Bericht, in dem der

---

[23] MN 26 - MN I 163,20 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 256) bezeichnet Nirvāṇa als die höchste Sicherheit gegen Knechtschaft.

[24] Gnoli 1977: 77,22.

[25] AN 3.38 - AN I 145,23 (übersetzt von Bodhi 2012: 240, angegeben als Nummer 39) und MĀ 117 - T I 608a3, wo in dem Abschnitt mit Prosa der Tod nicht explizit genannt wird. Dennoch ist dieser in einer Zusammenfassung von Versen in MĀ 117 - T I 608a20 enthalten, so dass das Fehlen eines Bezugs zum Tod im prosaischen Teil wahrscheinlich das Ergebnis des Verlusts eines Textteils ist.

[26] Jā I 58,31 (übersetzt von Jayawickrama 1990: 78).

Bodhisattva schon zu einem früheren Zeitpunkt seinen Vater über seinen Wunsch informierte, in die Hauslosigkeit zu ziehen, wobei er seine Einsicht in die Unabwendbarkeit von Alter, Krankheit und Tod ausdrückt.[27] Wenn er jedoch schon zu einem früheren Zeitpunkt solche Einsichten gehabt hatte und den Wunsch gehegt hatte, in die Hauslosigkeit zu ziehen, dann wären die Episode mit den vier Begegnungen und ihr Einfluss auf den Geist des jungen Prinzen überflüssig.

Im Mahīśāsaka-*Vinaya* wird ferner berichtet, dass der Bodhisattva, als er noch jung war, den Wunsch verspürte in die Hauslosigkeit zu ziehen. Wenn allerdings in demselben Bericht im Mahīśāsaka-*Vinaya* die vierte Begegnung mit dem Einsiedler beschrieben wird, bittet der Bodhisattva seinen Wagenlenker darum, ihm zu erklären, was es bedeutet, in die Hauslosigkeit zu ziehen.[28] Diese Frage ergäbe wenig Sinn, wenn er schon zu einem früheren Zeitpunkt in seinem Leben den Wunsch verspürt hatte, selbst in die Hauslosigkeit zu ziehen.

Dem *Saṅghabhedavastu* des Mūlasarvāstivāda-*Vinaya* zufolge erkundigte sich der Bodhisattva bei seiner ersten und zweiten Begegnung bezüglich der Folgen von Alter und Krankheit. Sein Kutscher antwortete ihm, dass alt und krank zu sein beinhaltet, dass ein Wesen bald stirbt.[29] Der Bodhisattva verstand diese Antwort offensichtlich, da er ihn fragte, ob er selbst auch von dieser misslichen Lage betroffen sein könne, anstatt ihn über die Bedeutung des Todes zu befragen. Als der Bodhisattva während der nachfolgenden Begegnung allerdings einen Leichnam erblickte, erkundigte er sich bei seinem Fahrer, was der Tod bedeutet. Wenn er dies nicht wusste, dann hätten aber die Antworten, die er während der vorangegangenen Fahrten erhalten hatte, keine Bedeutung für ihn haben können.[30]

Die inneren Unstimmigkeiten, die in jeder dieser Darstellungen der drei *Vinaya*s zu finden sind, verraten, dass es sich bei dieser Legende um einen entsprechend späteren Text handelt. Derselbe Sachverhalt kann auch aus dem Umstand abgeleitet werden, dass diese Legende in der Pāli-

---

[27] Senart 1890: 141,7 und 146,12. Die vorliegende Übersicht basiert auf Auszügen aus Anālayo 2007a.

[28] T 1421 - T XXII 101b20 und 101c17. Bareau 1962: 20 folgert daraus, dass diese internen Unstimmigkeiten zeigen, dass das Bestreben des Bodhisattva, in die Hauslosigkeit zu ziehen, einem älteren textuellen Zusammenhang angehört, der bestehen blieb, als spätere Berichte von seinen vier Begegnungen hinzugefügt wurden.

[29] Gnoli 1977: 65,25 und 68,12.

[30] Gnoli 1977: 70,21.

Tradition weder in den Lehrreden noch im *Vinaya* zu finden ist, sondern lediglich in den Kommentaren zu den *Jātaka*s vorkommt. In der Tat scheint es sehr unwahrscheinlich, dass eine Person mit solch scharfer Beobachtungsgabe, wie sie der Buddha anderswo in den Texten zeigt, die Tatsache, dass Menschen altern, krank werden und sterben, überhaupt nicht mitbekommen haben sollte. Daher wird dieser Aspekt der berühmten Legende am besten als das Resultat sagenhafter Ausschmückungen verstanden.

Nichtsdestoweniger ist die zentrale Aussage, die in dieser Geschichte überliefert wird, in Übereinstimmung mit dem oben genannten Abschnitt aus dem *Aṅguttara-nikāya* und der Parallele aus dem *Madhyama-āgama*, dass Alter, Krankheit und Tod den zukünftigen Buddha scheinbar sehr bewegt haben und dazu brachten, auf der Suche nach Erwachen in die Hauslosigkeit zu ziehen.[31]

VI.7 TOD ALS EIN GÖTTERBOTE

Dieses unumgängliche Dilemma des Lebens findet auch in Form der Idee der Götterboten Ausdruck als eine motivierende Kraft, heilsame Taten zu vollbringen und unheilsame zu vermeiden. Diese werden im *Devadūta-sutta* und seinen Parallelversionen beschrieben, die eine Person darstellen, die nach einem nicht rechtschaffenen Leben verstorben ist und beim Erscheinen in der Hölle König Yama vorgeführt wird.[32] König Yama verhört die angeklagte Person, ob sie denn nicht die Götterboten gesehen habe. Die Person verneint dies, woraufhin Yama ihre Aufmerksamkeit dahin lenkt, dass sie diese sehr wohl gesehen hat, aber ihre Bedeutung nicht erkannte. Die Götterboten, deren Bedeutung die angeklagte Person nicht zu erkennen in der Lage war, sind keine anderen als Alter, Krankheit und Tod, die in der einen oder anderen Form um sie herum in Erscheinung getreten sind. Dennoch achtete die Person nicht auf sie und hatte auch nicht das Urteilsvermögen, um einzuschätzen, dass auch sie denselben Zwangslagen unterliegt.

---

[31] Bodhi in Nāñamoli 1995: 1336 Fußnote 1207 schlägt vor, dass AN 3.38 den Keim darstellen könnte, aus dem die legendäre Darstellung der Begegnungen des Bodhisattvas entstanden sein könnte.

[32] MN 130 - MN III 179,13 (übersetzt von Nāñamoli 1995: 1029), AN 3.35 - AN I 138,12 (übersetzt von Bodhi 2012: 234), DĀ 30.4 - T I 126b21, MĀ 64 - T I 503c25, T 42 - T I 827a24, T 43 - T I 828c8, T 86 - T I 909b26 und EĀ 32.4 - T II 674c2; vgl. auch T 24 - T I 330c29, T 25 - T I 385c26, T 212 - T IV 668c3 und T 741 - T XVII 547a10.

Das Motiv des Todes als ein Götterbote ist im vorliegenden Zusammenhang insofern bemerkenswert, als dass der Versuch, dem Tod mittels der Leichenbetrachtung zu begegnen – wie im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelen beschrieben – das praktische Problem beinhaltet, dass zunächst ein menschlicher Leichnam gefunden werden muss, der im Freien zum Verwesen abgelegt wurde. Dies wirft insbesondere heutzutage einige Schwierigkeiten auf. Ein alternativer Vorschlag im *Śrāvakabhūmi* besteht darin, dass jemand anstatt zum Leichenfeld zu gehen, auch das Bild eines zerfallenden Körpers nutzen kann.[33] Dies stellt ohne Zweifel eine leichter umsetzbare Variante dar, diese Art der Betrachtung durchzuführen.

Einen tatsächlichen Leichnam in seinen verschiedenen Stufen des Verfalls zu betrachten, selbst mithilfe von Bildern, ist durchschnittlich Übenden in der modernen Welt nicht immer möglich. Ein anderer Zugang, der Tatsache des Todes zu begegnen, könnte darin bestehen, einfach über den Götterboten des Todes zu reflektieren. Dies könnte in der Reichweite von Praktizierenden liegen, die der wahren Natur der eigenen körperlichen Existenz begegnen wollen. Irgendwo, sei es im Kreis der Verwandten, Freunde oder Bekannten, muss in der Vergangenheit ein Tod eingetreten sein. Indem Meditierende solchen Reflexionen nachgehen, folgen sie gewissermaßen den Spuren des Buddha in der Zeit vor seinem Erwachen, der den oben untersuchten Texten zufolge durch solche Reflexionen über den Tod inspiriert wurde, dem Pfad zum Todlosen zu folgen.

Das Thema des bevorstehenden eigenen Todes kann auch in Form von poetischen Reflexionen entwickelt werden, wie in einer Strophe im *Udānavarga* geschehen. Die Strophe hebt die Sterblichkeit des Körpers und das sich daraus ergebende Schicksal hervor. Da vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen dem durchschnittlichen Tod eine Wiedergeburt nachfolgt, ist in der Tat insbesondere der Körper vom Tod betroffen, während der Geist in Übereinstimmung mit den zu Lebzeiten vollbrachten Taten fortschreitet. Im Folgenden übersetze ich die im Sanskrit erhaltene Version des *Udānavarga*, die eine Textentsprechung zu einer ähnlichen Strophe in den verschiedenen in indischer Sprache erhaltenen *Dharmapada*-Sammlungen darstellt:[34]

---

[33] Shukla 1973: 416,7.

[34] *Udānavarga* 1.35, Bernhard 1965: 108; mit Textentsprechungen in *Dhammapada*

> Ach, in Kürze wird dieser Körper
> Auf der Erde liegen,
> Leer und von Bewusstsein beraubt,
> Wie ein weggeworfenes Stück Holz.

Wenn wir solchen Reflexionen ernsthaft nachgehen, wird dies eine weitreichende Vorbereitung auf das sein, was für jeden Menschen unumgänglich ist: die Begegnung mit dem eigenen Tod.[35] Darin liegt die Kernaussage der vorliegenden *Satipaṭṭhāna*-Übung, nämlich die Notwendigkeit, den Tod lebendig werden zu lassen. Nur wenn der Tod ein natürlicher Teil des Lebens geworden ist, wird es möglich sein, über den abstumpfenden Einfluss der existenziellen Angst hinauszuwachsen und dadurch vollkommen lebendig zu werden – so wie sich das Leben in diesem Moment entfaltet. Zusätzlich stellt die zu Lebzeiten erfolgte Begegnung mit dem eigenen Tod die beste Vorbereitung dar, um den tatsächlichen Moment des Todes gut zu durchleben.

VI.8 STERBEN

Das *Anāthapiṇḍikovāda-sutta* und seine Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* bieten hilfreiche Anweisungen, um mit dem tatsächlichen Moment des Todes, dieser unabwendbaren und doch zutiefst herausfordernden menschlichen Erfahrung, angemessen umzugehen. Der Hintergrund dieser Lehrrede ist, dass der Haushälter Anāthapiṇḍika schwer erkrankt ist und Sāriputta bittet, vorbeizukommen und ihn zu besuchen. Nachdem er sich versichert hat, dass der Haushälter dem Tode nahe ist, gibt Sāriputta ihm folgende Anweisungen:[36]

> Du solltest wie folgt üben: Ich hafte nicht am Auge an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit Begierde und Begehren in Abhängigkeit vom Augenelement hervor. Ich hafte nicht am Ohr … an der Nase …

41 (übersetzt von Norman 1997/2004: 7), Gāndhārī *Dharmapada* 153, Brough 1962/2001: 143 und Patna *Dharmapada* 349, Cone 1989: 195f.

[35] Schmidt-Leukel 1984: 166 erklärt, dass vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen, das existenzielle Problem, dass der Tod den Menschen stellt, im Leben gelöst werden kann. Tatsächlich kann es *nur* im Leben gelöst werden. Es *kann* nicht nur gelöst werden, sondern es *muss* gelöst werden. Wayman 1982: 289 bemerkt, dass die Achtsamkeit auf den Tod „eine Art Wandel im Geist, einen ‚Tod' von früheren Denkweisen [beinhaltet], und zwar dadurch, dass der Tod betrachtet wird".

[36] SĀ 1032 von T II 269c16 bis 269c23 (übersetzt von Anālayo 2010d: 6f.).

an der Zunge … am Körper … am Geist an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit sinnlicher Begierde und Begehren in Abhängigkeit vom Geistelement hervor.

Ich hafte nicht an Formen an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit Begierde und Begehren in Abhängigkeit vom Formelement hervor. Ich hafte nicht an Geräuschen … Gerüchen … Geschmacksrichtungen … berührbaren Gegenständen … Geistesobjekten an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit sinnlicher Begierde und Begehren in Abhängigkeit von Geistesobjekten hervor.

Ich hafte nicht am Erdelement an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit Begierde und Begehren in Abhängigkeit vom Erdelement hervor. Ich hafte nicht am Wasser[element] … dem Feuer[element] … dem Wind[element] … dem Raum[element] … dem Bewusstseins[element] an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit sinnlicher Begierde und Begehren in Abhängigkeit vom Bewusstseinselement hervor.

Ich hafte nicht an der Daseinsgruppe der Form an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit Begierde und Begehren in Abhängigkeit von der Daseinsgruppe der Form hervor. Ich hafte nicht an der Daseinsgruppe der Gefühle … der Wahrnehmung … der Gestaltungen … des Bewusstseins an und rufe keinen Bewusstseinszustand mit sinnlicher Begierde und Begehren in Abhängigkeit von der Daseinsgruppe des Bewusstseins hervor.

Das *Anāthapiṇḍikovāda-sutta* ist im Vergleich dazu detailreicher, da es auch die Loslösung von den sechs Kontakten und den sechs Gefühlen (die mit den sechs Sinnen zusammenhängen) sowie von den vier unkörperlichen Erreichungen, von dieser Welt und der anderen Welt und von dem was gesehen, gehört, gespürt usw. wird, aufgreift.[37] Die Notwendigkeit von dieser und der anderen Welt loszulassen, wird auch in der Parallelversion zur obigen Lehrrede aus dem *Ekottarika-āgama* aufgegriffen.[38] Trotz solcher Unterschiede bleibt das Kernthema der Anweisungen in den Parallelversionen das gleiche: Die Loslösung von jeglichen Aspekten der Erfahrung stellt die „Medizin" dar, die zum Todeszeitpunkt erforderlich ist.

Während das *Anāthapiṇḍikovāda-sutta* und seine Parallelen diese essentielle Aufforderung in Fachbegriffen der Lehre formulieren, findet

[37] MN 143 - MN III 259,35 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1110f.).
[38] EĀ 51.8 - T II 819c9.

sich ein Ausdruck des gleichen Ratschlags in einer allgemeineren Formulierung in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seiner Parallele im *Saṃyukta-āgama*. Hier fragt ein Laienschüler, wie er einen anderen Laienschüler unterstützen könne, der schwer erkrankt ist und bald zu sterben scheint. Nachdem sichergestellt wird, ob das Vertrauen der kranken Person in den Buddha, die Lehre und die Gemeinschaft gut gefestigt ist, wird in der Version im *Saṃyukta-āgama* mit folgender Empfehlung fortgefahren:[39]

> „Bist du emotional an deine Mutter und deinen Vater gebunden?“ Wenn [der Schüler] emotional an Mutter und Vater gebunden ist, dann sollte [der Schüler] gelehrt werden loszulassen und ihm sollte gesagt werden: „Wenn du aufgrund der emotionalen Bindung zu Mutter und Vater am Leben bleiben würdest, dann wäre eine solche emotionale Bindung vertretbar. Da du aber aufgrund der emotionalen Bindung nicht am Leben bleiben wirst, welchen Nutzen bringt es dann, emotional gebunden zu sein?“

War die am Rande des Todes stehende Person, einmal in der Lage die emotionale Bindung zu den Eltern loszulassen, so sollte dem *Saṃyukta-āgama* zufolge damit fortgefahren werden, sie auf gleiche Weise in Bezug auf den Partner und Kinder, in Bezug auf Angestellte und in Bezug auf Besitztümer zu unterweisen.

Die Überlegung in der Parallele des *Saṃyutta-nikāya* drückt die gleiche grundlegende Bedeutung aus, indem dort argumentiert wird, das wir ohnehin sterben, unabhängig davon, ob wir nun liebevolle Gefühle zu den Eltern hegen oder nicht.[40] Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass in der Version im *Saṃyutta-nikāya* die Angestellten und Besitztümer nicht erwähnt werden, wodurch die Anhaftung an beruflichen Beziehungen und Errungenschaften sowie an materiellen Gütern und Besitz, die bis dahin als „mein“ betrachtet wurden, hier nicht explizit abgedeckt wird.

In beiden Versionen wird dann fortgefahren, die erkrankte Person zur Loslösung von den fünf Sinnesfreuden sowie den himmlischen Freuden zu führen, was darin gipfelt, ihren Geist auf das Enden der Identität oder auf das Nirvāṇa einzustimmen. Die Parallelen stimmen darin überein, dass Laienschüler, die auf diese Weise sukzessive zur Loslösung geführt

---

[39] SĀ 1122 von T II 298a20 bis 298a23.

[40] SN 55.54 - SN V 409,6 (übersetzt von Bodhi 2000: 1835f.).

wurden, auf die gleiche Weise die Befreiung erreichen wie ein Mönch, der die Befreiung des Geistes schon vor langer Zeit erreicht hat.

Dem Tod auf diese Weise mit Loslösung zu begegnen, bietet ein überaus bemerkenswertes Potenzial für den Fortschritt auf dem Pfad zur Befreiung. Alleine schon die achtsame Loslösung von allen Aspekten der Erfahrung, kann den Tod in einen Moment von hoher Verwirklichung verwandeln. Eine solche Loslösung wächst mit der Erkenntnis, dass ein Anhaften infolge des unabwendbaren Todes des Körpers bedeutungslos wird. Es ist also besser, solche Anhaftungen zu überwinden, wenn wir noch die Gelegenheit dazu haben: solange wir noch am Leben sind.

Alles, was als Grundlage für einen solch fundamentalen Ansporn gebraucht wird, ist die Erkenntnis, dass der Tod nicht abgewendet werden kann, dass der Tod ein unumgänglicher Bestandteil des Lebens ist. Diese Einsicht wird sehr schön in einem Gedicht aus dem *Theragāthā* ausgedrückt. Auch wenn mir keine Parallele dazu bekannt ist, möchte ich hier jedoch von meiner grundlegenden Prämisse abweichen, wonach ich mich in dieser Arbeit auf Material stütze, was in mehr als einer Tradition erhalten wurde, und zum Abschluss des Kapitels eine Übersetzung der Verse anbieten:[41]

> Dies ist nicht [nur] ein Merkmal der heutigen Zeit,
> Es ist nicht verwunderlich und nicht einmal überraschend,
> Wer geboren wurde, wird sterben,
> Was ist daran so überraschend?
> Von dem Moment der Geburt an
> Ist der Tod denen, die leben, sicher,
> Alle, die geboren wurden, sterben hier,
> Das ist die Natur aller Lebewesen.

VI.9 ZUSAMMENFASSUNG

Ein wesentlicher Aspekt der Betrachtung eines verwesenden Leichnams ist es, die Wahrheit über die Vergänglichkeit des Körpers zu vermitteln, wodurch verdeutlicht wird, dass der Tod mit Sicherheit eintreten wird. Tatsächlich könnte er auch jetzt, in diesem Augenblick, eintreten.

---

[41] Th 552f. (übersetzt von Norman 1969: 56).

VII
BETRACHTUNG DER GEFÜHLE

VII.1 ANWEISUNGEN

Das vorliegende Kapitel beschäftigt sich mit dem zweiten der vier *Satipaṭṭhāna*s. Im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den beiden chinesischen Parallelversionen in den *Āgama*s lauten die Anweisungen für die Betrachtung der Gefühle wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Wenn eine Person ein angenehmes Gefühl empfindet … weiß sie: „Ich empfinde ein angenehmes Gefühl"; wenn sie ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß sie: „Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl"; wenn sie ein neutrales Gefühl empfindet, weiß sie: „Ich empfinde ein neutrales Gefühl."
>
> Wenn eine Person ein weltliches angenehmes Gefühl empfindet … ein nicht-weltliches angenehmes Gefühl … ein weltliches unangenehmes Gefühl … ein nicht-weltliches unangenehmes Gefühl … ein weltliches neutrales Gefühl … ein nicht-weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß sie: „Ich empfinde ein nicht-weltliches neutrales Gefühl."

Madhyama-āgama:

> Zu der Zeit, wenn eine Person ein angenehmes Gefühl erfährt … dann weiß sie, dass sie ein angenehmes Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn sie ein unangenehmes Gefühl erfährt … dann weiß sie, dass sie ein unangenehmes Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn sie ein neutrales Gefühl erfährt … dann weiß sie, dass sie ein neutrales Gefühl erfährt.
>
> Zu der Zeit, wenn eine Person ein angenehmes körperliches Gefühl erfährt … ein unangenehmes körperliches [Gefühl] … ein neutrales körperliches [Gefühl] … ein angenehmes geistiges [Gefühl] … ein unangenehmes geistiges [Gefühl] … ein neutrales geistiges [Gefühl] … ein angenehmes weltliches Gefühl … ein unangenehmes

> weltliches [Gefühl] … ein neutrales weltliches [Gefühl] … ein angenehmes nicht-weltliches Gefühl … ein unangenehmes nicht-weltliches [Gefühl] … ein neutrales nicht-weltliches [Gefühl] … ein angenehmes sinnliches Gefühl … ein unangenehmes sinnliches [Gefühl] … ein neutrales sinnliches [Gefühl] … ein angenehmes nicht-sinnliches Gefühl … ein unangenehmes nicht-sinnliches [Gefühl] … ein neutrales nicht-sinnliches Gefühl erfährt, dann weiß sie, dass sie ein neutrales nicht-sinnliches Gefühl erfährt.

Ekottarika-āgama:

> Hier, zu dem Zeitpunkt, an dem eine Person ein angenehmes Gefühl hat … ist sie sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich habe ein angenehmes Gefühl." Zu dem Zeitpunkt, an dem sie ein unangenehmes Gefühl hat … ist sie sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich habe ein unangenehmes Gefühl." Zu dem Zeitpunkt, an dem sie ein neutrales Gefühl hat … ist sie sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich habe ein neutrales Gefühl."
>
> Zu dem Zeitpunkt, an dem eine Person ein weltliches angenehmes Gefühl hat … ein weltliches unangenehmes Gefühl … ein weltliches neutrales Gefühl … ein nicht-weltliches angenehmes Gefühl … ein nicht-weltliches unangenehmes Gefühl … ein nicht-weltliches neutrales Gefühl hat, ist sie sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich habe ein nicht-weltliches neutrales Gefühl" …
>
> Wiederum, zu dem Zeitpunkt, an dem … eine Person ein angenehmes Gefühl hat, so hat sie zu diesem Zeitpunkt kein unangenehmes Gefühl; zu diesem Zeitpunkt ist sie sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich erfahre ein angenehmes Gefühl." Zu dem Zeitpunkt, an dem sie ein unangenehmes Gefühl hat, so hat sie zu diesem Zeitpunkt kein angenehmes Gefühl; sie ist sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich erfahre ein unangenehmes Gefühl." Zu dem Zeitpunkt, an dem sie ein neutrales Gefühl hat, so gibt es zu diesem Zeitpunkt weder Schmerz noch Vergnügen; sie ist sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: „Ich erfahre ein neutrales Gefühl."

Die Anweisungen in den drei oben übersetzten Versionen stimmen in Bezug auf die grundlegende Unterscheidung zwischen angenehm, unangenehm und neutral überein. Die Betrachtung der Gefühle erfordert demnach, dass der gefühlsbezogene Klang der Erfahrung im derzeitigen Moment erkannt wird, bevor das entstandene Gefühl zu Reaktionen und Ausgestaltungen des Geistes führt. Solche Reaktionen und Ausgestaltungen haben die Tendenz, von der anfänglichen Gefühlslage beeinflusst zu

werden. Aus dem Blickwinkel der Praxis erfordert dieser Aspekt der Betrachtung der Gefühle, dass die Übenden nicht von dem individuellen Inhalt der gefühlten Wahrnehmung mitgerissen werden, sondern stattdessen die Aufmerksamkeit auf den generellen Charakter der Erfahrung hinsichtlich dieser drei gefühlsbezogenen Klänge lenken: angenehm, unangenehm, neutral.

Die Darstellung im *Ekottarika-āgama* stellt ferner klar, dass diese drei grundlegenden Arten des Gefühls nicht gleichzeitig auftreten können; das heißt, wenn jemand eines der drei Gefühle wahrnimmt, dann kann zu diesem Zeitpunkt keines der anderen beiden empfunden werden. Während diese Klarstellung nicht in den anderen Versionen vorkommt und es sich dabei um eine spätere Ergänzung zur vorliegenden Textstelle handeln könnte, so finden sich doch im *Mahānidāna-sutta* und im *Māgandiya-sutta* sowie in deren Parallelversionen ähnliche Hinweise.[1] Die Folgerung hieraus ist, dass die Fähigkeit zu fühlen, einen Prozess darstellt, der aus einer Reihe von eigenständigen Augenblicken empfundener Erfahrung besteht, die entweder angenehm, unangenehm oder neutral sind.

Ausgehend von der grundlegenden dreifachen Unterscheidung der Gefühle lenken die Parallelen die Aufmerksamkeit auf die weltliche oder nicht-weltliche Natur dieser Gefühle. Die Lehrrede im *Madhyama-āgama* führt zusätzlich dazu die Kategorien von körperlichen und geistigen Gefühlen sowie von sinnlichen und nicht-sinnlichen Gefühlen ein. Ein Vergleich der Kernanweisungen der drei Versionen führt demnach zum folgenden Schema in Abbildung VII.1, das in der Reihenfolge zunehmender Komplexität dargestellt wird:

Majjhima-nikāya & *Ekottarika-āgama*	*Madhyama-āgama*
angenehm, unangenehm, neutral weltlich, nicht-weltlich	angenehm, unangenehm, neutral körperlich, geistig weltlich, nicht-weltlich sinnlich, nicht-sinnlich

Abbildung VII.1: Betrachtung der Gefühle

[1] DN 15 - DN II 66,19 (übersetzt von Walshe 1987: 227) und seine Parallele DĀ 13 - T I 61c8, T 14 - T I 243c14 und MĀ 97 - T I 580a14. Ähnliche Darstellungen zur Untersuchung der Natur der Gefühle finden sich in MN 74 - MN I 500,10 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 605) und in Parallelen im *Pravrajyāvastu* des Mūlasarvāstivāda-*Vinaya*, die im Tibetischen erhalten wurden, und im *Avadānaśataka*, welches in Sanskrit und im Tibetischen erhalten wurde, vgl. Eimer 1983: 101,8, Speyer 1909/1970: 192,2 und Devacandra 1996: 715,7.

VII.2 KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GEFÜHLE

Während körperliche und geistige Gefühle in den anderen Versionen nicht genannt werden und daher eine spätere Ergänzung darstellen könnten, findet sich die grundlegende Unterscheidung von körperlichen und geistigen Gefühlen in anderen Lehrreden. Da diese Unterscheidung von erheblicher praktischer Bedeutung ist, werde ich im Folgenden zunächst die sich daraus ergebenden Auswirkungen untersuchen. Danach fahre ich mit dem Vergleich der Anweisungen zur Betrachtung der Gefühle im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelen fort.

In der klassischen Definition von Name-und-Form als eines der Kettenglieder in der Darstellung vom bedingten Entstehen (*paṭicca samuppāda*) von *dukkha* ist Gefühl ein Teil von „Name“.[2] Daher sind Gefühle eindeutig ein geistiges Phänomen und gehören nicht zu „Form“ oder zum materiellen Körper. Wenn also sprachlich zwischen körperlichen Gefühlen und geistigen Gefühlen unterschieden wird, bedeutet das nicht, dass es Gefühle gäbe, die nicht zur geistigen Erfahrungswelt gehörten. Tatsächlich ist ein toter Körper, von dem der Geist sich getrennt hat, nicht fähig, Gefühle wahrzunehmen. Daher bezieht sich die in den Texten getroffene Unterscheidung zwischen körperlichen und geistigen Gefühlen auf die Art des Kontaktes, der zum Auftreten des Gefühls selbst geführt hat. Dieser kann körperlich oder geistig sein. Diese Unterscheidung wird mithilfe eines Gleichnisses im *Salla-sutta* und seiner Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* verdeutlicht. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt aus der Version im *Saṃyukta-āgama*:[3]

> Für eine ungeschickte, ungeübte, der Welt zugewandte Person entsteht Gefühl durch körperlichen Kontakt, das zunehmend schmerzhaft ist und sogar zum Ende des Lebens führen kann. [Die der Welt zugewandt Person] sorgt sich und beschwert sich heulend und jammernd, wobei der Geist Unordnung und Umnachtung hervorruft. Zu diesem Zeitpunkt entstehen zwei Gefühle, körperliches Gefühl und geistiges Gefühl.[4]

---

[2] SN 12.2 - SN II 3,34 (übersetzt von Bodhi 2000: 535) und seine Parallele EĀ 49.5 - T II 797b28.

[3] SĀ 470 von T II 120a9 bis 120a27.

[4] Die Parallele SN 36.6 - SN IV 208,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1264) deutet lediglich an, dass das Gefühl schmerzhaft ist, ohne zu erwähnen, dass es erdrückend ist und zum Ende des Lebens führen kann. In der Darstellung schlägt sich die der Welt zugewandte Person ferner auf die Brust.

> Es ist ebenso wie eine Person, deren Körper von zwei vergifteten Pfeilen getroffen wurde und [in der] äußerst schmerzhafte Gefühle entstehen. Die ungeschickte, ungeübte, der Welt zugewandte Person ist ebenso, indem sie zwei Gefühle hervorruft: körperliches Gefühl und geistiges Gefühl, [wenn] äußerst schmerzhafte Gefühle entstehen. Warum ist das so? Das ist so, weil es der ungeschickten, ungeübten, der Welt zugewandten Person an Verständnis mangelt.
>
> Bei einer wohlunterrichteten edlen Person entsteht durch körperlichen Kontakt schmerzhaftes Gefühl, das äußerst schmerzhaft und erdrückend ist, das sogar zum Ende des Lebens führen kann. [Die edle Person] gibt keinen Anlass zu Sorge oder Wehklagen, indem sie heult oder jammert, der Geist wird nicht ungeordnet oder umnachtet. Zu diesem Zeitpunkt entsteht nur ein Gefühl, nämlich das körperliche Gefühl; geistiges Gefühl entsteht nicht.
>
> Es ist ebenso wie bei einer Person, die von einem vergifteten Pfeil getroffen und nicht von einem zweiten Pfeil getroffen wurde. [Die wohlunterrichtete edle Person ist ebenso,] zu dieser Zeit entsteht nur ein Gefühl, nämlich körperliches Gefühl; geistiges Gefühl entsteht nicht.

In der Version des *Saṃyutta-nikāya* sind die Pfeile nicht vergiftet.[5] Da die problematischen Folgen eines vergifteten Pfeils auftreten, sobald eine Person zum ersten Mal getroffen wurde, scheint die Version des *Saṃyutta-āgama* eine weniger gut passende Darstellung zu bieten. Nur wenn es um den Schmerz geht, der durch die Verletzung mit einem nicht vergifteten Pfeil verursacht wird, ergibt sich tatsächlich ein Unterschied, ob die Person von einem oder von zwei Pfeilen getroffen wurde. Die Version im *Saṃyutta-nikāya* veranschaulicht also besser, wie unterschiedlich eine der Welt zugewandte Person und eine edle Person mit körperlichem Schmerz umgehen.

Diese Erörterung erklärt den Unterschied zwischen körperlichen und geistigen Gefühlen. Auch im Fall der edlen Person wird der Geist den Schmerz empfinden, einfach deshalb, weil es der Geist ist, der jedwede im Körper entstehende Empfindung wahrnimmt. Jedoch nimmt der Geist im Fall der edlen Person lediglich den vom körperlichen Leid hervorgerufen Schmerz wahr, ohne darauf zu reagieren und demnach ohne den

[5] SN 36.6 - SN IV 208,11.

zweiten Pfeil des Gefühls hinzuzufügen, der durch geistige Qual verursacht wird, wodurch die Situation nur verschlimmert wird.[6] Anders gesagt, die Unterscheidung zwischen körperlichen und geistigen Gefühlen bezeichnet die Ursache, die das Entstehen des jeweiligen Gefühls hervorgerufen hat. Aber beide Gefühle, körperliche und geistige, werden vom Geist erfahren.

Während Gefühle unabänderlich ein Teil des Geistes sind, bedeutet das nicht, dass die Erfahrung von Gefühlen rein geistig ist und den Körper überhaupt nicht betrifft. Tatsächlich zeigt die alltägliche Erfahrung, dass das Erleben von angenehmen oder unangenehmen Gefühlen in der Tat einen Einfluss auf den Körper hat. Freude kann zum Aufrichten von Haaren und zu Gänsehaut führen, so wie sich Missbehagen in einer Anspannung des Körpers und in Gesichtsausdrücken zeigen kann. Auch das Erlangen oder Verlieren von begehrten Objekten kann den Herzschlag und die Durchblutung beeinflussen. Intensive Gefühle können zu einer schnelleren Atmung, zu Schweißbildung, zu Körperspannung usw. führen.

In der Tat nennen mehrere Lehrreden einige solche Aspekte der körperlichen Auswirkungen von Gefühlen. So wird im *Kāyagatāsati-sutta* und seinen Parallelen dargestellt, wie die angenehmen Gefühle, die in der meditativen Vertiefung entstehen, im wahrsten Sinne des Wortes den ganzen Körper durchziehen. Die Auswirkungen unangenehmer Gefühle auf den Körper sind in Textstellen beschrieben, in denen ein Mönch zurechtgewiesen wird, worauf er bestürzt mit hängenden Schultern und hängendem Kopf dasitzt und unfähig ist, zu sprechen.[7] Die geistige Bewertung der gerade gehörten Worte ließ Gefühle entstehen, die im Geist als Unbehagen in Form von Bestürzung und vielleicht Scham erfahren wurden und die sich auch im Körper widerspiegelten, so dass die gesamte Körperhaltung davon betroffen wurde.

---

[6] Salmon et al. 2004: 437 erklären: „Beschreibungen von chronischen Schmerzen sind von wertenden Beurteilungen durchzogen (z. B. ‚Es ist schrecklich', ‚Das wird nie enden'), die kognitive Ausgestaltungen des grundlegenderen somatischen Schmerzreizes darstellen. Oft ist es der Fall, dass den zugrunde liegenden physischen Empfindungen weniger Aufmerksamkeit geschenkt wird als den begleitenden kognitiven Bewertungen, welche ängstliche und depressive Tendenzen fördern."

[7] MN 22 - MN I 132,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 226). Die Parallele MĀ 200 - T I 764a7 beschreibt auf ähnliche Weise das Absenken des Kopfes und die Unfähigkeit zu sprechen.

Gefühle können insofern als eine Art Vermittler zwischen Körper und Geist mit beidseitig konditionierender Wirkung gesehen werden. Die eine Seite dieser Vermittlerrolle beinhaltet, dass alles, was im Körper geschieht, geistig durch das Medium der Gefühle erfahren wird. Die Kehrseite dieser Betrachtung ist, dass der gefühlsbezogene Klang der geistigen Erfahrung den Körper über das Medium der Gefühle beeinflusst. Das tatsächliche Erleben von Gefühlen beeinflusst also gewöhnlich sowohl Körper als auch Geist. Die Ausnahme hierzu bilden die unkörperlichen Erreichungen, die sehr tiefe Zustände der Sammlung darstellen, in denen die Meditierenden über die körperliche Erfahrungsdimension hinausgehen und ausschließlich neutrale Gefühle wahrnehmen. Im alltäglichen Leben des Durchschnittsmenschen beziehen Gefühle Körper und Geist ein. Zusammengefasst: körperliche Gefühle – das sind solche, die durch körperlichen Kontakt entstehen – können Auswirkungen auf den Körper und den Geist haben; das Gleiche gilt für geistige Gefühle – das sind solche, die durch geistigen Kontakt entstehen – die ebenfalls eine Auswirkung auf Körper und Geist haben können.

VII.3 WELTLICHE UND NICHT-WELTLICHE GEFÜHLE

Kommen wir nun von dem Thema der körperlichen und geistigen Gefühle zurück zu den Anweisungen über die Betrachtung der Gefühle aus dem *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen beiden chinesischen Parallelen in den *Āgamas*. Wie schon oben erwähnt wurde, stimmen die drei Versionen dahingehend überein, dass die drei Arten von Gefühl bezüglich ihrer weltlichen und nicht-weltlichen Ausprägungen unterschieden werden. In der Version des *Madhyama-āgama* wird zusätzlich eine Unterscheidung sinnlicher und nicht-sinnlicher Gefühle eingeführt, deren praktische Implikationen aber sehr ähnlich zu denen der Kategorie weltlicher und nicht-weltlicher Gefühle zu sein scheinen.

Indem die Aufmerksamkeit auf die weltliche und nicht-weltliche Natur von Gefühlen gelenkt wird, wird eine moralische Unterscheidung zwischen solchen Gefühlen eingeführt, die zum Entstehen von Geistestrübungen führen können, und solchen, die in die entgegengesetzte Richtung führen. Die zentrale Rolle, die den Gefühlen in dieser Hinsicht zukommt, wird im Zusammenhang des bedingten Entstehens (*paticca samuppāda*) von *dukkha* besonders deutlich, worin die Gefühle das entscheidende Bindeglied bilden, das zum Entstehen von Verlangen führt. Damit bieten die Gefühle eine wichtige Möglichkeit, das bedingte Entstehen direkt zu betrachten.

VII.4 BEDINGTES ENTSTEHEN

Solch eine direkte Betrachtung muss nicht zwangsläufig alle zwölf Kettenglieder umspannen, die normalerweise in der Beschreibung des bedingten Entstehens von *dukkha* aufgezählt werden. Die traditionelle Auslegung, wie sie in Werken wie dem *Paṭisambhidāmagga* der Theravāda-Tradition und dem *Jñānaprasthāna* der Sarvāstivāda-Tradition zu finden ist, interpretiert dieses zwölf-gliedrige Modell so, dass sich die Kette über drei aufeinander folgende Leben erstreckt.[8] Mit dieser Sichtweise gestaltet es sich offensichtlich schwer, die ganze Kette in nur einem derzeitigen Moment zu betrachten. Dieser Auslegung zufolge gehören Unwissenheit (1) und Willensregungen (2) zum vorangegangenen Leben, während mit dem Bewusstsein (3) die derzeitige Lebensspanne anfängt, die über Name-und-Form (4), die sechs Sinne (5) und Kontakt (6) zu Gefühl (7) führt. In Abhängigkeit von Gefühl entsteht dann Verlangen (8), Festhalten (9) und Werden (10), wonach die Kettenglieder folgen, die der Tradition entsprechend zum zukünftigen Leben gehören, nämlich Geburt (11), gefolgt von Alter und Tod (12).

Für diesen traditionellen Erklärungsansatz lassen sich einige Belege in den frühen Lehrreden finden. So wird beispielsweise im *Mahānidānasutta* und seinen Parallelversionen das Bewusstsein als das bezeichnet, was in die Gebärmutter einer Mutter eintritt.[9] Diese Textstelle taucht zusammen mit einer Darstellung des bedingten Entstehens auf. Demnach geht also die Interpretation einer Wiedergeburt auf die frühen Lehrreden zurück und diesen Erklärungsansatz rein als ein Produkt späterer Zeiten abzutun, würde solchen Textstellen nicht gerecht werden.

Der modernen Gelehrtenmeinung zufolge beinhaltet die Formulierung des bedingten Entstehens in zwölf Kettengliedern eine Kritik an einem vedischen Schöpfungsmythos.[10] Dies würde mit der generellen Tendenz der frühen Lehrreden übereinstimmen, altertümliche indische Ideen und Vorstellungen umzudeuten, um die Lehre des Buddha auszudrücken. Anstatt jedoch die Schöpfung der Welt zu beschreiben, besteht der Kern dieser Umdeutung darin, das Entstehen von *dukkha* aus Bedingungen heraus aufzudecken.

---

[8] Paṭis I 52,19 (übersetzt von Ñāṇamoli 1982: 52) und T 1544 - T XXVI 921b17.
[9] DN 15 - DN II 63,2 und seine Parallelen DĀ 13 - T I 61b9, T 14 - T I 243b18, MĀ 97 - T I 579c17 und T 52 - T I 845b7.
[10] Jurewicz 2000; vgl. auch Jones 2009.

Abgesehen von der Interpretation, dass sich diese Kette von zwölf Gliedern über drei Leben erstreckt, geben schon die frühen *Abhidharma*-Traditionen eine alternative Erklärung für die Standarddarstellung des bedingten Entstehens. In diesen alternativen Ansätzen, die in Werken wie dem *Vibhaṅga* der Theravāda-Tradition oder dem **Mahāvibhāṣā* der Sarvāstivāda-Tradition vorliegen, wird jedes der zwölf Kettenglieder auf einen einzigen Bewusstseinsmoment angewandt.[11] Von diesem Blickwinkel aus gesehen, bezieht sich dann die „Geburt" im Zusammenhang der zwölf Glieder auf das Entstehen von Geisteszuständen. Dem *Abhidharmakośabhāṣya* zufolge können so alle zwölf Glieder in einem einzigen Moment ablaufen.[12] Das vereinfacht natürlich die innere Beobachtung und Analyse der ganzen Abfolge im derzeitigen Moment.

Die traditionelle Auslegung bietet darüber hinaus eine weitere Interpretation, die als Werkzeug zur Innenschau genutzt werden kann, indem die zwölf Glieder in Ursachen und Wirkungen unterteilt werden. Hier stellen die Glieder Unwissen (1) und Willensregungen (2) Ursachen dar. Dasselbe gilt für die drei Glieder, die nach dem Gefühl auftreten: Verlangen (8), Festhalten (9) und Werden (10). Die anderen Glieder sind die sich ergebenden Wirkungen.

Das Entstehen von *dukkha* wird demnach durch unverständige Reaktionen (Bindeglieder 1 und 2) hervorgerufen, die auftreten, wenn Gefühle Verlangen verursachen usw. (Bindeglieder 8, 9 und 10). Damit steht das Gefühl klar im Rampenlicht, da genau an dieser Verbindungsstelle die Unwissenheit aus dem Bedingungsgefüge herausgeflochten werden muss, so dass Reaktionen, die zu Verlangen führen, vermieden werden können. Anders gesagt, sind die Gefühle das Bindeglied, wo die Anwesenheit von Achtsamkeit einen entscheidenden Einfluss auf das bedingte Entstehen von *dukkha* haben kann.[13]

---

[11] Vibh 144,2 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 189) und T 1545 - T XXVII 118c7.

[12] *Abhidharmakośabhāṣya* 3.25, Pradhan 1967: 133,1.

[13] Ñāṇaponika 1983: 5 erklärt: „Die Betrachtung der Gefühle kann ihre volle Stärke als ein effektives Werkzeug entfalten, indem damit die Kette des Leids an ihrem schwächsten Glied gebrochen wird." Hoffmann und Van Dillen 2012: 320 erklären: „Achtsamkeits- und Akzeptanz-basierte Interventionen können Gelüste in einer gefährdeten Population vermindern … namentlich können solche Interventionen Personen dazu befähigen, sich psychisch von anhaltenden Gelüsten freizumachen, indem diese als flüchtige Ereignisse gesehen werden, die letztlich verblassen werden, anstatt zu versuchen, sie zu unterdrücken", während „willentliches Unterdrücken von Begierde das Potenzial birgt, nach hinten loszugehen."

In Bezug auf die Praxis bedeutet das, dass uns die achtsame Betrachtung der Gefühle erlaubt, dem konditionierten Entstehen von *dukkha* direkt an seinem Anfang gewahr zu werden. Eine so unternommene Praxis wäre allerdings nicht auf Gefühle alleine beschränkt. Stattdessen verbindet sie einen Zustand, der im Gewahrsein der Gefühle verwurzelt ist, mit einer umfassenden Art der Berücksichtigung der verschiedenen Bedingungen, die das „Fühlen" der aktuellen Erfahrung beeinflussen. Seien dies äußere Einflüsse als Teil einer Situation, in der sich jemand befindet, oder innere Bedingungen, die im Geist selbst entstanden sind.

Diese Reihe an äußeren und inneren Bedingungen muss auf eine konstruktive Art und Weise angegangen werden. Übende können z. B. auftretende „Probleme" auf geschickte Weise in ihren Übungsweg verwandeln, anstatt einfach nur auf den Klang des Gefühls zu reagieren, den diese hervorgerufen haben. Jedes Problem wird zum Übungsweg, wenn es als eine Gelegenheit zum Lernen, als Gelegenheit Loslösung zu üben, begriffen wird. Dieser Perspektivenwechsel, bei dem Übende den Gefühlen gegenüber bewusst bleiben, ohne ihrer gefühlsbezogenen Anziehungskraft nachzugeben, wird dazu führen, dass sich schrittweise die Neigung vermindert, auf Gefühle zu reagieren und damit das bedingte Entstehen von *dukkha* zu befeuern. Auf diesem Wege kann die Betrachtung der Gefühle zu der entscheidenden Bedingung werden, die sicherstellt, dass der sich ewig verändernde Prozess von Ursache und Wirkung, der die Erfahrung ausmacht, schließlich auf die Erfahrung des Nicht-Bedingten hinausläuft.

Im Falle eines Arahants sind Willensregungen, die auf Unwissenheit beruhen, für immer ausgelöscht und Gefühle können nicht länger zu Verlangen führen. Natürlich hat ein Arahant noch immer die vierte Daseinsgruppe der Willensregungen (*saṅkhāra*), die jedoch trotz erheblicher Überschneidungen nicht identisch mit dem zweiten Kettenglied der Willensregungen in der Reihe des bedingten Entstehens ist. Der entscheidende Unterschied ist die Anwesenheit von Unwissenheit, die Anlass zum Entstehen von Willensregungen bietet, durch die auf Gefühle mit Verlangen reagiert wird, was zum bedingten Entstehen von *dukkha* führt. Solch eine Form von Unwissenheit liegt im bedingten Entstehen vor, aber nicht beim Arahant. Wenn Gefühle im Begriff sind, unverständige Reaktionen hervorzurufen, ist die Anwesenheit von Achtsamkeit für den Fortschritt auf dem Weg zur vollkommenen Befreiung sehr hilfreich.

Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und die zugehörigen im Chinesischen und im Sanskrit erhaltenen Parallelversionen beschreiben, wie das

bedingte Entstehen tatsächlich mittels eines Gewahrseins der Gefühle betrachtet werden kann. Hier folgt der betreffenden Abschnitt aus dem chinesischen *Saṃyukta-āgama*:[14]

> Eine wohlunterrichtete edle Person richtet ihre Aufmerksamkeit auf das bedingte Entstehen und betrachtet es. Das heißt, bedingt durch angenehmen Kontakt entsteht angenehmes Gefühl. Zu dem Zeitpunkt, wenn ein angenehmes Gefühl erfahren wird, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie ein angenehmes Gefühl erfährt. Das angenehme Gefühl, das in Abhängigkeit von diesem angenehmen [Kontakt] entstanden ist und dadurch bedingt ist, endet, hört auf, wird kühl, verebbt und verschwindet mit dem Ende dieses angenehmen Kontakts.[15]

Im Gegensatz zu der Version im *Saṃyutta-nikāya* wird in der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* und in der Parallele in einem Sanskrit-Fragment eine ähnliche Formulierung verwendet, wie sie im Zusammenhang der *Satipaṭṭhāna*-Praxis gebraucht wird: „Zu dem Zeitpunkt, an dem die Person ein angenehmes Gefühl erfährt, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie ein angenehmes Gefühl erfährt." Derart genau in dem Augenblick zu erkennen, dass ein angenehmes Gefühl erfahren wird, wenn dies gerade geschieht, stellt eine besondere Möglichkeit dar, Einsicht in das bedingte Entstehen zu entwickeln. Dies ist bemerkenswert, da sich darin die tieferen Folgen der Betrachtung der Gefühle als eine *Satipaṭṭhāna*-Praxis offenbaren, das heißt, als ein Weg das bedingte Entstehen zu betrachten.

Nachdem darauf hingewiesen wird, dass die gleichen Anweisungen auch auf die anderen Arten von Gefühlen anwendbar sind,[16] verdeutlichen die drei Versionen dann die Achtsamkeit auf die bedingte Natur der Gefühle mit einem Gleichnis. Die Version dieses Gleichnisses im *Saṃyukta-āgama* lautet wie folgt:[17]

---

[14] SĀ 290 von T II 82a15 bis 82a18.

[15] In der Parallele SN 12.62 - SN II 96,23 (übersetzt von Bodhi 2000: 596) folgt auf den einführenden Satz eine kurze Aussage zur speziellen Bedingtheit. Eine weitere Parallele, die in Sanskrit-Fragmenten erhalten ist, Tripāṭhī 1962: 117, stimmt in dieser Hinsicht mit der Darstellung in SĀ 290 überein.

[16] Während in SN 12.62 - SN II 96,26 angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle thematisiert werden, deckt SĀ 290 - T II 82a16 fünf Arten von Gefühlen ab: körperlich angenehme und unangenehme Gefühle, geistig angenehme und unangenehme Gefühle und neutrale Gefühle.

[17] SĀ 290 von T II 82a20 bis 82a24.

> Es ist ebenso wie Feuer, das aus der Verbindung zweier Stöcke entsteht, die aneinander gerieben werden. Wenn die beiden Stöcke voneinander getrennt werden, wird das Feuer in der Folge auch verschwinden. Auf dieselbe Weise entstehen Gefühle in Abhängigkeit vom Kontakt, werden aus dem Kontakt geboren und gehen aus dem Kontakt hervor.[18]
>
> Wegen des Entstehens dieses oder jenen Kontakts entsteht dieses oder jenes Gefühl. Aufgrund des Endens dieses oder jenen Kontakts hört dieses oder jenes Gefühl auf, stoppt, wird kühl, verebbt und verschwindet.

Dieses Gleichnis veranschaulicht den Umstand, dass der gefühlsbezogene Klang eines Gefühls durch die Art des Kontakts konditioniert wird, in dessen Abhängigkeit es entstanden ist. Die Unterscheidung im ersten Teil der *Satipaṭṭhāna*-Anweisungen zwischen angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen kann somit genutzt werden, um eben diese bedingte Natur der Gefühle zu erkennen.

Der zweite Teil der *Satipaṭṭhāna*-Anweisungen, der sich mit den weltlichen und nicht-weltlichen Gefühlen beschäftigt, vermittelt ein Bewusstsein für die Art von Gefühlen, die dazu neigen, unheilsame Reaktionen hervorzurufen. Dieses Thema öffnet den Blick für den konditionierenden Einfluss der Gefühle auf die später nachfolgende Reaktion.

Zusammengefasst kann anhand des ersten und zweiten Teils der Anweisungen zur Betrachtung der Gefühle gesehen werden, wie die Praxis von der Betrachtung der konditionierten zur Betrachtung der konditionierenden Natur der Gefühle voranschreitet.

VII.5 DIE KONDITIONIERENDE NATUR DER GEFÜHLE

Die konditionierende Natur von Gefühlen wird im *Cūḷavedalla-sutta* des *Majjhima-nikāya* näher untersucht, zu dem es eine Parallelversion im *Madhyama-āgama* und eine weitere in tibetischer Übersetzung gibt. Der betreffende Abschnitt ist Teil eines Frage-und-Antwort-Gesprächs zwischen einem Laienschüler und der Arahant-Nonne Dhammadinnā. Die erste Frage, die in dem vorliegenden Zusammenhang von Bedeutung ist, beschäftigt sich mit den Auswirkungen von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen. Im Folgenden übersetze ich die fraglichen Teile der tibetischen Version.[19]

---

[18] SN 12.62 - SN II 97,13 weist einfach darauf hin, dass in Abhängigkeit von den drei Arten des Kontakts das entsprechende Gefühl entsteht.

[19] Si 22,3 bis Si 23,21 (übersetzt von Anālayo 2012d: 51; Si 22,3 entspricht D 4094 *ju* 9b5 oder Q 5595 *tu* 10b7).

> Begierde nimmt mit angenehmen Gefühlen zu, Abneigung nimmt mit unangenehmen Gefühlen zu und Unwissenheit nimmt mit neutralen Gefühlen zu … [dennoch] steigern nicht alle angenehmen Gefühle die Begierde, nicht alle unangenehmen Gefühle steigern die Abneigung und nicht alle neutralen Gefühle steigern die Unwissenheit. Es gibt angenehme Gefühle, welche die Begierde nicht steigern, sondern [stattdessen dazu führen], dass diese aufgegeben wird; es gibt unangenehme Gefühle, welche die Abneigung nicht steigern, sondern [stattdessen dazu führen], dass diese aufgegeben wird; und es gibt neutrale Gefühle, welche die Unwissenheit nicht steigern, sondern [stattdessen dazu führen], dass diese aufgegeben wird.

Während die tibetische Version davon spricht, was mit jeder dieser drei Arten von Gefühl „zunimmt", geht es bei den Parallelversionen im *Majjhima-nikāya* und im *Madhyama-āgama* eher darum, welche „tieferliegende Neigung" (*anusaya*) mit diesen Gefühlen in Beziehung steht.[20]

Die obige Textstelle stellt in gewisser Weise eine Erläuterung zu der in den *Satipaṭṭhāna*-Anweisungen eingeführten Unterscheidung zwischen Weltlichkeit und Nicht-Weltlichkeit dar. In der Praxis besteht die Aufgabe darin, zu erkennen, welche Art von Gefühlen dazu neigt, zu unheilsamen Reaktionen zu führen, und welche Art von Gefühlen nicht dieser Tendenz unterliegt. Beispiele von Gefühlen der zweiten Art, die keine unheilsamen Auswirkungen nach sich ziehen, werden in der tibetischen Version wie folgt beschrieben:

> Hier verweilt eine edle Person frei von Sinnesbegierde und frei von schlechten und unheilsamen Zuständen, mit [gerichtetem] Erfassen und [anhaltendem] Wahrnehmen und mit Freude und Glück, die der Abgeschiedenheit entspringen, wodurch sie vollkommen die erste Vertiefung erlangt hat.
>
> Mit dem Beruhigen des [gerichteten] Erfassens und des [anhaltenden] Wahrnehmens, mit vollkommener innerer Zuversicht und Einheit des Geistes, frei von [gerichtetem] Erfassen und [anhaltendem] Wahrnehmen, mit Freude und Glück, die der Sammlung entsprungen sind, verweilt [eine edle Person], wodurch sie vollkommen die zweite Vertiefung erlangt hat.
>
> Mit dem Verblassen der Freude, gleichmütig verweilend mit Achtsamkeit und Verständnis, nur Glück im Körper erfahrend, was edle Menschen als ein gleichmütiges und achtsames Verweilen in Glück ansehen, verweilt [eine edle Person], wodurch sie vollkommen

[20] MN 44 - MN I 303,9 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 401) und MĀ 210 - T I 789c2.

> die dritte Vertiefung erreicht hat. Solche angenehmen Gefühle steigern die Begierde nicht, sondern [führen stattdessen zum] Ablassen davon.

Die Parallelversionen im *Majjhima-nikāya* und im *Madhyama-āgama* unterscheiden sich davon insofern, dass die Art angenehmer Gefühle, die nicht mit der Begierde in Verbindung stehen, lediglich am Beispiel der ersten Vertiefung veranschaulicht wird,[21] ohne die zweite oder dritte Vertiefung mit einzubeziehen. Unangenehme und neutrale Gefühle, die nicht zu unheilsamen Rückwirkungen führen, werden wie folgt beschrieben:

> Hier erzeugt eine edle Person den Wunsch nach höchstem Erwachen: „Wann werde ich diese Sphäre vollkommen verwirklichen, in welcher die edlen Menschen verweilen und diese vollkommen verwirklicht haben?“ Das [sich aus] diesem Wunsch [ergebende] geistige Unbehagen und unangenehme Gefühl, dieses Streben und dieses Verlangen steigern die Abneigung nicht, sondern [führen stattdessen zum] Ablassen davon …
>
> Hier verweilt eine edle Person, indem sie Glück hinter sich lässt und Schmerz hinter sich lässt, nach dem vorangehenden Verschwinden von geistigem Vergnügen und Unbehagen, weder mit Glück noch mit Schmerz und mit vollkommen reinem Gleichmut und Achtsamkeit, wodurch sie vollkommen die vierte Vertiefung erreicht hat. Solche neutralen Gefühle steigern die Unwissenheit nicht, sondern [führen stattdessen zum] Ablassen davon …

Die Hauptaussage der drei Versionen ist, dass Gefühle, die zu dem Zeitpunkt entstehen, wenn die Freude oder der Gleichmut von tiefer Sammlung wahrgenommen werden, Verlangen oder Unwissenheit nicht „steigern“. Solche Gefühle stehen in keinem Zusammenhang mit den betreffenden „tieferliegenden Neigungen“. Dasselbe gilt für Gefühle, die aufgrund der Trauer erfahren werden, welche aus dem Wissen resultiert, dass noch keine Befreiung erlangt wurde. Diese Gefühle „steigern“ die Abneigung nicht und stehen in keinem Zusammenhang mit der „tieferliegenden Neigung“ zur Abneigung. Im Gegenteil, solche Gefühle entstehen, wenn jemand den Pfad zur Befreiung praktiziert, und unterstützen demnach das Ablegen dieser drei grundlegenden Geistestrübungen und nicht deren Belebung.

In der Terminologie von *Satipaṭṭhāna* ausgedrückt, sind es „nicht-weltliche“ Arten von Gefühlen. Auch wenn in Bezug auf nicht-weltliche

[21] MN 44 - MN I 303,30 und MĀ 210 - T I 789c11.

Erfahrungen ein Anhaften vermieden werden sollte, so unterscheiden sich solche Erfahrungen trotzdem von der Erfahrung angenehmer, unangenehmer oder neutraler weltlicher Gefühle.

Das Gegenmittel zur Aktivierung der tieferliegenden Neigungen zu Begierde, Abneigung und Unwissenheit findet sich in der achtsamen Beobachtung der Natur des entstandenen Gefühls. So entwickelte Achtsamkeit hat das verblüffende Potenzial, dass sich Übende der eigenen Reaktion auf ein Gefühl bewusst werden, sogar noch bevor diese Reaktion wirklich eingesetzt hat. Hier ist allerdings eine besondere Anstrengung nötig, achtsam in Bezug auf die Gefühle zu bleiben, auch wenn der Geist droht, von sinnlichen Phantasien, von Gedanken der Abneigung oder von nutzlosen Einbildungen mitgerissen zu werden. Gefühle, die dann entstehen, sind offenkundig weltliche Gefühle und diese mit Achtsamkeit zu betrachten, ist das wirkliche Mittel, um ihren konditionierenden Einfluss auf den Geist zu durchbrechen.

VII.6 HILFREICHE GEFÜHLE

Eine weitere bedeutende Folgerung der obigen Analyse im *Cūḷavedalla-sutta* und seinen Parallelversionen ist, dass es hilfreiche angenehme Gefühle gibt. Der Pfad zur Befreiung, wie er im frühen Buddhismus beschrieben wird, erfordert nicht, jedweder Freude vollkommen abzuschwören. Das heißt, die Analyse im frühen Buddhismus nimmt nicht an, dass Freude an sich und aus sich heraus unweigerlich mit Anhaftung verbunden ist. Vielmehr können Gefühle einer jeden gefühlsbezogenen Art hilfreich sein oder sollten andernfalls vermieden werden. Das entscheidende Merkmal, das hier den Unterschied ausmacht, ist, ob sie heilsamer oder unheilsamer Natur sind. Dem *Kīṭagiri-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* zufolge ist die Erkenntnis über diese beiden entscheidenden Kriterien das Ergebnis der persönlichen Verwirklichung des Buddha. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Textstelle aus der Lehrrede im *Madhyama-āgama*, in der berichtet wird, wie der Buddha seine eigene Erfahrung als Basis für seine Bewertung der Gefühle darstellt.[22]

> Hätte ich es nicht der Wirklichkeit gemäß erkannt, hätte ich es nicht gesehen, hätte ich es nicht verstanden, wäre ich nicht zu dem Schluss gekommen und hätte ich nicht vollkommen und richtig erkannt, dass

[22] MĀ 195 von T I 750c27 bis 751a3.

> es angenehme Gefühle gibt, die unheilsame Zustände steigern und heilsame Zustände vermindern, dann stünde es mir nicht zu, zu empfehlen, von diesen angenehmen Gefühlen abzulassen.[23]
>
> Hätte ich es nicht der Wirklichkeit gemäß erkannt, hätte ich es nicht gesehen, hätte ich es nicht verstanden, wäre ich nicht zu dem Schluss gekommen und hätte ich nicht vollkommen und richtig erkannt, dass es angenehme Gefühle gibt, die unheilsame Zustände vermindern und heilsame Zustände steigern, dann stünde es mir nicht zu, zu empfehlen, diese angenehmen Gefühlen zu kultivieren.

Die Lehrrede im *Madhyama-āgama* fährt damit fort, dasselbe Schema auf unangenehme Gefühle anzuwenden. Diese Darstellung schließt im *Kīṭagiri-sutta* auch neutrale Gefühle mit ein. Beiden Versionen zufolge war die eigene Erfahrung und das Verständnis des Buddha die Grundlage für diesen sehr bedeutenden Perspektivenwechsel in der Beurteilung von Gefühlen. Entgegen der beinahe automatischen Neigung des ungeübten Geistes, Freuden nachzujagen und Schmerz zu vermeiden, wird es zur Aufgabe, nach Heilsamem zu streben und Unheilsames zu meiden. Kurz gesagt ist das der Kern des ganzen Weges zur Befreiung.

Diese Unterscheidung, die in den *Satipaṭṭhāna*-Anweisungen in Form von weltlichen und nicht-weltlichen Arten von Gefühlen angesprochen wird, ist im *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und seinen Parallelversionen auf eine etwas andere Weise formuliert, indem zwischen solchen Gefühlen unterschieden wird, die in Bezug zur Anhaftung stehen und solchen die in Bezug zur Entsagung stehen.[24] Hier folgt die betreffende Textstelle aus der Parallele im *Madhyama-āgama*:[25]

> Was ist Freude, die auf Anhaftung beruht? Das Auge lernt Formen kennen, die zu Freude führen, und der Geist reflektiert darüber, verlangt nach diesen Formen und erfährt Glück zusammen mit Begierde. Eine Person sehnt sich danach, solche [Formen] zu erlangen, die sie nicht erlangt hat, und wenn sie sich die vergegenwärtigt, die sie schon erlangt hat, dann entsteht Freude. Derartige Freude ist Freude, die auf Anhaftung beruht.

---

[23] MN 70 - MN I 475,34 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 579) fährt an dieser Stelle mit der gleichen Aussage auf eine bekräftigende Weise fort, d. h. der Buddha empfahl das Ablegen von angenehmen Gefühlen aufgrund seiner eigenen Erkenntnis usw.

[24] MN 137 - MN III 217,13 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1067) unterscheidet sich insofern, dass dort einerseits von Freude, die mit dem „Leben eines Haushälters" zusammenhängt, anstatt von „Anhaftung" und andererseits von Freude, die mit „Entsagung" zusammenhängt, anstelle von „Leidenschaftslosigkeit" gesprochen wird.

[25] MĀ 163 von T I 692c21 bis 693b2.

Was ist Freude, die auf Leidenschaftslosigkeit beruht? Eine Person versteht, dass Formen vergänglich sind, sich ändern, verschwinden [müssen], verblassen, enden und abebben; dass alle Formen, sowohl zuvor als auch in der Gegenwart, vergänglich und nicht zufriedenstellend sind und dass sie enden müssen. Indem sie sich dies vergegenwärtigt, entsteht Freude. Derartige Freude ist Freude, die auf Leidenschaftslosigkeit beruht …

Was ist Trauer, die auf Anhaftung beruht? Das Auge lernt Formen kennen, die zu Freude führen, und der Geist reflektiert darüber, verlangt nach diesen Formen und erfährt Glück zusammen mit Begierde. Wenn diejenigen [Formen] nicht erlangt werden, die noch nicht erlangt sind, und wenn diejenigen, die schon erlangt sind, vorbei und weg sind, verstreut und verfallen, aufgehört oder sich geändert haben, dann entsteht Trauer. Derartige Trauer ist Trauer, die auf Anhaftung beruht.

Was ist Trauer, die auf Leidenschaftslosigkeit beruht? Eine Person versteht, dass Formen vergänglich sind, sich ändern, verschwinden [müssen], verblassen, enden und abebben. Nachdem sie sich darauf besonnen hat, bedenkt sie: „Wann werde ich es schaffen, in dieser Sphäre zu verweilen, nämlich der Sphäre, in der die edlen Menschen es verwirklicht haben, zu verweilen?“ Dies ist der Wunsch nach der höchsten Befreiung, [geboren aus] der Not durch das eigene Verständnis der Trauer von *dukkha* und der Trauer der Geburt. Derartige Trauer ist Trauer, die auf Leidenschaftslosigkeit beruht …[26]

Was ist Gleichmut, der auf Anhaftung beruht? Das Auge lernt Formen kennen und da entsteht Gleichmut. Dies ist die Gleichgültigkeit [von einer Person], die nicht geübt ist, der Weisheit fehlt, einer törichten und unwissenden, der Welt zugewandten Person. Solcher Gleichmut gegenüber Formen ist nicht von Form getrennt. Dies ist Gleichmut, der auf Anhaftung beruht.[27]

Was ist Gleichmut, der auf Leidenschaftslosigkeit beruht? Eine Person versteht, dass Formen vergänglich sind, sich ändern, verschwinden [müssen], verblassen, enden und abebben; dass alle Formen, sowohl zuvor als auch in der Gegenwart, vergänglich und nicht zufriedenstellend sind und dass sie enden müssen. Indem sie sich dies vergegenwärtigt, ist sie in Gleichmut gefestigt. Wenn Gleichmut [auf

[26] Die Sorge infolge des Verständnisses von *dukkha* wird in den Parallelen MN 137 - MN III 218,26 und D 4094 *ju* 167a1 oder Q 5595 *tu* 192b5 nicht erwähnt.

[27] MN 137 - MN III 219,10 ergänzt, dass solch eine Person ihre Begrenztheit oder die Ergebnisse [von Handlungen] nicht überwunden hat und die Gefahr darin nicht erkennt.

> diesem Wege] durch geistige Entwicklung erlangt wurde, dann ist dies Gleichmut, der auf Leidenschaftslosigkeit beruht.[28]

In beiden Versionen wird dann dasselbe Verfahren auf die anderen Sinnestore angewandt. Demnach ist die Art Freude, die mit Anhaftung in Verbindung steht, das Ergebnis von gefälligen und ansprechenden Eigenschaften der Sinnesobjekte. Im Gegensatz dazu entsteht die Freude, die mit Entsagung zusammenhängt, aus einer Loslösung heraus, die sich einstellt, wenn die vergängliche und unbefriedigende Natur der Sinnesobjekte betrachtet wird. Im Falle der Trauergefühle manifestieren sich diejenigen, die mit Anhaftung zusammenhängen, dann, wenn sich jemand nach unerreichbaren Sinnesobjekten sehnt. Mit Entsagung zusammenhängende Trauer tritt hingegen auf, wenn ein Verlangen nach Befreiung erzeugt wird. Neutrale Gefühle, die mit Anhaftung zusammenhängen, sind lediglich das Resultat von nichtssagenden Eigenschaften von Sinnesobjekten, deren Beschaffenheit so ist, dass sie kein besonderes Interesse oder keine Reaktion im Geist hervorrufen. Im Gegensatz dazu sind neutrale, mit Entsagung zusammenhängende Gefühle das Ergebnis von Gleichmut, der durch Einsicht in die vergängliche und unbefriedigende Natur von Sinnesobjekten gewonnen wird.

Mit anderen Worten sind Gefühle, die auf Anhaftung basieren, das Ergebnis der Natur von Sinnesobjekten, während Gefühle, die auf Entsagung basieren und mit Einsicht im Zusammenhang stehen, darüber hinausgehen und die Begrenzungen des erfahrenen Objektes übersteigen.

VII.7 DIE NATUR DER GEFÜHLE

Neben diesen analytischen Darstellungen bieten die frühen Lehrreden auch Gleichnisse, die helfen, eine losgelöste Haltung den Gefühlen gegenüber auszubilden. Zwei Lehrreden im *Saṃyutta-nikāya* und die entsprechenden Parallelversionen im *Saṃyukta-āgama* vergleichen Gefühle mit Winden, die im Himmel wehen, und mit Besuchern, die in ein Gasthaus kommen. Im Folgenden übersetze ich das Gleichnis von den Winden im Himmel aus dem *Saṃyukta-āgama*:[29]

---

[28] MN 137 - MN III 219,25 weist stattdessen darauf hin, dass solch ein Gleichmut über Formen hinausgeht.

[29] SĀ 471 von T II 120b16 bis 120b20, worin im Gegensatz zur Parallelen SN 36.12 - SN IV 218,13 (übersetzt von Bodhi 2000: 1272) damit fortgefahren wird, verschie-

> Es ist ebenso wie stürmische Winde, die plötzlich am Himmel entstehen können und aus den vier Richtungen kommen: Winde, die staubig sind, oder Winde, die nicht staubig sind, Welt-durchziehende Winde oder Welt-zerstörende Winde, flaue Winde oder starke Winde, ja sogar Wirbelwinde.[30]
>
> Gefühle im Körper sind ebenso wie diese Winde. Verschiedene Arten von Gefühlen entstehen eines nach dem anderen: angenehme Gefühle, unangenehme Gefühle oder neutrale Gefühle.

Die Version des Gleichnisses vom Gasthaus im *Saṃyukta-āgama* lautet wie folgt:[31]

> Es ist ebenso wie verschiedene Arten von Menschen, die in einem Gasthaus übernachten, Krieger, Brahmanen, Haushälter, Männer vom Land, Jäger, solche, die die Tugendregeln einhalten, solche, die die Tugendregeln brechen, solche, die zu Hause leben, und solche, die hauslos sind, all diese kommen, um darin zu übernachten.[32]
>
> Dieser Körper ist geradewegs wie dieses [Gasthaus]. Verschiedene Arten von Gefühlen entstehen eines nach dem anderen: angenehme Gefühle, unangenehme Gefühle oder neutrale Gefühle.

Die wachrüttelnde Kraft dieser Gleichnisse kann für die Praxis von beträchtlichem Nutzen sein, indem sie die Praktizierenden daran erinnern, den Gefühlen gegenüber eine angemessene Haltung zu entwickeln und auch beizubehalten. Es wäre offensichtlich sinnlos, sich gegen die Wechselhaftigkeit des Wetters aufzulehnen. Ebenso sinnlos ist es, auf Gefühle mit Begierde oder Abneigung zu reagieren. Gefühle entstehen und vergehen genauso wie verschiedene Arten von Winden. Halten wir den

---

dene weitere Unterscheidungsmerkmale dieser drei grundlegenden Arten von Gefühlen aufzulisten, wie z. B. körperliche und geistige Arten, weltliche und nicht-weltliche Arten usw.

[30] In SN 36.12 - SN IV 218,8 werden ebenfalls Winde erwähnt, die kalt oder warm sind, es werden aber keine Welt-durchziehenden Winde, Welt-zerstörende Winde oder Wirbelwinde erwähnt.

[31] SĀ 472 von T II 120c9 bis 120c12, worin ähnlich zu SĀ 471 damit fortgefahren wird, verschiedene zusätzliche Unterscheidungsmerkmale dieser drei grundlegenden Arten von Gefühlen aufzuzählen, wie z. B. körperliche und geistige Arten, weltliche und nicht-weltliche Arten usw. In diesem Fall werden in der Parallele SN 36.14 - SN IV 219,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 1273) auch weltliche und nicht-weltliche Gefühle aufgegriffen.

[32] In SN 36.14 - SN IV 219,11 werden nur Krieger, Brahmanen, Kaufleute und Arbeiter erwähnt, die aus einer der vier Richtungen kommen.

Geist offen wie den leeren Himmel, so erlauben wir den „Winden“ der Gefühle einfach vorbeizuziehen.

Das Gleichnis vom Gasthaus unterstreicht darüber hinaus die Bedeutung einer losgelösten Haltung gegenüber den Gefühlen.[33] Wird die Betrachtung so ausgeführt, dass wir die Haltung eines freundlichen, aber nicht betroffenen Gastgebers einnehmen, der nur zu gut weiß, dass es sinnlos ist, sich zu sehr mit denjenigen einzulassen, die ohnehin bald wieder gehen werden, können wir den Gefühlen erlauben, zu kommen und zu gehen, ohne darauf zu reagieren und ohne damit irgendwelche weiteren Rückwirkungen im Geist zu verursachen. Gefühle werden so zu Gästen, anstatt ein fester Teil „meines“ Ich-Gefühls und meines Wohlergehens zu sein.

VII.8 SCHMERZ UND KRANKHEIT

Krankheit und Schmerzen stellen eine besondere Herausforderung dar, die Loslösung in Bezug auf die Gefühle aufrechtzuerhalten. Dennoch ist gerade das die Zeit, wenn die Betrachtung der Gefühle ihre Stärken entfalten kann. Der „Zauberstab“ der Achtsamkeit kann selbst eine entsetzliche Erfahrung in eine kraftvolle Gelegenheit für einen Fortschritt auf dem Pfad verwandeln, um Einsicht und Loslösung zu entwickeln.

Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seine Parallele im *Saṃyukta-āgama* berichten, wie der Buddha Mönche auf einer Krankenstation besucht. Mit seinem Rat an die leidenden Mönche erinnert er sie zunächst daran, die vier *Satipaṭṭhāna*s zu praktizieren und Wissensklarheit zu kultivieren. Daran schließt sich eine Anweisung an, wie mit Gefühlen umzugehen ist. Hier folgt die Beschreibung aus dem *Saṃyukta-āgama*, wie eine Person, die in Achtsamkeit und Wissensklarheit gefestigt ist, unangenehme Gefühle betrachtet, die im Krankheitsfall auftreten.[34]

> Indem eine Person mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verstehen verweilt, [versteht sie], dass unangenehme Gefühle in Abhängigkeit

[33] Das Bild eines Gastes im Unterschied zum Gastgeber ist in den Chan und Zen Traditionen ein sehr bekanntes Motiv, wo es die Natur von verblendeten Gedanken veranschaulicht; vgl. z. B. Sheng Yen 2006: 96.

[34] In SĀ 1028 von T II 268c17 bis 268c21 wird die tatsächliche Beschreibung der Betrachtungen abgekürzt, daher habe ich diese von der Beschreibung der angenehmen Gefühle an der Stelle T II 268c14 ergänzt.

> von Bedingungen entstehen, nicht unabhängig von Bedingungen. Was sind die Bedingungen, von denen sie abhängen? Sie hängen auf diese Weise vom Körper ab. Sie reflektiert: „Dieser Körper von mir ist vergänglich, er ist bedingt. Was im Geist entsteht, hängt von dieser Bedingtheit ab. Unangenehme Gefühle, die im Geist in Abhängigkeit von dieser Bedingtheit entstanden sind, sind vergänglich und bedingt."[35]
>
> Sie betrachtet den Körper und die unangenehmen Gefühle als vergänglich, [betrachtet ihr Entstehen und Verschwinden, betrachtet, frei von Begierde zu sein, betrachtet das Enden und betrachtet] das Loslassen. Hier wird die tieferliegende Neigung zu Irritation und Ärger in Bezug auf diesen [Körper] und auf unangenehme Gefühle nicht länger eine tieferliegende Neigung sein.

Wie in der Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* verdeutlicht, wird durch eine derartige Praxis von der tieferliegenden Neigung zum Ärger abgelassen.[36] Wenn wir zu Zeiten, an denen wir von Schmerz und Krankheit heimgesucht werden, derart üben, birgt dies ein enormes Potenzial, den eigenen Fortschritt zur geistigen Läuterung zu beschleunigen. Dasselbe gilt beiden Versionen zufolge auch für angenehme und unangenehme Gefühle, was uns in die Lage versetzen wird, die tieferliegenden Neigungen zu Begierde und Unwissenheit abzulegen.

Zusätzlich bietet Achtsamkeit ein vorzügliches Mittel, um Schmerz zu begegnen, einfach deshalb, weil sie durch ihre Anwesenheit der tatsächlichen Erfahrung des Schmerzes deutlich die Beklemmung nimmt. In Bezug auf das Gleichnis mit den zwei Pfeilen kann Achtsamkeit viel dazu beitragen, den zweiten Pfeil, d. h. das psychische Leid, das oft genug dem physischen Schmerz hinzugefügt wird, zu vermeiden. Dies wird in einer weiteren Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama* veranschaulicht, die von einer Gruppe von Mönchen berichten, die den erkrankten Anuruddha besuchen. Anuruddha berichtete seinen Besuchern, dass er von den schmerzhaften Gefühlen, die von seiner Krankheit hervorgerufen wurden, nicht geplagt wurde. Seine Aussage im *Saṃyukta-āgama* liest sich wie folgt:[37]

---

[35] In der Parallele SN 36.7 - SN IV 212,10 (übersetzt von Bodhi 2000: 1267) wird an dieser Stelle die rhetorische Frage gestellt: „Wie könnten [die unangenehmen Gefühle] von Dauer sein?"

[36] SN 36.7 - SN IV 212,17.

[37] SĀ 541 von T II 140c19 bis 140c20.

> Indem jemand in den vier *Satipaṭṭhāna*s gefestigt ist, wird jedweder körperliche Schmerz allmählich befriedet.

In der Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* wird hingewiesen, dass die entstandenen körperlichen Gefühle den Geist nicht weiter überwältigen, wenn wir mit einem Geist verweilen, der in den vier *Satipaṭṭhāna*s gut gefestigt ist.[38]

Die therapeutische Wirkung der Achtsamkeitspraxis ist im modernen, klinischen Umfeld von beträchtlicher Relevanz und hat dort als Methode, mit Schmerz umzugehen, ihren Wert bewiesen.[39] Vom Blickwinkel des frühen Buddhismus aus gesehen, schöpfen diese Vorzüge jedoch die Möglichkeiten der achtsamen Betrachtung von Gefühlen nicht aus. Deren zentrale Bestimmung besteht darin, zu einem Zustand vollkommener geistiger Gesundheit durch das Erwachen zu führen.

VII.9 GEFÜHLE UND ERWACHEN

Das Ausmaß, in dem die Betrachtung der Gefühle ein solches Erwachenspotenzial in sich birgt, kann am besten mit den beiden Hauptschülern des Buddha, Sāriputta und Mahāmoggallāna, verdeutlicht werden. Im Falle von Mahāmoggallāna wurden die Anweisungen, die der Tradition der Pāli-Kommentare zufolge zu seinem Erwachen führten, in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* aufgezeichnet, zu der es eine Parallelversion im *Madhyama-āgama* gibt. Beide Lehrreden berichten, dass Mahāmoggallāna den Buddha fragte, wie vollkommenes Erwachen zu erlangen ist, nachdem er Unterweisungen erhalten hatte, wie geistige Dumpfheit überwunden werden kann. Dies ist die Antwort, die er der Version im *Madhyama-āgama* zufolge erhalten hat:[40]

> Wenn angenehme Gefühle, unangenehme Gefühle oder neutral Gefühle auftreten, betrachtet eine Person solche Gefühle als vergänglich, betrachtet ihre Zunahme und ihren Rückgang, betrachtet ihre Auslöschung, betrachtet Leidenschaftslosigkeit ihnen gegenüber, betrachtet ihr Enden und betrachtet, wie sie losgelassen werden.[41]

---

[38] SN 52.10 - SN V 302,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 1757).

[39] Vgl. z. B. Kabat-Zinn et al. 1985.

[40] MĀ 83 von T I 560b5 bis 560b12.

[41] In AN 7.58 - AN IV 88,18 (übersetzt von Bodhi 2012: 1061, angegeben als Nummer 61) wird von der Betrachtung von Vergänglichkeit, Leidenschaftslosigkeit (oder Verblassen), Enden und Loslassen gesprochen.

> Hat diese Person die Gefühle als vergänglich betrachtet, ihre Zunahme und ihren Rückgang betrachtet, ihre Auslöschung betrachtet, Leidenschaftslosigkeit betrachtet, ihr Enden betrachtet und Loslassen betrachtet, hält sie an dieser Welt nicht fest. Weil sie an der Welt nicht festhält, ist sie nicht ermüdet. Weil sie nicht ermüdet ist, erlangt sie Nirvāṇa und weiß der Wirklichkeit gemäß: „Geburt wurde ausgelöscht, das heilige Leben wurde vollendet, was getan werden musste, wurde getan. Es wird kein Erfahren einer weiteren Existenz geben."
>
> Mahāmoggallāna, auf diese Weise … erhält eine Person das Höchste, die höchste Läuterung, das höchste heilige Leben, die höchste Vollendung des heiligen Lebens.

Dem Kommentar der Parallelversion im *Aṅguttara-nikāya* zufolge wurde Mahāmoggallānas Durchbruch zum vollen Erwachen dadurch ermöglicht, dass er diese Betrachtungsweise in die Praxis umsetzte.[42] Auch wenn das in den Lehrreden selbst nicht auf diese Weise gesagt wird, so ist doch unmissverständlich klar, dass der Formulierung beider Lehrreden gemäß die Betrachtung der Gefühle zum vollen Erwachen führen kann.

In der Version im *Aṅguttara-nikāya* werden vor den obigen Anweisungen die Auswirkungen des Ausspruchs erklärt, dass nichts wert ist, daran anzuhaften.[43] Dieser Ausspruch fasst in der Tat das Ergebnis der richtigen Betrachtung der Gefühle prägnant zusammen. Hierdurch wird der gefühlsbezogene Klebstoff entfernt, der die Wahrnehmung bedeckt, bis entdeckt wird, dass tatsächlich nichts wert ist, daran festzuhalten.

Im Falle des anderen Hauptschülers des Buddha, Sāriputta, scheint ebenso die Betrachtung der Gefühle eine zentrale Rolle bei seinem Erwachen gespielt zu haben. Über seine Verwirklichung wird im *Dīghanakha-sutta* und seinen Parallelen berichtet. Dort wird berichtet, dass er das volle Erwachen erlangte, als er einer Unterweisung des Buddha an einen Wanderer beiwohnte. Hier folgt die Textstelle aus der Version des *Saṃyukta-āgama*, in der die Anweisungen des Buddha an den Wanderer dokumentiert sind.[44]

> Es gibt drei Arten von Gefühl, nämlich unangenehme Gefühle, angenehme Gefühle und neutrale Gefühle. Was ist bezüglich dieser drei Arten von Gefühl ihre Voraussetzung, wodurch entstehen sie,

[42] Mp IV 44,23.
[43] AN 7.58 - AN IV 88,12.
[44] SĀ 969 von T II 249c10 bis 250a2.

wodurch werden sie geboren, ausgehend von was entwickeln sie sich? Diese drei Arten von Gefühl werden durch Kontakt bedingt, sie entstehen durch Kontakt, sind aus dem Kontakt geboren und entwickeln sich aus dem Kontakt. Mit dem Entstehen von diesem oder jenem Kontakt entstehen Gefühle. Mit dem Enden dieses oder jenen Kontakts enden Gefühle, werden sie befriedet, werden sie kühl und sind für immer ausgelöscht.

In Bezug auf diese drei Arten von Gefühl – erfahren als unangenehm, erfahren als angenehm und erfahren als neutral – weiß jemand der Wirklichkeit gemäß, das Entstehen von diesem und jenem Gefühl, ihr Enden, ihren Genuss, ihren Nachteil und das Entkommen von ihnen. Indem eine Person der Wirklichkeit gemäß weiß, betrachtet sie diese Gefühle als vergänglich, betrachtet ihr Entstehen und Verschwinden, betrachtet Freiheit von Begierde, betrachtet das Enden und betrachtet das Loslassen.

Sie weiß der Wirklichkeit gemäß, dass sie Gefühle erfährt, die auf den Körper beschränkt sind, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, dass sie Gefühle erfährt, die auf das Leben beschränkt sind. Zu dem Zeitpunkt, wenn der Körper beim Tod zerfällt, werden all diese Gefühle für immer erlöschen, für immer ohne Überbleibsel ausgelöscht werden.[45]

Sie reflektiert: „Ein angenehmes Gefühl, das zu dieser Zeit erfahren wird, wird zusammen mit dem Körper zerstört, ein unangenehmes Gefühl, das zu dieser Zeit erfahren wird, wird zusammen mit dem Körper zerstört, ein neutrales Gefühl, das zu dieser Zeit erfahren wird, wird zusammen mit dem Körper zerstört. All dies gehört zu *dukkha*.

Während die Person erfährt, was angenehm ist, ist sie frei von Knechtschaft und ist ungebunden; während sie erfährt, was unangenehm ist, ist sie frei von Knechtschaft und ist ungebunden; während sie erfährt, was neutral ist, ist sie frei von Knechtschaft und ist ungebunden. Von welcher Knechtschaft ist sie frei? Sie ist frei von lustvoller Sinnesbegierde, von Ärger und von Verblendung; und ich sage, sie ist gleichsam frei von Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Sorge, Trauer, Verdruss und Schmerz. Dies wird als Freiheit von *dukkha* angesehen." …

Zu dieser Zeit reflektierte der ehrwürdige Sāriputta darüber: „Der Gesegnete empfiehlt die Auslöschung von Begierde in Bezug auf diesen oder jenen Zustand, frei zu sein von Begierde, das Enden von Begierde, die Aufgabe von Begierde."

[45] Die Parallele MN 74 - MN I 500,27 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 605) enthält keine Gefühle, die auf den Körper oder auf das Leben begrenzt sind.

> Zu dieser Zeit betrachtete der ehrwürdige Sāriputta, dass dieser oder jener Zustand vergänglich ist, er betrachtete deren Entstehen und Verschwinden, er betrachtete Freiheit von Begierde, betrachtete das Enden und betrachtete das Loslassen. Mit dem Nicht-Entstehen der Einflüsse erlangte sein Geist Befreiung.

Anstatt die Abhängigkeit der Gefühle vom Kontakt zu nennen, hebt die Version im *Majjhima-nikāya* hervor, dass die Erfahrung eines Gefühls in einem bestimmten Augenblick die Erfahrung der anderen beiden Gefühle in diesem Augenblick ausschließt.[46] Andere Textentsprechungen zu der oben übersetzten Textstelle beziehen diese beiden Themen mit ein: die Eigenschaft der drei Gefühle, sich gegenseitig auszuschließen, und ihre bedingte Abhängigkeit vom Kontakt.[47] Die Darstellung im *Majjhima-nikāya* nennt ferner den Genuss, den Nachteil und das Entkommen in Bezug auf Gefühle nicht, noch wendet sie sich den Gefühlen zu, die wahrgenommen werden, wenn das Leben zu Ende geht.

In Übereinstimmung mit den Parallelversionen wird im *Dīghanakha-sutta* berichtet, dass Sāriputta am Ende dieser Unterweisung vollkommenes Erwachen erlangte. Dies geschah der Darstellung zufolge, als Sāriputta erkannte, dass der Buddha das Ablegen und Loslassen dieser Zustände aufgrund von direkter Erkenntnis empfahl.[48] Demzufolge stimmen die Parallelen bezüglich des Befreiungspotenzials der Betrachtung der Gefühle weitestgehend überein.

Die Abfolge der Gedanken in der obigen Textstelle aus dem *Saṃyukta-āgama* streift verschiedene Themen, die mit der Betrachtung der Gefühle im Zusammenhang stehen. Die Unterweisung beginnt mit der grundlegenden dreifachen Unterscheidung, die auch die grundlegende Betrachtungsweise der Gefühle im *Satipaṭṭhāna* ist. Darauf folgt die Enthüllung, dass Gefühle durch Kontakt bedingt sind. Dann wendet sich die Betrachtung der vergänglichen Natur jedweder gefühlsbezogener Erfahrung zu, die der Wirklichkeit entsprechend erkannt werden sollte.

---

[46] MN 74 - MN I 500,10.

[47] Dies ist der Fall in einer Parallelen im Mūlasarvāstivāda-*Vinaya*, der in tibetischer Übersetzung erhalten wurde, Eimer 1983: 101,8, und im *Avadānaśataka*, was in Sanskrit und in tibetischer Übersetzung erhalten wurde, Speyer 1909/1970: 192,2 und Devacandra 1996: 715,7. Eine weitere Parallele, SĀ^2 203 - T II 449b12, und eine Parallele auf einem Sanskrit-Fragment, Folio 165a1f, Pischel 1904: 815, stimmen mit SĀ 969 insofern überein, dass dort nur die Abhängigkeit der Gefühle vom Kontakt thematisiert wird.

[48] MN 74 - MN I 501,2.

Dies führt nachfolgend zu der Situation, in welcher der Aufforderung im *Salla-sutta* entsprechend nur der eine Pfeil des körperlichen Gefühls wahrgenommen wird. Das Erfahren der Gefühle ist damit auf den Körper beschränkt, da negative geistige Reaktionen auf das, was an den Sinnestoren des Körpers gefühlt wird, nicht länger auftreten. Dies ermöglicht es wiederum, dem Tod direkt zu begegnen. Tatsächlich sind alle Gefühle gewissermaßen auf das Leben begrenzt und werden im Falle einer Person, die vollkommenes Erwachen erlangt hat, vollständig enden, wenn der Körper stirbt.

Die resultierende Loslösung führt zu Freiheit. Das ist Freiheit von Geistestrübungen und damit Freiheit von *dukkha*. Wenn wir die Entsagung von Begierde hinsichtlich jeglicher gefühlsbezogener Erfahrung in die Praxis umsetzen, wird es uns den Durchbruch zum vollkommenen Erwachen ermöglichen.

Zusammen genommen heben die Fallgeschichten von Mahāmoggallāna und Sāriputta deutlich das Vermögen der Betrachtung der Gefühle hervor, zum Erwachen zu führen. Das Ausmaß, in dem das zweite *Satipaṭṭhāna* folglich zu der Gelegenheit für die Entfaltung des gesamten Pfades werden kann, erlebt einen weiteren Höhepunkt im *Mahāsaḷāyatanika-sutta* und seinen Parallelen. Das Hauptthema der Darlegung in dieser Lehrrede ist die Erfahrung mittels der sechs Sinnesbereiche. Hier folgt der letzte Teil des betreffenden Abschnitts aus der Version des *Saṃyukta-āgama*, nämlich die Erläuterung für den Fall des sechsten Sinnestores, des Geistes.[49]

> Während eine Person im Inneren wahrnimmt, was schmerzhaft ist, was angenehm ist oder was neutral ist, weiß und sieht sie der Wirklichkeit gemäß. Weil sie der Wirklichkeit gemäß weiß und sieht, ist sie nicht durch Anhaftung an den Geist getrübt. Sie ist nicht getrübt durch [Anhaften an] Geistesobjekten, an Geistes-Bewusstsein, an geistigen Kontakt und an Gefühle, die in Abhängigkeit auf und bedingt durch geistigen Kontakt entstehen, die als schmerzhaft, angenehm oder neutral erfahren werden.
>
> Da sie nicht durch Anhaftung getrübt ist, ist sie nicht mit deren Eigenschaften beschäftigt, ist nicht durch diese verwirrt, kümmert sie sich nicht um diese und ist nicht in ihrer Knechtschaft. Das eigene Festhalten an den fünf Daseinsgruppen verringert sich, ebenso wie das eigene Verlangen, die Lust und das Erfreuen an zukünftigem Werden …

[49] SĀ 305 von T II 87b20 bis 87c8.

> Eine Person, die dies derart weiß und sieht, von der wissen wir, dass sie durch Kultivierung rechte Ansicht, rechtes Denken, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung vervollkommnet. Es wird gesagt, dass rechte Rede, rechte Handlung und rechte Lebensweise schon vorher durch Kultivierung geläutert und zur Erfüllung gebracht wurden. So wird der edle achtfache Pfad durch Kultivierung zur Läuterung und zur Erfüllung gebracht. Indem der edle achtfache Pfad durch Kultivierung zur Erfüllung gebracht wird, werden die vier *Satipaṭṭhāna*s durch Kultivierung zur Erfüllung gebracht, die vier rechten Anstrengungen, die vier Grundlagen der spirituellen Kraft, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte und die sieben Erwachensfaktoren werden durch Kultivierung zur Erfüllung gebracht.
>
> Die Zustände, die verstanden und begriffen werden sollten, versteht und begreift die Person vollkommen. Die Zustände, die verstanden und abgelegt werden sollten, versteht und legt diese Person vollkommen ab. Die Zustände, die verstanden und verwirklicht werden sollten, verwirklicht sie vollkommen. Die Zustände, die verstanden und kultiviert werden sollten, hat sie vollkommen kultiviert.

Im *Mahāsaḷāyatanika-sutta* und in einer Parallelversion in tibetischer Übersetzung wird zur obigen Darstellung hinzugefügt, dass sich durch eine derartige Praxis Geistesruhe und Einsicht gleichzeitig einstellen.[50]

Die Darstellung in allen drei Versionen bestätigt die Schlussfolgerung, die aus der Beschreibung gezogen werden kann, wie Mahāmoggallāna und Sāriputta vollkommenes Erwachen erlangten: Alle zentralen Aspekte des früh-buddhistischen Pfades zur Befreiung können durch diese besondere Form der Praxis erreicht werden, das heißt, durch die Betrachtung der Gefühle.

Als eine Zusammenfassung der Hauptaspekte der Betrachtung der Gefühle übersetze ich im Folgenden ein Gedicht aus einer Lehrrede aus dem *Saṃyukta-āgama*, welches abermals das Potenzial der Kultivierung der Achtsamkeit in Bezug auf die Gefühle hervorhebt:[51]

> Zu der Zeit, da eine Person ein angenehmes Gefühl verspürt,
> Aber nicht versteht, dass es ein angenehmes Gefühl ist,
> Tendiert sie zur tieferliegenden Neigung der Begierde,

---

[50] MN 149 - MN III 289,16 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1138) und D 4094 *ju* 205a4 oder Q 5595 *tu* 234a4.

[51] SĀ 468 von T II 119b23 bis 119c4; vgl. Auch das Fragment Or. 15009/206, Shaoyong 2009: 231.

Ohne den Weg zur Befreiung zu sehen.
Zu der Zeit, da eine Person ein unangenehmes Gefühl verspürt,
Aber nicht versteht, dass es ein unangenehmes Gefühl ist,
Tendiert sie zur tieferliegenden Neigung der Abneigung,
Ohne den Weg zur Befreiung zu sehen.
[Zu der Zeit,] da eine Person ein neutrales Gefühl verspürt,
Hat der vollkommen Erwachte gelehrt,
Dass diejenige [Person], die es nicht gründlich betrachtet,
Am Ende nicht zum anderen Ufer übersetzen wird.[52]
… Eine Person, die sich ernsthaft bemüht
Und rechte Erkenntnis hat, unerschütterlich,
Von Allem, was zu fühlen ist,
Solch eine weise Person kann [Gefühle] mit Verständnis erfahren.
Da sie eine [Person] ist, die alle Gefühle mit Verständnis erfährt,
Entfernt sie hier und jetzt alle Einflüsse.
Beim Tode verfällt die wissende und weise Person
Nicht unterschiedlichen Zuordnungen.
Nachdem sie bereits unterschiedliche Zuordnungen fallen ließ,
Tritt sie für immer in Nirvāṇa ein.[53]

VII.10 ZUSAMMENFASSUNG

Die Betrachtung der Gefühle erfordert es, den gefühlsbezogenen Klang der Erfahrung im derzeitigen Moment zu erkennen. Dieser gefühlsbezogene Klang ist das bedingte Ergebnis des Kontakts und bildet seinerseits die Bedingung für unverständige Reaktionen auf Gefühle infolge von Verlangen und Festhalten. Die Betrachtung der Gefühle versetzt uns somit in die Lage, des bedingten Entstehens von *dukkha* direkt im gegenwärtigen Augenblick gewahr zu werden. Gefühle sind wie ungeladene Gäste; indem wir nicht auf sie reagieren, können wir vermeiden, von einem zweiten Pfeil getroffen zu werden.

[52] In der Parallele SN 36.3 - SN IV 205,24 (übersetzt von Bodhi 2000: 1261) wird gezeigt, dass eine Person keine Befreiung von *dukkha* erlangen wird, wenn sie sich daran ergötzt.

[53] Der letzten Strophe in SN 36.3 - SN IV 206,3 zufolge ist eine Person, die die Gefühle vollkommen verstanden hat, hier und jetzt ohne Einflüsse. Zum Zeitpunkt des Zerfalls des Körpers ist die wissende Person, die im Dharma verwurzelt ist, über Zuordnungen hinausgegangen.

VIII
BETRACHTUNG DES GEISTES

VIII.1 ANWEISUNGEN

In diesem Kapitel wende ich mich dem dritten der vier *Satipaṭṭhāna*s zu. Die Anweisungen zur Betrachtung des Geistes im *Satipaṭṭhāna-sutta* und in den beiden Parallelversionen der chinesischen *Āgamas* lauten wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Eine Person erkennt einen Geist mit Begierde als „einen Geist mit Begierde"; sie erkennt einen Geist ohne Begierde als „einen Geist ohne Begierde".
>
> [Oder sie erkennt einen Geist] mit Ärger … [einen Geist] ohne Ärger … [einen Geist] mit Verblendung … [einen Geist] ohne Verblendung … einen zusammengezogenen [Geist] … einen abgelenkten [Geist] … [einen Geist, der] weit geworden ist … [einen Geist, der] nicht weit geworden ist … einen übertrefflichen [Geist] … einen unübertrefflichen [Geist] … einen gesammelten [Geist] … einen nicht gesammelten [Geist] … einen befreiten [Geist] … einen nicht befreiten Geist als „einen nicht befreiten Geist".

Madhyama-āgama:

> Hat eine Person einen Geist mit Sinnesbegierde … so weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie einen Geist mit Sinnesbegierde hat; hat sie einen Geist ohne Sinnesbegierde, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie einen Geist ohne Sinnesbegierde hat.
>
> Hat sie einen Geist mit Ärger … einen [Geist] ohne Ärger … einen [Geist] mit Verblendung … einen [Geist] ohne Verblendung … einen getrübten [Geist] … einen ungetrübten [Geist] … einen zusammengezogenen [Geist] … einen abgelenkten [Geist] … einen unterlegenen [Geist] … einen überlegenen [Geist] … einen begrenzten [Geist] … einen weiten [Geist] … einen entwickelten [Geist] … einen unentwi-

> ckelten [Geist] … einen gesammelten [Geist] … einen nicht gesammelten [Geist] … einen nicht befreiten Geist … einen befreiten Geist, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie einen befreiten Geist hat.

Ekottarika-āgama:

> Hier, wenn eine Person einen Geist mit Verlangen nach Sinnesfreuden hat … ist sie sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass sie einen Geist mit Verlangen nach Sinnesfreuden hat. Wenn sie einen Geist ohne Verlangen nach Sinnesfreuden hat, ist sie sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass sie einen Geist ohne Verlangen nach Sinnesfreuden hat.
>
> Hat sie einen Geist mit Ärger … einen Geist ohne Ärger … einen Geist mit Verblendung … einen Geist ohne Verblendung … einen Geist mit Gedanken des Verlangens … einen Geist ohne Gedanken des Verlangens … einen Geist, der eine Erreichung erlangt hat … einen Geist, der keine Erreichung erlangt hat … einen Geist, der abgelenkt ist … einen Geist, der nicht abgelenkt ist … einen Geist, der zerstreut ist … einen Geist, der nicht zerstreut ist … einen Geist, der durchdringend ist … einen Geist, der nicht durchdringend ist … einen Geist, der weit ist … einen Geist, der nicht weit ist … einen Geist, der grenzenlos ist … einen Geist, der nicht grenzenlos ist … einen Geist, der gesammelt ist … einen Geist, der nicht gesammelt ist … einen Geist, der nicht befreit ist … einen Geist der schon befreit ist, ist sie sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass sie einen Geist hat, der schon befreit ist.

Die Anweisungen für die Betrachtung des Geistes der drei Versionen sind recht ähnlich, auch wenn die Formulierungen in den chinesischen Versionen einen stärker beschreibenden Charakter haben als die prägnanten Hinweise in der Lehrrede in Pāli. Dies ist insbesondere in der Lehrrede des *Ekottarika-āgama* der Fall, wo „eine Person sich dessen bewusst ist“ und „von sich selbst weiß, dass sie [einen speziellen] Geist[eszustand] hat.“ Größere Unterschiede können in Bezug auf die aufgeführten Geisteszustände gefunden werden. Abbildung VIII.1 zeigt die verschiedenen Aufzählungen in der Reihenfolge aufsteigender Komplexität, wobei die Reihenfolge innerhalb einiger Paare von Geisteszuständen zwecks eines einfacheren Vergleichs angeglichen wurde.

In Abbildung VIII.1 sind die Ausdrücke „Sinnesbegierde“ und „Verlangen nach Sinnesfreuden“ dem Ausdruck „Begierde“ ähnlich. In ähnlicher Weise könnte „begrenzt“ der Überschrift „nicht weit“ entsprechen.

Der „abgelenkte“ Geisteszustand steht im *Majjhima-nikāya* und im *Madhyama-āgama* dem „zusammengezogenen“ Geisteszustand gegenüber. Im *Ekottarika-āgama* finden sich für diesen Fall zwei Kategorien: der „abgelenkte“ oder „nicht abgelenkte“ Geisteszustand und der „zerstreute“ oder „nicht zerstreute“ Geisteszustand. Während die Umstände eines Geisteszustands, der zusammengezogen ist, zu einem gewissen Grad Spielraum zur Interpretation lassen,[1] wird doch deutlich, dass die Parallelversionen darin übereinstimmen, dass eine Aufgabe der Achtsamkeit darin besteht, es zu erkennen, wenn der Geist abgelenkt ist, das heißt, wenn Achtsamkeit verloren gegangen ist.[2]

Majjhima-nikāya	*Madhyama-āgama*	*Ekottarika-āgama*
Begierde / ohne ~	Sinnesbegierde / ohne ~	Verlangen nach Sinnesfreuden / ohne ~
Ärger / ohne ~	Ärger / ohne ~	Ärger / ohne ~
Verblendung / ohne ~	Verblendung / ohne ~	Verblendung / ohne ~
zusammengezogen / abgelenkt	getrübt / ungetrübt	Verlangen / ohne ~
weit / nicht ~	zusammengezogen / abgelenkt	Erreichung / keine ~
übertrefflichen / unübertrefflichen	überlegen / unterlegen	abgelenkt / nicht ~
gesammelt / nicht ~	weit / begrenzt	zerstreut / nicht ~
befreit / nicht ~	entwickelt / unentwickelt	durchdringend / nicht ~
	gesammelt / nicht ~	weit / nicht ~
	befreit / nicht ~	grenzenlos / nicht ~
		gesammelt / nicht ~
		befreit / nicht ~

Abbildung VIII.1: Betrachtung des Geistes

Die Geisteszustände, die allen Versionen gemein sind, können in einem Vierersatz und einem Dreiersatz dargestellt werden. Der erste Vierersatz deckt unheilsame Geisteszustände ab, sowie deren Abwesenheit:

- begehrend / nicht begehrend
- verärgert / nicht verärgert
- verblendet / nicht verblendet
- abgelenkt / nicht abgelenkt

Der Dreiersatz deckt Geisteszustände ab, die durch erfolgreiche Entwicklung der Meditation zustande kommen, sowie deren Gegensätze:

[1] Vgl. Anālayo 2003b: 178 und Fußnote 19.

[2] Brown et al. 2007: 214 erklären, dass „Achtsamkeit dann bemerkt, was im derzeitigen Moment vorliegt, eingeschlossen der Tatsache, dass wir nicht länger präsent sind. Zu erkennen, dass wir nicht aufmerksam und bewusst sind, stellt selbst schon ein Beispiel von Achtsamkeit dar.“

- weit / nicht weit
- gesammelt / nicht gesammelt
- befreit / nicht befreit

Ein Paar, das nur im *Satipaṭṭhāna-sutta* zu finden ist, bilden der „übertreffliche" Geisteszustand und sein Gegenstück, der „unübertreffliche" Geisteszustand. Während sich der gleiche Ausdruck in den Parallelen nicht wiederholt, könnten der „entwickelte" und der „unentwickelte" Geisteszustand in der Lehrrede des *Madhyama-āgama* und der Geisteszustand in der Version des *Ekottarika-āgama*, der „eine Erreichung erlangt" hat oder „keine Erreichung erlangt" hat, vergleichbare Begrifflichkeiten sein. Die Aufgabe ist in jedem Fall die gleiche, nämlich den Grad zu erkennen, in dem die eigene Praxis sich entwickelt hat, und zu erkennen, ob mehr getan werden kann.

Dies stellt einen bemerkenswerten Aspekt der Anweisungen zur Entwicklung der Betrachtung des Geistes dar, der verdeutlicht, dass Praktizierende im frühen Buddhismus dazu ermutigt wurden, zu erforschen, ob ein gewisser Grad an Erreichung erlangt wurde und dass dies auch als ein fester Bestandteil des Wissens um die Natur des eigenen Geistes angesehen wurde. Ein solchermaßen geschärftes Bewusstsein für den Grad der Entwicklung des eigenen Geistes soll aber nicht zu einer Fixierung auf meditative Errungenschaften oder zu einer reinen Zielorientierung führen. Ein geeigneter Ansatz verfolgt vielmehr einen Mittelweg zwischen den Extremen. Das erste Extrem sind ausufernde Erwartungen, wo die Achtsamkeitspraxis ausschließlich unternommen wird, um Errungenschaften zu erlangen. Das andere Extrem ist eine Haltung, in der jede Form von heilsamem Streben gering geschätzt wird. Hier wird Achtsamkeit so verstanden, dass sie nur dann richtig praktiziert wird, wenn wir im gegenwärtigen Augenblick verweilen, ohne eine Vorstellung von einem höheren Ziel zu haben, die über das Hier und Jetzt hinausgeht.

VIII.2 HEILSAME UND UNHEILSAME GEISTESZUSTÄNDE

Den Anweisungen zur Betrachtung des Geistes im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen beiden Parallelen zufolge, besteht die Aufgabe der Achtsamkeit darin, zwischen zwei gegensätzlichen Zuständen zu unterscheiden. So wird zum Beispiel die Anwesenheit von Sinnesbegierde zusammen mit seinem Gegenstück, der Abwesenheit von Sinnesbegierde, genannt. Dieses grundlegende Muster spiegelt eine entscheidende Unterscheidung wider, die den früh-buddhistischen Lehren zugrunde liegt, nämlich die

Unterscheidung zwischen dem, was heilsam ist, und dem, was unheilsam ist. Wie diese gegensätzliche Unterscheidung in Bezug auf den Geist angewandt wird, findet in den beiden Strophen am Anfang der *Dhammapada*-Sammlung einen poetischen Ausdruck. Im Folgenden übersetze ich die betreffenden Strophen aus dem in Sanskrit erhaltenen *Udānavarga*:[3]

> [Allen] Phänomenen geht der Geist voran, sie werden vom Geist angeführt und [folgen] dem Geist auf den Schritt. Leid wird demjenigen folgen, der mit verdorbenem Geist spricht oder handelt, so wie das Wagenrad dem Huf des Ochsen [folgt, der den Wagen zieht].
>
> [Allen] Phänomenen geht der Geist voran, sie werden vom Geist angeführt und [folgen] dem Geist auf den Schritt. Glück wird dem folgen, der mit reinem Geist spricht oder handelt, geradeso wie einer Person der Schatten folgt.

Dem *Dvedhāvitakka-sutta* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* zufolge ist die grundlegende Unterscheidung zwischen heilsamen und unheilsamen Zuständen etwas, das der zukünftige Buddha im Laufe seines Fortschritts zum Erwachen entwickelt hatte. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Stelle der Lehrrede im *Madhyama-āgama*:[4]

> Zuvor, als ich noch nicht erwacht war zum höchsten, rechten und vollständigen Erwachen, dachte ich so: „Ich sollte meine Gedanken besser in zwei Arten unterteilen: auf der einen Seite in Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken der Böswilligkeit und in Gedanken, Schaden zuzufügen, und auf der anderen Seite in Gedanken ohne Sinnesbegierde, Gedanken ohne Böswilligkeit und in Gedanken, keinen Schaden zuzufügen."
>
> Daraufhin unterteilte ich alle meine Gedanken in zwei Arten, solche Gedanken mit Sinnesbegierde, Gedanken mit Böswilligkeit und Gedanken, Schaden zuzufügen, einerseits und solche Gedanken ohne Sinnesbegierde, Gedanken ohne Böswilligkeit und solche Gedanken, keinen Schaden zuzufügen, andererseits.
>
> Dies praktizierend, machte ich mich auf, an einem entlegenen und abgeschiedenen Ort zu leben, und übte beharrlich mit einem Geist,

---

[3] *Udānavarga* 31.23f., Bernhard 1965: 415, Parallele zu Gāndhārī *Dharmapada* 201f., Brough 1962/2001: 151, Patna *Dharmapada* 1f., Cone 1989: 98. Die Version dieser Strophe in Dhp 1f. (übersetzt von Norman 1997/2004: 1) unterscheidet sich insofern, dass dort davon gesprochen wird, dass Dharmas „vom Geist geschaffen" sind; vgl. auch Skilling 2007 und Agostini 2010.

[4] MĀ 102 von T I 589a13 bis 589b9.

der frei von Nachlässigkeit war. [Wenn] ein Gedanke der Sinnesbegierde aufkam, erkannte ich sofort, dass ein Gedanke der Sinnesbegierde aufgekommen war. [Ich erkannte, dass] dies mir selbst schadet, anderen schadet, beiden Seiten schadet; dies zerstört Weisheit, führt zu vielen Problemen und [führt] nicht zum Erreichen von Nirvāṇa. Nachdem ich verstanden hatte, dass dies mir selbst schadet, anderen schadet, beiden Seiten schadet, dass dies Weisheit zerstört und zu vielen Problemen führt und nicht zum Erreichen von Nirvāṇa [führt], endeten [diese Gedanken] schnell.

Wiederum, [wenn] ein Gedanke der Böswilligkeit … ein Gedanke, Schaden zuzufügen, aufkam, erkannte ich sofort, dass ein Gedanke der Böswilligkeit … ein Gedanke, Schaden zuzufügen, aufgekommen war. [Ich erkannte, dass] dies mir schadet, anderen schadet, beiden Seiten schadet; dies zerstört Weisheit, führt zu vielen Problemen und [führt] nicht zum Erreichen von Nirvāṇa. Nachdem ich verstanden hatte, dass dies mir selbst schadet, anderen schadet, beiden Seiten schadet, dass dies Weisheit zerstört und zu vielen Problemen führt und nicht zum Erreichen von Nirvāṇa [führt], endeten [diese Gedanken] schnell.

[Wenn] ein Gedanke der Sinnesbegierde aufkam, nahm ich ihn nicht an, ich ließ ihn fallen, verwarf ihn und erbrach ihn. [Wenn] ein Gedanke der Böswilligkeit … ein Gedanke, Schaden zuzufügen, aufkam, nahm ich ihn nicht an, ich ließ ihn fallen, verwarf ihn und erbrach ihn. Warum war das so? Weil ich die unzähligen schlechten unheilsamen Zustände sah, die mit Sicherheit aus [solchen Gedanken] erwachsen würden.[5]

So wie im letzten Monat des Frühlings die Fläche, wo Kühe grasen können begrenzt ist, weil auf den Feldern die Saat ausgebracht wurde. Ein Kuhhirtenjunge, der die Kühe in unbestelltem Marschland freigelassen hat, wird einen Stock nutzen, um sie davon abzuhalten, in die Felder anderer zu streunen. Warum ist das so? Weil der Kuhhirtenjunge weiß, dass er für solch eine Grenzüberschreitung mit Sicherheit ausgeschimpft, geschlagen und ins Gefängnis geworfen würde. Daher nutzt der Kuhhirtenjunge einen Stock, um [sie] davon abzuhalten [in die Felder zu streunen].[6]

---

[5] In der Parallele MN 19 - MN I 115,11 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 207) wird das Entstehen von unzähligen schlechten und unheilsamen Zuständen nicht erwähnt.

[6] Beim Zeitraum in MN 19 - MN I 115,29 handelt es sich um den letzten Monat der Regenzeit im Herbst, kurz vor der Erntezeit. Auch wenn MN 19 nicht explizit sagt, dass sich ein Problem daraus ergibt, dass die Kühe in die bestellten Felder laufen, wenn sie nicht beaufsichtigt werden, so ist dieser Sachverhalt dennoch in der dortigen Darstellung stillschweigend inbegriffen.

> Auf gleiche Weise, [wenn] ein Gedanke der Sinnesbegierde aufkam, nahm ich ihn nicht an, ich ließ ihn fallen, verwarf ihn und erbrach ihn. [Wenn] ein Gedanke der Böswilligkeit … ein Gedanke, Schaden zuzufügen, aufkam, nahm ich ihn nicht an, ich ließ ihn fallen, verwarf ihn und erbrach ihn. Warum war das so? Weil ich die unzähligen schlechten unheilsamen Zustände sah, die mit Sicherheit aus [solchen Gedanken] erwachsen würden …
>
> In Übereinstimmung mit dem, was beabsichtigt wird, in Übereinstimmung mit dem, was gedacht wird, erfreut sich der Geist daran … eine Person, die oft Gedanken der Sinnesbegierde denkt, gibt Gedanken ohne Sinnesbegierde auf und indem sie oft Gedanken der Sinnesbegierde denkt, entwickelt der Geist Gefallen daran … eine Person, die oft Gedanken der Böswilligkeit … Gedanken, Schaden zuzufügen, denkt, gibt Gedanken ohne Böswilligkeit … Gedanken, keinen Schaden zuzufügen, auf und indem sie oft Gedanken der Böswilligkeit … Gedanken, Schaden zuzufügen, denkt, entwickelt der Geist Gefallen daran.[7]

Ein erwähnenswerter Unterschied zwischen der oben übersetzten Textstelle und dem entsprechenden Teil des *Dvedhāvitakka-sutta* ist die Reihenfolge, da in der Pāli-Version das Gleichnis des Kuhhirten dem Hinweis nachgestellt ist, dass häufiges Denken zu einer entsprechenden Neigung des Geistes führt. Hier erscheint die Abfolge der Argumentation in der Version des *Madhyama-āgama* plausibler, da die Beschreibung davon, wie die Kühe daran gehindert werden, in die bestellten Felder zu streunen, die Angst vor ungewollten Konsequenzen veranschaulicht und nicht die Beziehung zwischen Gedanken und geistigen Neigungen verdeutlicht.

In beiden Versionen wird damit fortgefahren, das gleiche Vorgehen auf den entgegengesetzten Fall anzuwenden, dass eine Person Gedanken hat, die frei sind von Sinnesbegierde, von Böswilligkeit und frei davon sind, Schaden zufügen zu wollen. Diese sind so unproblematisch wie die Situation beim Kuhhirten, wenn die Felder abgeerntet wurden. Er muss sich dann nicht länger anstrengen, um die Kühe daran zu hindern, in die Felder zu streunen, sondern kann sich derer einfach aus der Entfernung bewusst sein. In beiden Versionen wird danach erklärt, dass selbst in dem Fall, in dem eine Person nur solche heilsamen Gedanken hat, auf lange

[7] MN 19 - MN I 115,21 zufolge, wird das, worüber jemand oft nachdenkt, zu einer entsprechenden Neigung des Geistes.

Sicht Körper und Geist ermüden. Daher ist das Entwickeln von Ruhe sogar dem Entwickeln von heilsamen Gedanken vorzuziehen.

Die obige Beschreiung vermittelt eine klare Vorstellung davon, wie die grundlegende Unterscheidung, die im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den Parallelen für die Betrachtung des Geistes eingeführt wurde, in der Praxis angewandt werden kann. Gleichzeitig wird schon angedeutet, was in den drei Lehrreden dem Erkennen des Vorhandenseins oder der Abwesenheit unheilsamer Geisteszustände nachfolgt, nämlich das Entwickeln von Geistesruhe und Sammlung.

Anders als in den Anweisungen zu *Satipaṭṭhāna*, wo die Aufgabe allein darin besteht, den Zustand des Geistes zu erkennen, werden im *Dvedhāvitakka-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* aktiv Maßnahmen ergriffen, um dem Unheilsamen entgegenzuwirken. Die Tatsache, dass solche Maßnahmen in den Anweisungen des *Satipaṭṭhāna-sutta*s nicht explizit aufgeführt werden, muss in Anbetracht der Tatsache gesehen werden, dass *Satipaṭṭhāna* als rechte Achtsamkeit nur einen der Faktoren des edlen achtfachen Pfades darstellt und demnach im Zusammenspiel mit rechter Anstrengung usw. wirkt. Die Aufgabe von rechter Anstrengung besteht gerade darin, das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame zu entwickeln. Die unerlässliche Basis für ein solches Überwinden ist jedoch das ehrliche Erkennen. Solch ein Erkennen ist nur möglich, wenn der Geist aufnahmefähig und offen für das ist, was gerade passiert, ohne unmittelbar zu reagieren, was gerade die Aufgabe der Achtsamkeit ist.

VIII.3 MIT UNHEILSAMEN GEDANKEN UMGEHEN

Ein gradueller Ansatz, der fünf Eskalationsstufen für den Umgang mit unheilsamen Gedanken enthält, wird im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* beschrieben. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt aus der Lehrrede im *Madhyama-āgama*:[8]

> Wenn unheilsame Gedanken auftreten, dann … sollten Übende sich stattdessen mit einem anderen Zeichen befassen, das mit Heilsamem

[8] MĀ 101 von T I 588a10 bis 588c21. Ein Vergleich der im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* beschriebenen fünf Methoden mit moderner Psychologie findet sich in de Silva 2001.

> im Zusammenhang steht, so dass üble und unheilsame Gedanken nicht länger auftreten.[9]
>
> Denn bei einer Person, die … sich stattdessen mit einem Zeichen befasst, das mit Heilsamem zusammenhängt, werden die aufgetretenen unheilsamen Gedanken schnell ausgelöscht sein. Nachdem üble Gedanken ausgelöscht wurden, wird der Geist fortwährend in innerer Ruhe gefestigt sein; er wird geeint werden und Sammlung erreichen.
>
> Ebenso wie ein Zimmerer oder der Lehrling eines Zimmerers einen eingefärbten Faden an ein Holzstück anlegt [, um eine gerade Linie anzuzeichnen,] und dann das Holz mit einer scharfen Krummaxt begradigt.

Im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* wird die Vorgehensweise stattdessen mit dem Beispiel eines Zimmerers veranschaulicht, der einen groben Holzdübel mithilfe eines feineren Holzdübels entfernt.[10] Die Darstellungen in beiden Versionen erhellen auf eine komplementäre Weise die gleiche, grundlegende Anweisung, die darin besteht, das Objekt, welches zu unheilsamen Gedanken geführt hat, durch eine heilsame Alternative zu ersetzen. Dadurch wird der Geist gewissermaßen „geglättet", so wie der Zimmerer das Holz begradigt. Ferner wird etwas Grobes – die unheilsamen Gedanken – mithilfe einer subtilen Vorgehensweise entfernt.

Das Gleichnis im Pāli-Text vermittelt außerdem die Idee eines schrittweisen Vorgehens. Das Endziel im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* besteht darin, einen Zustand von Geistesruhe und Sammlung zu erreichen, der aber nicht sofort erreichbar ist, wenn der Geist in unheilsamen Gedanken verweilt. In einer solchen Situation ist es empfehlenswert, sich zuallererst die unheilsamen Gedanken vorzunehmen und diese durch heilsame Gedanken zu ersetzten. Ist dies einmal gelungen, wird es dem Geist möglich sein, im Inneren zur Ruhe zu kommen.

Es kann jedoch sein, dass dieses Vorgehen manchmal nicht ausreicht. Der Geist kehrt trotz des eigenen Bemühens, „die Wogen im Geist zu glätten", indem wir unheilsame Gedanken durch subtilere heilsame Gedanken ersetzen, immer wieder zu der Angelegenheit zurück, welche die unheilsamen geistigen Reaktionen hervorruft. Wenn es nicht möglich war, im Geist von einem unheilsamen auf einen heilsamen Zustand um-

---

[9] In der Parallele MN 20 - MN I 119,7 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 211) wird hierzu präzisiert, dass solche Gedanken mit Begierde, Ärger und Verblendung zusammenhängen.

[10] MN 20 - MN I 119,14.

zuschwenken, dann scheint es wahrscheinlich, dass die Gefahr nicht vollständig anerkannt wurde, die davon ausgeht, dass dem Geist gewährt wird, sich weiterhin Unheilsamem hinzugeben. In diesem Fall könnte eine zweite Methode hilfreich sein:

> Wenn unheilsame Gedanken [weiterhin] aufkommen, dann sollte betrachtet werden, dass diese Gedanken schlecht und [folglich] mit Gefahr besetzt sind: „Diese Gedanken sind unheilsam, diese Gedanken sind übel, diese Gedanken werden von den Weisen verabscheut. Eine Person, die voll von diesen Gedanken ist, wird keine durchdringende [Erkenntnis] erlangen, wird den Pfad zum Erwachen nicht erreichen und wird aufgrund des Aufkommens dieser schlechten und unheilsamen Gedanken Nirvāṇa nicht erreichen.[11]
>
> Denn bei einer Person, die sie auf diese Weise als schlecht betrachtet, werden die aufgekommenen unheilsamen Gedanken zügig ausgelöscht. Nachdem üble Gedanken ausgelöscht wurden, wird der Geist fortwährend in innerer Ruhe gefestigt sein; er wird geeint werden und Sammlung erreichen.
>
> Es ist ebenso wie eine junge und sehr gutaussehende Person, die ein Bad genommen und sich gewaschen, in sauberer Kleidung eingekleidet, Parfüm auf den Körper aufgetragen und den Bart und das Haar gekämmt hat, um makellos sauber zu sein. Angenommen, jemand nähme eine tote Schlange oder einen toten Hund oder den toten Leichnam eines Menschen, der halb [von Tieren] gefressen wurde, von bläulicher Farbe, geschwollen und verwest, aus dem Unreinheiten heraus triefen und würde diesen um den Hals [der jungen Person] legen. Diese [junge Person] würde den Schmutz verabscheuen und sich weder daran erfreuen noch diesen mögen.

Das Gleichnis im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* greift auf ähnliche Weise den Fall eines jungen Mannes oder einer jungen Frau auf, die von Schmuck angetan sind und sich dann mit einer toten Schlange, einem toten Hund oder sogar einem Leichnam um den Hals wiederfinden. Während das *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* keine Details über den Zustand des Leichnams liefert, stellt die oben übersetzte Textstelle aus dem *Madhyama-āgama* den Körper als halb aufgefressen, verwest und mit aus ihm heraus triefenden Unreinheiten dar. Dies verstärkt das schonungslose Bild eines Körpers, der einer Person

[11] MN 20 - MN I 119,31 hebt lediglich hervor, dass solche Gedanken unheilsam und tadelnswert sind und *dukkha* zur Folge haben, ohne den Standpunkt eines Weisen oder die Aussicht, Nirvāṇa zu erreichen, zu erwähnen.

über den Nacken gelegt wird, um die Gefahr zu verdeutlichen, die davon ausgeht, wenn solche Gedanken im Geist weiter andauern.

Wenn wir in einen unheilsamen Gedanken vertieft sind, kann es sein, dass ein gewisses Maß an Vergnügen aufkommt und dass das eigene Ich-Gefühl eine gewisse Befriedigung erfährt. Jedoch legen wir uns tatsächlich – vom richtigen Standpunkt aus betrachtet – einen toten Kadaver um den Hals des eigenen Geistes. Dem Geist zu erlauben, auf diese Weise unrein zu sein, ist wie die unreinen Substanzen, die von dem Kadaver herabtropfen und die saubere Erscheinung einer jungen, hübschen Person ruinieren, die sich gewaschen und schön gekleidet hat.

Dieses Gleichnis nimmt zu einem Standpunkt Bezug, den ich zuvor bei der Betrachtung der anatomischen Beschaffenheit des Körpers angeführt habe. Dort habe ich darauf hingewiesen, dass die Zerlegung der Idee von körperlicher Schönheit zu einer anderen Vorstellung von Schönheit führt – nämlich der Schönheit des Geistes. Das vorliegende Gleichnis spielt mit dem gleichen Gedanken. Das, was gemeinhin als ein Beispiel der Schönheit angesehen wird – eine junge, hübsche Person, die schön gekleidet und reinlich ist – steht hier stellvertretend für geistige Schönheit, für einen Geist, der von allem geistigen Schmutz gereinigt wurde, sei es auch nur vorübergehend. Wie könnte jemand dem Kadaver des Unheilsamen, aus dem unheilsame Gedanken hervorsickern, erlauben, weiterhin um den „Hals" dieses schönen Geistes zu verbleiben?

Während das Reflektieren darüber, wie gefährlich es ist, den Geist in seinem unheilsamen Trott weiterlaufen zu lassen, starke Impulse geben sollte, von üblen Gedanken abzulassen, so kann es dennoch Situationen geben, in denen dieser Ansatz nicht ausreicht. Wenn unheilsame Gedanken trotz vorheriger Versuche, diese durch etwas Heilsames zu ersetzen oder sich ihrer Gefahr bewusst zu werden, weiterhin aufkommen, dann kann eine dritte Methode zur Anwendung kommen. Diese Methode basiert nicht länger darauf, die Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames zu lenken – was ja bisher nicht erfolgreich war – sondern legt die Dinge vorübergehend zur Seite, bis der Geist sich ausreichend gefasst hat, um die Dinge aus dem richtigen Blickwinkel zu sehen:

> Eine Person sollte diesen Gedanken keine Beachtung schenken, aufgrund derer üble und unheilsame Gedanken aufkommen. Denn bei einer Person, die diesen keine Beachtung schenkt, werden die aufgekommenen unheilsamen Gedanken schnell ausgelöscht sein. Nachdem üble Gedanken ausgelöscht wurden, wird der Geist fortwährend

> in innerer Ruhe gefestigt sein; er wird geeint werden und Sammlung erreichen.
>
> Es ist ebenso wie bei einer klar sehenden Person, die, wenn sie die vor ihr im Licht liegenden Formen nicht sehen will, entweder die Augen schließt oder den Körper abwendet und geht.[12]

Offensichtlich hat sich zu diesem Zeitpunkt der Geist so sehr in das Thema hineingesteigert – hat dieses Thema den Geist so sehr beschäftigt – dass weder der Versuch, es mit etwas Heilsamen zu ersetzen, noch der Versuch, sich der negativen Auswirkungen der eigenen unheilsamen Gedanken bewusst zu werden, Erfolg hatten. Dann besteht die Strategie darin, die Dinge bewusst beiseite zu legen, eine Anstrengung zu unternehmen, den betreffenden Sachverhalt fallen zu lassen, genauso wie wenn eine Person wegschaut oder sogar weggeht, weil sie es nicht sehen will.

Häufig treten solche wiederkehrenden unheilsamen Reaktionen auf, wenn wir eine zuvor erfahrene Situation mental wiedererleben, wobei der Geist immer wieder zum selben Problem zurückkehrt, wodurch die eigene unheilsame Reaktion gegenüber dem, was passiert ist, aufrechterhalten wird. Es sollte klar sein, dass es nicht möglich sein wird, mit irgendeiner Angelegenheit auf eine angemessene Weise umzugehen, wenn der Geist derart von unheilsamen Gedanken und Reaktionen überwältigt wird.

Daher ist der Vorschlag, die Dinge für eine Weile beiseite zu legen, keine Realitätsflucht. Im Gegenteil, dies stellt ein Mittel dar, einen Geist zu beruhigen, der tief in einem Denkmuster gefangen ist. In einer solchen Situation ist dies wahrscheinlich die beste Art, mit einem Problem umzugehen, das im eigenen Geist Reaktionen von überwältigender Stärke hervorruft: wir sollten besser abwarten, bis sich der Geist beruhigt hat. Nur aus der Perspektive eines ruhigen und ausgewogenen Geistes wird es möglich sein, mit den Geschehnissen angemessen zu verfahren. Ein praktischer Ansatz, diese Methode umzusetzen, könnte sein, sich selbst zu sagen, dass jetzt nicht der rechte Zeitpunkt ist, um das vorliegende Problem zu bewältigen, und dass wir dies später erledigen werden, wenn die Rahmenbedingungen dafür geeignet sind. Sich selbst derart bewusst zu versichern, dass das Problem später wieder aufgegriffen wird, erleichtert dem Geist, es vorerst beiseite zu legen.

---

[12] MN 20 - MN I 120,12 erwähnt lediglich, die Augen zu schließen und auf etwas anderes zu schauen, aber nicht wegzugehen.

Im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und seinen Parallelen wird die Möglichkeit in Betracht gezogen, dass sogar diese Methode nicht erfolgreich ist. Sollten die unheilsamen Gedanken immer noch andauern, können wir uns mit einer vierten Methode behelfen.

> Eine Person sollte Absicht und Willensregungen einsetzen, um die Gedanken schrittweise zu vermindern, so dass die üblen und unheilsamen Gedanken nicht länger aufkommen. Denn bei einer Person, die sich in Bezug auf diese Gedanken der Absicht und der Willensregungen bedient, um die Gedanken schrittweise zu vermindern, werden die aufgekommenen unheilsamen Gedanken schnell ausgelöscht sein. Nachdem üble Gedanken ausgelöscht wurden, wird der Geist fortwährend in innerer Ruhe gefestigt sein; er wird geeint werden und Sammlung erreichen.
>
> Ebenso wie eine Person, die zügig vorwärts eilend einen Weg entlanggeht, dann bedenkt: „Warum bin ich so in Eile? Sollte ich jetzt nicht lieber langsamer gehen?“ Und dann geht die Person langsamer. Dann bedenkt die Person nochmals: „Warum gehe ich langsam? Sollte ich nicht lieber stehen bleiben?“ und damit bleibt die Person stehen. Dann bedenkt die Person erneut: „Warum stehe ich? Sollte ich mich nicht lieber hinsetzen?“ Dann bedenkt die Person abermals: „Warum sitze ich? Sollte ich mich nicht lieber hinlegen?“ und so legt sich die Person hin. Auf diese Weise beruhigt die Person die groben Aktivitäten des Körpers.

Dem *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* zufolge erfordert diese Methode, dass dem „Beruhigen der gedanklichen Gestaltung“ Aufmerksamkeit geschenkt wird.[13] Dem Verweis beider Versionen auf die „Willensregung“ und „Gestaltung“ (*saṅkhāra*) nach zu urteilen, liegt dahinter möglicherweise die Idee, die willensmäßige Triebkraft hinter diesen Gedanken zu beruhigen. Anders gesagt, nachdem die Strategie, die Gedanken beiseite zu legen, nicht erfolgreich war, wenden wir uns ihnen direkt zu und versuchen, das motivierende Moment, das hinter den Gedanken steht, zu ergründen. Da es schon nicht möglich war, die Gedanken einfach beiseite zu legen, muss dieses antreibende Moment recht stark sein. Daher scheint es der natürliche, nächste Schritt zu sein, sich diesem motivierenden Moment zuzuwenden, nachdem die vorangegangenen Methoden nicht zum gewünschten Ziel führten.

---

[13] MN 20 - MN I 120,18.

In Bezug auf die Praxis schlägt das Gleichnis vor, dass wir uns selbst in solchen Situationen fragen: „Warum rege ich mich darüber so auf?“ oder „Was ist es denn, das mich so aufwühlt?“ Dies kann dann zu der Erkenntnis führen, dass nicht länger die Notwendigkeit besteht, in einer solchen mentalen Eile zu sein, sondern dass wir stattdessen stehen bleiben oder uns sogar hinlegen können und dem Geist erlauben, sich zu entspannen und so der Anstrengung und dem Stress dieser geistigen Besessenheit zu entkommen.

Sollte selbst solch eine direkte Begegnung mit den eigenen unheilsamen Gedanken nicht erfolgreich sein, dann bieten das *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und seine Parallelen noch eine weitere Alternative an, die als letzter Ausweg zu verstehen ist. Der Zweck dieses letzten Auswegs besteht darin, zu verhindern, dass unheilsame Gedanken schließlich in unheilsamen Worten und Taten ausufern. Diese fünfte Methode wird folgendermaßen dargestellt:

> „Mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge sollte eine Person den Geist einsetzen, um den Geist festzusetzen, ihn festzuhalten und zu bändigen, damit üble und unheilsame Gedanken nicht länger aufkommen. Denn bei einer Person, die den Geist einsetzt, um den Geist festzusetzen, ihn festzuhalten und zu bändigen, werden die zuvor aufgekommenen unheilsamen Gedanken schnell ausgelöscht. Nachdem üble Gedanken ausgelöscht wurden, wird der Geist fortwährend in innerer Ruhe gefestigt sein; er wird geeint werden und Sammlung erreichen.
>
> Es ist ebenso wie zwei starke Männer, die einen schwachen Mann packen und ihn festhalten und bändigen.“

Dieser letztgenannte Ansatz kann uns oft als die erste Methode der Wahl in den Sinn kommen, um unheilsamen Gedanken entgegenzuwirken. Jedoch ist er im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und der Parallele im *Madhyama-āgama* lediglich als letzter Notbehelf gemeint. Er kommt nur dann zum Einsatz, wenn alle anderen Methoden fehlgeschlagen sind – wenn wir zuvor nicht imstande waren, die unheilsamen Gedanken mit einem heilsamen Objekt zu ersetzen, diese zu beenden, indem wir die ihnen innewohnende Gefahr bedachten, diese für eine Weile beiseite zu legen oder die Situation zu beruhigen, indem wir darauf schauten, welche Motivation dem andauernden Aufkommen dieser Gedanken zugrunde liegt.

Für sich alleine genommen ist ein so kraftvoller Ansatz nicht geeignet, um uns auf dem Pfad zur Befreiung weiter zu führen. In der Tat ist im

Mahāsaccaka-sutta und einer in Sanskrit-Fragmenten erhaltenen Parallelversion der Einsatz von Übungen aufgeführt, in denen versucht wird, den Geist mit Anstrengung zu kontrollieren. Solche Übungen werden dort als diejenige Art von Übung beschrieben, die der Bodhisattva Gotama ausprobierte und über die er herausfand, dass sie ihn nicht zum Erwachen führten.[14] Der Sinn dieser Übung besteht also lediglich darin, als Notbremse zu fungieren. Ebenso wie andauerndes Bremsen uns nicht vorwärts bringen kann, so führt auch ein ausschließliches Anwenden dieser Methode nicht zu einem Fortschritt auf dem Pfad. Trotzdem haben Notbremsen eine wichtige Funktion, nämlich wenn bestimmte Situationen drohen, zu einem Unfall zu führen. Dasselbe gilt für die vorliegende Methode, die in einer Situation, in der wir vollkommen von unheilsamen Gedanken überwältigt werden, zumindest verhindern kann, dass diese zu einem Unfall in Wort oder Tat führen.

Die fünf Stufen aus dem *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und der Parallele im *Madhyama-āgama* stellen demnach eine Abfolge von möglichen Interventionen dar, welche den Bedarf eines gestaffelten Ansatzes verdeutlichen, mit dessen Hilfe jemand aus dem unheilsamen Gedankenprozess heraustreten kann. Dieser Ansatz kann mit den folgenden fünf Schritten zusammengefasst werden:

- sich stattdessen etwas Heilsamem zuwenden;
- die Gefahr dessen erkennen, was gerade geschieht;
- das vorliegende Problem beiseitelegen;
- schrittweise die treibende Kraft dahinter entspannen;
- im Sinne einer Notbremse den Geist energisch zügeln.

VIII.4 SCHRITTWEISES BERUHIGEN DER GEDANKEN

Die Idee eines schrittweisen Ansatzes findet auch in einem Gleichnis Ausdruck, in dem der Umgang mit den Gedanken mit der schrittweisen Gewinnung und Veredelung von Gold verglichen wird. Im Folgenden übersetze ich die Version des Gleichnisses aus dem *Saṃyukta-āgama*:[15]

> Es ist ebenso wie wenn eine Person, die Gold gießen will, etwas Sand und Erde in eine Wanne gibt und diese dann mit Wasser auswäscht, [so dass] die groben [Teile] hervortreten und die Verunreinigungen,

[14] MN 36 - MN I 242,26 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 337) und Liu 2010: 167ff.
[15] SĀ 1246 von T II 341b26 bis 341c24.

bestehend aus festen Steinen und harten Stücken, vom Wasser weggeschwemmt werden. Dennoch bleibt grober Sand zurück, der noch zwischen [dem Gold] verteilt ist. Indem die Person erneut mit Wasser spült, wird der grobe Sand mit dem Wasser ausgeschwemmt. Danach zeigt sich das Gold.[16]

Dennoch verbleibt dort noch feiner, mit schwarzer Erde durchsetzter Sand. Indem die Person erneut mit Wasser spült, werden der feine Sand und die schwarze Erde mit dem Wasser ausgeschwemmt. Danach erhält sie echtes Gold, das rein, klar und ohne Beimengungen ist. Jedoch zeigt sich noch eine feine Schlacke im Gold. Danach legt der Goldschmied das Gold in den Ofen und erhitzt es, hämmert darauf und bläst es an, bis es schmilzt, um alle Schlacke und allen Schmutz zu entfernen.

Weil das Gold, das so hervorgegangen ist, nicht hell ist, nicht weich ist, keinen Glanz zeigt und brechen würde, wenn es gebogen oder begradigt würde, legt der Goldschmied oder der Lehrling des Goldschmieds es erneut in den Ofen, hämmert darauf und bläst es an, dreht es auf all seine Seiten, gießt es und schmelzt es. Das Gold, das sich danach zeigt, ist hell, weich und glänzt und es wird nicht brechen, wenn es gebogen oder begradigt wird. Den eigenen Wünschen entsprechend kann daraus eine Haarnadel, ein Ohrring, ein Ring, ein Armband oder jede Art von Schmuck hergestellt werden.

Auf dieselbe Weise … entfernt eine Person schrittweise die [eigene] Verstrickung in groben Geistestrübungen, üblen und unheilsamen Taten sowie jegliche üble und falsche Ansicht, so dass diese aufhören. Dies entspricht dem Gold, das sich zeigte, als die festen Steine und harten Stücke ausgewaschen wurden …[17]

Sie entledigt sich wiederum dem groben Schmutz: Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken der Böswilligkeit und Gedanken, Schaden zuzufügen. Dies entspricht dem Gold, das sich zeigte, nachdem der grobe Sand beseitigt wurde …

---

[16] Die Beschreibung der Veredelung von Gold in der Parallele AN 3.100 - AN I 253,17 (übersetzt von Bodhi 2012: 335, angeführt als Nummer 101) ist etwas weniger detailliert.

[17] In AN 3.100 - AN I 254,14 wird die falsche Ansicht nicht erwähnt und unheilsame Taten werden in körperlichen, verbalen und geistigen differenziert. In AN 3.100 wird ferner direkt mit dem folgenden Schritt der Läuterung des Geistes fortgefahren, ohne ausdrücklich diese und nachfolgende Schritte mit den entsprechenden Stufen der Veredelung von Gold in Beziehung zu setzen.

Sie entledigt sich wiederum der feinen Schlacke, das heißt, Gedanken an Verwandte und die Heimat, Gedanken über Leute, Gedanken, im Himmel wiedergeboren zu werden. Sie achtet darauf, sich dieser zu entledigen, so dass diese enden. Dies entspricht dem Gold, das sich zeigte, als der Schmutz, die feine Schlacke, der feine Sand und die schwarze Erde entfernt wurden …[18]

Wenn sie [immer noch] heilsame Gedanken über den Dharma hat, richtet sie die Aufmerksamkeit darauf, diese zu beseitigen, so dass diese enden, damit der Geist rein wird. Ebenso wie das Gold, das sich zeigte, als die Schlacke entfernt wurde, die dem Gold ähnlich zu sein schien, damit es rein und sauber wurde …

Eine Person, die [dann] von der Praxis irgendeiner Sammlung befangen ist, entspricht einem Teich, dessen Wasser durch die Uferbegrenzungen eingeengt ist. Wenn sie durch diese Zustände befangen ist, erreicht sie den höchsten erhabenen Frieden nicht, erreicht die Befriedung und die Auslöschung aller Einflüsse nicht. Dies entspricht dem Goldschmied oder dem Lehrling des Goldschmieds, der das Gold, das entstanden ist, formt und schmelzt. Nachdem die ganze Schlacke entfernt wurde ist es [noch] nicht hell, nicht weich, glänzt nicht, würde brechen, wenn es gebogen oder begradigt würde und kann nicht den eigenen Wünschen entsprechend für jedwede Art von Schmuck verwendet werden …[19]

[Aber] eine Person, die irgendeine Sammlung erreicht, ohne durch diese Praxis befangen zu sein, erreicht den höchsten erhabenen Frieden, erlangt die Befriedung durch das Erwachen mit geeintem Herzen und geeintem Geist. So entfernt sie alle vorhandenen Einflüsse nachhaltig. Dies entspricht dem Goldschmied oder dem Lehrling eines Goldschmieds, der das Gold, das entstanden ist, geformt und geschmolzen hat, so dass es hell und weich wird, nicht brechen wird, glänzt und den eigenen Wünschen entsprechend gebogen oder begradigt werden kann.

---

[18] Anstelle von Gedanken über eine himmlische Wiedergeburt werden in AN 3.100 - AN I 254,24 Gedanken über den eigenen Ruf genannt.

[19] Solch ein Gleichnis und eine Diskussion darüber von einer Form der Sammlung befangen zu sein, findet sich in AN 3.100 nicht, stattdessen wird, nachdem Gedanken zum Dharma genannt werden, an der Stelle AN I 254,29 mit der Bemerkung fortgefahren, dass eine solche Meditation (*samādhi*), d. h. reflektierendes Bedenken des Dharma, nicht friedvoll und erhaben ist und nicht die vollkommene Geistesruhe und Einheit des Geistes erreicht hat usw.

Ein auffälliger Unterschied zwischen beiden Versionen ist, dass in der Version des *Aṅguttara-nikāya* das Erlangen der Sammlung nicht als etwas beschrieben wird, dass Praktizierende einengen kann. Demnach steht die Version des *Saṃyukta-āgama* mit der Warnung im Hinblick auf mögliche Fallstricke der Sammlungspraxis alleine dar.

Trotz dieses Unterschieds stimmt jedoch die Hauptausrichtung beider Versionen darin überein, dass sie beide einen schrittweisen Ansatz zur Läuterung der Gedanken vorstellen, der mit dem stufenweisen Veredeln von Gold verglichen wird. Dieser graduelle Aufbau bietet einen wichtigen Blickwinkel auf die tatsächliche Praxis. Sich mit der unvernünftigen Erwartung zur Meditation hinzusetzen, einen Geist erleben zu wollen, der vollkommen frei von Gedanken ist, kann in gewisser Weise damit verglichen werden, zu versuchen, Schmuck aus Gold anzufertigen, das noch mit Sand und Steinen vermengt ist. Es sollte nicht verwundern, dass ein solches Bestreben zu Frustration führt.

Das bedeutet nicht etwa, dass es in versteckten Nischen und Winkeln des Geistes kein echtes Gold gäbe – ganz im Gegenteil. Aber um es zu bergen, ist ein gradueller Prozess erforderlich und wir müssen das Handwerk des Goldschmieds erlernen. Dies besteht darin, den Zustand des eigenen Geistes im gegenwärtigen Moment zu erkennen und zu wissen, wo wir uns gerade befinden und dann den nächsten Schritt anzuvisieren. Wenn noch mehr Ausschwemmen erforderlich ist, dann ist es noch nicht an der Zeit, sich dem Ofen zuzuwenden.

Wenn also die eigene momentane Lage so ist, dass wir noch nicht frei von grob unheilsamem Verhalten sind, dann sollten wir zuallererst darauf abzielen, diese Verunreinigung in Form von festen Steinen und harten Stücken auszuwaschen. Ist eine Grundlage in moralischem Verhalten gelegt, besteht der nächste Schritt darin, Gedanken der Begierde oder Ablehnung hinter sich zu lassen. Sollten unheilsame Gedanken beharrlich fortdauern, könnten an diesem Punkt die fünf Stufen des *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* und seiner Parallele genutzt werden. Dies ist jedoch nicht in allen Fällen notwendig. Wurde durch Achtsamkeit erkannt, dass dies unheilsame Gedanken sind, ist es manchmal möglich, sie einfach loszulassen und so dem groben Sand, der das Gold im eigenen Geist verdeckt, zu erlauben, durch den Fluss der Veränderung ausgewaschen und vom Fluss der Vergänglichkeit fortgetragen zu werden.

Nur nachdem dies erreicht wurde, ist die Zeit gekommen, sich den zerstreuten Gedanken zuzuwenden, die umherstreifen und dieses oder jenes ergreifen; dies ist der feine Schmutz im Geist. Anders gesagt, ein

abgelenkter Geist, der in der eigenen Meditation mal hierhin mal dorthin wandert, stellt für sich schon eine Errungenschaft dar, solange er sich nicht in groben Zuständen von Sinnesbegierde und Ablehnung verstrickt. Die Steine und der Sand wurden bereits entfernt und während noch weiteres Durchspülen notwendig ist, nähern wir uns hinsichtlich der Reinigung des eigenen Geistes schon der Stufe des Ofens.

Sogar das Entfernen des Denkens über Dieses und Jenes stellt noch nicht den Trittstein zur vollkommenen geistigen Ruhe dar, weil der nächste Schritt noch im Bereich des Denkens liegt, auch wenn die Gedanken, die auf dieser Stufe auftreten, sich auf den Dharma beziehen.

Aus Sicht der Praxis ist es entscheidend, sich selbst zu vergegenwärtigen, dass das Auftreten von Gedanken im Geist ein höchst natürlicher Vorgang beim Meditieren ist. Der Weg damit umzugehen, besteht nicht darin, den Geist zu zwingen, vollkommen still zu stehen. Dies führt normalerweise dazu, dass wir frustriert werden – und fälschlich glauben könnten, dass es allen anderen leichtfällt, während wir selbst ein hoffnungsloser Fall sind. Das Denken ist eine natürliche Neigung des Geistes und der Weg, damit vernünftig umzugehen, besteht darin, es als das anzuerkennen, was es ist, und dann eine schrittweise Verfahrensweise der eigenen geistigen Kultivierung anzuwenden.

Dieser graduelle Ansatz könnte in der tatsächlichen Meditationspraxis für die ersten zwei der im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den Parallelen für die Betrachtung des Geistes genannten Geisteszustände, im Sinne von kurzen Etiketten während der eigentlichen Meditation, genutzt werden.[20] Grob unheilsame Zustände könnten als ein Geist „mit Begierde“ oder „mit Ärger“ unterschieden werden. Begierde oder Ärger sind dem Pfad der Befreiung direkt entgegengesetzt und erfordern daher, dass wir uns davon befreien. Wenn uns beim Sitzen nicht länger grob unheilsame Zustände wie Sinnesbegierde und Abneigung bestürmen und überwältigen, dann ist schon viel erreicht. Es sind schon große Fortschritte gemacht, falls während der Meditationspraxis solche groben Zustände nicht in derselben Intensität wie zuvor aufkommen, wenn auch der eigene Geist immer noch relativ stark hierhin und dorthin abschweift.

Die Tendenz zu solcher Ablenkung wird erst angegangen werden können, wenn der Geist in der Freiheit von den grob-unheilsamen Zuständen wie Begierde und Ärger gefestigt ist. Dies verhält sich ähnlich zu einem Goldschmied, der den feinen Schmutz erst loswerden kann,

[20] In Bezug auf das Potenzial eines emotionalen Etikettierens vgl. Creswell et al. 2007.

nachdem zuvor alle groben Steine und Stücke ausgewaschen wurden. Die diversen Ideen, Fantasien, Tagträume usw., mit denen sich der Geist gerne beschäftigt, sind ein geringeres Problem, da sie dem Pfad nicht zuwider laufen. Stattdessen verlaufen sie sozusagen lediglich quer dazu. Es kommt die Zeit, wenn auch diese ausgespült werden müssen. Aber selbst wenn der Geist hin und her schweift, besteht die Methode nicht darin, zu versuchen, dies mit einem Mal zum Erliegen zu bringen und unmittelbar einen gedankenfreien Geist zu erreichen. Stattdessen lenken wir die Neigung des Geistes zum Denken auf etwas, das in Bezug zum Dharma steht, indem wir den Geist auf etwas Heilsames richten und ihn mit einer geistigen Reflektion beschäftigen, die in Richtung des Pfades zum Erwachen weist.

Schließlich wird dann die Zeit kommen, wo wir auch den heilsamen Gedanken gestatten können, abzuklingen, indem wir Platz für die Geistesstille schaffen, die sich infolge dieses graduellen Vorgehens von selbst einstellt. Eine solche Stille wurde nicht mit Anstrengung geschaffen, indem alle Gedanken aus dem Geist gedrängt wurden, und muss daher auch nicht ständig gegen das erneute Einsetzen von Denkaktivität verteidigt werden. Wenn sich bei uns infolge dieses graduellen Vorgehens ein gewisser Grad an Stille eingestellt hat und wieder Gedanken aufkommen, reicht es oft, diese mit einem Lächeln zu erkennen, um den Geist zurück zu Stille und Beruhigung zu bringen – zum Zustand einer inneren gelassenen Ruhe, die schlichtweg so viel angenehmer und ansprechender ist, als jedwede Art von Gedanken jemals sein könnten. Das Gold des eigenen Geistes zeigt sich darin. Und indem wir es in den Ofen der Meditation geben, wird es weich und hell, formbar und glänzend werden. Diese Schönheit des Geistes ist dann aus dem hervorgegangen, was zuvor nur eine Mischung aus Sand, Kies und Steinen war. Das Gold war die ganze Zeit da. Es brauchte lediglich die Weisheit dieses graduellen Ansatzes und das geduldige Arbeiten an der Reinigung und Verfeinerung des Geistes, um seine verborgenen Schätze zu bergen.

VIII.5 POSITIVE GEISTESZUSTÄNDE

Dieser graduelle Ansatz wird erheblich begünstigt, wenn wir es uns zur Aufgabe machen, uns an dem Grad der Verfeinerung des Geistes zu erfreuen, der für uns in Reichweite liegt, welcher Grad das auch immer sein mag. Wenn der Geist die Neigung hat, auf unheilsamen Gedanken zu

beharren, dann ist jeder Augenblick, in dem dies nicht auftritt, des Lobes wert und verdient eine Wertschätzung.

Die Anerkennung selbst kleiner Schritte, die in der richtigen Richtung gehen, stellt einen zentralen Aspekt einer erfolgreichen meditativen Entwicklung dar, indem nicht nur darauf geachtet werden sollte, was schlecht ist (d. h. was vermieden und abgelegt werden sollte), sondern auch darauf geachtet wird, was gut ist (d. h. was entwickelt und bestärkt werden sollte). In der Tat findet sich dies in einer Aufzählung von Geisteszuständen zur *Satipaṭṭhāna*-Betrachtung, wo ein negativer Zustand begleitet von dem entsprechenden positiven Zustand aufgeführt wird. Die Aufgabe von Meditierenden besteht folglich nicht nur darin, einen Geist mit Begierde oder mit Ärger, sondern auch einen Geist ohne Begierde und ohne Ärger zu erkennen.

Hier beziehen sich Geisteszustände, die frei von Sinnesbegierde oder Ärger sind, nicht nur auf den geistigen Zustand eines Arahants, der für immer frei von Begierde und Ärger etc. ist. Wäre dies der Fall, dann könnten viele der Geisteszustände, die in Bezug auf die *Satipaṭṭhāna*-Praxis genannt werden, nur von denjenigen praktiziert werden, die das letztendliche Ziel schon erreicht haben. Dennoch wird in den Lehrreden darauf hingewiesen, dass auch neu ordinierte Nonnen und Mönche dazu ermutigt werden sollten, sich mit der Praxis aller vier *Satipaṭṭhāna*s zu beschäftigen.[21] Die Anweisungen scheinen sich folglich nicht nur an fortgeschrittene Praktizierende zu richten, sondern es kann mit Sicherheit davon ausgegangen werden, dass sie so gemeint sind, dass auch eine vorübergehende Abwesenheit einer Geistestrübung es wert ist, bemerkt und wertgeschätzt zu werden.

Die Begründung dafür, dass es notwendig ist, nicht nur dem Negativen Beachtung zu schenken, sondern auch dem Positiven, wird im *Anaṅgaṇa-sutta* und den zugehörigen Parallelversionen genannt. In den Parallelen dieser Lehrrede wird mithilfe eines Bronzetellers die Notwendigkeit veranschaulicht, die Anwesenheit einer Geistestrübung genauso wie deren Abwesenheit zu erkennen. Im Folgenden übersetze ich das betreffende Gleichnis aus der Version im *Ekottarika-āgama*,[22] in dem die unten aufgeführten vier Fälle, die in allen Versionen vorkommen, in folgender Reihenfolge diskutiert werden:

---

[21] SN 47.4 - SN V 144,15 (übersetzt von Bodhi 2000: 1630) und die Parallele SĀ 621 - T II 173c16.

[22] EĀ 25.6 von T II 632b14 bis 632c18.

- kein Bewusstsein, dass wir einer Geistestrübung unterliegen,
- Bewusstsein, dass wir einer Geistestrübung unterliegen,
- kein Bewusstsein, dass wir keiner Geistestrübung unterliegen,
- Bewusstsein, dass wir keiner Geistestrübung unterliegen.

> Es ist ebenso wie eine Person, die auf den Markt ging und ein Bronzeutensil erworben hat, das staubig, schmutzig und äußerst unrein ist. Diese Person reibt und wischt es nicht von Zeit zu Zeit, säubert und spült es nicht von Zeit zu Zeit, so wird das Bronzeutensil immer schmutziger und äußerst unrein.[23]

Dieses Gleichnis veranschaulicht den Fall einer Person, deren Geist getrübt ist, die dies aber nicht bemerkt. Der Umstand, dass sie die Anwesenheit von Geistestrübungen nicht bemerkt, verhindert offensichtlich, dass sie eine Anstrengung unternimmt, diese zu beseitigen. Der Fall einer Person, die sich der Situation bewusst ist, verhält sich hingegen ganz anders, da diese sich nun bemühen kann, den Geist zu reinigen:

> Es ist ebenso wie eine Person, die auf dem Markt ein Bronzeutensil erworben hat, das durch Staub und Schmutz verunreinigt ist. Diese Person reinigt es von Zeit zu Zeit, wäscht und säubert es, so dass es rein wird.

Das *Anaṅgaṇa-sutta* und seine Parallelen beleuchten auch den Fall einer Person, die keine inneren Geistestrübungen hat, wobei hier aus dem Zusammenhang hervorgeht, dass es sich um eine vorübergehende Abwesenheit der Geistestrübungen handelt, nicht um ihre endgültige Auslöschung. In der Version des *Ekottarika-āgama* lautet die Veranschaulichung des Zustands, bei dem sich diese Person nicht der vorübergehenden Freiheit von Geistestrübungen bewusst ist, wie folgt:

---

[23] Die Parallelen stimmen darin überein, dass das Utensil nicht gereinigt wird. In MN 5 - MN I 25,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 109) wird dem hinzugefügt, dass der schmutzige Bronzeteller nicht verwendet wird, sondern an einen staubigen Ort beiseitegelegt wird. In MĀ 87 - T I 566b11 wird näher erläutert, dass er an einen staubigen Ort beiseitegelegt wird, anstatt hinaus in die Sonne gelegt zu werden. In T 49 - T I 839b7 wird ebenfalls lediglich bemerkt, dass er an einen staubigen Ort gelegt wird.

> Es ist ebenso wie eine Person, die auf den Markt ging und ein Bronzeutensil erworben hat, das [nicht] mit Staub und Schmutz verunreinigt ist.[24] Dennoch spült und reinigt [diese Person] es nicht von Zeit zu Zeit, säubert es nicht von Zeit zu Zeit.

Welcher Grad an vorübergehender Reinheit des Geistes auch erreicht wurde, in diesem Fall besteht das Problem darin, dass die Person nicht dafür Sorge trägt, dass dieser weiter erhalten bleibt. Auf diese Weise erhalten die Geistestrübungen Gelegenheit, sich wieder im Geist zu formieren und wieder die Kontrolle über den Geist zu erlangen. Hingegen verhält sich es sich bei einer Person, die sich dessen bewusst ist, dass der Geist rein ist, wie folgt:

> Es ist ebenso wie eine Person, die zum Markt ging und ein Bronzeutensil erworben hat, das sehr rein und sauber ist. Ferner reinigt [diese Person] es von Zeit zu Zeit, reibt es und wäscht das Utensil. Dann wird das Utensil immer reiner und anziehender werden.

Eine Person, die ein gewisses Maß an geistiger Reinheit erreicht hat und sich dessen bewusst ist, wird darauf achtgeben und es beschützen und so weitere Fortschritte erzielen. Diese Darstellung hebt die Notwendigkeit hervor, auch vorübergehende Zustände geistiger Reinheit zu erkennen, was einen sehr leicht zu unterschätzenden Aspekt des früh-buddhistischen Pfades zur Befreiung darstellt. Das *Anaṅgaṇa-sutta* und seine Parallelen stellen klar heraus, dass nicht nur dem Unheilsamen im Geist Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Stattdessen beinhaltet eine erfolgreiche Praxis eine ausgeglichene Form des Gewahrseins, welches gleichermaßen die Anwesenheit wie die Abwesenheit von Geistestrübungen anerkennt.

So praktiziert wird die Betrachtung des Geistes zu einem Mittelweg, der zwei Extreme vermeidet: Das eine Extrem besteht darin, nur das Schlechte in sich selbst zu sehen und dadurch frustriert und verärgert zu sein und dem Gefühl zu erliegen, wir seien unzulänglich. Infolge dessen kann die Inspiration verloren gehen und wir geben uns nicht mehr vollkommen der Praxis hin. Das andere Extrem stellt den Fall dar, dass wir vor uns selbst (und vor anderen) vorgeben, besser zu sein, als wir sind. Der Preis eines solchen Verhaltens ist, dass wir dabei die eigenen dunk-

[24] Die Ergänzung von „nicht“ wird durch den Kontext nahegelegt und wird auch durch die Parallelen gestützt.

len Seiten unter den Tisch kehren, die aber genau jene Bereiche des Geistes darstellen, die gereinigt werden müssen. Ein solches Darüber-Hinwegsehen erlaubt den dunklen Seiten, Kräfte zu sammeln, bis sie in der Lage sind, den Geist vollkommen zu überwältigen. Auf einem Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen Kurs zu halten, kann mittels eines einfachen, aber effektiven Augenblicks ehrlicher Anerkennung gelingen, in dem Achtsamkeit auf den derzeitigen Geisteszustand gelenkt wird und die eigenen Unzulänglichkeiten und die eigenen Tugenden gleichermaßen zur Kenntnis genommen werden.

VIII.6 GEISTIGE FREIHEIT

Das Thema des Erkennens dessen, was heilsam ist, wird in den Geisteszuständen, die in der verbleibenden Auflistung in allen Versionen der Betrachtung des Geistes im *Satipaṭṭhāna* aufgegriffen werden, noch stärker betont. Hier steht der Geist, der weit geworden ist, für die Art von Schmuck, die wir aus dem Gold des Geistes gestalten können, sobald es einmal hinreichend geläutert wurde. Als Folge der Entwicklung eines gewissen Grades an Sammlung kann der Geist aus der Enge der gewöhnlichen Geisteszustände hervortreten und einen Eindruck von Geräumigkeit und Weite bekommen. Dies kann durch verschiedene Praktiken erreicht werden, die zu geistiger Vereinigung führen. Ein gutes Beispiel für das Hervorrufen eines grenzenlosen geistigen Zustands sind die himmlischen Zustände (*brahmavihāra*), deren meditative Ausübung in den frühen Lehrreden als eine grenzenlose Ausstrahlung eben dieser Zustände in alle Hauptrichtungen beschrieben wird. Dies resultiert in einem Geisteszustand der sprichwörtlich weit geworden ist.

Solch ein Geisteszustand wäre nicht nur als „gesammelt", sondern auch als „befreit" anzusehen. Während die letztendliche Befreiung von den Geistestrübungen zweifelsohne das höchste Ziel im früh-buddhistischen Schema der geistigen Läuterung darstellt, so ist es doch wichtig zu bemerken, dass in eben diesem Schema auch vorübergehende Zustände der Befreiung als ein integraler Bestandteil des Pfades angesehen werden.[25] Ein Geisteszustand, der vorübergehend befreit ist, kann durch die Kultivierung der *brahmavihāra*s – der liebenden Güte oder vielleicht passender des Wohlwollens (*mettā*) sowie von Mitgefühl, empathischer Freude und Gleichmut – entwickelt werden. In den frühen Lehrreden

[25] Bezüglich einer detaillierteren Darstellung verschiedener Arten der Befreiung vgl. Anālayo 2009: 141ff. (nachgedruckt in Anālayo 2012b: 282ff.).

wird die Ausstrahlung dieser *brahmavihāra*s in alle Richtungen mit dem Beispiel eines Trompetenspielers verglichen, wobei der von ihm mit der Trompete erzeugte Ton in allen Richtungen zu hören ist.[26] Haben wir eine solche Ausstrahlung erreicht, dann ist eine vorübergehende Befreiung des Geistes erlangt, wobei der Geist von allen Beschränkungen befreit wurde, indem er grenzenlos geworden ist.

Die Erfahrung eines solchen grenzenlosen Geisteszustands, wo Sinnesbegierde und Abneigung zeitweilig zur Ruhe kommen, kann zu einem mächtigen Werkzeug für den Fortschritt auf dem Pfad werden. So geartete Erfahrungen gewähren gewissermaßen einen praxisrelevanten, flüchtigen Blick auf das Ziel der Meditationspraxis.

In der modernen westlichen Gesellschaft, wo die Lehre von der Wiedergeburt für viele neuartig ist, kann dem Ziel einer Befreiung vom Zyklus der Wiedergeburt der Reiz fehlen oder ergibt vielleicht sogar keinen Sinn. Selbst die Vorstellung von Nirvāṇa ist nicht unbedingt leicht zu verstehen und kann so ein fernes Ideal bleiben, das auf die Meditierenden keine starke Anziehungskraft ausübt. Im Gegensatz dazu kann die Erfahrung eines Geisteszustands, der frei und friedlich ist, sei es auch nur für einen Augenblick, als eine kraftvolle Inspiration für das Ziel fungieren, dauerhaft innerlich frei zu sein und in einem inneren Frieden zu verweilen. Ein solcher innerer Frieden wurde auf poetische Weise in einem Vers im *Dharmapada* ausgedrückt. Im Folgenden übersetze ich die chinesische Version:

> [Wenn] der Geist zum Frieden findet,
> [Dann] sind auch Worte und Taten ruhig.
> Indem wir auf rechte Weise befreit sind,
> Sind wir zur Ruhe gekommen, mit vollkommenem Frieden als unsere Zuflucht.[27]

---

[26] Das Gleichnis des Trompetenspielers, das die Ausstrahlung der *brahmavihāra*s in alle Richtungen vermittelt, findet sich z. B. in MN 99 - MN II 207,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 816) und in der Parallele MĀ 152 - T I 669c10.

[27] Die Strophe 15.7 im chinesischen *Dharmapada*, T 210 - T IV 564b10, (übersetzt von Dhammajoti 1995: 145), mit Parallelen in Dhp 96 (übersetzt von Norman 1997/2004: 14), *Udānavarga* 31.45, Bernhard 1965: 424 und Patna *Dharmapada* 88, Cone 1989: 126.

VIII.7 ZUSAMMENFASSUNG

Die Betrachtung des Geistes schärft die Fähigkeit, klar zwischen heilsamen und unheilsamen Geisteszuständen unterscheiden zu können, indem wir durch den Fluss der Gedanken hindurchschauen, der auf der Oberfläche des Geistes erscheint, und den dahinter liegenden, tatsächlichen Zustand des Geistes erkennen. Dadurch dass wir schrittweise den Splitt der unheilsamen Gedanken ausschwemmen, anstatt nur auf brachiale Willenskraft zurückzugreifen, tritt schließlich die Schönheit des Geistes aus dem Ofen der Meditation zu Tage. Ein Fortschritt beim Freilegen des im Geist versteckten, reinen Goldes erfordert, dass die Achtsamkeit nicht nur direkt auf die eigenen Unzulänglichkeiten, sondern auch auf die eigenen Tugenden gerichtet wird und dass wir uns an einem zeitweise befreiten Geisteszustand erfreuen.

IX
BETRACHTUNG DER DHARMAS

Im Falle des vierten *Satipaṭṭhāna*, der Betrachtung der Dharmas, fallen bei einem Vergleich der Übungen des *Satipaṭṭhāna-sutta* und der beiden Parallelversionen in den chinesischen *Āgamas* erhebliche Abweichungen auf. Abbildung IX.1 führt die Betrachtungen der drei Versionen in Reihenfolge steigender Komplexität auf. Die Betrachtungen im **Fettdruck** werden in den folgenden Kapiteln genauer untersucht werden.

Ekottarika-āgama	*Madhyama-āgama*	*Majjhima-nikāya*
Erwachensfaktoren vier Vertiefungen	Sinnesbereiche **Hindernisse** **Erwachensfaktoren**	**Hindernisse** Daseinsgruppen Sinnesbereiche **Erwachensfaktoren** vier edle Wahrheiten

Abbildung IX.1: Betrachtung der Dharmas

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über die Übungen, die nicht in allen Versionen zu finden sind, wobei ich mit denjenigen beginne, die nur in einer Version auftreten.

IX.1 BETRACHTUNGEN DER DHARMAS, DIE NUR IN EINER VERSION ENTHALTEN SIND

IX.1.1 DIE VIER VERTIEFUNGEN

Im *Ekottarika-āgama* beinhaltet die Betrachtung der Dharmas die Erreichung der vier Vertiefungen. Die Anweisungen stellen die übliche Beschreibung der Erreichung der vier Vertiefungen dar, wobei jede von dem Hinweis gefolgt wird, dass es sich hierbei um eine Art der *Satipaṭṭhāna*-Praxis handelt. Die vollständige Textstelle lautet wie folgt:

> Wiederum, frei vom Verlangen nach Sinnesvergnügen, indem [eine Person] üble und unheilsame [Geistes-] Zustände entfernt, mit [ausgerichteter] Achtsamkeit und [anhaltender] Betrachtung, ruhig und achtsam … erfreut sie sich der ersten Vertiefung und erfährt Freude in sich selbst. So betrachtet sie … die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*.
>
> Wiederum, indem eine Person die [ausgerichteter] Achtsamkeit und die [anhaltende] Betrachtung ablegt, Freude im Inneren erweckt, während der Geist ohne [ausgerichtete] Achtsamkeit und [anhaltende] Betrachtung geeint und achtsam und ruhig mit Freude und Gelassenheit ist … verweilt sie in der zweiten Vertiefung und erfährt Freude in sich selbst. So betrachtet sie … die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*.
>
> Wiederum, indem eine Person achtsam [Freude] ablegt … entwickelt sie in dieser Hinsicht Gleichmut, weiß sie unentwegt um und erfährt sie unentwegt selbst angenehme Gefühle im Körper, so wie es die edlen Menschen anstreben, mit der Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit,[1] tritt sie in die dritte Vertiefung ein. So betrachtet sie … die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*.
>
> Wiederum, indem eine Person geistige Zustände des Schmerzes und des Vergnügens ablegt hat und ebenso ohne Trauer oder Freude ist, ohne Schmerz und ohne Vergnügen, mit Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit … genießt sie die vierte Vertiefung. So betrachtet sie … die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*.

Dass die vier Vertiefungen in diesen Kontext einbezogen werden, ist unerwartet. Während das Kultivieren der Achtsamkeit eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Geistesruhe darstellt,[2] stellt die Erreichung von Vertiefungen jedoch in sich keine *Satipaṭṭhāna*-Praxis dar. Eine zentrale Eigenschaft der *Satipaṭṭhāna*-Meditation ist es, der Vielfalt gewahr zu sein.[3] Dies geht auch aus einem Blick auf die Übungen in den drei bisher behandelten *Satipaṭṭhāna*s hervor.

---

[1] Der vorliegende Verweis auf die Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit scheint ein Ergebnis eines versehentlichen Kopierens einer Formulierung zu sein, die zur vierten Vertiefung passt.

[2] Vgl. Anālayo 2003b: 61ff.

[3] Gunaratana 1991/1992: 165 erklärt: „Sammlung ist ausschließend. Sie ruht auf einem Objekt und schließt alles andere aus. Achtsamkeit ist einschließend. Sie tritt vom

Die Betrachtung der anatomischen Teile erfordert das Betrachten verschiedener Körperteile. Während es durchaus möglich ist, ein Körperteil herauszugreifen und sich darauf zu konzentrieren, um die Vereinigung des Geistes bis zur Vertiefung zu entwickeln, wird die Praxis in den Parallelversionen der Lehrrede allerdings nicht so beschrieben. Die Aufgabe besteht darin, der anatomischen Beschaffenheit des Körpers im Ganzen gewahr zu werden, indem die Achtsamkeit auf seine unterschiedlichen Teile gelenkt wird. Dies erfordert eindeutig, dass Übende im Bereich der Vielfalt bleiben und nicht unter Ausschluss der anderen Teile nur auf eines fokussieren. In dem Gleichnis mit dem Sack für das Saatgut werden die verschiedenen Getreidearten im Sack begutachtet, anstatt ein einzelnes Korn herauszugreifen und sich ausschließlich darauf zu konzentrieren.

Das gleiche trifft auch auf die Betrachtung der vier Elemente zu. Bei dieser Übung geht es nicht darum, sich allein auf ein einzelnes Element zu konzentrieren, sondern aller vier gewahr zu sein, um die geballte Vorstellung eines verkörperten Selbst „aufzuschneiden". Gleichsam könnte die Wahrnehmung eines Körpers in einer bestimmten Stufe des Zerfalls genutzt werden, um Geistesruhe zu entwickeln. Die Anweisungen der Leichenfeld-Betrachtungen erfordern jedoch eine Art der Reflexion, die den ganzen Verwesungsprozesses des Körpers achtsam betrachtet und diesen mit dem Schicksal des eigenen Körpers vergleicht.

Bei der Betrachtung der Gefühle besteht die Aufgabe von *Satipaṭṭhāna* darin, der Unterschiede gewahr zu werden, die mit der sich verändernden Erfahrung auftreten, den gefühlsbezogene Klang der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zur Kenntnis zu nehmen und bereit zu sein zu bemerken, wenn sich dieser in einen anderen gefühlsbezogenen Klang ändert.

Fokus der Aufmerksamkeit zurück, beobachtet mit einem breiten Blickwinkel und ist in der Lage, auftretende Veränderungen schnell zu erkennen." Olendzki 2009: 42 zufolge „erhellt die Achtsamkeit eher wie ein Flutlicht als ein Strahler ein eher fließendes, phänomenologisches Feld von sich dauernd ändernder Erfahrung. Es geht weniger darum, ein einzelnes Objekt zur intensiven Analyse herauszugreifen. Diese alternative Art der Betrachtung ist notwendig, weil es bei der Achtsamkeitspraxis eher darum geht, einen *Prozess* zu beobachten als ein Objekt zu untersuchen. Jede Achtsamkeitsmeditation erfordert ein gewisses Maß an Sammlung, um die Kräfte des Geistes zu sammeln und zu fokussieren, aber der gesammelte Geist wird dann auf ein sich bewegendes Ziel gerichtet – den fließenden Strom des Bewusstseins – anstatt dass ihm erlaubt wird, sich auf einem einzelnen Punkt zu stabilisieren"; vgl. auch Lutz et al. 2008.

Während die Betrachtung des Geistes den gesammelten Geist usw. einschließt, zielt diese Anweisung nicht auf die Entwicklung von Sammlung ab. Stattdessen soll mit Achtsamkeit verfolgt werden, was gerade im Geist geschieht, sei es, dass der Geist gesammelt oder nicht gesammelt ist.

Es scheint einleuchtend, dass sich diese *Satipaṭṭhāna*-Betrachtungen im Bereich der Vielfalt abspielen. Ihre Aufgabe besteht darin, sich der Unterschiede und der Veränderung bewusst zu werden. Die Erreichung einer Vertiefung erfordert hingegen die Vereinigung des Geistes, die auf einem einzelnen, stabilen Objekt beruht. Eine solche Vereinigung stellt sogar schon ein Merkmal der ersten Vertiefung dar.[4] Ein Geist, der auf ein einzelnes Objekt vereinigt wird, kann sich keiner Vielfalt bewusst werden, genauso wie das Bewusstsein von Vielfalt einen daran hindert, die erste oder höhere Vertiefungen zu erreichen.[5] Es ist gerade das Bewusstsein der Vielfalt, dass einem ermöglicht, die unbeständige und bedingte Natur der betrachteten Objekte zu begreifen, was wiederum zu befreiender Weisheit führt.

Ein längeres Gedicht im *Aṅguttara-nikāya* mit einer Parallele im *Madhyama-āgama* vergleicht geistige Eigenschaften mit den Körperteilen eines Elefanten. In dem Gedicht entspricht die Achtsamkeit dem Hals des Elefanten, der die natürliche Stütze des Kopfes darstellt, welcher in dem Gleichnis wiederum für Weisheit steht. Dieses Bildnis spiegelt das Hauptziel der *Satipaṭṭhāna*-Praxis wider: befreiende Weisheit zu erzeugen.[6] Wie im einleitenden Kapitel dieses Buches diskutiert, sind Weisheit und Befreiung der Punkt des Zusammentreffens der *Satipaṭṭhāna*-Meditation. Dies wird auch explizit so im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den Parallelen zum Ausdruck gebracht. Demzufolge ist es das Ziel der *Sati-*

[4] MN 43 - MN I 294,31 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 391), MĀ 210 - T I 788c20 und D 4094 *ju* 8a1 oder Q 5595 *tu* 8b8 führen die Vereinigung des Geistes als einen der Faktoren der ersten Vertiefung auf.

[5] MN 125 - MN III 136,26 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 995) lässt die erste Vertiefung aus und vermittelt, alleine betrachtet, den Eindruck, dass die *Satipaṭṭhāna*-Praxis das direkte Erreichen der zweiten Vertiefung ermöglicht. Dies ist wahrscheinlich die Folge eines textuellen Fehlers, da die Parallele MĀ 198 - T I 758b25 die erste Vertiefung erwähnt; bzgl. einer weiterführenden Diskussion vgl. Anālayo 2012d: 414ff.

[6] AN 6.43 - AN III 346,24 (übersetzt von Bodhi 2012: 909) und die Parallele MĀ 118 - T I 608c11.

paṭṭhāna-Meditation, zur Erreichung von Nirvāṇa und nicht bloß zur Erreichung von weltlicher Vertiefung zu führen, die vielmehr ein Nebenprodukt der Entwicklung von Achtsamkeit darstellt.[7]

Die vier Vertiefungen werden ebenfalls im *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* erwähnt, wo sie nicht als eine Form von *Satipaṭṭhāna*-Praxis dargestellt werden. Stattdessen werden sie in der dortigen Darstellung von rechter Sammlung als Teil des edlen achtfachen Pfades aufgeführt.[8]

In Beschreibungen des edlen achtfachen Pfades hat die rechte Achtsamkeit nicht nur die Funktion zu rechter Sammlung in Form der vier Vertiefungen zu führen. Sollte dies der Fall sein, dann müsste mit der gleichen Überlegung schlussgefolgert werden, dass rechte Anstrengung alleinig die Entwicklung der vier *Satipaṭṭhāna*s zum Ziel hätte. Während diese drei Pfadfaktoren sicherlich zusammenwirken, aufeinander aufbauen und sogar zu einem beachtlichen Teil überlappen, bleiben sie doch getrennte Aspekte der meditativen Entwicklung des Geistes, deren übergeordneter Zweck darin besteht, befreiende Einsicht zu erzeugen, um die Befreiung von *dukkha* zu erlangen. Es muss nicht erwähnt werden, dass rechte Sammlung nicht das letztendliche Ziel des edlen achtfachen Pfades darstellt. Stattdessen besteht das höchste Ziel in der Erreichung vollkommenen Erwachens, wenn aus dem achtfachen Pfad ein zehnfacher Pfad wird, der in rechter Erkenntnis und rechter Befreiung gipfelt.

Natürlich kann die Erreichung einer Vertiefung eine Gelegenheit für die Entwicklung von Einsicht sein. Dem „Kehrvers" der Lehrrede im *Ekottarika-āgama* zufolge, der ebenfalls der Beschreibung der Vertiefungen nachgestellt ist, sollte die Natur des Entstehens, des Vergehens sowie des Entstehens und Vergehens betrachtet werden. Wenn nach dem Auftauchen aus einer Vertiefung das Gewahrsein auf die Tatsache gerichtet wird, dass diese Erfahrung zu einem Ende gekommen ist, bietet dies eine eindrucksvolle Gelegenheit, die Einsicht in die unbeständige Natur selbst von solch erhabenen geistigen Ereignissen zu entwickeln. Gerade deshalb wird in der Beschreibung der Betrachtung des Geistes im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den Parallelen der gesammelte Geist usw. als Objekte der Achtsamkeit genannt. Dennoch liefert diese Möglichkeit alleine

[7] Mir scheint, dass Sujato 2005: 186 mit dem Vorschlag, dass „das Hauptziel von Satipaṭṭhāna darin besteht, zu Jhana zu führen", es versäumt, den Zweck und die Funktion von *Satipaṭṭhāna*-Meditation wertzuschätzen.
[8] DN 22 - DN II 313,11 (übersetzt von Walshe 1987: 349).

nicht einen ausreichend stichhaltigen Grund, die Erreichung der Vertiefungen an sich als *Satipaṭṭhāna*-Praxis anzusehen.

Daher entsteht bezüglich der Darstellung im *Ekottarika-āgama* der Eindruck, dass dort ein textueller Fehler entstanden ist. Den anderen parallelen Versionen nach zu urteilen, könnte ein ursprünglicher Bezug zu den Hindernissen durch die Erreichung der Vertiefung ersetzt worden sein, die in den Lehrreden in der Regel der Entfernung der Hindernisse nachfolgt. Solch ein Fehler könnte in der mündlichen Überlieferung leicht passiert sein und muss nicht zwingend als ein Zeichen für absichtliches Redigieren angesehen werden.

Die Hindernisse werden in der Version des *Ekottarika-āgama* kurz am Anfang der Lehrrede genannt. Nach der Vorstellung als „eins-gerichteter Weg" zur Läuterung der Wesen und der Verwirklichung von Nirvāṇa wird in der Lehrrede dargelegt: „Die fünf Hindernisse sollten abgelegt werden und den vier *Satipaṭṭhāna*s sollte sich gewidmet werden". Darauf folgt die Erläuterung, dass die Bezeichnung „eins-gerichtet" sich auf die „Vereinigung des Geistes" bezieht und „Weg" für den „edlen achtfachen Pfad" steht.

Diese Erklärung passt allerdings im vorliegenden Kontext nicht sonderlich gut, da der eins-gerichtete Weg lediglich die Praxis zu einem der Faktoren des edlen achtfachen Pfades einleitet – der rechten Achtsamkeit in der Form von *Satipaṭṭhāna*. Daher kann der eins-gerichtete Weg von *Satipaṭṭhāna* nicht mit dem ganzen edlen achtfachen Pfad in Zusammenhang gebracht werden. Darüber hinaus wurde der Zweck des eins-gerichteten Weges zuvor eindeutig als die Verwirklichung von Nirvāṇa identifiziert und bezieht sich somit nicht nur auf die Erreichung von geistiger Vereinigung. Während ein gewisser Grad an geistiger Sammlung sicherlich für fortgeschrittene Stufen der *Satipaṭṭhāna*-Praxis von Nöten ist, so könnte ein andauerndes Verweilen in tiefer Sammlung zu einem Hemmnis für die in den Lehrreden beschriebenen Betrachtungen werden, da es ein Gewahrsein von Vielfalt und Veränderung nicht erlauben würde.

Die Aufforderung, „die fünf Hindernisse sollten abgelegt und den vier *Satipaṭṭhāna*s sollte sich gewidmet werden", funktioniert auch in dem vorliegenden Zusammenhang nicht gut. Der Beschreibung der Betrachtung des Geistes im *Ekottarika-āgama* zufolge sollte die Achtsamkeit auf die Anwesenheit von Geisteszuständen gerichtet werden, die „mit Verlangen nach Sinnesfreuden", „mit Ärger", „mit Gedanken des Verlangens", „abgelenkt" und „zerstreut" usw. sind. All diese Zustände blieben von vorneherein weitestgehend ausgeschlossen, wenn die fünf

Hindernisse schon vor Beginn der *Satipaṭṭhāna*-Meditation erfolgreich entfernt worden wären.

Daher scheint mir die Darstellung im *Ekottarika-āgama* das Ergebnis eines Übertragungsfehlers oder einer späteren Ergänzung zu sein. Hierbei ging die Betrachtung der fünf Hindernisse in dem Abschnitt mit der Betrachtung der Dharmas verloren und wurde durch die vier Vertiefungen ersetzt, wobei ein kurzer Verweis auf die fünf Hindernisse Teil des einleitenden Abschnitts der gesamten Lehrrede wurde.

IX.1.2 DIE FÜNF DASEINSGRUPPEN DES ANHAFTENS

Die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens und die Betrachtung der vier edlen Wahrheiten des *Satipaṭṭhāna-sutta* im *Majjhima-nikāya* stellen zwei weitere Übungen dar, die lediglich in einer Version vorkommen. Die Anweisungen für die erstgenannte Übung lenken die Achtsamkeit darauf, jede der fünf Daseinsgruppen zu erkennen und ihr Entstehen und Vergehen zu betrachten:

> Eine Person weiß: „So ist materielle Form", „so ist das Entstehen materieller Form", „so ist das das Vergehen materieller Form"; „so ist Gefühl" … „so ist Wahrnehmung" … „so sind Willensregungen" … „so ist Bewusstsein", „so ist das Entstehen von Bewusstsein", „so ist das Vergehen von Bewusstsein."

Der Kehrvers, welcher jeder Übung im *Satipaṭṭhāna-sutta* nachgestellt ist, erwähnt ebenfalls, dass die Aufmerksamkeit auf die Vergänglichkeit gerichtet werden sollte:

> Eine Person verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend oder sie verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend oder sie verweilt, sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend.

Während dies auf den ersten Blick redundant erscheinen könnte,[9] zeigt jedoch eine nähere Betrachtung, dass die tatsächliche Anweisung das Gewahrsein auf jede einzelne Daseinsgruppe lenkt, während der „Kehrvers" von den Dharmas im Allgemeinen spricht. Aus Sicht der Praxis bietet dies einen bedeutsamen Ansatz. Zunächst erkennt die Achtsamkeit jede Daseinsgruppe für sich und wird sich der vergänglichen Natur derer

[9] Vgl. Sujato 2005: 258.

bewusst. Diese Praxis führt dann zu einer Betrachtung der fünf Daseinsgruppen als Ganzes, vom Standpunkt ihrer veränderlichen Natur aus gesehen. Da die Daseinsgruppen offensichtlich in die weit gefasste Kategorie der „Dharmas" fallen, entspräche dies dann einer Praxis im Einklang mit dem „Kehrvers". Während also das Fehlen der Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens in den chinesischen Parallelen zum *Satipaṭṭhāna-sutta* sicherlich bedeutend ist, so scheint die Art und Weise, in der die Übung formuliert ist, in sich kein Problem darzustellen.

Die Betrachtung der vergänglichen Natur der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens wird an anderer Stelle in den frühen Lehrreden als ein besonders mächtiger Ansatz dargestellt, um Einsicht zu entwickeln, der die Möglichkeit in sich birgt, zu vollkommenem Erwachen zu führen. Dem *Mahāpadāna-sutta* zufolge erreichte der frühere Buddha Vipassī durch die Entwicklung dieser Betrachtung Erwachen.[10] In Anbetracht des Ausspruchs, dass alle Buddhas der Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart das Erwachen erlangen, indem sie die Hindernisse überwinden, *Satipaṭṭhāna* üben und die Erwachensfaktoren ausbilden,[11] gibt es gute Gründe, die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens des Buddha Vipassī als einen Fall von *Satipaṭṭhāna*-Praxis anzusehen.

So wie die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens aus Sicht der Praxis für das Festhalten an Körper und Geist stehen, so nehmen sich die vier *Satipaṭṭhāna*s eben dieses Problems an. Die Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s würde das Festhalten an Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen (*saṅkhāra*) und Bewusstsein untergraben, auch wenn den fünf Daseinsgruppen dabei nicht ausdrücklich Aufmerksamkeit geschenkt würde. Auch wenn die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen dem *Satipaṭṭhāna-sutta* wahrscheinlich später hinzugefügt wurde, würde die Kultivierung der vier *Satipaṭṭhāna*s, so wie es in den gemeinsamen Übungen der Parallelversionen beschrieben ist, ebenfalls das Ziel der Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens erreichen.

[10] DN 14 - DN II 35,15 (übersetzt von Walshe 1987: 212) mit Textentsprechungen in T 3 - T I 156b20 und in Sanskrit Fragmenten S 462R und S 685V, Waldschmidt 1953: 50.

[11] SN 47.12 - SN V 160,28 (übersetzt von Bodhi 2000: 1642) und die Parallelversion SĀ 498 - T II 131a11.

IX.1.3 DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Eine Übung, die nur im *Satipaṭṭhāna-sutta* des *Majjhima-nikāya* vorkommt, beschäftigt sich mit den vier edlen Wahrheiten in folgender Weise:

> Eine Person weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist *dukkha*"; sie weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist das Entstehen von *dukkha*"; sie weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist das Ende von *dukkha*"; sie weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist der Pfad, der zum Ende von *dukkha* führt."

Eine ähnliche Form der Betrachtung findet sich im **Śāriputrābhidharma*, einem kanonischen Abhidharma-Text der Dharmaguptaka-Tradition.[12] Das *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* im *Dīgha-nikāya* nimmt das gleiche Thema in erheblichem Umfang in Angriff. Die Lehrrede bietet eine detaillierte Darstellung eines jeden Aspekts der ersten und der vierten edlen Wahrheit und ergründet die zweite und dritte edle Wahrheit an jedem Sinnestor mithilfe verschiedener Stufen im Wahrnehmungsprozess. Dies scheint sich daraus ergeben zu haben, dass in die Lehrrede Material eingebettet wurde, das ursprünglich in Kommentaren enthalten war.[13]

Für die Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s ist das Schema der vier edlen Wahrheiten von erheblicher Bedeutung. Ein Hinweis darauf findet sich im *Madhyāntavibhāgabhāṣya* von Vasubandhu, worin die vier *Satipaṭṭhāna*s den vier edlen Wahrheiten zugeordnet werden:

- Körperbetrachtung entspricht der ersten edlen Wahrheit;
- Betrachtung der Gefühle entspricht der zweiten edlen Wahrheit;
- Betrachtung des Geistes entspricht der dritten edlen Wahrheit;
- Betrachtung der Dharmas entspricht der vierten edlen Wahrheit.[14]

Dieser Vorschlag entspricht den wesentlichen Bestandteilen der vier *Satipaṭṭhāna*s, wie sie bei einer vergleichenden Studie zu Tage treten. Die Körperbetrachtung enthüllt in der Tat die nicht zufriedenstellende Natur des Körpers, indem sie seinen Mangel an Schönheit, seine Natur Nicht-Selbst zu sein und seine Vergänglichkeit aufgedeckt, und kann somit als eine praktische Umsetzung der Sichtweise verstanden werden, die sich aus der ersten edlen Wahrheit ergibt.

---

[12] T 1548 - T XXVIII 616b8.

[13] Winternitz 1920/1968: 51, Bapat 1926: 11, Thomas 1927/2003: 252, Barua 1971/2003: 366ff.; vgl. auch Anālayo 2014a.

[14] Anacker 1984/2005: 446,6 (übersetzt von ebd. 246); für weitere Wechselbeziehungen vgl. Anālayo 2003b: 25f.

Das Erkennen der nicht zufriedenstellenden Natur des Körpers führt dann zu einem näheren Untersuchen des Entstehens von Verlangen, dem Thema der zweiten edlen Wahrheit. Dies geschieht mittels der Betrachtung der Gefühle, die gerade den Teil der persönlichen Erfahrung darstellen, der zu Verlangen und damit zum Entstehen von *dukkha* führen kann. Die Einsicht in das Entstehen von *dukkha* ist mit der bedeutenden Unterscheidung zwischen dem, was heilsam und was unheilsam ist, eng verbunden. Dies wiederum liegt der Unterscheidung zwischen weltlichen und nicht-weltlichen Gefühlen zugrunde. (Dieselbe grundlegende Unterscheidung zwischen dem, was heilsam und unheilsam ist, bildet auch den Hintergrund derjenigen Geisteszustände, die im dritten *Satipaṭṭhāna* aufgeführt sind.)

Die Betrachtung von positiven Geisteszuständen im Rahmen des dritten *Satipaṭṭhāna* kann einen Vorgeschmack von Befreiung vermitteln, indem sie uns die momentane Erfahrungen von geistiger Freiheit bewusst werden lässt. Geistige Freiheit wird sich dauerhaft einstellen, nachdem *dukkha* vollkommen ausgelöscht wurde. Dieser Aspekt der Betrachtung des Geistes kann also in einem Zusammenhang mit der dritten edlen Wahrheit gesehen werden, dem Auslöschen von *dukkha*.

Eine weitere Verfeinerung der Einsicht in die Natur des Geistes geht mit der Betrachtung der Hindernisse und der Erwachensfaktoren einher. Bewusstheit für diejenigen Bedingungen, die zum Überwinden der Hindernisse führen, und für diejenigen Bedingungen, welche die Entwicklung der Erwachensfaktoren fördern, weist den praktischen Weg, der zum Ende von *dukkha* führen wird – dem Thema der vier edlen Wahrheiten.

Auch wenn die Betrachtung der vier edlen Wahrheiten nicht in den Parallelen des *Satipaṭṭhāna-sutta* vorkommt und somit wahrscheinlich später hinzugefügt wurde, so könnten die vier edlen Wahrheiten jedoch der Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s im Ganzen zugrunde liegen.

IX.2 BETRACHTUNGEN DER DHARMAS, DIE IN ZWEI VERSIONEN ENTHALTEN SIND

IX.2.1 DIE SECHS SINNESBEREICHE

In den Versionen der Betrachtung der Dharmas im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* wird die Achtsamkeit auf die sechs Sinnesbereiche gelenkt. Die Anweisungen in beiden Versionen lauten wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Eine Person kennt das Auge und kennt Formen und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und sie weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, sie weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und sie weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht.
>
> Eine Person kennt das Ohr und kennt Geräusche … kennt die Nase und kennt Gerüche … kennt die Zunge und kennt Geschmacksrichtungen … kennt den Körper und kennt Berührungsobjekte … kennt den Geist und kennt Geistesobjekte und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und sie weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, sie weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und sie weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht.

Madhyama-āgama:

> In Abhängigkeit vom Auge und von Formen entsteht eine Fessel innerlich. Wenn eine Person tatsächlich innerlich eine Fessel hat … dann weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie innerlich eine Fessel hat; wenn sie tatsächlich innerlich keine Fessel hat … dann weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie innerlich keine Fessel hat. Sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht.
>
> In Abhängigkeit vom Ohr … von der Nase … von der Zunge … vom Körper … vom Geist und Geistesobjekten entsteht innerlich eine Fessel. Wenn eine Person tatsächlich innerlich eine Fessel hat … dann weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie innerlich eine Fessel hat; wenn sie tatsächlich innerlich keine Fessel hat … dann weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie innerlich keine Fessel hat. Sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht.

Ein Unterschied zwischen den beiden Versionen ist, dass in der Lehrrede im *Madhyama-āgama* die Achtsamkeit nicht auf die Sinne und die entsprechenden Objekte gelenkt wird, die lediglich als die Bedingungen für das Entstehen einer Fessel genannt werden. Folglich besteht in dieser Darstellung die Aufgabe nicht so sehr darin, ein Sinnestor und das entsprechende Sinnesobjekt achtsam zu betrachten, sondern der An- oder Abwesenheit einer Fessel gewahr zu sein. Mit anderen Worten scheint

diese Übung im Wesentlichen auf die fesselnde Kraft der Erfahrung der Wahrnehmung und deren Potenzial abzuzielen, unheilsame Geistesreaktionen hervorzurufen.

Ein weiterer Unterschied liegt in der Reihenfolge. In der Version im *Madhyama-āgama* beginnt die Darstellung der Betrachtung der Dharmas mit den sechs Sinnesbereichen. Daher stehen diese hier an einer Stelle, wo Sinneszügelung in einem direkten Zusammenhang mit dem stufenweisen Pfad zum Erwachen steht, nämlich vor dem Überwinden der fünf Hindernisse. In der Version des *Majjhima-nikāya* tritt die Betrachtung der sechs Sinnesbereiche jedoch nach der Betrachtung der fünf Hindernisse auf.

Während solche Unterschiede in der Reihenfolge ein Anzeichen für ein späteres Hinzufügen sein könnten – ein Eindruck, der auch durch die Tatsache unterstützt wird, dass diese Übung in der Version des *Ekottarika-āgama* fehlt – scheint diese Art der Betrachtung jedoch sehr gut in den vorliegenden Kontext zu passen. Dies ist umso mehr der Fall, da die Betrachtung der Sinnesbereiche das Thema der Bedingtheit aufwirft, das auch bei der Betrachtung der Hindernisse und der Erwachensfaktoren eine zentrale Rolle spielt. Im Falle der Betrachtung der Sinnesbereiche besteht die Aufgabe darin, der Bedingungen für das Entstehen einer Fessel gewahr zu sein und sich vor diesen in Acht zu nehmen.

Da das Augenmerk dieser Übung im Wesentlichen der Fessel gilt, die in Abhängigkeit von einem der sechs Sinne entstehen kann, so könnte die Hauptrichtung dieser Übung aus praktischer Sicht auch mit der Betrachtung der Hindernisse abgedeckt werden. Hier besteht die Aufgabe gerade darin, zu erkennen, wann in Bezug auf das, was an einem der Sinnestore erfahren wurde, ein schädlicher Geisteszustand entsteht, der den Geist fesselt und wortwörtlich seinen Fortschritt auf dem Pfad „behindert".

IX.3 BETRACHTUNGEN DER DHARMAS, DIE IN ALLEN VERSIONEN ENTHALTEN SIND

Streng genommen handelt es sich bei den Hindernissen nicht um eine Betrachtung, die in allen Versionen vorkommt. Die Betrachtung der Hindernisse wird nur in den Versionen des *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* unter der Überschrift der Betrachtung der Dharmas aufgeführt, während die Hindernisse im *Ekottarika-āgama* direkt am Anfang der Lehrrede erwähnt werden. Unter der Annahme, dass der Verweis auf die vier Vertiefungen unter den Betrachtungen der Dharmas in der Version des *Ekottarika-āgama* ein textueller Fehler sein könnte,

durch welchen der frühere Abschnitt zu den fünf Hindernissen ersetzt wurde, gewinne ich allerdings den Eindruck, dass die Betrachtung der Hindernisse zusammen mit der Betrachtung der Erwachensfaktoren ein integraler Bestandteil der Betrachtung der Dharmas sein sollte.

In der Tat müssen die Hindernisse überwunden werden, wenn die Kultivierung der Erwachensfaktoren zum Erwachen führen soll. Aus Sicht der Praxis könnte daher die Notwendigkeit, Hindernisse zu erkennen und ein Bewusstsein dafür zu haben, wie diese überwunden werden, stillschweigend als ein Teil der erfolgreichen Entwicklung der Erwachensfaktoren angesehen werden.

Die Darstellung der Betrachtung der Dharmas im *Vibhaṅga* des Theravāda-Abhidharma erwähnt ausschließlich die Betrachtung der Hindernisse und der Erwachensfaktoren.[15] Sie stellt diese beiden Übungen somit klar ins Zentrum der Betrachtung der Dharmas.

Die Bedeutung der Hindernisse für das vierte *Satipaṭṭhāna* geht auch aus dem Kommentar zum *Samudaya-sutta* hervor, welches in Übereinstimmung mit seinen chinesischen und tibetischen Parallelversionen die Bedingungen für das Entstehen von jedem der vier *Satipaṭṭhāna*s vorstellt. Bei der Betrachtung der Dharmas stellt die Aufmerksamkeit die notwendige Bedingung dar.[16] Der Pāli-Kommentar erklärt, dass gründliches Betrachten (*yoniso manasikāra*) zur Entstehung der Erwachensfaktoren führt, während nicht-gründliches Betrachten (*ayoniso manasikāra*) zur Entstehung der Hindernisse führt.[17]

Wird dies im Zusammenhang mit der gesamten Vorstoßrichtung der drei vorangegangenen *Satipaṭṭhāna*s gesehen, so scheint ein natürlicher Ablauf gegeben zu sein, wenn von der Betrachtung des Geistes zur Betrachtung von Dharmas übergegangen wird, die im Bereich des Geistes bleiben. Im geistigen Bereich bleibend,[18] leiten diese Betrachtungen

---

[15] Vibh 199,14 (übersetzt von Thiṭṭila 1969: 258).

[16] SN 47.42 - SN V 184,22 (übersetzt von Bodhi 2000: 1660), SĀ 609 - T II 171b8 und D 4094 *nyu* 15b4 oder Q 5595 *thu* 49a4.

[17] Spk III 229,21.

[18] Dies würde für die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens und der sechs Sinnesbereiche nicht gelten, da diese den Körper in Form der ersten Daseinsgruppe und des fünften Sinnesbereichs beinhalten. Sie haben also nicht nur geistige Phänomene als Objekt. In demselben Maß gilt dies auch für die vier edlen Wahrheiten. Die Erscheinungsform der ersten edlen Wahrheit in Form von Geburt, Alter und Tod beschäftigt sich nicht nur mit geistigen Phänomenen, sondern hat auch einen Bezug zum Körper in Form dessen, was geboren wird, altert und stirbt.

eine weitere Verfeinerung ein, indem sie das Gewahrsein auf die Bedingungen für das Überwinden oder das Ausbilden solch besonderer Geisteszustände lenken, die für den Fortschritt auf dem Pfad von entscheidender Bedeutung sind: die Hindernisse und die Erwachensfaktoren.

Wenn die Hindernisse und die Erwachensfaktoren als gemeinsame Basis der Betrachtung der Dharmas in allen drei kanonischen Versionen angesehen werden, so legt dies den Hauptfokus des vierten *Satipaṭṭhāna* auf den Pfad zum Erwachen. Aus diesem Blickwinkel gesehen, ist die Betrachtung der Dharmas so etwas wie eine Kurzbeschreibung des Pfades, der – nachdem die Hindernisse überwunden wurden – insbesondere das Ausbilden der Erwachensfaktoren erfordert. Die Aufgabe der Achtsamkeit im Kontext der Betrachtung der Dharmas wäre es damit, den Geist auf dem Weg zum Erwachen zu leiten, indem sichergestellt wird, dass die Hindernisse überwunden und die Erwachensfaktoren gut ausgebildet werden.

Die gilt für jede Praxis, sei es die Betrachtung der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens, der sechs Sinnesbereiche, der vier edlen Wahrheiten oder jeder anderen Form der Betrachtung, die das Potenzial hat, zum Erwachen zu führen. Das heißt, bei der Betrachtung der Dharmas geht es nicht darum, einem bestimmten Thema gegenüber achtsam zu sein. Stattdessen ist hier eine Art übergeordnetes Gewahrsein während der Betrachtung beteiligt, ein Achtsam-Sein, wie der Geist auf dem Pfad voranschreitet.

IX.4 ZUSAMMENFASSUNG

Die Aufgabe des vierten *Satipaṭṭhāna* besteht darin, den Geist auf dem Weg zur Befreiung zu beaufsichtigen. Die beiden grundlegenden Bestandteile dieses Weges sind dabei das Überwinden der Hindernisse und das Ausbilden der Erwachensfaktoren.

X
DIE HINDERNISSE

X.1 ANWEISUNGEN

Im folgenden Kapitel wende ich mich den Hindernissen zu, den Geisteszuständen, die sich durch ihre Eigenschaft auszeichnen, unseren Geist in seinem Fortschritt zu tieferer Sammlung und Befreiung zu „hindern". Die Anweisungen zur Betrachtung der Hindernisse im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelversionen lauten wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Wenn Sinnesbegierde im Inneren vorhanden ist … dann weiß eine Person: „Sinnesbegierde ist in mir vorhanden"; oder wenn Sinnesbegierde nicht im Inneren vorhanden ist, dann weiß sie: „Sinnesbegierde ist nicht in mir vorhanden"; und sie weiß, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, sie weiß, wie entstandene Sinnesbegierde entfernt werden kann, und sie weiß, wie entfernte Sinnesbegierde in der Zukunft nicht mehr entsteht.
>
> Wenn Ärger … Trägheit und Schläfrigkeit … Rastlosigkeit und Sorge … Zweifel im Inneren vorhanden ist … dann weiß die Person: „Zweifel ist in mir vorhanden"; oder wenn Zweifel nicht im Inneren vorhanden ist, dann weiß sie: „Zweifel ist nicht in mir vorhanden"; und sie weiß, wie nicht entstandener Zweifel entsteht, sie weiß, wie entstandener Zweifel entfernt werden kann, und sie weiß, wie entfernter Zweifel in Zukunft nicht mehr entsteht.

Madhyama-āgama:

> Wenn eine Person innerlich tatsächlich Sinnesbegierde hat … weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie Sinnesbegierde hat; hat sie innerlich tatsächlich keine Sinnesbegierde, dann weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie keine Sinnesbegierde hat; sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandene Sinnesbegierde endet und zukünftig nicht mehr entsteht.

> In der gleichen Weise, wenn eine Person innerlich tatsächlich Ärger … Trägheit und Schläfrigkeit … Rastlosigkeit und Sorge … Zweifel hat, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie Zweifel hat; hat sie innerlich tatsächlich keinen Zweifel, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie keinen Zweifel hat; sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandener Zweifel entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandener Zweifel endet und zukünftig nicht mehr entstehet.

Ekottarika-āgama:

> Welche sind die fünf Hindernisse, die aufgegeben werden sollten? Es gibt das Hindernis der lustvollen Sinnesbegierde, das Hindernis der Böswilligkeit, das Hindernis der Rastlosigkeit [und der Sorge], das Hindernis von Trägheit und Schläfrigkeit und das Hindernis des Zweifels. Diese werden als die fünf Hindernisse angesehen, die aufgegeben werden sollten.

Die Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* und der entsprechenden Version im *Madhyama-āgama* sind sich sehr ähnlich. Es ist bemerkenswert, dass die Formulierungen in beiden Versionen bezüglich des Erkennens der Hindernisse hervorheben, des tatsächlichen Vorhandenseins eines Hindernisses gewahr zu sein. Die *Majjhima-nikāya* Version lautet dazu: „Wenn [ein Hindernis] im Inneren vorhanden ist, dann weiß eine Person, [das Hindernis] ist in mir vorhanden." Die Anweisungen im *Madhyama-āgama* sind: „Wenn eine Person innerlich tatsächlich [ein Hindernis] hat … weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie [ein Hindernis] hat." Diese Anweisungen zeigen deutlich, dass eine wesentliche Aufgabe von Achtsamkeit darin besteht, gewahr zu sein, ob in diesem Moment ein Hindernis im Geist vorhanden ist.

X.2 ACHTSAMKEIT UND GEISTESTRÜBUNGEN

Dies ist insofern von Bedeutung, da die spätere Theravāda-Tradition das Gewahrsein eines Hindernisses als eine retrospektive Form von Achtsamkeit ansieht. Mit anderen Worten, jemand ist sich eines Hindernisses nicht bewusst, wenn tatsächlich eines im Geist vorhanden ist, sondern ist sich der Tatsache bewusst, dass nur eine winzige Zeitspanne zuvor ein Hindernis im Geist vorhanden war.

Hinter dieser Sichtweise steht der Standpunkt der Theravāda-Tradition, dass Achtsamkeit ein unabänderlich heilsamer Faktor des Geistes

ist und daher in unheilsamen Geisteszuständen nicht vorkommt.[1] Nun besteht kein Zweifel, dass rechte Achtsamkeit als einer der Faktoren des edlen achtfachen Pfades definitiv heilsame Konsequenzen mit sich bringt. In der Tat werden die vier *Satipaṭṭhāna*s in einer Textstelle im *Saṃyutta-nikāya* und der Parallele im *Saṃyukta-āgama* als ein Haufen von heilsamen Dingen bezeichnet.[2] Dies steht im Gegensatz zu den Hindernissen, die ein Haufen von unheilsamen Dingen sind. Gleichzeitig verweisen die frühen Lehrreden jedoch auf falsche Arten von Achtsamkeit, die offensichtlich nicht als heilsam angesehen werden können.[3] Demnach scheint die Achtsamkeit aus Sicht der frühen Lehrreden kein unveränderlich heilsamer Geistesfaktor zu sein.

Der Theravāda-Theorie der Bewusstseinsmomente zufolge können heilsame Geistesfaktor nicht zur gleichen Zeit mit etwas Unheilsamen im gleichen Geisteszustand koexistieren. Wenn Achtsamkeit als etwas unabänderlich Heilsames anzusehen ist, dann wäre sie nach der Theorie der Bewusstseinsmomente nicht imstande, im selben Geisteszustand in Anwesenheit einer Geistestrübung vorzukommen.[4] Da also die Anwesenheit von Achtsamkeit automatisch bedeuten würde, dass zur gleichen Zeit keine Geistestrübung im Geist vorhanden sein kann, könnte das Gewahrsein eines Hindernisses oder eines getrübten Geisteszustands nur retrospektiv stattfinden – als ein Gewahrsein der Tatsache, dass gerade bevor Achtsamkeit aufkam, ein Hindernis oder eine Geistestrübung vorhanden waren.

---

[1] As 250,3 (übersetzt von Pe Maung Tin 1976: 333).

[2] SN 47.5 - SN V 146,6 (übersetzt von Bodhi 2000: 1631) und SĀ 611 - T II 171b26.

[3] Bezüglich einer Übersicht von Referenzen zu verkehrter Achtsamkeit (*micchā sati*) in den Pāli Lehrreden vgl. Anālayo 2003b: 52 Fußnote 31; damit diese Fußnote nicht zu lang wird, führe ich jeweils nur eine Referenz zu jedem der vier Haupt-*Āgama*s an: DĀ 10 - T I 55a11, MĀ 74 - T I 540c26, SĀ 271 - T II 71c4 und EĀ 16.6 - T II 580b10.

[4] Die Sichtweise der Theravāda-Tradition wird von Olendzki 2011: 61 wie folgt formuliert: „Als ein allgemein heilsamer Faktor schließt die Achtsamkeit Zustände wie Rastlosigkeit, Verblendung und alle anderen unheilsamen Zustände aus und kann nicht gleichzeitig mit diesen im selben Moment bestehen." Olendzki 2011: 64 bemerkt aus Sicht dieses Standpunkts weiter: „Jemand kann nicht gleichzeitig achtsam und verärgert sein, so dass der eigentliche Ärger schon gebannt ist, wann immer wahrhaftige Achtsamkeit aufkommt."

Während dieser Interpretationsansatz im Rahmen der Theorie der Bewusstseinsmomente sicherlich seine Bedeutung hat,[5] kann er doch zu einem Problem werden, wenn er genutzt wird, um die tatsächliche Meditationspraxis zu reflektieren. Die Annahme, dass Achtsamkeit nicht in der Anwesenheit von etwas Unheilsamen existieren kann, kann zu dem Missverständnis führen, dass die Anwesenheit eines Hindernisses anzeigt, dass wir nicht wirklich Achtsamkeit üben. Denn sobald wir wirklich achtsam sind, sollte jedes Hindernis verschwinden. Das ist nicht der Fall. Nach den Anweisungen über die Betrachtung des Geistes aus dem vorangegangenen Kapitel, ist es ein integraler Bestandteil der *Satipaṭṭhāna*-Praxis, der Tatsache gewahr zu sein, dass der eigene Geist gegenwärtig einen getrübten Zustand innehat. Dies wird bei der Betrachtung der Hindernisse umso offensichtlicher. Hier fordern uns die Anweisungen klar dazu auf, dass wir des Vorhandenseins eines Hindernisses im eigenen Geist – wie Sinnesbegierde oder Ärger – genau jetzt gewahr sind.

Im Falle eines Hindernisses muss ein solches Gewahrsein einige Zeit aufrechterhalten werden, da die Aufgabe nicht nur darin besteht, gewahr zu sein, dass ein Hindernis vorhanden ist, sondern auch zu verstehen, was zu seinem Entstehen geführt hat und wie es überwunden werden kann. Diese Praxis erfordert es, der Anwesenheit eines Hindernisses im eigenen Geist ins Auge zu sehen, ohne unmittelbar darauf zu reagieren und zu versuchen, es beiseite zu schieben, weil wir irrtümlich glauben, wahre Meditation könne nur in der Abwesenheit jedweder Geistestrübung stattfinden. Ganz im Gegenteil dazu kann sich eine wahrhaft transformierende Meditation oft in genau jenen Momenten entfalten, in denen die Anwesenheit eines Hindernisses oder einer Geistestrübung im Geist ehrlich anerkannt wird und zum Objekt des eigenen Gewahrseins gemacht wird. Dies könnte zu einem gewissen Grad wie ein „Umarmen" der Tatsache verstanden werden, dass der Geist sich derzeitig in einem getrübten Zustand befindet. Solch eine geduldige Akzeptanz, in der wir uns selbst

[5] Gethin 1992: 43 erklärt: „Die Theravāda-Vorstellung vom Denkprozess ist so, dass ein Vermischen heilsamen und unheilsamen Bewusstseins in schneller Abfolge durchaus möglich ist. Im Endeffekt legt diese Vorstellung von *sati* nahe, dass mit zunehmender Stärke der geistigen Eigenschaft, die *sati* genannt wird, die unheilsamen Eigenschaften im Geist schwächer werden und es umso schwieriger für letztere wird, die Kontrolle über die Gedanken, Worte und Taten zu übernehmen und diese zu dominieren."

erlauben, der unangenehmen Erfahrung ausgesetzt zu sein und klar zu erkennen, dass wir doch recht anders sind, als wir es gerne wären,[6] kann zu einem vollständigeren Verständnis dessen führen, wie wir von einer Geistestrübung beeinflusst werden.

In der Tat unterscheidet sich die Sarvāstivāda-Tradition von der Theravāda Darstellung darin, dass sie die Achtsamkeit als einen universellen Faktor ansieht, der allen Geisteszuständen innewohnt.[7] Diese Definition scheint dem kanonischen Gebrauch auch nicht zu entsprechen, der zuvor im Kapitel zur Achtsamkeit diskutiert wurde und einen Geisteszustand ohne Achtsamkeit vorsieht, wo Achtsamkeit sprichwörtlich verloren ging.[8] Wenn die Achtsamkeit verloren gehen kann, so folgt, dass sie aus Sicht der frühen Lehrreden kein universeller Geistesfaktor sein kann.

Eine Darstellung, welche die Position der früh-buddhistischen Lehrreden besser wiedergibt, findet sich in Vasubandhus *Pañcaskandhakaprakaraṇa*, demzufolge die Achtsamkeit weder ein universeller Faktor ist, der allen Geisteszuständen innewohnt, noch ein unabänderlich heilsamer Faktor ist. Stattdessen ist sie ein Faktor der gelegentlich vorhanden ist. Das heißt, dass die Achtsamkeit nur zu bestimmten Anlässen zugegen ist, wie zum Beispiel in der Sammlung.[9]

Zusammengefasst stellt die Achtsamkeit einen Zustand dar, der bewusst herbeigeführt werden muss. Die Betrachtung der Hindernisse erfordert dann, dass die Achtsamkeit so ausgebildet wird, dass Praktizierende in der Lage sind, das Auftreten eines unheilsamen Zustands im eigenen Geist genau im gegenwärtigen Augenblick zu erkennen.

---

[6] Hölzel et al. 2011: 545 lenken die Aufmerksamkeit auf Parallelen zur modernen Therapie und weisen auf Folgendes hin. „Übende werden dazu angeleitet, sich den unangenehmen Emotionen (wie Angst, Trauer, Ärger und Abneigung) zuzuwenden und diesen zu begegnen, anstatt sich davon abzuwenden … Die Parallelen zwischen dem hier beschrieben Verfahren und einer Expositionstherapie sind offensichtlich."

[7] *Dhātukāya*, T 1540 - T XXVI 614b16, *Prakaraṇapāda*, T 1541 - T XXVI 634a25 oder T 1542 - T XXVI 698c11; vgl. auch *Abhidharmakośabhāṣya* 2.24, Pradhan 1967: 54,17.

[8] Vgl. die Diskussion oben in Kap. II.1.

[9] Xuezhu et al. 2008: 4,7 und 5,1 (§4.1); bezüglich einer Übersetzung des tibetischen Gegenstücks vgl. Anacker 1984/2005: 66. Sthiramati vertritt die gleiche Position in seinem Kommentar zu Vasubandhu's *Triṃśikā*, Lévi 1925: 25,19 (§10).

X.3 ÜBERWINDEN DER HINDERNISSE

Die kanonischen Anweisungen, dass wir uns der Anwesenheit eines Hindernisses achtsam bewusst sein sollten, bedeutet natürlich nicht, dass wir nicht versuchen sollten, es zu überwinden. Tatsächlich wird die Notwendigkeit, die Hindernisse zu überwinden, ausdrücklich in der Parallelversion des *Ekottarika-āgama* des *Satipaṭṭhāna-sutta* genannt, wo die fünf Hindernisse knapp als das aufgelistet werden, was „aufgegeben werden sollte". (Dies erscheint am Anfang der Lehrrede und ist daher formal gesehen in dieser Parallelen kein Teil der Betrachtung der Dharmas.)

Die Notwendigkeit, die Hindernisse zu überwinden, geht auch aus einer Textstelle im *Gopakamoggallāna-sutta* sowie den zugehörigen chinesischen und tibetischen Parallelversionen hervor. Darin kann der Buddha eine Meditation nicht gutheißen, in der den Hindernissen einfach erlaubt wird, sich frei zu entfalten. In der chinesischen Version im *Madhyamā-āgama* wird dies wie folgt dargestellt:[10]

> Angenommen eine Person ist in lustvoller Sinnesbegierde verstrickt und weiß nicht der Wirklichkeit gemäß, wie sie aus lustvoller Sinnesbegierde herauskommt, [wenn] diese aufkommt. Infolge dessen meditiert eine solche Person, meditiert zunehmend und meditiert wiederholt von lustvoller Sinnesbegierde behindert … Dies ist die erste Art von Meditation, die der Gesegnete nicht guthieß.

Die Lehrrede fährt damit fort, denselben Hinweis in Bezug auf die anderen Hindernisse zu wiederholen. In diese Hindernisse verstrickt zu sein, ohne zu wissen, wie wir uns davon befreien, entspricht den Arten von Meditation, die der Buddha nicht befürwortete.[11] Offensichtlich müssen die Hindernisse entfernt werden, sich einfach weiter in diese zu verstricken, ist nicht die richtige Art, die eigene Praxis zu entwickeln.

Die Anweisungen zur Betrachtung der Hindernisse im *Satipaṭṭhāna-sutta* und der Parallele im *Madhyama-āgama* verbinden diese beiden Aspekte. Auf der einen Seite sollen wir in Anwesenheit eines Hindernisses achtsam bleiben, andererseits sollen wir es aber auch überwinden. Zu-

---

[10] MĀ 145 von T I 655b28 bis I 655c1.

[11] MĀ 145 - T I 655c7 nennt das Hindernis von Trägheit und Schläfrigkeit tatsächlich nicht und führt demnach nur vier Hindernisse auf. Dies ist offensichtlich ein Fehler in der textuellen Überlieferung. Alle fünf Hindernisse, einschließlich Trägheit und Schläfrigkeit, werden in den Parallelen MN 108 - MN III 14,13 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 885) und D 4094 *nyu* 68a2 oder Q 5595 *thu* 112a2 genannt.

nächst besteht das Mittel der Wahl im Sinne eines anzuwendenden Ansatzes darin, sich des Hindernisses lediglich bewusst zu sein. Hierbei werden wir lediglich gewahr, dass ein Hindernis im Geist vorhanden ist. Manchmal reicht das schon völlig aus, damit das Hindernis von selbst wieder außer Kraft gesetzt wird.

Zu einer anderen Zeit mag dies jedoch nicht ausreichen. Wenn das Hindernis bleibt, dann ergibt sich für die Achtsamkeit die Gelegenheit, sich ein vollständigeres Bild der Situation zu machen und ein Gefühl für das Hindernis und auch dafür zu bekommen, wie es Körper und Geist beeinflusst. Die dabei gesammelten Daten werden uns helfen, die Anwesenheit eines bestimmten Hindernisses zukünftig schneller zu erkennen. Ein vollständigeres Bild von der Situation führt außerdem auf natürliche Weise zu einem Verständnis, wie das Hindernis eigentlich entstanden ist, wie wir wieder herauskommen können und wie ein Wiederauftreten des Hindernisses in Zukunft verhindert werden kann. Selbstverständlich ist ein solches Vorgehen nicht bloß nutzlose Informationsbeschaffung, sondern schafft die Grundlage für die Entwicklung von rechter Anstrengung und für das Überwinden des Hindernisses.

Das tatsächliche Entfernen von getrübten Zuständen des Geistes oder von Hindernissen ist vielmehr die Aufgabe von rechter Anstrengung als Faktor des edlen achtfachen Pfades zur Befreiung. Durch rechte Anstrengung werden entstandene Geistestrübungen entfernt und ihr zukünftiges Entstehen wird verhindert. Die Achtsamkeit trägt dazu bei, indem sie die Gegebenheiten bestmöglich untersucht und dabei die benötigten Informationen sammelt, die den Einsatz der rechten Anstrengung effizient und erfolgreich machen. Solch ein geschickter gemeinsamer Einsatz von Achtsamkeit und Anstrengung ist langfristig erfolgversprechender, als unmittelbar auf ein Hindernis zu reagieren, ohne der Achtsamkeit eine Chance zu geben, die vorliegende Situation voll zu erfassen.

Selbst während des eigentlichen Vorgangs des Entfernens eines Hindernisses oder irgendeines unheilsamen Geisteszustands kommt der Achtsamkeit eine Aufgabe zu. Diese Aufgabe wird im *Mahācattārīsaka-sutta* und den zugehörigen chinesischen und tibetischen Parallel-

versionen beschrieben, denen zufolge die Achtsamkeit die Gegenmaßnahmen der rechten Anstrengung zum Entfernen eines unheilsamen Zustands beaufsichtigt.[12]

X.4 GEGENMITTEL ZU DEN HINDERNISSEN

Die zweite Stufe in der Betrachtung der Hindernisse betrifft diejenigen Ursachen, die zur Entstehung eines bestimmten Hindernisses geführt haben, und solche, die zum Überwinden desselben führen werden. Weiterführende Angaben dazu, was beim Überwinden eines Hindernisses hilfreich ist, finden sich in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seiner Parallele im *Saṃyukta-āgama* sowie in einer Parallelversion in tibetischer Überlieferung. Die Parallelen untersuchen, wodurch die Hindernisse (und die Erwachensfaktoren) genährt werden. Hier die betreffende Textstelle zu den Hindernissen aus dem *Saṃyukta-āgama*:[13]

> Ebenso wie der Körper auf der Grundlage von Nahrung und nicht ohne Nahrung existiert, so existieren die fünf Hindernisse auf der Grundlage von Nahrung und nicht ohne Nahrung …[14]
>
> Worin besteht der Nahrungsentzug für das Hindernis der lustvollen Sinnesbegierde? Wird die Abwesenheit von Schönheit betrachtet,[15] wird dieser [Abwesenheit] Aufmerksamkeit geschenkt, dann wird die noch nicht entstandene lustvolle Sinnesbegierde nicht entstehen und die schon entstandene lustvolle Sinnesbegierde wird überwunden …
>
> Worin besteht der Nahrungsentzug für das Hindernis des Ärgers? Wird einem Geisteszustand mit Wohlwollen (*mettā*) Aufmerksamkeit

---

[12] MN 117 - MN III 71,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 934f.) und seine Parallelen MĀ 189 - T I 735c13 und D 4094 *nyu* 44b4 oder Q 5595 *thu* 84a5 deuten an, dass für das Überwinden eines verkehrten Pfadfaktors die rechte Ansicht als Grundlage erforderlich ist und dass dies dann durch rechte Anstrengung zusammen mit rechter Achtsamkeit geschieht.

[13] SĀ 715 von T II 192a28 bis 192c16.

[14] Eine ähnliche Aussage wird in SN 46.2 - SN V 64,11 (übersetzt von Bodhi 2000: 1568) getroffen, wo jedoch lediglich erläutert wird, wodurch die Hindernisse und Erwachensfaktoren genährt werden und nicht, was ihnen die Nahrung entzieht. Dies ist in SN 46.51 - SN V 105,15 (übersetzt von Bodhi 2000: 1599) ausgeführt, was demnach die passende Textentsprechung für den Rest von SĀ 715 darstellt.

[15] Der hier genutzte Ausdruck ist *bùjìng*, was dem Ausdruck „Mangel an Schönheit", *asubha*, in der entsprechenden Pāli Version SN 46.51 - SN V 105,17 und *mi sdug pa* in der tibetischen Parallelen, D 4094 *ju* 285b6 oder Q 5595 *thu* 30b8, entspricht; vgl. auch die obige Diskussion S. 88 ff.

geschenkt, dann wird der noch nicht entstandene Ärger nicht entstehen und der schon entstandene Ärger wird überwunden …[16]

Worin besteht der Nahrungsentzug für das Hindernis von Trägheit und Schläfrigkeit? Wird der Klarheit und Erhellung Aufmerksamkeit geschenkt, dann werden noch nicht entstandene Trägheit und Schläfrigkeit nicht entstehen und schon entstandene Trägheit und Schläfrigkeit werden überwunden …

Worin besteht der Nahrungsentzug für das Hindernis von Rastlosigkeit und Sorge? Wird der Stille und Ruhe Aufmerksamkeit geschenkt, dann werden noch nicht entstandene Rastlosigkeit und Sorge nicht entstehen und schon entstandene Rastlosigkeit und Sorge werden überwunden …

Worin besteht der Nahrungsentzug für das Hindernis des Zweifels? Wird dem bedingten Entstehen Aufmerksamkeit geschenkt, dann werden noch nicht entstandene Zweifel nicht entstehen und schon entstandene Zweifel werden überwunden …

Die Parallele im *Saṃyutta-nikāya* unterscheidet sich davon insofern, dass im Fall von Trägheit und Schläfrigkeit der Nahrungsentzug darin besteht, dass die Aufmerksamkeit auf die Elemente der Anregung, des Bemühens und der Anstrengung gerichtet wird. Im Falle des Zweifels besteht der Nahrungsentzug darin, die Aufmerksamkeit häufig auf heilsame und unheilsame Zustände zu lenken, tadelnswerte und tadellose Zustände, minderwertige und überlegene Zustände und Zustände, die das betreffen, was dunkel und was hell ist.[17] In beiden Fällen stimmt die tibetische Version mit der oben übersetzten Darstellung des *Saṃyukta-āgama* überein.[18]

Die Parallelen entsprechen sich dahingehend, dass das Beachten des Mangels an Schönheit der Begierde und dass das Wohlwollen (*mettā*) dem Ärger entgegenwirkt. Bei Trägheit und Schläfrigkeit resultieren die unterschiedlichen Darstellungen in zwei Empfehlungen. Wir sollten unsere Beachtung dem schenken, was mit geistiger Klarheit und auch mit Erhellung in Bezug steht – in dem Sinne, dass wir uns besser an einem

[16] Die Parallele SN 46.51 - SN V 105,23 spricht von der Befreiung des Geistes (*ceto-vimutti*) durch Wohlwollen (*mettā*); die tibetische Parallele, D 4094 *ju* 285b7 oder Q 5595 *thu* 31a2, stimmt mit SĀ 715 insofern überein, das lediglich Wohlwollen, *byams pa*, als solches genannt wird.

[17] SN 46.51 - SN V 105,27.

[18] D 4094 *ju* 286a1 oder Q 5595 *thu* 31a3.

gut beleuchteten Ort als im Dunklen aufhalten sollten. Die andere Empfehlung besteht darin, dass wir die eigene Praxis anregender gestalten sollten, indem der Geist anregt wird und sich selbst anstrengt. Dies könnte in der Art geschehen, dass wir der Klarheit beim Zugriff auf das Meditationsobjekt Nachdruck verleihen. Folglich könnten beide Vorschläge vereint werden, indem wir versuchen, die eigene geistige Klarheit zu verbessern. Das Überwinden von Rastlosigkeit und Sorge erfordert das Gegenteil: die eigene geistige Energie zu verringern, indem wir dem Beachtung schenken, was Ruhe und Stille hervorruft.

Der Darstellung im *Saṃyukta-āgama* zufolge, hilft es im Falle des Zweifels, dem bedingten Entstehen Aufmerksamkeit zu schenken. Im Zusammenhang mit der Meditationspraxis könnte dies bedeuten, die Bedingungen zu untersuchen, durch welche die derzeitige Meditationserfahrung beeinflusst wird und eventuell auch die zuträglichen und abträglichen Auswirkungen verursacht wurden, die sich aufgrund der bisher unternommenen Meditationspraxis ergeben haben. Der Parallele im *Saṃyutta-nikāya* zufolge kann dem Zweifel entgegengewirkt werden, indem wir uns selbst klar darüber werden, was wirklich heilsam und geschickt ist und was das Gegenteil darstellt. Aus Sicht der Praxis könnte dies zur Darstellung im *Saṃyukta-āgama* ähnlich erfolgen, denn Zweifel in Bezug auf die eigene Meditationspraxis könnte tatsächlich überwunden werden, wenn die heilsame Qualität und das Geschick der eigenen gegenwärtigen Meditationspraxis sowie der bisherigen meditativen Entwicklung reflektiert wird. Diese Interpretationen würden in der folgenden zusammenfassenden Darstellung resultieren, wie sie in Abbildung X.1 gezeigt ist.

HINDERNIS:	NAHRUNGSENTZUG:
Sinnesbegierde	Mangel an Schönheit
Ärger	Wohlwollen (*mettā*)
Trägheit und Schläfrigkeit	sich anstrengen, die Klarheit des Geistes zu erhöhen
Rastlosigkeit und Sorge	Ruhe
Zweifel	heilsame Bedingungen vom Gegenteil unterscheiden

Abbildung X.1: Nahrungsentzug für Hindernisse

X.5 ERSCHEINUNGSFORMEN DER HINDERNISSE

Weitere Hinweise zu den Hindernissen liefert das *Pariyāya-sutta* mit Parallelversionen in chinesischer und tibetischer Übersetzung. Darin wird eine Analyse vorgestellt, in der die Hindernisse von der normalen Anzahl von fünf auf zehn verdoppelt werden. (Dasselbe Vorgehen wird auch auf

die Erwachensfaktoren angewandt, deren Anzahl von sieben auf vierzehn erhöht wird.) Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt zu den Hindernissen aus der Parallele des *Pariyāya-sutta* im *Saṃyukta-āgama*.[19]

> Wie werden aus den fünf Hindernissen zehn? Es gibt lustvolle Sinnesbegierde in Bezug auf das, was innerlich ist, und lustvolle Sinnesbegierde in Bezug auf das, was äußerlich ist. Lustvolle Sinnesbegierde in Bezug auf das, was innerlich ist, ist ein Hindernis, das der Erkenntnis entgegengerichtet ist, dem Erwachen entgegengerichtet ist und das nicht zu Nirvāṇa führt.[20] Lustvolle Sinnesbegierde in Bezug auf das, was äußerlich ist, ist ein Hindernis, das der Erkenntnis entgegengerichtet ist, dem Erwachen entgegengerichtet ist und das nicht zu Nirvāṇa führt.
>
> Es gibt Ärger und das Zeichen von Ärger. Ärger und das Zeichen von Ärger sind [jeweils] ein Hindernis, welches … nicht zu Nirvāṇa führt.
>
> Es gibt Trägheit und Schläfrigkeit. Trägheit und Schläfrigkeit sind [jeweils] ein Hindernis, welches … nicht zu Nirvāṇa führt.
>
> Es gibt Rastlosigkeit und es gibt Sorge. Rastlosigkeit und Sorge sind [jeweils] ein Hindernis, welches … nicht zu Nirvāṇa führt.
>
> Es gibt Zweifel über heilsame Zustände und Zweifel über unheilsame Zustände. Zweifel über heilsame Zustände und Zweifel über unheilsame Zustände sind [jeweils] ein Hindernis, welches … nicht zu Nirvāṇa führt.

Die Version des *Pariyāya-sutta* im *Saṃyutta-nikāya* unterscheidet sich hiervon insofern, dass beim zweiten Hindernis, dem Ärger, und beim fünften Hindernis, dem Zweifel, von innerlichen und äußerlichen Erscheinungsformen gesprochen wird.[21] Die tibetische Parallelversion stimmt hingegen mit der Darstellung der oben übersetzten Version aus dem *Saṃyukta-āgama* überein.[22]

---

[19] SĀ 713 von T II 191b11 bis 191b20.

[20] Während in der Pāli-Version, SN 46.52 - SN V 110,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 1603), nicht angedeutet wird, dass jedes der Hindernisse der Erkenntnis entgegengerichtet ist usw., wird doch eine vergleichbare Aussage in der tibetischen Parallelen geäußert, D 4094 *ju* 60a1 oder Q 5595 *tu* 66a4.

[21] SN 46.52 - SN V 110,7.

[22] D 4094 *ju* 60a3 oder Q 5595 *tu* 66a6.

Der Einleitung zur Lehrrede zufolge war der Grund für die Erweiterung von fünf auf zehn Hindernisse darin begründet, dass eine Analysemethode präsentiert werden sollte, welche die buddhistische Herangehensweise an die Hindernisse davon absetzt, wie diese offenbar von anderen Zeitgenossen gelehrt wurden. Das heißt, diese Analyse will Gesichtspunkte der Hindernisse darstellen, welche ein erfolgreiches Arbeiten mit ihnen im Kontext buddhistischer Meditation widerspiegeln.

Der Fall von Trägheit und Schläfrigkeit sowie von Rastlosigkeit und Sorge ist recht eindeutig. In beiden Fällen scheinen zwei geringfügig unterschiedliche Zustände zusammen dargestellt zu werden, weil deren Auswirkungen auf den Geist ähnlich sind.[23] In der Praxis kann ein Mangel an Energie entweder ein Hindernis werden, weil wir gelangweilt und lustlos sind und es uns an Inspiration mangelt oder aufgrund von Müdigkeit, weil wir zu viel gegessen haben oder weil wir physisch erschöpft und ausgelaugt sind. Das gegenteilige Problem eines Übermaßes an Energie kann durch zu viel Streben und Erregung oder aus Sorge über etwas, was wir in der Vergangenheit getan haben oder in der Zukunft tun müssen, hervorgerufen werden. Trägheit klar von Schläfrigkeit und Rastlosigkeit klar von Sorge zu unterscheiden, wird es uns ermöglichen, ein geeignetes Gegenmittel für den jeweiligen Fall zu finden.

Im Falle der Sinnesbegierde scheint es darum zu gehen, dass eine solche Begierde durch äußere Reize oder innere Vorstellungen hervorgerufen werden könnte – beispielsweise Sinnesbegierden der Vergangenheit wieder zu erleben oder sich vorzustellen, was noch kommen könnte. Ein klares Erkennen des ursprünglichen Auslösers der Sinnesbegierde wäre insofern hilfreich, als die notwendigen Gegenmaßnahmen sich leicht unterscheiden würden, auch wenn sich diese innerlichen und äußerlichen Aspekte in der Praxis zu einem gewissen Grad überlappen. Wenn die äußerlichen Reize die Hauptursache darstellen, dann ist es besonders notwendig, sich in Sinneszügelung zu üben. Wenn wir die Sinnesbegierde im Geiste wieder durchleben oder uns diese vorstellen, dann kommen uns die Gegenmittel gegen unheilsame Gedanken zugute, wie sie im *Vitakkasaṇṭhāna-sutta* beschrieben werden.[24] In beiden Fällen ist sicherlich die Betrachtung der anatomischen Natur des Körpers hilfreich.

---

[23] Im *Abhidharmakośabhāṣya* 5.59, Pradhan 1967: 318,14, wird erklärt, dass Trägheit und Schläfrigkeit als ein einzelnes Hindernis angesehen werden, weil sowohl Trägheit als auch Schläfrigkeit die gleiche Auswirkung, die gleiche Ursache und das gleiche Gegenmittel haben. Das gleiche gilt für Rastlosigkeit und Sorge.

[24] Siehe oben S. 184 ff.

Dem *Pariyāya-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* zufolge ist der Fall von Ärger oder Abneigung insofern ähnlich, weil die Verärgerung durch einen äußerlichen Reiz oder im eigenen Geist hervorgerufen werden kann. Die chinesischen und tibetischen Versionen unterscheiden sich davon, da ihnen zufolge zwischen Ärger und dem Zeichen (*nimitta*) von Ärger unterschieden werden sollte. Ein Deutungsversuch könnte so aussehen, dass sich der Verweis auf das Zeichen des Ärgers aus Sicht der Praxis auf ein geistiges Wiedererleben einer bestimmten Situation oder eines Geschehens beziehen könnte – das „Zeichen" – durch welches der Ärger hervorgerufen wurde. Folgen wir dieser Interpretation, dann gibt es keine wesentlichen Abweichungen zwischen der Unterscheidung in den chinesischen und tibetischen Parallelen zu dem Verweis der Pāli-Version auf das, was innerlich und äußerlich ist.

Mit anderen Worten könnte der eigene, derzeitige Zustand des Ärgers durch eine tatsächliche, äußerliche Situation hervorgerufen werden oder er könnte ein Produkt des Geistes sein, der sich ausmalt, was passieren könnte, oder nochmals durchlebt, was in der Vergangenheit geschehen war. Auch in diesem Fall können wieder zwei leicht verschiedene Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Ein äußerlicher Reiz würde physische und verbale Zügelung erfordern, vielleicht sogar, dem Reiz nach Möglichkeit aus dem Weg zu gehen. Die Neigung des Geistes in einem Zustand des Ärgers zu verharren, würde wiederum die Methoden des *Vitakka-saṇṭhāna-sutta* auf den Plan rufen. In beiden Fällen wird es sehr hilfreich sein, eine innere Haltung der liebenden Güte oder des Wohlwollens (*mettā*) zu entwickeln.

Im Falle des Zweifels deutet die im *Pariyāya-sutta* vorgenommene Unterscheidung zwischen Innerlichem und Äußerlichem darauf hin, dass Unsicherheit davon herrühren kann, dass wir zu sehr von dem abhängig sind, was andere sagen, oder dass es uns an Selbstvertrauen fehlt. In den Parallelen geht es darum, dass die Zweifel sich darauf beziehen können, was heilsam und was unheilsam ist. Mit anderen Worten besteht hier einerseits eine Unsicherheit dahingehend, was kultiviert werden sollte, und andererseits herrscht ein Mangel an Klarheit darüber, was überwunden oder vermieden werden sollte.

Die Problematik des Zweifels hat einen Bezug zu dem Zitat, welches ich am Anfang des Buches angeführt habe, demzufolge die *Satipaṭṭhāna*-Praxis ein Weg werden kann, auf sich selbst und auf den Dharma zu vertrauen, ohne sich auf irgendetwas anderes stützen zu müssen. Die anhaltende Praxis von Achtsamkeit wird uns immer klarer erkennen lassen, was

heilsam ist und daher kultiviert werden sollte, im Gegensatz zu dem, was unheilsam ist und vermieden werden sollte. Aus der Sicht der Betrachtung der Dharmas sind insbesondere die fünf Hindernisse das, was überwunden werden sollte, und die sieben Erwachensfaktoren sind das, was entwickelt werden sollte. Eine so durchgeführte, erfolgreiche Praxis wird das innere Selbstvertrauen stärken und eine Zuversicht in den Dharma aufbauen, die immer weniger von dem beeinflusst wird, was andere sagen.

Aus Sicht der Praxis bedeutet dies, dass es sehr hilfreich ist, den Dharma – wie er in den Lehrreden gelehrt wurde – zu ergründen, wenn Zweifel insbesondere durch Bemerkungen anderer hervorgerufen zu werden scheinen, um den Worten der anderen ein Gegengewicht zu geben. Aber wenn die Zweifel eher aus einem mangelnden Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten herrühren, so bietet das wiederholte achtsame Anerkennen der förderlichen Früchte des eigenen Bemühens, den Pfad zu praktizieren, ein Gegengewicht. Die Betrachtung der Hindernisse bis zu dem Punkt ihrer Überwindung, wird die Zweifel darüber klären, was heilsam oder unheilsam ist, während das Entwickeln der Erwachensfaktoren zu einer inneren Sicherheit darüber führen wird, was heilsam ist.

Ein Zusammenführen der Hinweise aus den Parallelversionen ergibt die Darstellung der Erscheinungsformen der Hindernisse in Abbildung X.2.

HINDERNIS:	ERSCHEINUNGSFORM:
Sinnesbegierde	innerlich oder äußerlich
Ärger	innerlich oder äußerlich, Ärger oder das Zeichen des Ärgers
Trägheit und Schläfrigkeit	Trägheit oder Schläfrigkeit
Rastlosigkeit und Sorge	Rastlosigkeit oder Sorge
Zweifel	innerlich oder äußerlich, was heilsam oder unheilsam ist

Abbildung X.2: Erscheinungsformen der Hindernisse

X.6 AN- UND ABWESENHEIT DER HINDERNISSE

Ein klares Verständnis der unterschiedlichen Wege, auf denen sich die Hindernisse zeigen können, ist nicht nur für die Meditation von Bedeutung, sondern auch in Bezug auf eher weltliche Tätigkeiten, wie beispielsweise das Lernen. Wie der Name schon andeutet, „behindern" die Hindernisse – Sinnesbegierde, Ärger, Trägheit und Schläfrigkeit, Rastlosigkeit und Sorge sowie Zweifel – das richtige Funktionieren des Geistes.

Jedweder Versuch zu lernen, sei es eine Sprache oder eine Theorie oder irgendetwas anderes, kann enorm unterstützt werden, indem ein Teil des eigenen Gewahrseins dem Zustand des Geistes während des Lernvorgangs gewidmet wird. Solch ein Gewahrsein kann uns vor der Anwesenheit eines der fünf Hindernisse warnen. Zum Beispiel: sinnlichen Fantasien nachhängen, anstatt beim Thema zu sein, Abneigung dem gegenüber empfinden, was „gelernt werden muss", sich gelangweilt fühlen, rastlos werden, in dem Wunsch, die Sache schnell erledigen zu können, oder einem Mangel an Selbstvertrauen unterliegen, dass wir die Fähigkeiten mitbringen, die notwendig sind, um die Aufgabe zu bewältigen. Jeder dieser Zustände birgt offensichtlich die große Gefahr, die eigene Bemühung, effektiv zu lernen, zu durchkreuzen. Diese Zustände zu erkennen, bietet jedoch die Möglichkeit, die geistigen Bedingungen zu überwinden, die den Versuch „behindern", effektiv zu lernen. Daher hat die Betrachtung der fünf Hindernisse ein beträchtliches Potenzial hinsichtlich Ausbildung und Studium.

Bei den Verhältnissen im altertümlichen Indien war die Aufgabe etwas zu lernen, untrennbar mit dem Auswendiglernen verbunden – etwas durch Routine zu lernen. Dem kam in der früh-buddhistischen Gemeinschaft eine beträchtliche Bedeutung zu, da alle Lehren des Buddha und seiner Schüler durch mündliche Überlieferung weitergegeben wurden. Folglich gilt eine Person im alten Indien als gelehrt, wenn sie sprichwörtlich „viel gehört hat" und sich daran erinnert.

Im *Saṅgārava-sutta*, das sowohl im *Saṃyutta-nikāya* als auch im *Aṅguttara-nikāya* zu finden ist, stellt diese Art des Lernens den Ausgangspunkt dar: Ein Brahmane fragt, warum eine Person manchmal in der Lage ist, sich an etwas zu erinnern, auch wenn sie sich beim Lernen nur wenig angestrengt hat. Während dieselbe Person zu anderen Zeiten unfähig ist, sich an etwas zu erinnern, obwohl sie zuvor große, dedizierte Anstrengungen unternommen hat. Der Lehrrede zufolge antwortet der Buddha, dass dies aufgrund der An- und Abwesenheit der fünf Hindernisse so ist. Ein Geist, der frei von den fünf Hindernissen ist, lernt leicht. Im Gegensatz dazu fällt einem Geist, der von irgendeinem der Hindernisse überwältigt wird, schon die geringste Lernaktivität schwer. Um dies zu veranschaulichen, stellt das *Saṅgārava-sutta* Gleichnisse für jedes der fünf Hindernisse vor. Hier folgenden Textentsprechungen dieser Gleichnisse aus Sanskrit-Fragmenten:[25]

[25] Tripāṭhī 1995: 127 (§ 5.11) - 132 (§ 9.11).

> Es ist ebenso wie eine Schale voll Wasser, das mit Kurkuma oder Tinte vermischt wurde und trüb wird, dann würde eine klar sehende Person, welche das Spiegelbild ihres Gesichts untersucht, dieses nicht [richtig] sehen.[26]

In dem Sanskrit-Fragment wird dann darauf hingewiesen, dass eine Person mit einem verschmutzten Geist nicht in der Lage sein wird, den Nutzen für sich selbst, den Nutzen für andere oder den Nutzen für beide zu erkennen. Sie wird auch nicht in der Lage sein, zu einer höheren meditativen Erreichung zu gelangen. Anstelle von meditativen Erreichungen nennt die Version im *Saṅgārava-sutta* die Fähigkeit, sich an das zu erinnern, was sich eine Person eingeprägt hatte – eine direkte Antwort auf die Frage am Anfang der Lehrrede.[27] Die weiteren Gleichnisse lauten wie folgt:

> Es ist ebenso wie eine Schale voller Wasser, die mit Feuer erhitzt wird, stark erhitzt, kochend und sprudelnd, dann würde eine klar sehende Person, welche das Spiegelbild ihres Gesichts untersucht, dieses nicht [richtig] sehen.
>
> Es ist ebenso wie eine Schale voller Wasser, die von schleimigem Moos und Algen bedeckt wird, dann würde eine klar sehende Person, welche das Spiegelbild ihres Gesichts untersucht, dieses nicht [richtig] sehen.
>
> Es ist ebenso wie eine Schale voller Wasser, die von Wind gerührt, angetrieben und verwirbelt wird, dann würde eine klar sehende Person, welche das Spiegelbild ihres Gesichts untersucht, dieses nicht [richtig] sehen.
>
> Es ist ebenso wie eine Schale voller Wasser, die an einen dunklen Ort gestellt wird, dann würde eine klar sehende Person, welche das Spiegelbild ihres Gesichts untersucht, dieses nicht [richtig] sehen.[28]

Im *Saṅgārava-sutta* werden dann diese fünf Gleichnisse mit den fünf Hindernissen in Beziehung gesetzt. Demnach stellt das Gleichnis vom mit Farbe vermischten Wasser die Sinnesbegierde dar, das kochende

---

[26] Die Parallele SN 46.55 - SN V 121,25 (übersetzt von Bodhi 2000: 1611) erwähnt verschiedene Farbstoffe und deutet an, dass aufgrund dieses Zustands des Wassers das Gesicht nicht so gesehen werden kann, wie es wirklich ist; vgl. auch AN 5.193 - AN III 230,26 (übersetzt von Bodhi 2012: 807).

[27] SN 46.55 - SN V 122,3; vgl. auch AN 5.193 - AN III 231,7.

[28] In SN 46.55 - SN V 123,33 befindet sich die Schale nicht nur im Dunklen, sondern das Wasser ist auch noch trübe, unruhig und schlammig; vgl. auch AN 5.193 - AN III 233,10.

Wasser veranschaulicht Ärger, das von Algen überwucherte Wasser entspricht Trägheit und Schläfrigkeit, das vom Wind aufgepeitschte Wasser stellt Rastlosigkeit und Sorge dar und das an einen dunklen Ort gestellte Wasser ist ein Bild für den Zweifel (siehe Abbildung X.3).

HINDERNIS:	BESCHAFFENHEIT DES WASSERS:
Sinnesbegierde	mit Farbe vermischt
Ärger	kochend
Trägheit und Schläfrigkeit	von Algen überwuchert
Rastlosigkeit und Sorge	vom Wind aufgepeitscht
Zweifel	ins Dunkle gestellt

Abbildung X.3: Die Auswirkungen der Hindernisse

Die Botschaft dieser Gleichnisse scheint zu sein, dass Sinnesbegierde die Tendenz hat, die eigene Wahrnehmung zu färben und Dinge farbenprächtiger aussehen zu lassen, als sie eigentlich sind, und so das eigene Erkennen derer wahren Natur behindert. Wenn der Geist vor Ärger kocht und sich sprichwörtlich durch das Hindernis das Gemüt „erhitzt", dann wird es unmöglich sein, die Dinge verhältnismäßig zu bewerten. Durch die Starre, die mit Trägheit und Schläfrigkeit einhergeht, wurde der Geist von Lustlosigkeit und Schläfrigkeit überwuchert, vergleichbar mit dem Zustand stehenden Wassers, das von Algen überwuchert wird. Das Gegenteil ist bei Rastlosigkeit und Sorge der Fall. Hier wird der Geist von exzessiver Unruhe beherrscht und wirft eine Welle besorgter Gedanken nach der anderen, wodurch es schließlich schwer wird, still zu sitzen. Schließlich lässt uns der Zweifel im Dunklen tappen. Dem Geist fehlt es an Klarheit und wir sind unfähig, zu erkennen, welche Handlungen angemessen wären und was vermieden werden sollte.

Ein weiterer Satz von Gleichnissen im *Sāmaññaphala-sutta* mit einer Textentsprechung in einem Sanskrit-Fragment im *Saṅghabhedavastu* des Mūlasarvāstivāda-*Vinaya* veranschaulicht die Abwesenheit der fünf Hindernisse. Im Folgenden übersetze ich die entsprechende Textstelle aus dem Sanskrit-Fragment:[29]

> Es ist ebenso wie eine Person, die ein Darlehen aufgenommen hat, um Geschäfte zu tätigen, und das Geschäft verlief für sie erfolgreich, so dass sie das Darlehen zurückzahlen konnte, und immer noch ein Vermögen übrig hat, um ihre Angehörigen zu unterhalten.

[29] Gnoli 1978: 241,19 - 242,15, mit Verbesserungen auf der Grundlage von Wille 1990: 124,19.

> Es ist ebenso wie eine Person, der es nicht gut ging, die litt, erkrankt und schwach war, das Essen, dass sie schluckte, wurde nicht gut vom Körper verdaut und die Getränke, die sie zu sich nahm, plagten den Magen.[30] Nach einiger Zeit geht es ihr besser, sie wird gesund und stark, das Essen, das sie schluckt, wird vom Körper gut verdaut und die Getränke, die sie zu sich nimmt, plagen den Magen nicht.
>
> Es ist ebenso wie eine Person, die ein Sklave ist, die herumgeschickt und kommandiert wird, abhängig, nicht in der Lage sich so zu verhalten, wie sie es wünscht. Nach einiger Zeit ist sie kein Sklave [mehr], wird nicht herumgeschickt, ist nicht abhängig und in der Lage sich so zu verhalten, wie sie es wünscht.
>
> Es ist ebenso wie eine Person, der die Hände mit engen Fesseln auf den Rücken gebunden sind. Davon befreit geht es ihr gut, fühlt sie sich behaglich, furchtlos und sicher.[31]
>
> Es ist ebenso wie eine Person, die von der Gefahr zur Sicherheit kommt, nachdem sie von einem Ort der Hungersnot an einen Ort des Überflusses gereist ist.[32]

Das *Sāmaññaphala-sutta* weist eine andere Reihenfolge auf. Dort ist das Gleichnis vom Sklaven dem Gleichnis von der Gefangenschaft nachgestellt.[33] Da in keiner der Versionen ausdrücklich der Zusammenhang zwischen einem bestimmten Gleichnis und dem Hindernis angegeben wird, hängt die Zuordnung von den Gleichnissen zu den Hindernissen von der Reihenfolge ab.

---

[30] Die Parallele DN 2 - DN I 72,6 im Pāli (übersetzt von Walshe 1987: 101) erwähnt keine Getränke und bemerkt zusätzlich, dass jemand schwach ist.

[31] DN 2 - DN I 72,15 deutet an, dass jemand im Gefängnis gefangen ist.

[32] DN 2 - DN I 73,3, entsprechend, reiste jemand mit Reichtümern durch eine gefährliche Wüste.

[33] DN 2 - DN I 72,23. Eine andere Reihenfolge findet sich in DĀ 20 - T I 85a25 – eine Textentsprechung zu denselben fünf Gleichnisse in DN 3, die an der Stelle DN I 100,6 verkürzt ist und daher mit der vollständigen Beschreibung in DN 2 ergänzt werden muss. In DĀ 20 steht die Entlassung aus der Sklaverei an erster Stelle (vierte in DN 2), das Zurückzahlen des Darlehens an zweiter Stelle (erste in DN 2), die Genesung nach einer Krankheit an dritter Stelle (zweite in DN 2), Entlassung aus dem Gefängnis an vierter Stelle (dritte in DN 2) und die sichere Reise mit Reichtümern an fünfter Stelle (fünfte in DN 2). Eine weitere Reihenfolge findet sich in T 21 - T I 265c17 (Parallele zu DN 1), die mit dem Zurückzahlen des Darlehens anfängt (erste in DN 2) und dann die Entlassung aus der Sklaverei an zweiter Stelle (vierte in DN 2), die Entlassung aus dem Gefängnis an dritter Stelle (dritte in DN 2), die Genesung nach einer Krankheit an vierter Stelle (zweite in DN 2) und die sichere Reise mit Reichtümern an fünfter Stelle (fünfte in DN 2) anführt.

Folgen wir der Reihenfolge im *Sāmaññaphala-sutta*, so stellt sich folgende Zuordnung dar: Sinnesbegierde ist vergleichbar damit, verschuldet zu sein. Auf diese Art „verschuldet" zu sein, bedeutet, dass wir ständig auf der Suche nach etwas sind, was das drängende Gefühl des Mangels und des Verlangens befriedigt, das hinter der Sinnesbegierde steht. Ärger ist wie eine Krankheit. Dieser Zustand kann so schlimm werden, dass es schwierig wird, Essen richtig zu verdauen. Trägheit und Schläfrigkeit sind wie Gefangenschaft, wir sind unfähig, frei zu handeln. Rastlosigkeit und Sorge bewirken, dass wir uns zwanghaft verhalten und zum Sklaven der geistigen Unruhe werden. Zweifel ist vergleichbar damit, sich mit knappen Vorräten auf einer gefährlichen Reise zu befinden.

Der Reihenfolge im *Saṅghabhedavastu* zufolge entspricht jedoch Trägheit und Schläfrigkeit der Sklaverei und Rastlosigkeit und Sorge ist wie eine Art der Gefangenschaft. Verbinden wir die Hinweise beider Versionen, so ergibt sich die Darstellung in Abbildung X.4.

HINDERNIS:	ZWANGSLAGE:
Sinnesbegierde	Schulden
Ärger	Krankheit
Trägheit und Schläfrigkeit	Gefangenschaft oder Sklaverei
Rastlosigkeit und Sorge	Sklaverei oder Gefangenschaft
Zweifel	gefährliche Reise

Abbildung X.4: Zwangslagen verdeutlichen die Hindernisse

Die Parallelversionen stimmen dahingehend überein, dass sie Freude beschreiben, die in jedem der Fälle aufkommt, wenn die entsprechende Zwangslage überwunden wurde. Gleichermaßen kommt Freude auf, wenn die fünf Hindernisse überwunden wurden, die dann auf natürliche Weise zur Sammlung des Geistes und schließlich zur Erreichung der Vertiefungen führt.

Diese Textstelle weist auf einen wichtigen Aspekt der Betrachtung der Hindernisse hin, nämlich dass in den Anweisungen nicht nur das Gewahrsein auf die Anwesenheit einer bestimmten Geistestrübung oder eines Hindernisses zu lenken ist, sondern auch auf seine Abwesenheit. Sich des Geistes, der frei von den Hindernissen ist, gewahr zu sein, führt zu Freude. Solche Freude ist eine wesentliche Bedingung für eine erfolgreiche Meditationspraxis. Tatsächlich ist diese Freude der Schlüssel zum Erreichen tieferer Ebenen der Sammlung, eine Eigenschaft, zu der ich zurückkehren werde, wenn ich die Erwachensfaktoren im nächsten Kapitel untersuche.

In einem Absatz am Anfang der Parallele des *Madhyama-āgama* zum *Satipaṭṭhāna-sutta* wird der engen Beziehung zwischen den Hindernissen und den Erwachensfaktoren Aufmerksamkeit geschenkt. Demzufolge haben oder werden alle Tathāgatas der Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart unübertreffliches und vollkommenes Erwachen auf die folgende Art und Weise erlangen:

> Indem die fünf Hindernisse abgelegt werden, die den Geist trüben und die Weisheit schwächen, indem mit einem Geist verweilt wird, der in den vier *Satipaṭṭhāna*s wohl gefestigt ist, und indem die sieben Erwachensfaktoren kultiviert werden.

Zunächst scheint es verwunderlich, dass die Hindernisse und die Erwachensfaktoren in einem Zug mit den vier *Satipaṭṭhāna*s genannt werden. Wären diese beiden Übungssätze von Anfang an Teil des vierten *Satipaṭṭhāna* gewesen, dann hätte wenig Grund bestanden, sie getrennt zu nennen. Jedoch könnte das Anliegen dieser Textstelle darin besteht, einen zeitlichen Verlauf aufzuzeigen. Nachdem die Hindernisse abgelegt wurden, wird es möglich, in den vier *Satipaṭṭhāna*s „wohl gefestigt" zu werden, das heißt, diese auf einem fortgeschrittenen Niveau zu praktizieren, wo Zustände von Begierde und Abneigung nicht länger aufkommen. Dies wiederum bildet dann die Basis für die Kultivierung der sieben Erwachensfaktoren.

X.7 ZUSAMMENFASSUNG

Achtsamkeit erlaubt es uns, das Auftreten eines Hindernisses im eigenen Geist im derzeitigen Moment zu erkennen. Dieses entscheidende Element eines empfänglichen Erkennens bildet die Grundlage dafür, dass die Hindernisse nachfolgend überwunden werden können. Wenn die Hindernisse mit geeigneten Gegenmitteln überwunden werden, dann führt dies zu Freude, welche eine wesentliche Bedingung für eine erfolgreiche Meditationspraxis darstellt.

Das Hindernis der Sinnesbegierde färbt den Geist und verwandelt uns durch die drängenden Forderungen nach Befriedigung in einen Schuldner. Vor Ärger zu kochen, ist wie eine Krankheit. Durch Trägheit und Schläfrigkeit stagniert der Geist, so wie Wasser, das von Algen überwuchert wird. Rastlosigkeit und Sorge erregen den Geist und werfen eine Welle besorgter Gedanken nach der anderen auf. Beide sind eine Art von Gefangenschaft und führen zu einem versklavten Geist. Zweifel zu erfahren, ist so, wie im Dunklen zu tappen. Dem Geist fehlt es an Klarheit, wodurch die eigene Praxis zu einer gefährlichen Reise mit knappen Vorräten wird.

XI
DIE ERWACHENSFAKTOREN

XI.1 ANWEISUNGEN

In diesem Kapitel untersuche ich die Betrachtung der Erwachensfaktoren (*bojjhaṅga*). Im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den beiden chinesischen Parallelversionen in den *Āgamas* lauten die Anweisungen wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Wenn der Erwachensfaktor der Achtsamkeit (*sati*) in einer Person vorhanden ist … weiß sie: „Der Erwachensfaktor der Achtsamkeit ist in mir vorhanden“. Oder wenn der Erwachensfaktor der Achtsamkeit nicht in ihr vorhanden ist, weiß sie: „Der Erwachensfaktor der Achtsamkeit ist nicht in mir vorhanden“ und sie weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit entsteht, und sie weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit durch Entwicklung vollendet wird.
>
> Wenn der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas (*dhamma-vicaya*) … der Erwachensfaktor der Energie (*viriya*) … der Erwachensfaktor der Freude (*pīti*) … der Erwachensfaktor der Ruhe (*passaddhi*) … der Erwachensfaktor der Sammlung (*samādhi*) … der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit (*upekkhā*) in einer Person vorhanden ist … weiß sie: „Der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ist in mir vorhanden“. Oder wenn der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit nicht in ihr vorhanden ist, weiß sie: „Der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ist nicht in mir vorhanden“ und sie weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit entsteht, und sie weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit durch Entwicklung vollendet wird.

Madhyama-āgama:

> Wenn eine Person tatsächlich den Erwachensfaktor der Achtsamkeit im Inneren hat … weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie den Erwachensfaktor der Achtsamkeit hat. Hat sie den Erwachensfaktor der

> Achtsamkeit tatsächlich nicht, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie den Erwachensfaktor der Achtsamkeit tatsächlich nicht hat. Sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird.
>
> Auf die gleiche Weise weiß eine Person, die [den Erwachensfaktor] des Untersuchens-der-Dharmas … [den Erwachensfaktor] der Energie … [den Erwachensfaktor] der Freude … [den Erwachensfaktor] der Ruhe … [den Erwachensfaktor] der Sammlung … den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich im Inneren hat … der Wirklichkeit gemäß, dass sie den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit hat. Hat sie den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich nicht, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich nicht hat. Sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit entsteht, und sie weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird.

Ekottarika-āgama:

> Eine Person entwickelt den Erwachensfaktor der Achtsamkeit, unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch sie üble Zustände ablegt.
>
> Sie entwickelt den Erwachensfaktor des [Untersuchens-der-] Dharmas … den Erwachensfaktor der Energie … den Erwachensfaktor der Freude … den Erwachensfaktor der Ruhe … den Erwachensfaktor der Sammlung … den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit, unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch sie die üblen Zustände ablegt.

Die Anweisungen zur Betrachtung der Erwachensfaktoren sind im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* sehr ähnlich. Die Hauptaufgabe durchläuft dabei zwei Stationen, die dem Ablauf der Betrachtung der Hindernisse ähneln: das Erkennen ihrer An- oder Abwesenheit, gefolgt davon, das Gewahrsein auf die Bedingungen zu richten, die mit ihrer An- und Abwesenheit in Beziehung stehen. Beide Betrachtungen der Dharmas teilen das Merkmal einer sehr praxisnahen und direkten Erforschung des Bedingungsgefüges.

Während im Falle der Hindernisse die Frage nach deren Bedingungen mit ihrem Überwinden in Beziehung steht, so besteht die Aufgabe bei den Erwachensfaktoren darin, diese „durch Entwicklung zu vollenden“ (*Majjhima-nikāya*) oder „weiterzuentwickeln und zu vermehren“ (*Madhyama-āgama*).

Die Lehrrede im *Madhyama-āgama* behandelt die zweite Stufe der Betrachtung etwas detaillierter. Dieser Version zufolge sollten wir nicht nur wissen, wie es zur Entstehung eines bestimmten Erwachensfaktors kommt und wie dieser weiter verstärkt werden kann, sondern auch wie er ohne Verlust oder Verschlechterung erhalten werden kann.

Mit der Version im *Ekottarika-āgama* tritt ein neuer Blickwinkel in Erscheinung. Hier stimmen die Anweisungen nicht mit dem zweistufigen Ansatz der anderen beiden kanonischen Versionen überein. Stattdessen wird in der Version des *Ekottarika-āgama* beschrieben, wie die Erwachensfaktoren entwickelt werden sollten. Dies sollte unterstützt von Einsicht, Leidenschaftslosigkeit und Enden geschehen, wobei diese Eigenschaften dazu führen, dass jedwede unheilsame Bedingung im Geist überwunden wird. Ein wichtiger Beitrag der Parallelversion des *Ekottarika-āgama* zu *Satipaṭṭhāna* liegt demnach in seiner Betonung darauf, wie die Erwachensfaktoren entwickelt werden sollten.

Die tatsächliche Formulierung der oben übersetzten Textstelle aus dem *Ekottarika-āgama* muss jedoch vor dem Hintergrund gesehen werden, dass es innerhalb der Sammlung des *Ekottarika-āgama* abweichende Versionen dieser Textstelle gibt.[1] Daher ist es wahrscheinlich, dass dieses Schema im *Ekottarika-āgama* Übertragungs- oder Übersetzungsfehler aufweist. Im Gegensatz dazu stimmen die entsprechenden Beschreibungen in den Pāli-Lehrreden und in anderen chinesischen *Āgamas* sehr gut darin überein, dass die Erwachensfaktoren „unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden [ausgebildet werden sollten], was in Loslassen gipfelt“. Als ein Beispiel übersetze ich eine Textstelle aus dem *Saṃyukta-āgama*, worin dieser zentrale Aspekt der Ausbildung der sieben Erwachensfaktoren beschrieben wird:[2]

> Wie bildet eine Person die sieben Erwachensfaktoren aus, nämlich den Erwachensfaktor der Achtsamkeit … bis zu … den Erwachensfaktor

[1] Vgl. z. B. EĀ 21.2 - T II 602c3 und EĀ 40.6 - T II 741b3.
[2] SĀ 729 von T II 196a18 bis 196a21.

> der Ausgeglichenheit? … Sie bildet [den Erwachensfaktor] der Achtsamkeit unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden aus, was zu Loslassen führt. Ebenso bildet sie [den Erwachensfaktor] des Untersuchens-der-Dharmas … den [Erwachensfaktor der] Energie … [den Erwachensfaktor] der Freude … [den Erwachensfaktor] der Ruhe … [den Erwachensfaktor] der Sammlung … [den Erwachensfaktor] der Ausgeglichenheit unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden aus, was zu Loslassen führt.

Die Parallelversion des *Saṃyutta-nikāya* zu obiger Textstelle weist darauf hin, dass diese Art der Kultivierung einen Weg zum Ende des Verlangens darstellt.[3] Anders gesagt, damit die Erwachensfaktoren darin münden, was ihr Name verspricht, nämlich zum Erwachen und damit zum Ende von Verlangen und jeder anderen Geistestrübung zu führen, müssen sie in der hier beschriebenen Art entwickelt werden. Während dieses Merkmal nur in der Version des *Ekottarika-āgama* ausdrücklich hervorgehoben wird, kann es mit Sicherheit für das „Entwickeln" der Erwachensfaktoren in den anderen beiden Versionen als stillschweigend enthalten angenommen werden.

In der Tat wird im *Ānāpānasati-sutta* und seiner Parallele im *Saṃyukta-āgama* mit einer sehr ähnlichen Formulierung darauf hingewiesen, dass durch diese vier Merkmale sichergestellt wird, dass die Entwicklung der Erwachensfaktoren zur Befreiung führt. Hier ist die betreffende Textstelle aus der Version des *Saṃyukta-āgama*:[4]

> Eine Person entwickelt den Erwachensfaktor der Achtsamkeit unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, was zu Loslassen führt. Nachdem der Erwachensfaktor der Achtsamkeit [auf diese Art] entwickelt wurde, werden Wissen und Befreiung verwirklicht … bis zu … Die Person entwickelt den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, was zu Loslassen führt. Nachdem der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit auf diese Art entwickelt wurde, werden Wissen und Befreiung verwirklicht.

[3] SN 46.27 - SN V 87,11 (übersetzt von Bodhi 2000: 1586).
[4] SĀ 810 von T II 208c2 bis 208c6.

Demzufolge verleihen diese vier meditativen Themen den sieben geistigen Eigenschaften, die unter der Überschrift der Erwachensfaktoren zusammengefasst wurden, die Möglichkeit, im Erwachen zu münden:

ABGESCHIEDENHEIT & LEIDENSCHAFTSLOSIGKEIT & ENDEN
→ LOSLASSEN

Im Folgenden werde ich versuchen, die praktischen Aspekte dieser vier Merkmale aufzuschlüsseln: unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, was in Loslassen gipfelt. Das erste dieser vier Themen kann eine körperliche und eine geistige Seite haben. In den frühen Lehrreden wird oft empfohlen, sich zum Zweck der meditativen Praxis in die Abgeschiedenheit zu begeben, was dann zu einer geistigen Abgeschiedenheit von unheilsamen Zuständen und zu tiefer Sammlung führt.[5]

Der Pāli-Begriff für Leidenschaftslosigkeit (*virāga*) kann auch „verblassen" bedeuten. Das erschließt einen zentralen Aspekt der meditativen Dynamik bezogen auf diesen Begriff. Wenn wir das „Verblassen" der Phänomene – im Sinne ihres Vergehens und Verschwindens – sehen, dann fängt auch die Anziehungskraft an zu schwinden, die wir für diese Dinge verspüren, was zu einem zunehmenden Grad an „Leidenschaftslosigkeit" führt.[6]

In Textstellen, in denen die Entwicklung einer höheren Einsicht beschrieben wird, taucht die Leidenschaftslosigkeit oft im Zusammenhang mit Ernüchterung und Enden auf. Die Leidenschaftslosigkeit und das Enden sind ferner zwei getrennte Schritte bei der Entwicklung der Betrachtung der Dharmas durch Atemachtsamkeit, welche ich im folgenden Kapitel ergründe. Der bekannteste Bezug des Begriffs des „Endens" ist wahrscheinlich „das Ende von *dukkha*", das letztendliche Ziel der buddhistischen Praxis.

Das Ziel der Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und des Endens ist es, zum Loslassen oder Aufgeben zu führen. Dem Loslassen dessen, was unheilsam ist, liegt der ganze Umfang des Pfades von seinem Anfang bis zu seiner Vollendung zugrunde, wenn das höchste Loslassen

---

[5] Zu „Abgeschiedenheit", *viveka*, vgl. für eine weiterführende Darstellung Anālayo 2010b: 137ff. (nachgedruckt in Anālayo 2012b: 258ff.).

[6] Zu „Leidenschaftslosigkeit" oder „Verblassen", *virāga*, vgl. für eine weiterführende Darstellung Anālayo 2009: 36ff. (nachgedruckt in Anālayo 2012b: 45ff.).

mit dem Durchbruch zur Befreiung und der Erfahrung von Nirvāṇa stattfindet.[7]

Im *Abhidharmasamuccayavyākhyā* wird eine Beziehung zwischen den vier edlen Wahrheiten und der Entwicklung der Erwachensfaktoren – „unterstützt von Abgeschiedenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, was zu Loslassen führt" – vorgeschlagen.[8] Darin wird argumentiert, dass eine Person, die unter *dukkha* leidet, versuchen wird, „Abgeschiedenheit" davon zu erlangen. Wenn *dukkha* infolge von Verlangen entsteht, dann werden wir nach „Leidenschaftslosigkeit" streben. Wann immer die Erfahrung von *dukkha* (zeitweilig) erlischt, werden wir versucht sein, ein solches „Enden" (dauerhaft) zu verwirklichen. Daher entsprechen die ersten drei der vier edlen Wahrheiten den Ausdrücken „unterstützt von Abgeschiedenheit", „unterstützt von Leidenschaftslosigkeit" und „unterstützt von Enden". Letztendlich wird die Kraft einer Erfahrung, bei der *dukkha* aufgegeben wurde, dazu führen, dass wir uns wünschen, einen Weg des Aufgebens oder des „Loslassens" zu kultivieren. Aus diesem Blickwinkel gesehen, würden die vier meditativen Themen, die durch die Erwachensfaktoren entwickelt werden sollen, darauf hinauslaufen, dass der früh-buddhistischen Denkweise entsprechend der grundlegende Lehrsatz des Buddha umgesetzt wird: die vier edlen Wahrheiten.

XI.2 DIE ERWACHENSFAKTOREN UND DIE HINDERNISSE

Durch ihre Rolle, zur Befreiung zu führen, stehen die Erwachensfaktoren in einem direkten Gegensatz zu den Hindernissen. In den Lehrreden wird der Unterschied zwischen diesen beiden Begriffsgruppen oft hervorgehoben. Demnach legen eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und deren Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* dar, dass die Hindernisse in dem Maße der geistigen Blindheit entsprechen, wie die Erwachensfaktoren zu geistiger Sicht führen. Hier folgt der betreffende Teil der Lehrrede aus dem *Saṃyukta-āgama*:[9]

---

[7] Zu „Loslassen" oder „Aufgeben" bzw. „Entsagung", *vossagga*, und das nahe verwandte *paṭinissagga* vgl. für eine weiterführende Darstellung Anālayo 2010b: 145ff. (nachgedruckt in Anālayo 2012b: 266ff.).

[8] T 1606 - T XXXI 740c18.

[9] SĀ 706 von T II 189c3 bis 189c11.

> Es gibt fünf Zustände, welche die Dunkelheit begünstigen, die einen Mangel an Sicht begünstigen, welche die Abwesenheit von Wissen begünstigen, welche die Schwäche der Weisheit begünstigen, die der Erkenntnis entgegengerichtet sind, die dem Erwachen entgegengerichtet sind und die nicht zu Nirvāṇa führen. Welche fünf sind dies? Dies sind Sinnesbegierde, Ärger, Trägheit und Schläfrigkeit, Rastlosigkeit und Sorge und Zweifel …[10]
>
> Es gibt sieben Erwachensfaktoren, welche das Erzeugen von großer Erkenntnis begünstigen, welche die Sicht begünstigen, welche die Weisheit mehren, welche in Erkenntnis münden, welche rechtes Erwachen zur Folge haben und welche zu Nirvāṇa führen. Welche sieben sind dies? Dies sind der Erwachensfaktor der Achtsamkeit, der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas, der Erwachensfaktor der Energie, der Erwachensfaktor der Ruhe, der Erwachensfaktor der Freude, der Erwachensfaktor der Sammlung, der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit.[11]

Trotz dieses Gegensatzes zwischen beiden Begriffsgruppen – oder vielleicht gerade deswegen – kann offenbar schon mit der Entwicklung einiger Erwachensfaktoren begonnen werden, wenn die Hindernisse noch nicht alle vollkommen überwunden sind. Dies wird in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und der Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* nahegelegt. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Textstelle aus der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama*:[12]

> Zu dem Zeitpunkt, an dem der Erwachensfaktor der Achtsamkeit mit Anstrengung entwickelt wird, versteht eine Person, während sie aufmerksam ist: „Der Geist ist nicht richtig befreit, Trägheit und Schläfrigkeit wurden noch nicht vernichtet, Rastlosigkeit und Sorge wurde nicht richtig unterdrückt. Daher ist der von mir errichtete Erwachens[faktor] der Achtsamkeit, indem ich mich den Dharmas mit Sorgfalt und Anstrengung gewidmet habe, nicht ausgewogen.“ Das

[10] In der Pāli-Parallelen SN 46.40 - SN V 97,14 (übersetzt von Bodhi 2000: 1593) wird nicht ausdrücklich gesagt, dass die fünf Hindernisse dem Erwachen entgegengerichtet sind (oder dass die Erwachensfaktoren in rechtem Erwachen münden), auch wenn das dadurch impliziert wird, dass sie nicht zu Nirvāṇa führen.

[11] Die Reihenfolge der Erwachensfaktoren scheint in dieser Textstelle durcheinander gekommen zu sein. Der Standard-Abfolge entsprechend sollte die Freude vor der Ruhe kommen.

[12] SĀ 719 von T II 193c8 bis 193c11.

> gleiche gilt für den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas … der Energie … der Freude … der Ruhe … der Sammlung … der Ausgeglichenheit.

Die Beschreibung fährt danach mit dem positiven Fall fort. Wenn es einer Person gelungen ist, über diese beiden Hindernisse hinauszugehen, dann wird der Geist gänzlich befreit und sie ist ohne Anstrengung in dem jeweiligen Erwachensfaktor in einer ausgewogenen Art und Weise wohl gefestigt. Die Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* enthält den negativen Fall nicht, sondern stellt lediglich den positiven Fall dar, um die rechte Herangehensweise an die sieben Erwachensfaktoren zu veranschaulichen.[13] Diese Darstellung impliziert jedoch, dass die Erwachensfaktoren sonst nicht auf rechte Weise umgesetzt werden, was der oben übersetzten Textstelle zufolge dann der Fall ist, wenn Hindernisse, wie Trägheit und Schläfrigkeit oder Rastlosigkeit und Sorge, noch nicht vollkommen überwunden wurden.

Während also die ersten beiden Hindernisse der Sinnesbegierde und des Ärgers überwunden sein müssen, damit die Entwicklung irgendeines Erwachensfaktors möglich wird, so scheint dasselbe nicht im vollen Umfang für die Hindernisse Trägheit und Schläfrigkeit sowie Rastlosigkeit und Sorge zu gelten.[14] Dem *Aggi-sutta*, der Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* sowie einer dritten Parallelen, die in tibetischer Übersetzung erhalten wurde, ist zu entnehmen, dass dies tatsächlich der Fall ist. In diesen wird erwägt, welche Erwachensfaktoren in bestimmten Situationen zu empfehlen sind. Hier folgt der betreffende Teil aus der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama*:[15]

> Wenn auf einmal der Geist träge ist und der eigene Geist feststeckt, dann ist es nicht angebracht, den Erwachensfaktor der Ruhe, den Erwachensfaktor der Sammlung und den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit zu entwickeln. Warum ist das so? Weil Trägheit im Geist entstanden ist und indem der Geist träge geworden ist, steckt er fest. Die Trägheit würde infolge dieser Zustände zunehmen. Es ist ebenso wie ein kleines Feuer, das eine Person zum Auflodern bringen will, indem sie ausgebrannte Holzkohle hinzugibt. Was denkst du … würde das Hinzugeben von [ausgebrannter] Holzkohle das Feuer nicht zum Erlöschen bringen?

---

[13] SN 46.8 - SN V 76,23 (übersetzt von Bodhi 2000: 1578).

[14] Bezüglich einer Übersicht verschiedener Möglichkeiten, wie diesen Hindernissen entgegengewirkt werden kann, vgl. Anālayo 2003b: 192ff.

[15] SĀ 714 von T II 191c25 bis 192a23.

Im *Aggi-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* wird dasselbe Argument angebracht, dass es nicht möglich ist, mit diesen drei Erwachensfaktoren den Geist aus seiner Trägheit zu wecken, was vergleichbar damit sei, nasses Gras, nassen Kuhmist oder nasse Stöcke sowie Wasser und Erde auf ein kleines Feuer zu werfen, das angefacht werden soll.[16] Die tibetische Parallele stimmt mit der übersetzten Version des *Saṃyukta-āgama* dahingehend überein, dass diese Erwachensfaktoren das Problem sogar verstärken würden, statt ihm lediglich unzureichend entgegenzuwirken.[17] Das Gleichnis in der tibetischen Version stimmt jedoch mit der Darstellung im *Aggi-sutta* überein, nasses Holz, nasses Gras und nassen Mist auf ein kleines Feuer zu werfen. Die tibetische Parallele folgt im weiteren Verlauf der Lehrrede demselben Muster, wobei sie mit den Darstellungen im *Saṃyukta-āgama* in Bezug auf die Wirkung der Erwachensfaktoren und mit dem *Aggi-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* in Bezug auf die Gleichnisse übereinstimmt.

> Wenn Erregung im Geist entstanden ist, wenn der Geist in Erregung feststeckt, dann ist es zu diesem Zeitpunkt nicht angebracht, den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas, den Erwachensfaktor der Energie und den Erwachensfaktor der Freude zu entwickeln. Warum ist das so? Weil Erregung im Geist entstanden ist und der erregte Geist feststeckt. Dies würde infolge dieser Zustände verstärkt werden. Es ist ebenso wie ein loderndes Feuer, das eine Person dadurch löschen will, dass sie trockenes Feuerholz hinzugibt. Was denkst du, würde das Feuer nicht noch stärker brennen?

Im *Aggi-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* wird angedeutet, dass es mit diesen drei Erwachensfaktoren nicht möglich sein wird, den Geist zu beruhigen, da dies damit vergleichbar wäre, trockenes Gras, trockenen Kuhmist und trockene Stöcke auf ein großes Feuer zu werfen, dass eine Person löschen will. Im *Aggi-sutta* liegt auch eine Abfolge vor, die sich von den anderen beiden Versionen unterscheidet. Erst nachdem dort die geistige Verfassung genannt wird, in der Ruhe, Sammlung und Ausgeglichenheit unangebracht sind, wird aufgeführt, unter welchen Umständen diese angebracht sind, bevor beschrieben wird, wann Untersuchen, Energie und Freude unangemessen sind.

---

[16] SN 46.53 - SN V 112,28 (übersetzt von Bodhi 2000: 1605).
[17] D 4094 *nyu* 52a6 oder Q 5595 *thu* 92b8.

> Wenn Trägheit im Geist entstanden ist und [der Geist] in Trägheit feststeckt, dann ist das der richtige Zeitpunkt, um den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas, den Erwachensfaktor der Energie und den Erwachensfaktor der Freude zu entwickeln. Warum ist das so? Dem ist so, weil Trägheit im Geist entstanden ist und der Geist, indem er träge ist, feststeckt. Er kann aufgrund dieser Zustände klar, handhabbar, hell und freudvoll werden. Es ist ebenso wie ein kleines Feuer, das eine Person zum Auflodern bringen will, indem sie trockenes Feuerholz hinzugibt. Was denkst du … wird dieses Feuer auflodern und brennen?

Dem *Aggi-sutta* zufolge kann der träge Geist mithilfe dieser Erwachensfaktoren mühelos angeregt werden, was so ist, als würde eine Person trockenes Gras, trockenen Kuhmist oder trockene Stöcke auf ein kleines Feuer werfen, das sie zum Auflodern bringen will.

> Wenn Erregung im Geist entstanden ist und der Geist in Erregung feststeckt, dann ist [das der richtige Zeitpunkt], um den Erwachensfaktor der Ruhe, den Erwachensfaktor der Sammlung und den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit zu entwickeln. Warum ist das so? Weil Erregung im Geist entstanden ist und der erregte Geist feststeckt. Durch diese Zustände kann eine Person den Geist im Inneren beruhigen, ihn vereinen und ihn sammeln. Es ist ebenso wie ein loderndes Feuer, das eine Person löschen will, indem sie ausgebrannte Holzkohle hinzugibt. Dieses Feuer wird tatsächlich verlöschen.

Im *Aggi-sutta* wird erklärt, dass der erregte Geist mithilfe dieser Erwachensfaktoren mühelos beruhigt werden kann, ebenso wie ein großes Feuer gelöscht werden kann, indem eine Person nasses Gras, nassen Kuhmist oder nasse Stöcke sowie Wasser und Erde darauf wirft.

Die Darstellung im *Aggi-sutta* und den zugehörigen Parallelen bestätigt, dass die Kultivierung bestimmter Erwachensfaktoren als Gegenmittel entweder gegen Trägheit oder gegen Erregung genutzt werden kann, was Ausprägungen der Hindernisse Trägheit und Schläfrigkeit sowie Rastlosigkeit und Sorge sind. Ein weiterer Aspekt dieser Darstellung ist, dass einige Erwachensfaktoren nicht mit einem trägen Geisteszustand entwickelt werden sollten, während andere nicht angebracht sind, wenn der Geist erregt ist. Mit anderen Worten, um alle sieben Erwachensfaktoren zu verwirklichen, müssen wir auch die subtileren Hindernisse vollständig hinter uns lassen. Dies vermittelt den Eindruck eines graduellen Vorgehens beim Entwickeln der Erwachensfaktoren. Die einzelnen Erwachensfaktoren

werden so entwickelt, wie es die Gegebenheiten erfordern, bis es mit fortgeschrittener Reinheit des Geistes schließlich möglich wird, alle Erwachensfaktoren zu errichten.

Da gerade alle Faktoren angesprochen werden, ist es bemerkenswert, dass im *Aggi-sutta* und seinen Parallelen bisher die Achtsamkeit nicht erwähnt wurde. Dafür gibt es einen einfachen Grund. Im *Saṃyukta-āgama* endet die Untersuchung zu den Erwachensfaktoren folgendermaßen:

> Der Erwachensfaktor der Achtsamkeit ist immer von Nutzen.

Diese Aussage, die sich so auch in ähnlicher Weise in den Parallelen findet, bringt insbesondere die entscheidende Rolle der Achtsamkeit als der Faktor zum Ausdruck, der den momentanen Zustand des eigenen Geistes erkennt und dadurch eine sehr wichtige Grundlage für das Entwickeln der anderen Erwachensfaktoren schafft. Wenn wir nicht bemerken, dass der Geist träge oder erregt ist, weil wir keine Achtsamkeit in Bezug auf die Beschaffenheit des eigenen Geistes errichtet haben, dann sind die im *Aggi-sutta* geäußerten Empfehlungen auch nur von geringem Nutzen. Folglich ist die Achtsamkeit immer von Nutzen, immer nötigt und wir sind immer auf sie angewiesen.

In Anbetracht der zentralen Stellung der Achtsamkeit scheint eine Hauptaufgabe der Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s darin zu bestehen, die Achtsamkeit von solcher Qualität zu errichten, dass sie als Grundlage für die Kultivierung der anderen Erwachensfaktoren dienen kann. Von diesem Blickwinkel aus gesehen wird nachvollziehbar, warum viele Lehrreden die vier *Satipaṭṭhāna*s lediglich nennen, ohne wie im *Satipaṭṭhāna-sutta* detailliert darzulegen, wie deren praktische Umsetzung aussehen könnte. Wirklich entscheidend ist scheinbar, dass durch die *Satipaṭṭhāna*-Meditation Achtsamkeit in Bezug auf den Körper, die Gefühle, den Geist und die Dharmas derart errichtet wird, dass sie zur Entwicklung der anderen Erwachensfaktoren weiterführt. Dies scheint der Kern der *Satipaṭṭhāna*-Meditation als der direkte Weg zum Erwachen zu sein.

Zusammenfassend sind die Hinweise des *Aggi-sutta* und der zugehörigen Parallelen, die aufzeigen, wie weiterer Fortschritt erzielt werden könnte, nachdem die beiden groben Hindernisse – Sinnesbegierde und Ärger – überwunden wurden, in Abbildung XI.1 dargestellt.

GEISTESZUSTAND:	AUSZUBIDLENDE EIGENSCHAFT:
entweder träge oder erregt	Achtsamkeit
träge	Untersuchen, Energie, Freude
erregt	Ruhe, Sammlung, Ausgeglichenheit
weder träge noch erregt	alle sieben Erwachensfaktoren

Abbildung XI.1: Trägheit und Erregung entgegenwirken

Dieses flexible Vorgehen, das sich an die besonderen Gegebenheiten der vorliegenden Situation anpasst, setzt die Fähigkeit voraus, verschiedene Erwachensfaktoren einzeln zu entwickeln. Die Meisterschaft dieser Fähigkeit wird in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und der Textentsprechung im *Saṃyukta-āgama* beschrieben, worin berichtet wird, wie der Arahant-Mönch Sāriputta seine diesbezüglichen Fähigkeiten mithilfe eines Gleichnisses veranschaulichte. Hier folgt der betreffende Teil aus der Lehrrede des *Saṃyukta-āgama*:[18]

> Indem ich mich dazu entschließe, erreiche ich [jeden] dieser sieben Erwachensfaktoren, erreiche ihn ohne jegliche Mühe. Im Einklang mit meinem Wunsch einen Erwachensfaktor am Morgen, zur Mitte des Tages oder am Abend zu erreichen, wenn ich es wünsche, in dessen Erreichung zu sein, so trete ich meinem Wunsch gemäß in dessen Erreichung ein.
>
> Es ist ebenso wie ein König oder ein bedeutender Minister, der sich mit verschiedenen Kleidungsstücken kleidet, die in seiner Truhe zurechtgelegt wurden, gemäß seinen Erfordernissen [am Morgen], seinen Erfordernissen zur Mitte des Tages und seinen Erfordernissen am Abend, frei, seinen Wünschen gemäß.[19]

In der Parallelversion des *Saṃyutta-nikāya* erwähnt Sāriputta lediglich, dass er, in welchem Erwachensfaktor er auch immer am Morgen, Mittag oder Abend verweilen will, in diesem verweilen wird.[20] Auch wenn im *Saṃyutta-nikāya* nicht erwähnt wird, dass dies mühelos geschieht, so läuft die Darstellung darauf hinaus.

[18] SĀ 718 von T II 193b17 bis 193b22.

[19] Die Parallele SN 46.4 - SN V 71,25 (übersetzt von Bodhi 2000: 1574) weist darauf hin, dass die Kleidungsstücke von unterschiedlicher Farbe sind.

[20] SN 46.4 - SN V 71,7.

XI.3 DIE ERWACHENSFAKTOREN NÄHREN

Bezüglich des Gegensatzes zwischen den Hindernissen und den Erwachensfaktoren, zeigt die Darstellung im *Aggi-sutta* und den Parallelen, wie das Entwickeln bestimmter Erwachensfaktoren zu einem Weg werden kann, Trägheit und Erregung zu überwinden. Dies sind die geistigen Bedingungen, die mit dem dritten und vierten Hindernis korrespondieren. Ein Thema, das bisher noch nicht beleuchtet wurde, ist, ob einer der Erwachensfaktoren auch in Bezug auf das Hindernis des Zweifels hilfreich sein könnte.

Das ist tatsächlich der Fall, da das Kultivieren des zweiten Erwachensfaktors, des Untersuchens-der-Dharmas, einen Weg ebnet, aus dem Zweifel hervorzutreten. Der Kontrast zwischen diesen beiden geht – als Teil des grundsätzlichen Gegensatzes zwischen den Hindernissen und den Erwachensfaktoren – aus einer Darstellung in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und den betreffenden Parallelen hervor, die ich schon teilweise im vorangegangenen Kapitel zur Betrachtung der Hindernisse angeführt hatte. Diese Lehrrede beschreibt, wodurch den Hindernissen die Nahrung entzogen wird und die Erwachensfaktoren genährt werden. Im Folgenden übersetze ich die Beschreibung im *Saṃyukta-āgama*, wodurch die Erwachensfaktoren genährt werden:[21]

> Es verhält sich wie mit dem Körper, der unterstützt durch Nahrung geschaffen wird, unterstützt durch Nahrung besteht. In gleicher Weise werden die sieben Erwachensfaktoren unterstützt durch Nahrung geschaffen, bestehen unterstützt durch Nahrung.[22]
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Achtsamkeit? Hat eine Person den vier *Satipaṭṭhāna*s Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit, der schon entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit entwickelt sich weiter, so dass er zunimmt und verstärkt wird …
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas? Es gibt das Untersuchen heilsamer Zustände und das Untersuchen unheilsamer Zustände; wird dem Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas, der schon entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …

---

[21] SĀ 715 von T II 912c16 bis 913a6.

[22] Vgl. oben S. 225, Fußnote 14

> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Energie? Schenkt eine Person den vier rechten Anstrengungen Aufmerksamkeit, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Energie, der schon entstandene Erwachensfaktor der Energie entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Freude? Es gibt Freude und es gibt das Schaffen von Freude; wird diesen Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Freude, der schon entstandene Erwachensfaktor der Freude entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Ruhe? Es gibt körperliche Ruhe und geistige Ruhe; wird dieser Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Ruhe, der schon entstandene Erwachensfaktor der Ruhe entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Sammlung? Es gibt die vier Vertiefungen; wird denen Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Sammlung, der schon entstandene Erwachensfaktor der Sammlung entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …
>
> Was ist die Nahrung für den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit? Es gibt drei Elemente. Was sind die drei? Das Element der Auslöschung, das Element der Leidenschaftslosigkeit und das Element des Endens; wird denen Aufmerksamkeit geschenkt, so entsteht der noch nicht entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit, der schon entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit entsteht vollkommen, so dass er zunimmt und verstärkt wird …

In der Lehrrede des *Saṃyutta-nikāya* zeigen sich einige Abweichungen im Vergleich zu dieser Darstellung. Im Falle der Achtsamkeit besteht die Nahrung in „Dingen, welche die Grundlage für den Erwachensfaktor der Achtsamkeit bilden".[23] Das kann mit dem Verweis auf die vier *Satipaṭṭhāna*s im *Saṃyukta-āgama* ergänzt werden, die auch in ähnlicher Weise in der tibetischen Parallelversion genannt werden.[24] Die Darstellung in diesen beiden Parallelen wird durch das *Ānāpānasati-sutta* und dessen Parallelen gestützt, denen zufolge der Erwachensfaktor der Achtsamkeit durch die Praxis von *Satipaṭṭhāna* entsteht.[25]

---

[23] SN 46.51 - SN V 103,32 (übersetzt von Bodhi 2000: 1598).

[24] D 4094 *ju* 286b1 oder Q 5595 *thu* 31b5.

[25] MN 118 - MN III 85,8 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 946) und die Parallele SĀ 810 - T II 208b15.

Eine klare Unterscheidung zwischen dem, was heilsam ist, und dem, was unheilsam ist, stellt allen Versionen zufolge die Nahrung für das Untersuchen-der-Dharmas dar. Damit wird das Thema, wie die Erwachensfaktoren den Hindernissen entgegenwirken, vervollständigt, da hier belegt wird, dass der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas geeignet ist, dem Zweifel entgegenzuwirken. Die Fähigkeit, unterscheiden zu können, was heilsam und was unheilsam ist, bildet einerseits die Nahrung dieses Erwachensfaktors und andererseits auch gerade das, was der Version des *Saṃyutta-nikāya* zufolge dem Hindernis des Zweifels die Nahrung entzieht. Das heißt, Zweifel zu überwinden, erfordert nicht so sehr Glauben, sondern verlangt stattdessen nach einer gründlichen Untersuchung.

Im Falle der Energie unterscheiden sich die Parallelen. Im *Saṃyutta-nikāya* wird von den Elementen der Erregung, des Strebens und der Anstrengung gesprochen, während die Parallele des *Saṃyukta-āgama* und die tibetische Version die vier rechten Anstrengungen anführen. Zusammengenommen weisen beide Darstellungen auf anregende Eigenschaften hin und wie diese genutzt werden sollten: indem dem Unheilsamen entgegenwirkt wird und das Heilsame kultiviert wird.

Im Falle der Freude ähneln sich die Beschreibungen. Die Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* spricht von „Dingen, welche die Grundlage für den Erwachensfaktor der Freude bilden", während die Parallelen „Freude" und das, was „Freude schafft" nennen.

Die drei Versionen stimmen darin überein, dass körperliche und geistige Ruhe, den Erwachensfaktor der Ruhe nähren. Folglich wirken ein ruhiges Verhalten und geistiger Frieden zusammen und schaffen ein angemessenes Umfeld für das Wachstum dieses Erwachensfaktors.

Ein Unterschied zeigt sich wieder in Bezug auf den Faktor der Sammlung, wo die Version im *Saṃyutta-nikāya* das Zeichen der Ruhe und das Zeichen des Nicht-Abgelenkt-Seins erwähnt,[26] während die Parallele des *Saṃyukta-āgama* die vier Vertiefungen nennt, die gewissermaßen einen Erfolg von Ruhe und Nicht-Abgelenkt-Sein darstellen. In dem Fall liegt die tibetische Version näher an der Darstellung im *Saṃyutta-nikāya*, da sich diese auf Sammlung und das Zeichen der Sammlung bezieht.[27]

Der Darstellung des *Saṃyutta-nikāya* zufolge sind „Dinge, welche die Grundlage für den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit" darstellen

[26] SN 46.51 - SN V 105,3.
[27] D 4094 *ju* 287a2 oder Q 5595 *thu* 32a7.

die Nahrung der Ausgeglichenheit. Dagegen nennen die Entsprechung im *Saṃyukta-āgama* und die tibetische Textentsprechung die Elemente der „Auslöschung", „Leidenschaftslosigkeit" und des „Endens" und weisen demnach in Richtung der meditativen Themen, deren Kultivierung zum Errichten von Ausgeglichenheit führen wird.

Werden diese Hinweise der Parallelversionen zusammengefasst und teilweise verknüpft, so kann daraus die Darstellung in Abbildung XI.2 entwickelt werden.

ERWACHENSFAKTOR:	NAHRUNG:
Achtsamkeit	4 *Satipaṭṭhāna*s
Untersuchen	Heilsames von Unheilsamem unterscheiden
Energie	Bemühen in den 4 rechten Anstrengungen
Freude	Freude schaffen
Ruhe	körperliche und geistige Ruhe
Sammlung	nicht abgelenkt sein, Zeichen der Sammlung, 4 Vertiefungen
Ausgeglichenheit	Auslöschung, Leidenschaftslosigkeit und Enden als eine Grundlage für Ausgeglichenheit

Abbildung XI.2: Nahrung für die Erwachensfaktoren

XI.4 ERSCHEINUNGSFORMEN DER ERWACHENSFAKTOREN

Eine weitere Lehrrede, die sich auch mit den Hindernissen und den Erwachensfaktoren beschäftigt, von der ich schon einen Teil im vorangehenden Kapitel behandelt habe, stellt diese in einer Weise dar, dass ihre normale Anzahl verdoppelt wird. Hier folgt die Textstelle zur Verdopplung der Erwachensfaktoren aus der Parallelversion zum *Pariyāya-sutta* des *Saṃyukta-āgama*:[28]

> Wie kann von diesen sieben Erwachensfaktoren als vierzehn gesprochen werden? Es gibt das Errichten von Achtsamkeit auf innerliche Phänomene und das Errichten von Achtsamkeit auf äußerliche Phänomene. Das Errichten von Achtsamkeit auf innerliche Phänomene ist der Erwachensfaktor der Achtsamkeit, der mit Erkenntnis einhergeht, der mit Erwachen einhergeht und der in der Lage ist, zu Nirvāṇa zu führen; und das Errichten von Achtsamkeit auf äußerliche Phänomene ist der Erwachensfaktor der Achtsamkeit, der mit Erkenntnis

[28] SĀ 713 von T II 191b21 bis 191c13.

einhergeht, der mit Erwachen einhergeht und der in der Lage ist, zu Nirvāṇa zu führen.[29]

Es gibt das Untersuchen heilsamer Zuständen und es gibt das Untersuchen unheilsamer Zustände. Dieses Untersuchen der heilsamen Zustände ist der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas … und dieses Untersuchen der unheilsamen Zustände ist der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas …

Es gibt Anstrengung, unheilsame Zustände zu entfernen, und es gibt Anstrengung, heilsame Zustände zum Wachsen zu bringen. Diese Anstrengung, unheilsame Zustände zu entfernen, ist der Erwachensfaktor der Energie … und diese Anstrengung, heilsame Zustände zum Wachsen zu bringen, ist der Erwachensfaktor der Energie …

Es gibt Freude und es gibt das Errichten von Freude. Diese Freude ist der Erwachensfaktor der Freude … und dieses Errichten der Freude ist der Erwachensfaktor der Freude …

Es gibt körperliche Ruhe und es gibt geistige Ruhe. Diese körperliche Ruhe ist der Erwachensfaktor der Ruhe … und diese geistige Ruhe ist der Erwachensfaktor der Ruhe …

Es gibt Sammlung und es gibt das Zeichen der Sammlung. Diese Sammlung ist der Erwachensfaktor der Sammlung … und dieses Zeichen der Sammlung ist der Erwachensfaktor der Sammlung …

Es gibt Ausgeglichenheit in Bezug auf heilsame Zustände und es gibt Ausgeglichenheit in Bezug auf unheilsame Zustände. Die Ausgeglichenheit gegenüber heilsamen Zuständen ist der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit, der mit Erkenntnis einhergeht, der mit Erwachen einhergeht und der in der Lage ist, zu Nirvāṇa zu führen; und die Ausgeglichenheit unheilsamen Zuständen gegenüber ist der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit, der mit Erkenntnis einhergeht, der mit Erwachen einhergeht und der in der Lage ist, zu Nirvāṇa zu führen.

Das *Pariyāya-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* stimmt mit der oben übersetzten Version des *Saṃyukta-āgama* darin überein, dass Achtsamkeit auf innerliche und äußerliche Phänomene gerichtet werden kann, was wahr-

[29] Die Pāli-Parallele SN 46.52 - SN V 110,31 (übersetzt von Bodhi 2000: 1604) nennt das Erreichen von Nirvāṇa nicht, sondern weist stattdessen darauf hin, dass sich die Erwachensfaktoren auf diesem Weg verdoppeln. Die Version im Tibetischen, D 4094 *ju* 60b7 oder Q 5595 *tu* 67a4, stimmt insofern mit beiden überein, dass das Erreichen von Nirvāṇa und die Tatsache, dass die Erwachensfaktoren sich verdoppeln, genannt werden.

scheinlich auf die in der kanonischen Version des *Satipaṭṭhāna-sutta* eingeführte Unterscheidung zwischen innerlich und äußerlich verweist. In der tibetischen Version findet sich eine andere Darstellung, da dort stattdessen davon gesprochen wird, heilsamen und unheilsamen Zuständen gegenüber achtsam zu sein.[30]

Im *Pariyāya-sutta* wird dieselbe Erklärung für den folgenden Erwachensfaktor übernommen, wo sich weises Untersuchen mit innerlichen und äußerlichen Phänomenen befassen kann. In der Version des *Saṃyukta-āgama* wird stattdessen zwischen dem Untersuchen heilsamer und unheilsamer Zustände unterschieden, was auch der Darstellung der tibetischen Version entspricht. Demnach scheint die Schilderung des *Saṃyutta-nikāya* zwischen einem introspektiven Untersuchen dessen zu unterscheiden, was in einem selbst passiert, und einem Untersuchen dessen, wie sich die äußere Welt auf die eigene Erfahrung bezieht und diese beeinflusst. In beiden Parallelen beschäftigt sich jedoch das Untersuchen entweder mit unheilsamen Zuständen und dem Gewahrsein, wie diese entstanden sind usw. oder mit heilsamen Zuständen und der Ergründung, wie diese weiterentwickelt werden können.

Im Falle der Energie wird in der Lehrrede des *Saṃyutta-nikāya* zwischen körperlichen und geistigen Erscheinungsformen dieses Erwachensfaktors unterschieden. Dies könnte sich beispielsweise auf folgenden Unterschied beziehen. Übende könnten einerseits unter körperlicher Anstrengung mit Entschlossenheit in der Sitzposition ohne Bewegung still verharren. Andererseits könnten sie die geistige Sorgfalt entfalten, die notwendig ist, um ohne Abschweifung bei der eigenen Meditationspraxis zu verweilen. Im *Saṃyukta-āgama* und der tibetischen Parallelversion wird hingegen vom Entfernen unheilsamer Zustände und dem Entwickeln heilsamer Zustände gesprochen. Dies könnte durch das Beispiel einer jeden Praxis veranschaulicht werden, die entweder mit der Entwicklung dessen, was heilsam ist, oder mit dem Überwinden dessen, was unheilsam ist, in Beziehung steht.

Was den Erwachensfaktor der Freude angeht, so wird in der Version des *Saṃyutta-nikāya* zwischen zwei Arten der Freude unterschieden. Die erste wird vom anfänglichen und aufrechterhaltenden Ausrichten des Geistes (*vitakka* und *vicāra*) begleitet. Dies sind zwei Faktoren, die in der ersten Vertiefung vorliegen. Die andere Art der Freude besteht ohne diese beiden Faktoren, was für die zweite Vertiefung charakteristisch ist.

[30] D 4094 *ju* 60b$_6$ oder Q 5595 *tu* 67a$_3$.

Die Formulierungen der Darstellung im *Saṃyukta-āgama* und in der tibetischen Version sind in diesem Fall weniger konkret, da sie sich lediglich auf die Freude beziehen und auf das, was diese hervorruft.

Die drei Versionen nennen übereinstimmend die körperliche und die geistige Ruhe. Körperliche Erscheinungsformen der Ruhe sind ein ruhiges körperliches und sprachliches Verhalten und eine ruhige Sitzhaltung. Das geistige Gegenstück dazu kann dadurch erreicht werden, dass entweder während der formalen Praxis oder während alltäglicher Aktivitäten Ruhe im Geist geschaffen und gehalten wird.

Im Falle der Sammlung wird in der Version des *Saṃyutta-nikāya* wiederum dazwischen unterschieden, ob die Sammlung von anfänglicher und aufrechterhaltender Ausrichtung des Geistes begleitet wird (*vitakka* und *vicāra*) oder ob eine solche Ausrichtung nicht vorliegt. So wird jedes Niveau an Sammlung bis zur ersten Vertiefung abgedeckt und jedes Niveau an Sammlung angefangen mit der zweiten Vertiefung und aufwärts. (Dieser Fall unterscheidet sich von der Freude, wo die dritte und vierte Vertiefung nicht eingeschlossen waren, weil diese in der Abwesenheit von Freude stattfinden.) Auch hier ist die Darstellung im *Saṃyukta-āgama* und in der tibetischen Version allgemeiner gehalten, da dort lediglich die Sammlung und das Zeichen der Sammlung genannt werden.

Bei der Ausgeglichenheit wird in der Lehrrede des *Saṃyutta-nikāya* wiederum zwischen dem unterschieden, was innerlich ist, und dem, was äußerlich ist. Dagegen nennen die Version im *Saṃyukta-āgama* und die tibetische Parallele den Unterschied zwischen dem, was heilsam ist, und dem, was unheilsam ist. Dies entspricht dem Fall des Erwachensfaktors des Untersuchens-der-Dharmas, wo die drei Versionen jeweils die gleichen Erklärungen haben. Aus Sicht der Praxis könnte sich das Entwickeln der Ausgeglichenheit mit dem befassen, was aus einem selbst hervorgeht, oder mit dem, was aus der äußeren Welt kommt. Ferner wäre es notwendig, einen ausgeglichenen Geist zu behalten sowohl in Bezug auf das, was heilsam ist, als auch in Bezug auf das, was unheilsam ist.

Werden die Hinweise der Parallelen zusammengefasst und verknüpft, so ergibt sich die Darstellung in Abbildung XI.3, wo veranschaulicht wird, wie der jeweilige Erwachensfaktor in Erscheinung tritt.

ERWACHENSFAKTOR:	ERSCHEINUNGSFORM:
Achtsamkeit	innerlich oder äußerlich, was heilsam oder unheilsam ist
Untersuchen	innerlich oder äußerlich, was heilsam oder unheilsam ist
Energie	körperlich oder geistig in Bezug auf das, was heilsam oder unheilsam ist
Freude	Freude bis zur ersten Vertiefung errichten oder zweite Vertiefung
Ruhe	körperliche oder geistige Ruhe
Sammlung	Sammlung bis zur ersten Vertiefung oder höher
Ausgeglichenheit	innerlich oder äußerlich in Bezug auf das, was heilsam oder unheilsam ist

Abbildung XI.3: Erscheinungsformen der Erwachensfaktoren

XI.5 HEILUNG UND DIE ERWACHENSFAKTOREN

Ein möglicher Nutzen des Entwickelns der Erwachensfaktoren besteht sogar in der medizinischen Heilung. Dies ist einer Lehrrede zu entnehmen, die einen Anlass wiedergibt, wo der Buddha krank war. Parallelversionen zu der Lehrrede finden sich im *Saṃyutta-nikāya* und im *Saṃyukta-āgama*, wobei auch Teile der Lehrrede in Sanskrit- und in Uigure-Fragmenten erhalten sind. Im Folgenden übersetze ich die Version des *Saṃyukta-āgama*, die damit beginnt zu berichten, dass der Buddha auf einer Reise war und krank wurde. Ānanda bereitete eine Stelle für ihn, wo er sich ausruhen konnte, was darauf schließen lässt, dass die Beschwerden ziemlich schlimm gewesen sein müssen. Nachdem der Buddha sich hingelegt hatte, sprach er zu Ānanda:[31]

> [Der Buddha] sagte zu Ānanda: „Verkünde die sieben Erwachensfaktoren.“ Darauf erwiderte der ehrwürdige Ānanda dem Buddha: „Gesegneter, es ist dies der Erwachensfaktor der Achtsamkeit, welchen der Gesegnete selbst durch vollkommenes Erwachen verwirklichte und lehrte, dass dieser von Abgeschiedenheit unterstützt wird, von Leidenschaftslosigkeit unterstützt wird, von Enden unterstützt wird und zum Loslassen führt. Der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas … der Energie … der Freude … der Ruhe … der Sammlung … der Ausgeglichenheit, welchen der Gesegnete selbst durch vollkommenes Erwachen verwirklichte und lehrte, dass dieser von

[31] Die vorliegende und die folgende Textstelle ist SĀ 727 von T II 195c7 bis 196a5 entnommen.

Abgeschiedenheit unterstützt wird, von Leidenschaftslosigkeit unterstützt wird, von Enden unterstützt wird und zum Loslassen führt.

Der Buddha sagte zu Ānanda: „Sagtest du Energie?“

Ānanda antwortete dem Buddha: „Ich sagte Energie, Gesegneter. Ich sagte Energie, Wohl-Gegangener.“

Der Buddha sprach zu Ānanda: „In der Tat Energie, die ich kultivierte und viel daraus machte, um das höchste und vollkommene Erwachen zu erreichen.“ Nachdem er dies gesagt hatte, setzte er sich mit aufrechtem Körper und errichteter Achtsamkeit hin.

Die Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* beschreibt eine leicht andere Situation. Anstatt auf einer Reise zu sein, befindet sich der Buddha am Futterplatz der Eichhörnchen und der Mönch, der die Erwachensfaktoren rezitiert, ist Mahācunda.[32] Die eigentliche Rezitation stellt dann heraus, dass die Erwachensfaktoren gut dargelegt wurden und zu direkter Erkenntnis, zum Erwachen und zu Nirvāṇa führen. In der Version im *Saṃyutta-nikāya* wird berichtet, dass sich der Buddha nach dem Anhören dieser Rezitation von seiner Krankheit erholte und geheilt war.[33]

Die oben übersetzte Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* berichtet weiter, dass ein Mönch, der offenbar Zeuge der Geschehnisse war sogleich Verse verfasste, um an die Genesung des Buddha zu erinnern. Teile dieser Strophen wurden auch in Sanskrit- und in Uigure-Fragmenten erhalten. Im Folgenden übersetze ich Auszüge der Version dieses Gedichts im *Saṃyukta-āgama*:

Entzückt den wundervollen Dharma zu hören,
Bat [der Buddha] jemanden darum, ihn zu verkünden, [als] er eine Krankheit erduldete.
Ein Mönch verkündete den Dharma,
Die Entfaltung der sieben Erwachensfaktoren …
„Achtsamkeit, Untersuchen-der-Dharmas, Energie,
Freude, Ruhe, Sammlung und Ausgeglichenheit, [die zum] Erwachen [führen],
Dies sind die sieben Erwachensfaktoren,
Sie sind vortrefflich und gut gelehrt.”

---

[32] SN 46.16 - SN V 81,1 (übersetzt von Bodhi 2000: 1581).

[33] Im *Saṃyutta-nikāya* gibt es zwei ähnliche Lehrreden, wo Hauptschüler ihre Gesundheit wiedererlangen, nachdem der Buddha für sie rezitiert hat, SN 46.14 und SN 46.15. Die erste der beiden Textstellen hat eine Parallele im Tibetischen, D 40 *ka* 281b1 oder Q 756 *tsi* 298a8, eine Lehrrede, die offensichtlich von einem Original in Pāli übersetzt wurde, vgl. Skilling 1993.

Indem er die sieben Erwachensfaktoren ausgesprochen hörte,
Durch und durch den Geschmack des vollkommenen Erwachens erfahrend,
[Auch wenn] der Körper verzerrt und von großem Schmerz geplagt war,
Setzte [sich der Buddha], die Krankheit erduldend, aufrecht hin, um zuzuhören.

In den Sanskrit-Fragmenten wird bestätigt, dass es tatsächlich der Geschmack der Erwachensfaktoren war, der auf der physischen Ebene solch einen erstaunlichen Effekt hatte.[34] Die Beschreibung weist darauf hin, dass die Erinnerung dessen, was der Buddha mithilfe der Erwachensfaktoren erreichen konnte, zu einem starken Gefühl der Freude und zum Erwecken von innerer Energie führte, die sich so auf seinen Körper auswirkten, dass die Krankheit sichtbar beeinflusst wurde. Das Gedicht fährt damit fort zu beschreiben, was passiert, wenn jemand dem Dharma auf angemessene Weise zuhört:

Hört jemand den Dharma ausgesprochen, wie er wirklich ist,
Hört mit einem gesammelten Geist, verständig und mit Weisheit,
Den Dharma, wie er vom Buddha verkündet wurde,
So kommt Verzückung und Freude auf, frei von Sinnlichkeit.
Mit Verzückung und Freude wird der Körper ruhig,
Auch der Geist wird von selbst glücklich,
Der glückliche Geist erlangt auf richtige Weise Erreichungen,
Und rechte Einsicht in die Existenz, die Phänomene und Gestaltungen.

Das obige Gedicht verdeutlicht, dass die Entwicklung der Erwachensfaktoren nicht nur in der formalen Meditation geschehen kann. Hören wir der Lehre mit einem gesammelten Geist zu, so führt dies zu einer Freude, die ohne Sinnlichkeit ist, wodurch der Körper ruhig wird und der glückliche Geist die Sammlung erreicht. Offenbar erscheinen in dieser besonderen Situation eine Reihe der Erwachensfaktoren und führen dann zu rechter Einsicht.

Während diese Strophen keine Entsprechung in der Parallele in Pāli haben, findet sich eine ähnliche Darstellung in einer weiteren Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya*. Der zufolge können alle sieben Erwachensfaktoren in Erscheinung treten, wenn jemand mit voller Aufmerksamkeit dem Dharma zuhört.[35]

---

[34] Waldschmidt 1967: 244; vgl. auch die uigurische Version in von Gabain 1954: 13.
[35] SN 46.38 - SN V 95,19 (übersetzt von Bodhi 2000: 1592).

Wie zuvor erwähnt, können dem *Pariyāya-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* zufolge Freude und Sammlung als Erwachensfaktoren von anfänglicher und aufrechterhaltender Ausrichtung des Geistes begleitet werden. Diese beiden Faktoren sind charakteristisch für die erste Vertiefung und für Zustände, die zur ersten Vertiefung führen. Alternativ können Freude und Sammlung auch ohne diese vorkommen, was für die höheren Vertiefungen charakteristisch ist. Gehen wir einmal davon aus, dass Erwachensfaktoren erweckt werden können, indem wir dem Dharma zuhören, so wird klar, dass Erwachensfaktoren wie Freude und Sammlung nicht auf die tiefe Sammlung in der formalen Meditation beschränkt sind. Demnach ist der Verweis im *Pariyāya-sutta* auf Freude und Sammlung von anfänglicher und aufrechterhaltender Ausrichtung des Geistes am besten so zu verstehen, dass er Arten heilsamer Freude und Sammlung einschließt, die nicht einen Zustand vollkommener Vertiefung erreichen. Diese Schlussfolgerung wird auch von den Parallelen zum *Pariyāya-sutta* gestützt, die sich in keiner Weise auf die Vertiefungen beziehen, wenn Freude und Sammlung beschrieben werden.

XI.6 SATIPAṬṬHĀNA UND DIE ERWACHENSFAKTOREN

Nichtsdestotrotz sind die Erwachensfaktoren gerade im Zusammenhang mit der formalen Meditationspraxis von besonderer Bedeutung. Wie die Erwachensfaktoren aus der *Satipaṭṭhāna*-Meditation hervorgehen, kann dem *Ānāpānasati-sutta* und seiner Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* entnommen werden. Die Darstellungen zeigen auf, dass die Dynamik, in der die Erwachensfaktoren ihr Potenzial entfalten, um zum Erwachen zu führen, mit der Reihenfolge übereinstimmt, in der sie vorgestellt werden. Diese Reihenfolge spiegelt einen zugrundeliegenden Fortschritt wider, wobei der vorangehende Faktor die Entstehung des nachfolgenden Faktors unterstützt. Ich übersetze den Auszug aus der Version im *Saṃyukta-āgama*, wo diese Dynamik beschrieben wird. Die Darstellung liefert ferner weitere, hilfreiche Hinweise in Bezug auf die Bedeutung eines jeden Erwachensfaktors:[36]

> [Hinsichtlich] des Körpers errichtet eine Person Achtsamkeit, indem sie den Körper betrachtet; sie hat Achtsamkeit errichtet, [so dass] Achtsamkeit fest errichtet und ohne Vergesslichkeit ist. Zu diesem

[36] SĀ 810 von T II 208b15 bis 208c6.

Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor der Achtsamkeit. Wurde der Erwachensfaktor der Achtsamkeit [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Achtsamkeit vollendet.

[Wenn] der Erwachensfaktor der Achtsamkeit vollendet wurde, ergründet und untersucht sie diesen Zustand. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas. Wurde der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas vollendet.[37]

[Wenn] sie diesen Zustand ergründet, unterscheidet und untersucht hat, erlangt sie unermüdliche Energie. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor der Energie. Wurde der Erwachensfaktor der Energie [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Energie vollendet.[38]

[Wenn] sie unermüdlich und energiegeladen wurde, wird der Geist froh und freudvoll. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor der Freude. Wurde der Erwachensfaktor der Freude [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Freude vollendet.[39]

[Wenn] sie froh und freudvoll wurde, werden Körper und Geist still und ruhig. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor der Ruhe. Wurde der Erwachensfaktor der Ruhe [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Ruhe vollendet.

[Wenn] Körper und Geist glücklich wurden, erlangt sie Sammlung. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich den Erwachensfaktor der Sammlung. Wurde der Erwachensfaktor der Sammlung [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Sammlung vollendet.[40]

[Wenn] der Erwachensfaktor der Sammlung verwirklicht wurde, dann enden Begierde und Schwermut und sie erreicht Ausgeglichenheit und Gleichmut. Zu diesem Zeitpunkt entwickelt sie unermüdlich

[37] Die Parallele in Pāli, MN 118 - MN III 85,17 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 946), präzisiert, dass dieses Untersuchen mit Weisheit erfolgen sollte.

[38] MN 118 - MN III 85,26 zufolge ist die Energie unerschüttert.

[39] MN 118 - MN III 85,32 weist darauf hin, dass die Freude, die auf dieser Stufe entsteht, nicht-weltlich ist.

[40] Die Formulierung in MN 118 - MN III 86,10 unterscheidet sich leicht, indem angedeutet wird, dass sich der Geist sammelt, wenn der Körper ruhig geworden ist und die Person glücklich ist.

> den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit. Wurde der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit [derart] entwickelt, so wird der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit vollendet.[41]

Das gleiche Vorgehen wird dann auf jedes der anderen *Satipaṭṭhāna*s angewandt. Das bedeutet, dass mit der Achtsamkeit als Ausgangspunkt, die obige Dynamik bezüglich jedes der vier *Satipaṭṭhāna*s entwickelt werden kann und zur Entwicklung der Erwachensfaktoren in der oben beschriebenen Weise führen kann, was auf Erkenntnis und Befreiung hinausläuft.

Die Schlussfolgerung dieser Beschreibung ist, dass im Fall des ersten *Satipaṭṭhāna* ein Fortschritt in Richtung von Erkenntnis und Befreiung stattfinden kann, wenn die Achtsamkeit über die oberflächliche Wahrnehmung des Körpers als schön hinausgeht und seine weniger anziehenden, inneren Teile durchdringt. Eine achtsame Betrachtung dieses Körpers kann auch darauf hinauslaufen, dass der geballte Eindruck einer Identität „zerschnitten" wird, wodurch offengelegt wird, dass der ganze Körper lediglich eine Zusammenstellung der vier Elemente ist. Im Falle des Todes, ein Thema, dass gewohnheitsmäßig in der modernen Gesellschaft vermieden wird, besteht die Aufgabe darin, der eigenen Sterblichkeit – einem unabwendbaren und integralen Aspekt des eigenen Lebens – volle Aufmerksamkeit zu schenken. In jeder von diesen oder jeder anderen *Satipaṭṭhāna*-Meditationsübung wird die Untersuchung auf der Grundlage der errichteten Achtsamkeit mit Energie durchgeführt, so dass die resultierende Loslösung zu Freude und Ruhe führt und der Geist gesammelt und gleichmütig wird. Indem wir derart abgeschieden von den unheilsamen Geisteshaltungen gegenüber dem Körper sind, entwickeln wir Leidenschaftslosigkeit in Bezug darauf. Die Anhaftung endet allmählich und wir lernen zunehmend, vom eigenen Gefühl der Identifikation mit dem Körper loszulassen.

Die gleiche Dynamik gilt für die anderen *Satipaṭṭhāna*s, wo auf der Grundlage der errichteten Achtsamkeit die anderen Erwachensfaktoren ins Leben gerufen werden, deren Entwicklung zu Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden führt, was in Loslassen gipfelt. Der einzige Unterschied besteht in der grundlegenden Aufgabe eines jeden *Satipaṭṭhāna*. Die achtsame Betrachtung der Gefühle führt zu Erkenntnis, indem sichergestellt wird, dass die gefühlsbezogene Beschaffenheit der

---

[41] MN 118 - MN III 86,16 beschreibt stattdessen, wie der Geist mit Ausgeglichenheit betrachtet wird, der auf diese Weise zur Sammlung gefunden hat.

eigenen derzeitigen Erfahrung deutlich bemerkt wird, anstatt darauf zwanghaft zu reagieren. Im Falle des Geistes durchdringt die Betrachtung den Dschungel der Gedanken und deckt in jedem Augenblick den zugrundeliegenden Zustand des Geistes auf. In Bezug auf die Hindernisse und die Erwachensfaktoren besteht die Aufgabe dann nicht darin, lediglich zu erkennen, was geschieht, sondern auch die Bedingungen aufzudecken, die für die An- oder Abwesenheit der Hindernisse oder der Erwachensfaktoren zuständig sind.

Das *Ānāpānasati-sutta* stimmt mit seiner Parallele im *Saṃyukta-āgama* dahingehend überein, dass auf der Grundlage des Übens von jedem der vier *Satipaṭṭhāna*s die Erwachensfaktoren derart entwickelt werden können, dass sie zu Erkenntnis und Befreiung führen. Es ist dieses Vermögen, zum Erwachen zu führen, das die Erwachensfaktoren mitten ins Zentrum der Betrachtung der Dharmas und auf den Gipfel der *Satipaṭṭhāna*-Meditation insgesamt stellt. Ihre Bedeutung in dieser Hinsicht, wird durch einen Vergleich in den Lehrreden von den sieben Erwachensfaktoren und den sieben wertvollen Besitztümern eines weltumfassenden Herrschers widergespiegelt.

XI.7 DER WELTHERRSCHER

Die Vorstellung eines weltumfassenden Herrschers ist in den früh-buddhistischen Lehrreden ein wiederkehrendes Thema, das seine Ursprünge in Vorstellungen von Königsherrschaft hat, die dem Erscheinen des Buddha in Indien zeitlich vorangehen.[42] In den frühen Lehrreden fungiert der Weltherrscher als ein weltliches Gegenstück zum Buddha, der als Tathāgata die höchste Stellung im spirituellen Bereich innehat.

In der Tradition wird der Weltherrscher mit sieben Schätzen von magischer Kraft ausgestattet dargestellt. Der erste von diesen ist ein Rad mit magischen Eigenschaften, dessen Erscheinen im Himmel dem König seine Rolle als Weltherrscher bestätigt (*cakkavattin*). Das Rad leitet den König dann, während er friedlich die ganze Welt erobert. In dieser friedlichen Eroberung wird der König von einem magischen Elefanten und einem magischen Pferd unterstützt, die ihn dorthin fliegen können, wo immer es ihm beliebt. Ferner wird er durch ein magisches Juwel unterstützt, das alle Richtungen erhellt. Die weiteren Schätze sind von menschlicher Gestalt und umfassen eine Königin von unübertrefflicher Schönheit und gütigem Gemüt, einen Hofmarschall, der nach Belieben

[42] Anālayo 2011b: 54f.

Reichtümer bereitstellen kann, und einen General, der in der Lage ist, alle Befehle umzusetzen.

Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und deren Parallele im *Saṃyukta-āgama* wenden die Symbolik dieser Darstellung auf die Erwachensfaktoren an. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Stelle aus dem *Saṃyukta-āgama*:[43]

> Wenn ein Weltherrscher in der Welt erscheint, dann erscheinen [außerdem] sieben Schätze in der Welt: der Schatz des goldenen Rades, der Elefanten-Schatz, der Pferde-Schatz, der Schatz des übernatürlichen Juwels, der Schatz der wertvollen Frau, der Schatz des Hofmarschalls und der Schatz des Generals.[44] Gleichermaßen erscheinen in der Welt die sieben Erwachensfaktoren, wenn der Tathāgata in der Welt erscheint.

Während die Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* mit einem ähnlichen Vergleich endet, fährt die Parallele im *Saṃyukta-āgama* mit der Beschreibung fort, wie der König das goldene Rad mit tausend Speichen im Himmel auf sich zukommen sieht, wenn er an einem Uposatha-Tag auf der Spitze seines Palasts steht. Wenn er dies sieht, wird ihm klar, dass er tatsächlich der Weltherrscher ist. Das Rad kommt nah und er ist in der Lage, es zu fassen und damit anzufangen, es zu drehen. Mit dem drehenden Rad oben im Raum als seine Führung marschieren der Weltherrscher und seine Armee in alle vier Richtungen, um die Welt friedlich zu erobern. Dabei werden sie von allen regionalen Königen willkommen geheißen, die sich bereitwillig der Herrschaft des Weltherrschers unterwerfen.

Während die Lehrrede selbst keine direkte Übereinstimmung bietet, so scheint es sicher zu sein, sich der Tradition der Kommentare anzuschließen, denen zufolge das Rad dem Erwachensfaktor der Achtsamkeit entspricht.[45] Aus diesem Bildnis ließe sich die Schlussfolgerung ziehen, dass der Weg bereitet ist, um das Universum des eigenen Geistes friedlich zu erobern, wenn wohl errichtete Achtsamkeit die Richtung weist. Die von Achtsamkeit geführte Eroberung ermöglicht es, ein spiritueller Herrscher in der Welt der eigenen Erfahrungen zu werden, indem das eigene Rad im Raum des eigenen Geistes in Bewegung gesetzt wird: das

---

[43] SĀ 721 von T II 194a6 bis 194a9.

[44] Die Parallele in Pāli, SN 46.42 - SN V 99,3 (übersetzt von Bodhi 2000: 1594), deutet nicht an, dass das Rad golden ist oder dass das Juwel übernatürlich ist.

[45] Spk III 154,19.

Rad der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit als ein Erwachensfaktor wird auf diese Weise das Kronjuwel der *Satipaṭṭhāna*-Meditation.

Das Bildnis der Schätze des Weltherrschers hebt die zentrale Position und Bedeutung der Erwachensfaktoren für den früh-buddhistischen Weg zur Befreiung hervor. Der einfache Grund ist, dass diese Faktoren, wie ihr Name schon andeutet, zum Erwachen führen.

XI.8 DIE ERWACHENSFAKTOREN IN DER PRAXIS

In Anbetracht ihres Vermögens zum Erwachen zu führen und ihrer offenkundigen Bedeutung versuche ich im Folgenden, auf Grundlage der bisherigen Abschnitte wesentliche Aspekte der Entfaltung der Erwachensfaktoren aus Sicht der Praxis zusammenzufassen. Dabei werde ich zunächst auf die vier meditativen Themen eingehen, die mit der Entwicklung der Erwachensfaktoren ins Leben gerufen werden müssen: Die Erwachensfaktoren müssen gestützt auf Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden entfaltet werden, was zum Loslassen führt. Den Erwachensfaktoren selbst wende ich mich nach der Behandlung dieser vier Themen zu.

Eine Möglichkeit – sicherlich nicht die einzige – diese vier Aspekte bei der Ausbildung der Erwachensfaktoren in die Praxis umzusetzen, wäre das Thema der Abgeschiedenheit so zu verstehen, dass es sich insbesondere auf „Abgeschiedenheit von dem, was unheilsam ist" bezieht. In diesem Zusammenhang tritt der Ausdruck der Abgeschiedenheit in den frühen Lehrreden als Bestandteil der einleitenden Formel zur Erreichung der Vertiefungen häufig auf. „Abgeschiedenheit von dem, was unheilsam ist", könnte somit als Zusammenfassung jener Stufen der moralischen Schulung verstanden werden, die es ermöglichen, das Glück der Abgeschiedenheit in tiefer Konzentration zu erfahren. Das würde dann dafür stehen, eine feste Grundlage in tugendhaftem Verhalten und einen beträchtlichen Grad von innerer Loslösung entwickelt zu haben, so dass wir nicht länger von den Dingen in der Welt mitgerissen werden.

Der Pāli-Ausdruck für Leidenschaftslosigkeit, *virāga*, taucht häufig in Bezug zum Enden des Verlangens in der dritten edlen Wahrheit auf, wo er seine andere Bedeutung von „Verblassen" trägt – in diesem Fall das Verblassen oder Abklingen des Verlangens. Demnach könnte Leidenschaftslosigkeit als das schrittweise „Verblassen des Verlangens" die Auswirkungen dieses Ausdrucks bezüglich der Erwachensfaktoren zusammenfassen. Dies würde auf die Notwendigkeit hinweisen, Verlangen

zu erkennen, wo immer es in Erscheinung tritt, um dann allmählich, Schritt für Schritt, zu seinem Verblassen überzugehen.

Schließlich tritt Enden am prominentesten in Bezug auf das Ende von *dukkha* auf, was der Lehre des bedingten Entstehens (*paṭicca samuppāda*) zufolge das Ergebnis des Endens der Unwissenheit ist. Während das völlige Ende von *dukkha* erst mit dem vollkommenen Erwachen erreicht wird, kann ein vorübergehendes Enden von *dukkha* in der einen oder anderen Form schon hier und jetzt erfahren werden.

Ohne andere mögliche Interpretationen ausschließen zu wollen, wären, wenn wir dieser Art des Verständnisses folgen, dies im Wesentlichen die ersten drei Aspekte:

- Abgeschiedenheit von dem, was unheilsam ist,
- Leidenschaftslosigkeit als das Verblassen von Verlangen,
- das Enden von *dukkha*.

Diese drei können als die drei Beine eines Dreifußes grafisch dargestellt werden. Indem es durch diese drei Pfeiler gestützt wird, kommt „Loslassen“ oder „Aufgeben“ an seine ihm angemessene Stelle, da diese drei sicherstellen, dass es sich bei dem Loslassen um die richtige Art von Loslassen handelt. Das sich ergebende Bild könnte ähnlich aussehen wie Abbildung XI.4.



Abbildung XI.4: Grundlegende Aspekte der Entwicklung der Erwachensfaktoren

Ein solcher Dreifuß muss für jeden der Erwachensfaktoren ins Leben gerufen werden. Von der Achtsamkeit bis zur Ausgeglichenheit sollte jeder Erwachensfaktor von Abgeschiedenheit unterstützt, von Leidenschaftslosigkeit unterstützt und von Enden unterstützt werden, was zu Loslassen führt.

Während diese Eigenschaften eine klare Tendenz in Richtung Einsicht haben, was gerade der Grund dafür ist, dass sie das Vermögen zum Erwachen verwirklichen, so scheinen die Erwachensfaktoren selbst beide Aspekte sowohl von Einsicht als auch von Geistesruhe abzudecken. Dem *Śrāvakabhūmi* zufolge gehören Untersuchen-der-Dharmas, Energie und Freude zur Einsicht, während Sammlung, Ruhe und Ausgeglichenheit zur Geistesruhe gehören. Die Achtsamkeit hat dabei an beiden Anteil.[46] Das stimmt mit der Aufteilung der Erwachensfaktoren in solche, die anregen, und solche, die beruhigen, überein.

Untersuchen und Energie haben einen gewissen Bezug zu zentralen Eigenschaften der *Satipaṭṭhāna*-Betrachtung, die in dem mit „Definition" betitelten Teil des *Satipaṭṭhāna-sutta* genannt werden. Demzufolge sollte die Betrachtung „unermüdlich" (= Energie) und „wissensklar" (= Untersuchen) sein.

Während die ersten beiden Erwachensfaktoren nach der Achtsamkeit tatsächlich einen Blickwinkel ausdrücken könnten, der eher in Richtung der Einsicht geht, unterscheidet sich davon jedoch der Fall der Freude, da die Freude ebenfalls eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Geistesruhe und Sammlung darstellt. Daher ist die Freude als Erwachensfaktor nicht alleine auf die Ausbildung von Einsicht beschränkt.

Mit der Ausgeglichenheit verhält es sich ähnlich. Während der Ausgeglichenheit eine wichtige Rolle in der Erreichung der Vertiefung zukommt, hat diese Eigenschaft auch in Bezug auf die Einsicht einen erheblichen Stellenwert. Die Bedeutung der Ausgeglichenheit für die Einsicht wird einerseits durch die Definitionen dessen widergespiegelt, was die Ausgeglichenheit als Erwachensfaktor nährt, und andererseits durch die Beschreibungen ihrer unterschiedlichen Erscheinungsformen. Im Gegensatz zur Freude und zur Sammlung werden in diesen Beschreibungen die Vertiefungen überhaupt nicht erwähnt. Demnach kann die Ausgeglichenheit in Bezug darauf existieren, was innerlich oder äußerlich ist, und in Bezug darauf, was heilsam oder unheilsam ist. Ferner hat die Ausgeglichenheit eine enge Beziehung zu den meditativen Themen der Auslöschung, der Leidenschaftslosigkeit und des Endens. Zusammengenommen drücken diese Angaben deutlich einen Schwerpunkt auf der Einsicht aus.

In der Gedankenwelt des frühen Buddhismus stellen sich Geistesruhe und Einsicht als gegenseitig ergänzende Eigenschaften dar, die beide ins

[46] *Śrāvakabhūmi*, Shukla 1973: 326,5.

Leben gerufen werden müssen, wenn der Pfad zur Befreiung Früchte tragen soll. Daher ist es zu erwarten, dass sich herausstellt, dass beide, Einsicht und Geistesruhe, den Erwachensfaktoren zu Grunde liegen. Wir würden den frühen Lehrreden nicht gerecht werden, wenn wir annähmen, dass sich die Erwachensfaktoren entweder ausschließlich mit der Entwicklung von befreiender Einsicht befassen oder nur eine Möglichkeit darstellen, Sammlung zu entwickeln und in die Vertiefung einzutreten.

In Abbildung XI.5 versuche ich die Hauptaspekte der Entwicklung der Erwachensfaktoren zusammenzustellen, mit der Möglichkeit sowohl Geistesruhe als auch Einsicht zu entwickeln. Die sieben Erwachensfaktoren werden in der Reihenfolge ihrer Entwicklung im *Ānāpānasati-sutta* und in der entsprechenden Parallelen im *Saṃyukta-āgama* angegeben, wobei Pfeile verwendet werden, um darzustellen, wie diese aufeinander aufbauen. Ferner werden ihnen „+“ und „–“ Zeichen zugewiesen, was den Hinweis im *Aggi-sutta* und der Parallele im *Saṃyukta-āgama* auf den anregenden oder beruhigenden Effekt eines Erwachensfaktors ausdrückt. Der Dreifuß als Platzhalter für jeden Erwachensfaktor soll die Notwendigkeit zum Ausdruck bringen, dass jeder Faktor unterstützt von Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden entwickelt werden muss, so dass er zu Loslassen führt. Die rechte Seite des Diagramms bewegt sich dabei im Bereich der Einsicht. Die linke Seite fährt mit dem Bereich der Geistesruhe fort.

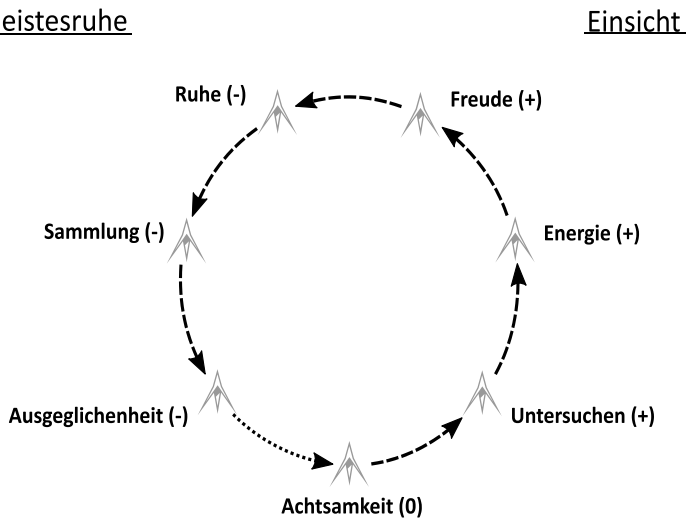


Abbildung XI.5: Übersicht zur Entwicklung der Erwachensfaktoren

Achtsamkeit als der eine Erwachensfaktor, der zu jedem Anlass zu empfehlen ist, steht dabei unten am Ursprung. In einem Koordinatensystem abgebildet, stellt die Achtsamkeit den Nullpunkt (0) dar – das Fundament des ganzen Systems. Verknüpfen wir die Angaben aus dem *Aggi-sutta* und *Pariyāya-sutta* sowie aus deren Parallelversionen (Abbildungen XI.2 und XI.3), so wird dieser Erwachensfaktor entwickelt, indem die vier *Satipaṭṭhāna*s innerlich oder äußerlich geübt werden und hat die Aufgabe, dessen gewahr zu sein, was heilsam bzw. was unheilsam ist.

Bewegen wir uns dann ausgehend von der Achtsamkeit in die Richtung, die im Koordinatensystem mit „+“ ausgewiesen ist, folgen diejenigen Faktoren, die dem *Aggi-sutta* und den Parallelen zufolge den Geist anregen, wenn er träge ist (+). Die Faktoren des Untersuchens und der Energie haben beide einen engen Bezug zur Einsicht. Beide können sich mit dem befassen, was heilsam oder unheilsam ist. Das Untersuchen kann innerlich oder äußerlich durchgeführt werden und Energie kann körperlich oder geistig sein.

Freude stellt das Bindeglied zwischen der Einsicht auf der rechten Seite zur Geistesruhe auf der linken Seite im Diagramm dar. Die Freude ist noch immer ein anregender Faktor (+). Die Freude bildet aber auch gleichzeitig die Basis für die nachfolgende Entwicklung der Geistesruhe. Eine solche Freude könnte sich auf jedwedem Niveau ansiedeln bis einschließlich zur ersten Vertiefung oder bis zur Freude in der zweiten Vertiefung.

Die verbleibenden Erwachensfaktoren beruhigen den Geist (-). Am stärksten sind die Faktoren der Ruhe und der Sammlung mit der Entwicklung der Geistesruhe verbunden. Ruhe könnte körperlich oder geistig sein; Sammlung kann sich bis einschließlich zur ersten Vertiefung oder bis zu den höheren Vertiefungen erstrecken.

Diese führen zur Ausgeglichenheit, die von Eigenschaften wie Auslöschung, Leidenschaftslosigkeit und Enden inspiriert wird. Ausgeglichenheit mag sich darauf richten, was heilsam oder unheilsam ist, und darauf, was innerlich und was äußerlich ist.

Den Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* und der zugehörigen Parallele im *Madhyama-āgama* zufolge stellt das Beaufsichtigen der Entfaltung des Erwachensfaktors der Ausgeglichenheit einen Aspekt der *Satipaṭṭhāna*-Praxis dar. Aus Sicht der Praxis weist dies auf einen Zusammenhang zwischen Ausgeglichenheit und Achtsamkeit hin. Ein wichtiger Aspekt ist dabei, dass Achtsamkeit durch die Anwesenheit

von Ausgeglichenheit gestärkt wird.[47] In obigem Diagramm wird dies durch den Pfeil ausgedrückt, der von der Ausgeglichenheit zur Achtsamkeit weist. Dadurch, dass die Ausgeglichenheit eine Rückkopplung auf die Achtsamkeit bewirkt, setzt sich der Kreislauf der Entwicklung der Erwachensfaktoren fort. Dieser wird die ganze Zeit durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden unterstützt, was zum Loslassen führt – ausgedrückt durch die Dreifüße in der Grafik.

Eine nähere Betrachtung der einzelnen Stationen in der Abfolge der Erwachensfaktoren enthüllt weitere Aspekte von praktischer Relevanz. In Bezug auf die Entwicklung der Einsicht sollte die Achtsamkeit zum Untersuchen führen, die wiederum Energie zur Folge haben sollte. Diese Energie verstehe ich im vorliegenden Kontext hauptsächlich als die Stetigkeit der Praxis, als die Anstrengung, die zu erledigende Aufgabe weiterzuverfolgen. Diese Reihenfolge legt nahe, dass die Stetigkeit der eigenen Achtsamkeitspraxis erweitert werden kann, wenn wir der eigenen Betrachtung eine Qualität der Neugierde und Wissbegier verleihen.

Ein Beispiel stellen die Anweisungen zur Betrachtung der Elemente im *Ekottarika-āgama* dar, wo die Art, in der die Betrachtung durchgeführt werden soll, in folgender Weise ausgedrückt wird: „Gibt es in diesem Körper das Erdelement, das Wasser[-element], das Feuer[-element] und das Windelement?“ Gleichermaßen könnten wir den Körper im Hinblick auf folgende Frage betrachten, anstatt ihn als nicht-schön anzusehen: „Ist der Körper wirklich anziehend?“ Oder anstatt etwas als nicht dauerhaft zu betrachten, könnte die Betrachtung durch eine Fragestellung erfolgen: „Unterliegt er der Veränderung?“ Solch eine neugierige Art kann der Praxis ein Gefühl von echtem Ergründen verleihen und erleichtert es der Achtsamkeit, auf dem Objekt zu verweilen, das so auf eine natürliche Weise interessant wird.

Mit fortschreitender Praxis könnte sich einfach eine solche fragende Haltung einstellen, ohne soweit gehen zu müssen, eine bestimmte Frage geistig verbalisieren zu müssen. Tatsächlich ist es nicht ratsam, das Untersuchen dahingehend zu übertreiben, dass es zu einer anhaltenden intellektuellen Reflexion führt, da so die Energie zerstreut wird. Wenn dies vermieden werden kann, dann kann ein von der Achtsamkeit ausgehen-

[47] Ṭhānissaro 1996: 154 erklärt, dass „Gleichmut [(Ausgeglichenheit)] als ein Faktor des Erwachens auf der Ebene des Alltäglichen auf den Prozess der Meditation rückwirken kann, indem sie eine andauernde Basis für eine stetigere Achtsamkeit bietet“.

des Untersuchen das energetische Moment erzeugen, dass der Praxis einen gleichmäßigen Verlauf gibt. In der Praxis ergibt sich auf Basis der Verknüpfung von Achtsamkeit mit einem untersuchenden Interesse ein fast müheloser Fluss.

Die erfolgreiche Durchführung einer solchen *Satipaṭṭhāna*-Praxis kann manchmal unangenehm sein, wenn wir uns z. B. den eigenen Unzulänglichkeiten stellen müssen, oder wenn Annahmen hinterfragt werden, an denen wir schon lange festgehalten haben. Auf lange Sicht sollte jedoch eine gesunde Entwicklung von Einsicht Freude zur Folge haben. Im Sinne von Abb. XI.5 sollten Achtsamkeit, Untersuchen und Energie weiter zu Freude führen. Dies stellt eine weitere bedeutende Orientierungshilfe dar, die es uns erlaubt zu überprüfen, wie sich die eigene Praxis über einen längeren Zeitraum entwickelt. Eine aufrichtige Praxis wird früher oder später zur Freude des Loslassens führen.

Die Freude ist wiederum ein Schlüssel zur Entwicklung von Geistesruhe. Unabhängig davon, welches Meditationsobjekt wir für die Sammlung des Geistes wählen, solange in der Auseinandersetzung mit dem Objekt heilsame Formen der Freude erfolgreich hervorgerufen werden, werden Ruhe und Sammlung auf natürliche Weise folgen. Die Ruhe fungiert dabei als ein Gegengewicht zur hochenergetischen Ladung der Freude, wodurch sichergestellt wird, dass sich der Geist sammeln kann. Der Übergang von der Freude zur Ruhe erfordert es, dass wir den Geist durch den Übergang lenken zwischen dem, was den Geist anregt (+, auf der rechten Seite), und dem, was den Geist beruhigt (-, auf der linken Seite).

Ein natürliches Ergebnis von heilsamer Freude und Ruhe ist die Sammlung, durch welche sich die wahre, innere Schönheit und Kraft des Geistes entfaltet. Darauf folgt die Ausgeglichenheit als der Höhepunkt der Entwickelung der sieben Erwachensfaktoren. Solche Ausgeglichenheit enthält das Gleichgewicht, das benötigt wird, um tiefere Ebenen der Sammlung zu erreichen und um Loslösung zu entwickeln, die erforderlich ist, wenn wir von jedweder Sammlung auftauchen und uns der Entwicklung der Einsicht zuwenden.

Wenn der Gesamtschwerpunkt der eigenen Praxis zu irgendeinem Zeitpunkt auf der Geistesruhe liegt, könnten die ersten Faktoren auf der rechten Seite von Abb. XI.5, die von der Achtsamkeit zur Freude führen, zeitweilig einen geringeren Anteil der eigenen Praxis einnehmen. Diese könnten vielleicht lediglich verwendet werden, um zu schauen, ob Hin-

dernisse vorhanden sind (Untersuchen), um die vorliegenden Hindernisse zu überwinden (Energie) und sich dann an dem Geist zu erfreuen, der frei von diesen Hindernissen ist (Freude), was die Grundlage für das Entwickeln von Ruhe und Konzentration darstellt.

Wenn zu einem anderen Zeitpunkt das Entwickeln von Einsicht ein bedeutendes Thema der eigenen Praxis geworden ist, wird der Schwerpunkt natürlich mehr darauf liegen, Achtsamkeit zu nutzen, um das Untersuchen mit Stetigkeit zu entwickeln (Energie). Faktoren auf der linken Seite der Abbildung, wie Ruhe und Sammlung, werden mehr im Hintergrund bleiben und sich in körperlicher Ruhe und einem ruhigen Geist ausdrücken, der keinen Ablenkungen unterliegt.

Als Rückgrat der Praxis bleibt durchweg die Notwendigkeit, fest in der Achtsamkeit verwurzelt zu bleiben und sich auf die ausbalancierende Wirkung der Ausgeglichenheit hin auszurichten. Dies ist in Bezug auf die formale Praxis sowie auf das tägliche Leben von Bedeutung, wo das Aufrechterhalten der Achtsamkeit und der Ausgeglichenheit wichtige Eckpfeiler sind. Erwachenspotenzial wird bei der Ausbildung eines jeden Erwachensfaktors, in welcher Situation auch immer, dadurch verliehen, dass Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden zu Loslassen führen.

XI.9 ZUSAMMENFASSUNG

Wenn das Rad der gut errichteten Achtsamkeit durch die *Satipaṭṭhāna*-Praxis in Bewegung gesetzt wurde, ist der Pfad für eine friedliche Eroberung des Universums des eigenen Geistes durch die Entwicklung der sieben Erwachensfaktoren bereitet. Ein solches Entwickeln betont Untersuchen, Energie und Freude, wenn der Geist träge ist. Andererseits wird ein erregter Geist mit Ruhe, Sammlung und Ausgeglichenheit behandelt. Das Erwachenspotenzial dieser sieben geistigen Juwelen wird aktiviert, sobald es von Abgeschiedenheit von dem, was unheilsam ist, von Leidenschaftslosigkeit als dem Verblassen des Verlangens und von dem schrittweisen Enden von *dukkha* unterstützt wird, so dass dies in ansteigenden Graden von Loslassen gipfelt, bis das höchste Loslassen mit der Erfahrung von Nirvāṇa stattfindet.

XII
SATIPAṬṬHĀNA-MEDITATION

Im Folgenden gehe ich über das *Satipaṭṭhāna-sutta* und seine Parallelversionen hinaus und beziehe andere kanonische Textstellen in die Untersuchung ein, die damit in Beziehung stehen. Ich beginne mit dem Schema der sechzehn Stufen der Atemachtsamkeit als eine Möglichkeit, alle vier *Satipaṭṭhāna*s zu entwickeln. Danach betrachte ich einen alternativen Satz von drei *Satipaṭṭhāna*s, der vom Buddha selbst praktiziert wurde. Dies führt zu dem Thema, wie *Satipaṭṭhāna* als Weg der Selbstentwicklung mit der Fürsorge um andere verbunden werden kann. Zum Schluss nehme ich mich der Vorhersage bezüglich der graduellen Natur der *Satipaṭṭhāna*-Methode zur Verwirklichung von Nirvāṇa an, die sich am Ende des *Satipaṭṭhāna-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* findet.

XII.1 DIE ANWEISUNGEN ZUR ATEMACHTSAMKEIT

Im Rückblick auf die vier *Satipaṭṭhāna*s, wie sie aus der vergleichenden Studie der drei überlieferten kanonischen Versionen hervorgehen, kristallisieren sich die folgenden Hauptpunkte heraus: durch das Entwickeln von Achtsamkeit werden wir der üblicherweise verdrängten Aspekte des Körpers vollständiger gewahr. Diese sind sein Mangel an ihm innewohnender Schönheit, seine Natur Nicht-Selbst zu sein und die Tatsache, dass er unabwendbar sterben und verfallen wird. Den Körper derart zu betrachten, verankert die Achtsamkeit auf natürliche Weise im Körper. Bei der Betrachtung der Gefühle besteht die Aufgabe darin, des affektiven Beitrags der Gefühle in einer annehmenden Weise gewahr zu bleiben, anstatt unmittelbar auf sie zu reagieren. Im Falle der Betrachtung des Geistes durchdringt das Gewahrsein den Gedankenstrom an der Oberfläche des Geistes und erkennt den eigenen, zugrundeliegenden Geisteszustand. Im Falle der Betrachtung der Dharmas beaufsichtigt die Achtsamkeit das Entfernen der Hindernisse und das Ausbilden der Erwachensfaktoren, wodurch der Fortschritt in Richtung der Befreiung direkt unterstützt wird.

Die vier *Satipaṭṭhāna*s können auch mit nur einem einzigen Objekt kultiviert werden. Ein Beispiel, das diese Möglichkeit veranschaulicht, findet sich in den Anweisungen zur Atemachtsamkeit in sechzehn Schritten im *Ānāpānasati-sutta* des *Majjhima-nikāya* mit Parallelversionen im *Saṃyukta-āgama* und im Mahāsāṅghika-*Vinaya*. In der sehr ähnlichen Darstellung der Parallelen veranschaulichen die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit die Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s, wobei jedes der vier *Satipaṭṭhāna*s jeweils in vier Schritten behandelt wird. Das zeigt auf eine sehr praktische Art, wie die vier *Satipaṭṭhāna*s in einer einzigen Übung miteinander verwoben werden können.

Die Darstellung im *Saṃyukta-āgama* beschreibt, wie Übende zunächst des Atems gewahr werden, wie dieser ein- und ausströmt, und fährt dann mit den sechzehn Schritten wie folgt fort:[1]

> Eine Person betrachtet achtsam den einströmenden Atem und übt sich gründlich darin, dessen fortwährend gewahr zu sein, und sie betrachtet achtsam den ausströmenden Atem und übt sich gründlich darin, dessen fortwährend gewahr zu sein.
>
> … (1) langer Atem … (2) kurzer Atem … (3) den ganzen Körper beim Einatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, [um] den ganzen Körper beim Einatmen [zu erfahren]; den ganzen Körper beim Ausatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, [um] den ganzen Körper beim Ausatmen [zu erfahren]; (4) das Beruhigen aller körperlichen Aktivitäten beim Einatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, [um] das Beruhigen aller körperlichen Aktivitäten beim Einatmen [zu erfahren]; das Beruhigen aller körperlichen Aktivitäten beim Ausatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, [um] das Beruhigen aller körperlichen Aktivitäten beim Ausatmen [zu erfahren].
>
> (5) Freude erfahrend … (6) Glück erfahrend … (7) die geistigen Aktivitäten erfahrend … (8) das Beruhigen der geistigen Aktivitäten beim Einatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, um das Beruhigen der geistigen Aktivitäten beim Einatmen zu erfahren; das Beruhigen der geistigen Aktivitäten beim Ausatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, um das Beruhigen der geistigen Aktivitäten beim Ausatmen zu erfahren.
>
> (9) Den Geist erfahrend … (10) das Erfreuen des Geistes erfahrend … (11) das Sammeln des Geistes erfahrend … (12) das Befreien

[1] SĀ 803 von T II 206a27 bis 206b11, die Abkürzungen sind im Original enthalten. Hier und unten habe ich Nummern in den übersetzten Text eingefügt, um das Erkennen der verschiedenen Stufen zu erleichtern.

des Geistes beim Einatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, um das Befreien des Geistes beim Einatmen zu erfahren; das Befreien des Geistes beim Ausatmen erfahrend, so übt sie sich gründlich darin, um das Befreien des Geistes beim Ausatmen zu erfahren.

(13) Vergänglichkeit betrachtend … (14) Auslöschung betrachtend … (15) Leidenschaftslosigkeit betrachtend … (16) Enden beim Einatmen betrachtend, so übt sie sich gründlich darin, um das Enden beim Einatmen zu betrachten; das Enden beim Ausatmen betrachtend, so übt sie sich gründlich darin, um das Enden beim Ausatmen zu betrachten.

Die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit im *Mahāsāṅghika-Vinaya* folgen einem ähnlichen Muster, demzufolge das anfängliche Gewahrsein auf den ein- und ausströmenden Atem errichtet wird. Dies wird wie folgt beschrieben:[2]

Zum Zeitpunkt des Einatmens weiß eine Person, dass sie einatmet; wenn sie ausatmet, weiß sie, dass sie ausatmet.

(1) Zum Zeitpunkt eines langen Einatmens weiß sie, dass sie lange einatmet; zum Zeitpunkt eines langen Ausatmens weiß sie, dass sie lange ausatmet.

(2) Zum Zeitpunkt eines kurzen Einatmens weiß sie, dass sie kurzen einatmet; zum Zeitpunkt eines kurzen Ausatmens weiß sie, dass sie kurz ausatmet.

(3) Zum Zeitpunkt eines den Körper durchdringenden Einatmens weiß sie, dass sie einatmet und dabei den Körper durchdringt; zum Zeitpunkt eines den Körper durchdringenden Ausatmens weiß sie, dass sie ausatmet und dabei den Körper durchdringt.

(4) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, wenn die körperlichen Aktivitäten losgelassen werden, weiß sie, dass sie einatmet und dabei die körperlichen Aktivitäten loslässt; zum Zeitpunkt eines Ausatmens, wenn die körperlichen Aktivitäten losgelassen werden, weiß sie, dass sie ausatmet und dabei die körperlichen Aktivitäten loslässt.

(5) Zum Zeitpunkt eines Einatmens mit Freude weiß sie, dass sie mit Freude einatmet; zum Zeitpunkt eines Ausatmens mit Freude weiß sie, dass sie mit Freude ausatmet.

(6) Zum Zeitpunkt eines Einatmens mit Glück weiß sie, dass sie mit Glück einatmet; zum Zeitpunkt eines Ausatmens mit Glück weiß sie, dass sie mit Glück ausatmet.

[2] T 1425 von T XXII 254c14 bis 255a4.

(7) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, [wenn sie] der geistigen Aktivitäten [gewahr ist], weiß sie, dass sie einatmet [und dabei der] geistigen Aktivitäten [gewahr ist]; zum Zeitpunkt des Ausatmens, [wenn sie] der geistigen Aktivitäten [gewahr ist], weiß sie, dass sie ausatmet [und dabei der] geistigen Aktivitäten [gewahr ist].

(8) Zum Zeitpunkt eines Einatmens und des Loslassens der geistigen Aktivitäten weiß sie, dass sie einatmet und dabei die geistigen Aktivitäten loslässt; zum Zeitpunkt eines Ausatmens und des Loslassens der geistigen Aktivitäten weiß sie, dass sie ausatmet und dabei die geistigen Aktivitäten loslässt.

(9) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, mit dem der Geist erkannt wird, weiß sie, dass sie den Geist erkennend einatmet; zum Zeitpunkt eines Ausatmens, mit dem der Geist erkannt wird, weiß sie, dass sie den Geist erkennend ausatmet.

(10) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, mit dem der Geist erfreut wird, weiß sie, dass sie einatmet und dabei den Geist erfreut; zum Zeitpunkt eines Ausatmens, mit dem der Geist erfreut wird, weiß sie, dass sie ausatmet und dabei den Geist erfreut.

(11) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, mit dem sich der Geist sammelt, weiß sie, dass sie einatmet und dabei den Geist sammelt; zum Zeitpunkt eines Ausatmens, mit dem sich der Geist sammelt, weiß sie, dass sie ausatmet und dabei den Geist sammelt.

(12) Zum Zeitpunkt eines Einatmens, mit dem der Geist befreit wird, weiß sie, dass sie einatmet und dabei den Geist befreit; zum Zeitpunkt eines Ausatmens, mit dem der Geist befreit wird, weiß sie, dass sie ausatmet und dabei den Geist befreit.

(13) Der Vergänglichkeit zum Zeitpunkt eines Einatmens bewusst, weiß sie, dass sie einatmet und sich dabei der Vergänglichkeit bewusst ist; der Vergänglichkeit zum Zeitpunkt eines Ausatmens bewusst, weiß sie, dass sie ausatmet und sich dabei der Vergänglichkeit bewusst ist.

(14) Der Auslöschung zum Zeitpunkt eines Einatmens bewusst, weiß sie, dass sie einatmet und sich dabei der Auslöschung bewusst ist; der Auslöschung zum Zeitpunkt eines Ausatmens bewusst, weiß sie, dass sie ausatmet und sich dabei der Auslöschung bewusst ist.

(15) Der Leidenschaftslosigkeit zum Zeitpunkt eines Einatmens bewusst, weiß sie, dass sie einatmet und sich dabei der Leidenschaftslosigkeit bewusst ist; der Leidenschaftslosigkeit zum Zeitpunkt eines Ausatmens bewusst, weiß sie, dass sie ausatmet und sich dabei der Leidenschaftslosigkeit bewusst ist.

(16) Des Endens zum Zeitpunkt eines Einatmens bewusst, weiß sie, dass sie einatmet und sich dabei des Endens bewusst ist; des Endens zum Zeitpunkt eines Ausatmens bewusst, weiß sie, dass sie ausatmet und sich dabei des Endens bewusst ist.

XII.2 DIE SECHZEHN SCHRITTE

Die Anweisungen der Lehrreden im *Saṃyukta-āgama* und im Mahāsāṅghika-*Vinaya* weisen zum *Ānāpānasati-sutta* des *Majjhima-nikāya* eine große Ähnlichkeit auf. In Anbetracht der Tatsache, dass diese drei Texte jeweils die Mūlasarvāstivāda-, die Mahāsāṅghika- und die Theravāda-Traditionen repräsentieren, zeigt sich ein beeindruckender Grad an Übereinstimmung, auf dessen Grundlage mit großer Sicherheit gefolgert werden kann, dass die sechzehn Stufen ein fester Bestandteil der frühen Lehre sind.

Die Anweisungen starten beim langen Atmen (1) und schreiten dann zum kurzen Atem (2), zum ganzen Körper (3) und zu den körperlichen Aktivitäten (*kāya saṅkhāra*) (4) fort. Die Parallelen unterscheiden sich darin, ob diese Stufen als eine Art der Übung angesehen werden sollten. In der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* wird das Üben durchweg genannt. Im Mahāsāṅghika-*Vinaya* wird Üben überhaupt nicht erwähnt und im *Majjhima-nikāya* fängt das Üben mit dem dritten Schritt an.[3]

Die Formulierung im Mahāsāṅghika-*Vinaya* bietet einen hilfreichen Hinweis dazu, wie dieser dritte Schritt zu verstehen ist, da dort von „den ganzen Körper durchdringen“ gesprochen wird. Dies bekräftigt ein Verständnis dieses Schrittes, demzufolge das Gewahrseins ausgedehnt werden sollte. Wurde in den beiden vorangehenden Schritten der Atem in voller Länge erfahren, so sollen die Übenden nun beim Einatmen des ganzen Körpers gewahr werden. Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt im Text des Mahāsāṅghika-*Vinaya* ist, dass dort anstelle vom „Beruhigen“ vom „Loslassen“ der körperlichen Aktivitäten gesprochen wird. Beide Formulierungen scheinen auf den gleichen Aspekt der Praxis von sich ergänzenden Blickwinkeln hinzudeuten, da das Beruhigen in diesem Stadium gerade durch eine Haltung des Loslassens herbeigeführt wird.

Die nächsten vier Stufen umfassen Freude (5), Glück (6), die geistigen Aktivitäten (*citta saṅkhāra*) (7) sowie das Beruhigen und das Fallenlassen der geistigen Aktivitäten (8). Die drei Versionen stellen diese Stufen vor den Hintergrund einer andauernden Achtsamkeit auf den ein- und

[3] MN 118 - MN III 82,32 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 945).

ausströmenden Atem, was den Eindruck vermittelt, dass diese Sequenz nicht auf das tatsächliche Erreichen von Vertiefungen beschränkt ist. Stattdessen erscheint mir eine Interpretation überzeugender, der zufolge diese Schritte allen Übenden zugänglich sind, die einen gewissen Grad an heilsamer Freude und heilsamem Glück im Geist hervorrufen können, ohne zwingend in eine Vertiefung einzutreten.

Das gleiche gilt für die folgenden vier Übungsstufen, die sich damit befassen, den Geist zu erfahren (9), den Geist zu erfreuen (10), den Geist zu sammeln (11) und den Geist zu befreien (12). Die Parallelen stimmen dabei wiederum weitestgehend überein, außer in Bezug auf den wiederkehrenden Unterschied, ob diese Stufen als eine Art von Übung angesehen werden sollten. Auf der vierten Stufe dieser Sequenz ist die Idee einer „Befreiung" des Geistes nicht zwingend in einem absoluten Sinn zu verstehen, sondern kann auch einfach als eine zeitweilige Befreiung von geistigen Widerständen und unheilsamen Zuständen verstanden werden.[4]

Ein nennenswerter Unterschied tritt in Bezug auf die letzte Vierergruppe zu Tage. Die Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* und der Text des Mahāsāṅghika-*Vinaya* fahren ausgehend von der Vergänglichkeit (13) mit Auslöschung (14), Leidenschaftslosigkeit (15) und Enden (16) fort.[5] Dem *Ānāpānasati-sutta* des *Majjhima-nikāya* zufolge sind jedoch Vergänglichkeit (13), Leidenschaftslosigkeit (14), Enden (15) und Loslassen (16) die Themen der letzten vier Stufen.[6] Hier werden die beiden Abfolgen zwecks einfacheren Vergleichs nebeneinander dargestellt:

Vergänglichkeit – Auslöschung – Leidenschaftslosigkeit – Enden
(Mahāsāṅghika & Mūlasarvāstivāda)
Vergänglichkeit – Leidenschaftslosigkeit – Enden – Loslassen
(Theravāda)

In Bezug auf diese Vierergruppe zur Atemachtsamkeit stellen sich drei gemeinsame Themen der Parallelversionen heraus:

Vergänglichkeit – Leidenschaftslosigkeit – Enden.

---

[4] Vgl. die obige Diskussion auf S. 200.

[5] Das *Śravakabhūmi,* Shukla 1973: 231,6, bietet eine ähnliche Darstellung; vgl. auch das sog. *Yogalehrbuch*, Schlingloff 1964: 82f. In Bezug auf Abwandlungen des sechzehnfachen Schemas in anderen Texten, die im Chinesischen erhalten sind, vgl. Deleanu 1992: 51f.

[6] Das *Arthaviniścaya-sūtra*, Samtani 1971: 45,1, und das *Vimuttimagga*, T 1648 - T XXXII 430a5, stimmen in diesem Punkt mit MN 118 überein.

Aus Sicht der Praxis würde „Leidenschaftslosigkeit" die „Auslöschung" in Form der Ausmerzung der Leidenschaft mit einschließen und „Enden" hätte einen engen Bezug zum „Loslassen". Demnach würden die Aspekte, die nicht in jeder Version genannt werden, trotzdem den drei Hauptthemen entsprechen, die allen drei Darstellungen gemein sind – zumindest in einem gewissen Maße.

Dieser Satz von drei Themen hat einen beträchtlichen Bezug zu einem in den frühen Lehrreden wiederkehrenden Muster der Entwicklung von Einsicht. Dieses verläuft – ausgehend von der Wahrnehmung der Vergänglichkeit – dahin, *dukkha* in dem zu erkennen, was vergänglich ist, bis schließlich die Abwesenheit eines Selbst in dem erkannt wird, was *dukkha* ist.[7] Auf diesem Weg entfaltet sich eine Dynamik der Meditation, wobei die drei Merkmale aufeinander aufbauen:

Vergänglichkeit – *dukkha* – Nicht-Selbst

Die vergängliche Natur des Atems ist der gemeinsame Ausgangspunkt der letzten vier Schritte in allen Versionen. Das Gewahrsein der Vergänglichkeit ist tatsächlich durch den ganzen Satz von sechzehn Schritten hinweg ein durchgängiges Thema. Diesem wird durch das Gewahrsein des Unterschieds zwischen dem Ein- und Ausatmen Nachdruck verliehen. Der erste der letzten vier Schritte legt einen zusätzlichen Schwerpunkt auf die Tatsache, dass der Atem unabdingbar veränderlich ist. So wird nun diese veränderliche Natur des Atems aus dem Hintergrund in den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit geholt. Auf diese Weise betrachtet, kann der Atem sogar genutzt werden, um die sehr empfehlenswerte Todesbetrachtung zu üben, wie sie in Kapitel VI zur Betrachtung eines verwesenden Leichnams dargestellt wird: das Gewahrsein entfalten, dass der derzeitige Atemzug der letzte sein könnte.

Im nächsten Schritt wird diese vergängliche Erfahrung als etwas angesehen, dem gegenüber wir leidenschaftslos werden, als etwas, das uns keine dauerhafte Befriedigung geben kann. Das bedeutet, es ist *dukkha*. Leidenschaftslosigkeit wird insbesondere dadurch hervorgerufen, dass sich die Bewusstheit der Vergänglichkeit vertieft. Die Loslösung, die in diesem Verlauf einsetzt, ist ein Schlüssel zum Verständnis von Nicht-

[7] Vgl. z. B. AN 7.46 - AN IV 46,21 (übersetzt von Bodhi 2012: 1031, angegeben als Fußnote 48); dieselbe Dynamik tritt auch z. B. in DĀ 2 - T I 11c28, MĀ 86 - T I 563c17, SĀ 747 - T II 198a20 und EĀ 37.10 - T II 715b4 auf; bezüglich einer weiterführenden Diskussion vgl. Anālayo 2012a: 42ff.

Selbst. Ein solches Verständnis ist ein natürliches Resultat der vorangegangenen Einsicht in Vergänglichkeit und *dukkha*. Anders gesagt, wurde das, was vergänglich ist, einmal mit Leidenschaftslosigkeit als *dukkha* erkannt, dann vermindern sich die persönlichen, eingeschliffenen Identifikationsmuster auf natürliche Weise und schwinden. Daraufhin entpuppt sich die eigene Erfahrungswelt in Gänze als leer von irgendetwas, das die Einbildung „ich bin" oder eine Aneignung in Form von „das ist mein" rechtfertigen könnte. Auf diesem Wege wird der Geist auf das Enden – im endgültigen Sinne – mit der Erfahrung von Nirvāṇa vorbereitet.

XII.3 DIE SECHZEHN SCHRITTE UND DIE VIER SATIPAṬṬHĀNAS

Eine weitere Lehrrede im *Saṃyukta-āgama* beschäftigt sich ebenfalls mit den sechzehn Schritten und erklärt ihre Beziehung zu den vier *Satipaṭṭhāna*s.[8] In der Lehrrede wird angemerkt, dass jede Vierergruppe jeweils ein *Satipaṭṭhāna* zum Objekt hat: den Körper, die Gefühle, den Geist und die Dharmas. Deshalb stellt jede der Vierergruppen einen Fall von *Satipaṭṭhāna*-Praxis dar.

Während das *Ānāpānasati-sutta* mit dieser grundlegenden Zuordnung im Fall der zweiten, dritten und vierten Vierergruppe übereinstimmt, liegt ein Unterschied in der Art, in der das Grundprinzip hinter dieser Zuordnung erklärt wird. Dieser Erklärung zufolge erfüllt die zweite Vierergruppe – das Erfahren von Freude, Glück, geistigen Aktivitäten sowie dem Beruhigen der geistigen Aktivitäten – die Betrachtung der Gefühle, weil es als ein Gefühl unter Gefühlen angesehen werden kann, wenn der Atem aufmerksam betrachtet wird.[9] Diese Erklärung ist nicht eindeutig, weil anderswo in den Lehrreden Aufmerksamkeit (*manasikāra*) nicht als eine Art Gefühl angesehen wird.[10]

Die dritte Vierergruppe – den Geist zu erfahren, zu beruhigen, zu sammeln und zu befreien – entspricht dem *Ānāpānasati-sutta* zufolge der Betrachtung des Geistes, weil die Atemachtsamkeit nicht richtig entwickelt werden kann, wenn wir einen Verlust an Achtsamkeit erleiden oder

[8] SĀ 810 - T II 208a29 (übersetzt von Anālayo 2007b).
[9] MN 118 - MN III 84,9.
[10] Ps IV 140,14 erkennt die Problematik dieser Textstelle an und erklärt, dass es sich hierbei lediglich um eine bildhafte Sprache handelt und sich nicht auf die Aufmerksamkeit selbst bezieht, sondern auf ihre Objekte.

wenn es uns an Wissensklarheit mangelt.[11] Während dies sicherlich richtig ist, so sind Achtsamkeit und Wissensklarheit in ähnlicher Weise auch in den anderen Schritten der Atemachtsamkeit erforderlich. Daher ist nicht klar, warum diese Bedingung eine Verbindung zwischen der Betrachtung des Geistes und diesem speziellen Satz von vier Schritten der Atemachtsamkeit begründen sollte.

Dem *Ānāpānasati-sutta* zufolge entspricht die letzte Vierergruppe – Betrachtung der Vergänglichkeit, der Leidenschaftslosigkeit, des Endens und des Loslassens – der Betrachtung der Dharmas, weil in diesem Stadium die Betrachtung mit Ausgeglichenheit geschieht, nachdem wir mit Weisheit erkannt haben, dass Begierde und Unzufriedenheit überwunden wurden.[12] Warum dies insbesondere die Betrachtung der Dharmas abbilden soll, ist auch nicht klar, da dem *Satipaṭṭhāna-sutta* zufolge in allen *Satipaṭṭhāna*s die Freiheit von Begierde und Unzufriedenheit entwickelt werden soll. Demnach würde das Fehlen von Begierde und Unzufriedenheit keinen Bezug begründen, der allein für die Dharmas spezifisch ist.

Dem Pāli-Kommentar zufolge liegt die Beziehung zwischen den vier letzten Schritten der Atemachtsamkeit und der Betrachtung der Dharmas in dem Verweis, dass die Abwesenheit von Begierde und Unzufriedenheit „mit Weisheit" gesehen wurde. Die Weisheit, auf die hier Bezug genommen wird, sollte so verstanden werden, dass sie die Einsicht darstellt, die sich aus der Betrachtung der Vergänglichkeit usw. ergibt.[13]

Die Betrachtung der Vergänglichkeit usw. verleiht der Praxis der Atemachtsamkeit sicherlich eine starke Betonung der Entwicklung von Weisheit. Dennoch ist dem *Satipaṭṭhāna-sutta* zufolge die Betrachtung der Vergänglichkeit für jedes der vier *Satipaṭṭhāna*s von Bedeutung. In jedem Fall sollte die Natur des Entstehens und Vergehens so betrachtet werden, dass es dazu führt, dass Praktizierende „unabhängig, an nichts in der Welt anhaftend" verweilen. Auch wenn sich diese Formulierung im Wortlaut von der Darstellung unterscheidet, die im Zusammenhang mit der Atemachtsamkeit verwendet wird, so scheinen die wesentlichen Schlussfolgerungen gleich zu sein. Dementsprechend könnte das Erkennen „mit Weisheit" im Prinzip mit jedem der vier *Satipaṭṭhāna*s entwickelt werden und nicht nur mit dem vierten *Satipaṭṭhāna* der Betrachtung der Dharmas.

---

[11] MN 118 - MN III 84,23.
[12] MN 118 - MN III 84,23.
[13] Ps IV 142,4.

Die Begründungen, die in der Parallele im *Saṃyukta-āgama* geliefert werden, scheinen im Vergleich zu denen im *Ānāpānasati-sutta* eindeutiger. Bei den Vierergruppen besteht das Objekt der Achtsamkeit jeweils im Körper, den Gefühlen, dem Geist und den Dharmas. Daher entsprechen diese vier Vierergruppen der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Dharmas im Sinne einer *Satipaṭṭhāna*-Praxis.

Das *Ānāpānasati-sutta* und seine Parallele im *Saṃyukta-āgama* stimmen dahingehend überein, dass jede dieser vier Vierergruppen der Atemachtsamkeit – die für die Praxis von *Satipaṭṭhāna* stehen – schon aus sich heraus, durch das Entwickeln der Erwachensfaktoren zur Verwirklichung der Befreiung führen können.[14] Anders gesagt hat die Praxis eines jeden der vier *Satipaṭṭhāna*s das Potenzial, direkt zur Befreiung zu führen.

XII.4 DIE PRAXIS DER SECHZEHN SCHRITTE

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit aus dem Blickwinkel der Praxis. Dazu möchte ich unterstreichen, dass meine Darstellung keinesfalls den Anspruch erhebt, die einzig mögliche Interpretation der Lehrreden zu sein. Eine Möglichkeit, die Praxis umzusetzen, könnte damit anfangen, die Dauer des Atems und seinen Bezug zum Körper zu betrachten. Der Natur des Atems und des Körpers auf diese Weise gewahr zu werden, wäre der Betrachtung der Natur des Körpers ähnlich – wie es in der Betrachtung der anatomischen Teile, der Elemente und der Stufen des Zerfalls geschieht – auch wenn in letzteren die Ergründung der Natur des Körpers auf eine herausforderndere Art stattfindet.

Das Gewahrsein von Freude und Glück als Folge von innerer Ruhe, die auf der Basis von Atemachtsamkeit erzeugt wurde, würde dann der Betrachtung der Gefühle entsprechen, insbesondere angenehmer, nichtweltlicher Gefühle. Bezogen auf das zweite *Satipaṭṭhāna* scheint der Achtsamkeit an dieser Stelle die Aufgabe zuzukommen, der Anwesenheit dieser Gefühle gewahr zu werden, und vielleicht auch darin, Meditierende darauf aufmerksam zu machen, sobald diese Gefühle beispielsweise infolge von geistiger Ablenkung durch andere Gefühle ersetzt wur-

[14] MN 118 - MN III 85,8 und die Parallele in SĀ 810 - T II 208b15 weisen darauf hin, dass jedes der vier *Satipaṭṭhāna*s eine Grundlage für das Erfüllen der sieben Erwachensfaktoren werden kann usw.

den. Ein weiterer Fortschritt würde dann stattfinden, wenn das Gewahrsein von Freude und Glück zu einem Gewahrsein der geistigen Aktivitäten und zu deren Beruhigung führt. All dies findet vor dem Hintergrund der fortdauernden Achtsamkeit bezüglich der vergänglichen Natur des Atems statt – wobei jedes Gefühl zusammen mit dem ein- oder ausströmenden Atem wahrgenommen wird.

Eine anhaltende Praxis führt zu einer weiteren Verfeinerung infolge des achtsamen Betrachtens des Geistes, wobei dieser erfreut, gesammelt und befreit wird – als eine Möglichkeit diese Praxis der Betrachtung des Geistes umzusetzen. Dies entspricht dem Geist, der sich gesammelt hat, und dem Geist, der befreit wurde, wie er in der Aufzählung der Geisteszustände im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelen vorkommt.

Die Betrachtung der Dharmas würde es dann erfordern, die Aufmerksamkeit auf die Vergänglichkeit und andere mit der Einsicht in Beziehung stehende Merkmale zu lenken, wodurch zentrale Themen des Pfades zum Erwachen eingeführt werden. Diese weisen eine starke Ähnlichkeit zu den vier Aspekten auf, die idealerweise das Entfalten der Erwachensfaktoren begleiten: nämlich unterstützt von Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Enden entwickelt zu werden, was im Loslassen gipfelt.

In dieser Form kann das Schema der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit ein Muster für eine Praxis liefern, in der auf eine geschickte Weise die vier *Satipaṭṭhāna*s auf der Grundlage eines einzigen Meditationsobjektes verwirklicht werden. Das zeigt, dass es hier nicht so sehr um die Frage geht, welches Objekt zu wählen ist – was in diesem Fall der Atem ist, also ein Aspekt des Körpers, – sondern dieses Objekt aus den unterschiedlichen Perspektiven der vier *Satipaṭṭhāna*s zu betrachten.

Es muss nicht erwähnt werden, dass sich die Praxis nicht einfach nur als Nebenprodukt davon ergibt, des Atems gewahr zu sein. Hingegen scheint das Umsetzen des sechzehnfachen Schemas eine bewusste Anstrengung zu erfordern, das eigene Gewahrsein zu weiten. Auf der Grundlage, dass Achtsamkeit in Bezug auf den Atem errichtet wurde, wird die Praxis absichtlich derart entwickelt, dass sie zu einem Gewahrsein des ganzen physischen Körpers, der Gefühle, des Zustands des Geistes und der Vergänglichkeit usw. fortschreitet.

XII.5 EINE ANPASSUNGSFÄHIGE HERANGEHENSWEISE AN DIE PRAXIS

Die Lehrreden vermitteln den Eindruck, dass die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit nicht die einzige Form der Praxis war, die von den Schülern des Buddha genutzt wurde, um den Atem zu betrachten. Eine Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und seine Parallelversion berichten, wie der Buddha eine Gruppe von Mönchen befragte, ob sie Atemachtsamkeit praktizierten.[15] Nachdem sie eine vergleichsweise einfache Beschreibung ihrer Praxis gaben, deren Schwerpunkt darin lag, keine Begierde im Geist zu haben, gab der Buddha seine Zustimmung. Dann erläuterte er die sechzehn Schritte, offensichtlich um den Blickwinkel auf dasselbe Meditationsobjekt zu erweitern. In einer weiteren Lehrrede im *Majjhima-nikāya* und seiner Parallele im *Ekottarika-āgama* wird Rāhula, der Sohn des Buddha, angewiesen, die Atemachtsamkeit zu üben. Das Schema der sechzehn Schritte wird ihm erst gelehrt, als er wiederkommt, um detailliertere Anweisungen zu erhalten.[16]

Solche Textstellen vermitteln den Eindruck, dass den Schülern des Buddha die Freiheit gelassen wurde, sich der Meditationspraxis auf ihren eigenen Wegen zu nähern. Ein weiteres Beispiel stellen die Anweisungen zur Todesbetrachtung dar, die zuvor diskutiert wurden. Auch hier wird berichtet, wie der Buddha das Thema anschneidet, indem er sich bei einer Gruppe von Mönchen erkundigt, wie sie diese Praxis durchführen, und dabei eine Vielzahl von Antworten erhält.[17]

Durch solche Textstellen entsteht der Eindruck, dass die Meditationsanweisungen in den frühen Lehrreden flexibel anpassbar waren. Sie stellten offene Einladungen zur Praxis dar, die oft auf eine prägnante Weise gegeben wurden, anstatt ein festgelegtes Skript vorzuschreiben, das alle bis zum letzten Detail umsetzen sollten. Dies würde ferner erklären, weshalb nur im *Satipaṭṭhāna-sutta* und den Parallelen detaillierte Anweisungen zur Achtsamkeit gegeben werden – im Gegensatz zu den weit häufigeren, knappen Anweisungen in anderen Lehrreden, die lediglich die vier

---

[15] SN 54.6 - SN V 314,25 (übersetzt von Bodhi 2000: 1768) und die Parallele SĀ 805 - T II 206b26.

[16] MN 62 - MN I 421,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 527) und die Parallele EĀ 17.1 - T II 582a6.

[17] Siehe oben S. 131 f.

*Satipaṭṭhāna*s nennen und es dann den einzelnen Praktizierenden überlassen, wie diese umgesetzt werden.[18] Dass das *Satipaṭṭhāna-sutta* und seine Parallelen keine festgelegte Vorschrift des einzigen Weges darstellen, wie *Satipaṭṭhāna*-Meditation durchzuführen ist, wird durch die Darstellung des *Ānāpānasati-sutta* und seine Parallelen impliziert, da hier alle vier *Satipaṭṭhāna*s mit dem alleinigen Objekt des Atems umgesetzt werden.

Das Schema der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit kann dementsprechend als eine offene Einladung verstanden werden, die eigene Praxis durch einen anpassungsfähigen Gebrauch der vier *Satipaṭṭhāna*s zu bereichern, wodurch deren sich gegenseitig ergänzende und verstärkende Wirkungsweise aufgedeckt wird. Diese synergetische Wirkungsweise der vier *Satipaṭṭhāna*s wird durch ein Gleichnis im *Saṃyutta-nikāya*, mit einer Parallelen im *Saṃyukta-āgama*, veranschaulicht. Anbei folgt die betreffende Textstelle aus der Lehrrede des *Saṃyukta-āgama*:[19]

> Ebenso wie eine Person, die in einem Pferdewagen aus nördlicher Richtung kommend, über einen Erdhaufen auf einer Kreuzung von vier Straßen fahren würde. Wäre die Person imstande den Haufen einzuebnen?

So wie die aus nördlicher Richtung kommende Person tatsächlich in der Lage wäre, den Erdhaufen einzuebnen, so wäre auch eine Person, die aus jeder der anderen drei Richtungen kommt, in der Lage das gleiche zu tun. Mit der Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s verhält es sich ähnlich. Der Darstellung im *Saṃyukta-āgama* zufolge wird jedes dazu führen, dass die Praktizierenden mit der Zeit erkennen, was für sie selbst heilsam ist. Andererseits ist der Parallelversion im *Saṃyutta-nikāya* zufolge jedes der vier *Satipaṭṭhāna*s in der Lage, unheilsame Zustände einzuebnen.[20] Dieses Gleichnis weist darauf hin, dass, während jedes *Satipaṭṭhāna* von sich aus einen erheblichen Beitrag zum Einebnen von unheilsamen Zuständen leistet, die vier *Satipaṭṭhāna*s im Zusammenspiel einen noch stärkeren Effekt haben können, den Haufen der im eigenen Geist angesammelten Geistestrübungen einzuebnen. So wie ein Erdhaufen bald vollkommen verschwunden sein wird, wenn die Pferdewagen aus allen vier Richtungen kommen.

---

[18] Siehe oben S. 249.

[19] SĀ 813 von T II 209a17 bis 209a19.

[20] SN 54.10 - SN V 325,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1777).

Indem die Beschreibung der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit zeigt, wie die vier *Satipaṭṭhāna*s zusammen entwickelt werden können, stellt sie ein bemerkenswertes Beispiel für das Vorgehen bezüglich der geistigen Bildung in den frühen Lehrreden dar. Da Aspekte der Meditationspraxis auf eine anpassungsfähige Weise gekonnt verwoben und kombiniert werden, kann sich der ganze Pfad der Meditation durch ein einfaches Objekt wie den Atem entfalten.

Ein Gleichnis in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* und der Parallelversion im *Saṃyukta-āgama* veranschaulicht die Notwendigkeit einer geschickten Herangehensweise an die geistige Kultivierung durch das Beispiel eines Kochs. Im Folgenden übersetze ich die betreffende Textstelle aus der Lehrrede im *Saṃyukta-āgama*:[21]

> Ebenso wie zum Beispiel ein ungeschickter Koch, der verschiedene Geschmacksrichtungen nicht unterscheiden kann und nicht geschickt darin ist, diese zu kombinieren, der auf seinen Herren mit etwas wartet, was sauer, salzig oder fade ist, was nicht seines [Herren] Geist recht ist, der nicht recht in der Lage ist, seines Herren Vorlieben in Bezug auf das, was sauer, salzig oder fade ist, zu verstehen und wie diese verschiedenen Geschmacksrichtungen zu kombinieren sind.
>
> Er ist nicht in der Lage, auf seinen Herren zuvorkommend zu warten, [während er] zu [seiner] linken oder rechten Seite [steht], ihn so zu bedienen, wie er es tun sollte, empfänglich für seine Wünsche zu sein, den Geist seines [Herren] gut zu verstehen. Seinen eigenen Vorstellungen folgend, kombiniert er die verschiedenen Geschmacksrichtungen und reicht sie seinem Herren dar. Da diese seines [Herren] Geist nicht recht sind und der Herr nicht erfreut ist, weil er [seinen Herren] nicht erfreut, wird [der Koch] keine großzügige Belohnung erhalten und wird nicht als gut angesehen werden.

Die Parallele im *Saṃyutta-nikāya* deutet an, dass der ungeschickte Koch es versäumt zu bemerken, ob der König oder Minister, den er bedient, von einer Sache besonders viel nimmt oder ob er nach einer bestimmten Speise reicht und diese lobt.[22] In beiden Versionen steht das Beispiel des ungeschickten Kochs für eine Form die vier *Satipaṭṭhāna*s zu praktizieren, mit der die Geistestrübungen nicht erfolgreich überwunden werden und der Geist nicht auf eine solche Art beruhigt wird, dass er in die Sammlung geführt wird.

---

[21] SĀ 616 von T II 172b27 bis 172c4.

[22] SN 47.8 - SN V 150,2 (übersetzt von Bodhi 2000: 1634).

Wird das Gleichnis auf den Fall der Atemachtsamkeit angewandt, dann stellt sich der Atem an sich als ein fades Objekt dar, das aus sich heraus kein Interesse weckt. Einige Meditierende sind von Natur aus in der Lage, ihren Geist erfolgreich auf dieses Objekt zu richten und ihn dort zu halten, aber anderen fällt das schwer, einfach weil der Atem als solches nicht die Aufmerksamkeit der Meditierenden auf sich zieht. Ihr Dilemma könnte damit verglichen werden, dass ihnen ein Teller voll blankem Reis gereicht wird, der an sich geschmacklos ist. So wie sich jemand bald auf die Suche nach etwas begeben würde, was dem Essen Geschmack verleihen würde, so kann der Geist, der auf ein fades Objekt wie den Atem gerichtet wird, diesen langweilig finden und sich dann auf natürliche Weise etwas Geschmackvollerem zuwenden, wie Erinnerungen an die Vergangenheit wieder aufleben zu lassen oder sich Pläne für die Zukunft auszudenken. Wenn dies geschieht, dann sollten Übende nicht stoisch fortfahren, weiterhin blanken Reis herunterzuschlucken und möglicherweise sogar jeden gegessenen Mund voll Reis als Mittel zu verstehen, das Essen zu erzwingen. Stattdessen kann mithilfe des Schemas der sechzehn Schritte ein alternativer Ansatz gewählt werden, der das Interesse des Geistes für das Objekt auf eine einfachere Weise aufrechterhält.

Um den Geist zu erfreuen, kann der geschickte Koch den blanken Reis des Atems von sechzehn verschiedenen Gerichten begleitet servieren, so wie es im Rezept des *Ānāpānasati-sutta* und seinen Parallelen angegeben wird. Dies würde sicherstellen, dass der Atem für den Geist ausreichend schmackhaft wird, so dass er sich daran erfreut und interessiert bleibt. Indem der Appetit des Geistes derart angeregt wird, weil eine Vielzahl unterschiedlicher Blickwinkel eingeführt werden und weil das Entstehen von heilsamen Formen von Vergnügen und Freude unterstützt wird, wird der Geist weitreichend dabei unterstützt, beim Atem zu verweilen. Der Grund besteht einfach darin, dass diese Herangehensweise auf eine natürliche Weise ein Interesse für das in der Meditationspraxis gewählte Objekt erzeugt.

Achtsamkeit und Freude sind, wie schon bei den Erwachensfaktoren, wichtige „Küchenhilfen“. Achtsamkeit schenkt nicht nur dem Atem Beachtung, sondern ist sich auch verschiedener Aspekte des Atems bewusst. Entscheidend ist es aber, dass die Achtsamkeit dessen gewahr ist, wie der Geist die derzeitige Praxis annimmt, so wie ein geschickter Koch sich bewusst sein muss, welches Gericht der Herr bevorzugt. Mit errichteter Achtsamkeit wird erkannt, was den Geist erfreut, was heilsame Formen

von Freude hervorruft und was den Geist interessiert und engagiert werden lässt. Das kann dann geschickt eingesetzt werden, um einen Fortschritt in der Praxis zu fördern. Selbstverständlich gilt das Gleiche auch für die Praxis der vier *Satipaṭṭhāna*s, die nicht auf dem Atem beruht. Auf diese Weise geschickt und im Einklang mit den natürlichen Neigungen des Geistes zu arbeiten, kann den eigenen Fortschritt auf dem Pfad erheblich beschleunigen.

XII.6 DREI SATIPAṬṬHĀNAS

Neben dem Blickwinkel auf das Schema der vier *Satipaṭṭhāna*s, was dem *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelversionen sowie dem *Ānāpānasati-sutta* und seinen Parallelen zu entnehmen ist, nennen die frühen Lehrreden außerdem einen Satz von drei *Satipaṭṭhāna*s. Diese befassen sich mit dem Buddha selbst und mit seiner Rolle als Lehrer. Die drei *Satipaṭṭhāna*s werden im *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und in Parallelen im Chinesischen und Tibetischen beschrieben. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Teil aus der Version im *Madhyama-āgama*:[23]

> Der Tathāgata lehrt seinen Schülern den Dharma mit Gedanken von Zuneigung und Rücksicht, ihren Nutzen und ihr Wohl suchend, ihren Frieden und ihr Glück suchend, mit einem Geist voller Wohlwollen und Mitgefühl [spricht er zu ihnen]: „Dies ist zu eurem Wohl, dies ist zu eurem Glück, dies ist zu eurem Wohl und Glück."
>
> Wenn die Schüler keinen Respekt haben und sich nicht entsprechend verhalten, nicht im Verständnis gefestigt werden, ihr Geist sich nicht dem Dharma zuwendet, sie nicht dem Dharma folgen, sie nicht den rechten Dharma annehmen, sie die Anweisungen des Gesegneten missachten und unfähig sind, Gewissheit zu erlangen – dann ist der Gesegnete deswegen nicht traurig oder besorgt. Stattdessen ist der Gesegnete gleichmütig und unberührt, fortwährend achtsam und fortwährend verstehend. Dies stellt das erste Errichten von Achtsamkeit dar, das vom Erhabenen praktiziert wird. Indem der Erhabene dies entwickelt hat, ist er in der Lage, die Versammlungen zu unterrichten …
>
> Wenn die Schüler Respekt zollen und sich entsprechend verhalten, in ihrem Verständnis gefestigt werden, ihr Geist sich dem Dharma hingibt und sich ihm zuwendet, sie dem Dharma folgen, sie den rechten Dharma in Ehren halten und annehmen, sie die Anweisungen des Gesegneten nicht missachten und darin Gewissheit finden – dann ist

[23] MĀ 163 von T I 693c24 bis 694a19.

der Gesegnete deswegen nicht froh oder erfreut. Stattdessen ist der Gesegnete gleichmütig und unberührt, fortwährend achtsam und fortwährend verstehend. Dies stellt das zweite Errichten von Achtsamkeit dar, das vom Erhabenen praktiziert wird. Indem der Erhabene dies entwickelt hat, ist er in der Lage, die Versammlungen zu unterrichten …

Einige Schüler haben keinen Respekt und verhalten sich nicht entsprechend, werden nicht im Verständnis gefestigt, ihr Geist wendet sich nicht dem Dharma zu, sie folgen dem Dharma nicht, sie nehmen nicht den rechten Dharma an, sie missachten die Anweisungen des Gesegneten und sind unfähig, Gewissheit darin zu erlangen; einige Schüler zollen Respekt und verhalten sich entsprechend, sie werden in ihrem Verständnis gefestigt, ihr Geist gibt sich dem Dharma hin und wendet sich ihm zu, sie folgen dem Dharma, sie halten den rechten Dharma in Ehren und nehmen ihn an, sie missachten die Anweisungen des Gesegneten nicht und erlangen Gewissheit darin – deswegen ist der Gesegnete nicht traurig oder besorgt und er ist nicht froh oder erfreut. Stattdessen ist der Gesegnete gleichmütig und unberührt, fortwährend achtsam und fortwährend verstehend. Dies stellt das dritte Errichten von Achtsamkeit dar, das vom Erhabenen praktiziert wird. Indem der Erhabene dies entwickelt hat, ist er in der Lage, die Versammlungen zu unterrichten.

Während es aus der Formulierung der obigen Version im *Madhyama-āgama* nicht so deutlich hervorgeht, wird im *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und in der tibetischen Version klar, dass das Hauptproblem darin besteht, dass die Schüler nicht richtig zuhören, wenn der Buddha seine Unterweisungen darbietet.[24] Demnach beziehen sich die oben dargestellten drei Übungsfelder der Achtsamkeit oder *Satipaṭṭhāna*s auf die folgenden drei Situationen:

- die Schüler hören nicht zu,
- die Schüler hören zu,
- einige hören zu, einige hören nicht zu.

In dem Bericht aus dem *Madhyama-āgama* ist der Buddha der Geschehnisse in jeder der drei Situationen vollkommen gewahr, aber ist davon nicht betroffen. Er ist weder enttäuscht, wenn er erkennt, dass ihm kein

[24] MN 137 - MN III 221,8 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1071) und D 4094 *nyu* 59a3 oder Q 5595 *thu* 101b3 beginnen ihre Darstellung entsprechend mit dem Hinweis, dass die Schüler nicht (oder sehr wohl) „zuhören" und „Gehör schenken".

Gehör geschenkt wird, noch wird er beschwingt, wenn seine Lehren gut angenommen werden. Die tibetische Parallele ist der Darstellung im *Madhyama-āgama* ähnlich.

Dem *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* des *Majjhima-nikāya* zufolge ist der Buddha jedoch nicht zufrieden, wenn die Schüler nicht zuhören.[25] Wenn einige zuhören, ist der Buddha weder zufrieden noch unzufrieden und wenn alle zuhören, ist der Buddha zufriedengestellt. Mit anderen Worten scheint in der Darstellung im Pāli ein Unterschied in der Haltung des Buddha vorzuliegen, abhängig davon, ob die Schüler zuhören oder nicht.

Neben dem *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* und seinen Parallelversionen tauchen die drei *Satipaṭṭhāna*s auch in einer Reihe anderer Werke auf, wie zum Beispiel dem *Abhidharmakośabhāṣya*, dem **Mahāprajñāpāramitāśāstra*, dem **Mahāvibhāṣā* sowie dem *Mahāvyutpatti*. Diese Werke unterstützen alle insofern die Darstellung in der Version des *Madhyama-āgama*, dass die Haltung des Buddha in jedem der drei Fälle unberührt bleibt.[26]

Die Darstellung im *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* des *Majjhima-nikāya* weicht nicht nur von den Parallelen und diesen weiteren Werken ab, sondern unterscheidet sich auch zu einem gewissen Grad von einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya*, die zum Pāli-Kanon derselben Theravāda-Tradition gehört. Dieser Lehrrede entsprechend, war die Haltung des Buddha frei von Anziehung oder Ablehnung, wenn er andere unterwies.[27] Während Anziehung und Ablehnung stärkere Reaktionen darstellen als zufrieden oder unzufrieden zu sein, scheint es doch wahrscheinlich, dass das *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* unter einem Überlieferungsfehler leidet. Das heißt, die richtige Darstellung wäre wahrscheinlich, dass die Reaktion des Buddha die gleiche bleibt, unabhängig davon, ob seine Schüler zuhören oder nicht.[28]

---

[25] MN 137 - MN III 221,10.

[26] Das *Abhidharmakośabhāṣya*, T 1558 - T XXIX 140c26 und T 1559 - T XXIX 292a6 (die Sanskrit-Version, Pradhan 1967: 414,11, stellt nicht alle drei Fälle in Gänze dar), das **Mahāprajñāpāramitāśāstra*, T 1509 - T XXV 91b24, das **Mahāvibhāṣā*, T 1545 - T XXVII 160b20 und T XXVII 942b16 und das *Mahāvyutpatti* 188–190, Sakaki 1926: 16f.; bezüglich weiterer Literaturverweise vgl. Anālayo 2011a: 787 Fußnote 147.

[27] SN 4.14 - SN I 111,20; wird von Kuan 2008: 29 so verstanden, dass es zu der Darstellung in MN 137 im Widerspruch steht.

[28] Bezüglich einer kurzen Diskussion der Art von Übertragungsfehler, der entstanden sein könnte, vgl. Anālayo 2011a: 786 Fußnote 145.

Wenn wir diese drei *Satipaṭṭhāna*s mit den vier *Satipaṭṭhāna*s vergleichen, so ist es bemerkenswert, dass diese Dreiergruppe keinen ausdrücklichen Bezug zu der gebräuchlichen vierfachen Darstellung durch Körper, Gefühle, Geist und Dharmas hat. Diese Vierergruppe passt nicht auf eine natürliche Weise zu den drei Situationen, wo eine Person Aufmerksamkeit erfährt, von den Zuhörern missachtet wird oder sich einer Zuhörerschaft gegenüber sieht, von der nur ein Teil aufmerksam ist, während der Vortrag gehalten wird.

Wenn wir diesen Unterschied bewerten, so muss jedoch beachtet werden, dass die vier *Satipaṭṭhāna*s den Pfad zur Verwirklichung beschreiben, während die drei *Satipaṭṭhāna*s die Geisteshaltung eines vollkommen erwachten Lehrers darstellen.[29] Trotzdem ist es beachtlich, dass diese drei Haltungen des Buddha, dem erwachten Lehrer, mit dem gleichen Ausdruck *Satipaṭṭhāna* bezeichnet werden, der anderswo für das Errichten von Achtsamkeit durch die Betrachtung von Körper, Gefühlen, Geist und Dharmas Verwendung findet.

Was in diesen beiden Schemata gleich zu sein scheint, ist demnach nicht das Objekt, das achtsam betrachtet wird, sondern vielmehr die Geisteshaltung, die im Idealfall von auf rechte Weise errichteter Achtsamkeit begleitet wird. Diese Haltung erfordert eine Art der geistigen Präsenz, die nicht einfach zu Reaktionen führt, die von Vorlieben und Missfallen gefärbt sind. Dies scheint eine Schlüsseleigenschaft zu sein, die beiden – den drei und den vier *Satipaṭṭhāna*s – gemein ist.

Die Auffassung von geistiger Ausgeglichenheit kommt ebenfalls in einer Textstelle vor, die ich zuvor im Zusammenhang mit dem Verlust von Achtsamkeit untersucht hatte.[30] Mit wahrhaftig errichteter Achtsamkeit sind wir in der Lage, die Dinge zu sehen, ohne Vorlieben und Missfallen hervorzurufen. Im Gesehenen wird nur das Gesehene sein. Zusammengefasst erscheint es mir so, dass *Satipaṭṭhāna* es erfordert, den Geschehnissen vollkommen gewahr zu sein – verknüpft mit dem Erhalt des geistigen Gleichgewichts.

---

[29] Wenngleich alle praktizierenden Buddhisten der Haltung, die mit den drei *Satipaṭṭhāna*s aufgezeigt wird, idealerweise nacheifern sollten, wie Weber 1994: 68 darlegt.
[30] Siehe oben S. 35 ff.

XII.7 SATIPAṬṬHĀNA UND GLEICHGEWICHT

Durch die Praxis von *Satipaṭṭhāna* soll ein Gleichgewicht erhalten werden. Dieses Thema wird in einem Gleichnis veranschaulicht, das die Zusammenarbeit von zwei Akrobaten beschreibt. Dieses Gleichnis findet sich im *Sedaka-sutta* des *Saṃyutta-nikāya* und in der zugehörigen Parallelen im *Saṃyukta-āgama*. Hier folgt die Version des Gleichnisses aus dem *Saṃyukta-āgama*:[31]

> In früheren Zeiten gab es einen Lehrer für Akrobatikübungen, die an einer Stange ausgeführt wurden. Er setzte die Stange aufrecht auf seine Schulter und wies seine Schülerin an: „Du beschützt mich und ich werde auch dich beschützen, während du die Stange hinauf und hinabkletterst. Indem wir einander beschützen, werden wir eine Darbietung geben und großen Reichtum verdienen."[32]
>
> Darauf sagte die Akrobatikschülerin dem Lehrer: „Was du sagst, wird nicht funktionieren. Stattdessen sollte jeder von uns darauf achten, sich selbst zu schützen. [Auf diesem Weg] werden wir eine Darbietung geben und großen Reichtum verdienen. Wir werden körperlich entspannt sein und dennoch werde ich sicher wieder hinuntergelangen." Der Akrobatiklehrer sagte: „Wie du sagtest, wir werden darauf achten, uns selbst zu schützen. Das ist richtig und das ist auch die Bedeutung dessen, was ich sagte."
>
> [Der Buddha sagte]: „Indem eine Person sich selbst schützt, schützt sie sogleich den anderen; wenn sie den anderen und sich selbst schützt, dann ist das wahrhaftig ein Schutz."[33]

---

[31] SĀ 619 von T II 173b7 bis 173b18; bezüglich einer detaillierteren Studie vgl. Anālayo 2012e.

[32] SN 47.19 - SN V 168,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 1648) macht keine weiteren Angaben dazu, wo die Stange aufgestellt wurde. Eine weitere Parallele, das *Bhaiṣajyavastu* des Mūlasarvāstivāda-*Vinaya*, T 1448 - T XXIV 32b11, berichtet, dass die Stange auf die Schulter gestellt wurde. SN 47.19 erwähnt außerdem nicht, dass sich die Beteiligten während des Hinauf- und Hinabsteigens an der Stange gegenseitig schützen sollten. In der Tat weist der Lehrer die Schülerin in dieser Darstellung an, zunächst auf seine Schultern zu steigen, SN V 168,20, was diese dann tat, so dass deren Diskussion in SN 47.19 stattfindet, wenn die Schülerin auf den Schultern des Lehrers steht.

[33] In SN 47.19 - SN V 169,11 empfiehlt der Buddha zunächst die Praxis von *Satipaṭṭhāna*, um sich selbst und andere zu schützen. Dem folgt die Erläuterung, dass wir andere schützen, indem wir uns selbst schützen und dass wir uns selbst schützen, indem wir andere schützen.

> [Wie werden andere geschützt, wenn eine Person sich selbst schützt]? Indem sie sich mit dem eigenen Geist vertraut macht, ihn entwickelt, ihn entsprechend beschützt und Verwirklichung erlangt – dies wird „sich selbst zu schützen, schützt andere" genannt.[34]
>
> Wie wird eine Person selbst geschützt, wenn sie andere schützt? Durch das Geschenk der Furchtlosigkeit, das Geschenk des Nicht-Verletzens, das Geschenk der Harmlosigkeit, indem sie einen Geist des Wohlwollens und des Mitgefühls für die anderen hat – dies wird „andere zu schützen, schützt einen selbst" genannt.[35]
>
> Daher sollte eine Person sich darin üben: „Um mich selbst zu schützen, werde ich die vier *Satipaṭṭhāna*s entwickeln, um andere zu schützen, werde ich die vier *Satipaṭṭhāna*s entwickeln."

Neben einigen unbedeutenden Abweichungen besteht ein erwähnenswerter Unterschied zwischen den beiden Versionen darin, dass dem *Sedaka-sutta* zufolge der Lehrer der Schülerin nicht antwortet und dass der Buddha dazu anmerkt, dass die Bemerkung der Schülerin die richtige Vorgehensweise sei.[36] Das vermittelt den Eindruck, dass der Lehrer nicht wirklich für seine Stellung als Ausbilder geeignet war, da die Schülerin ihm in einer so entscheidenden Angelegenheit, wie dem richtige Verhalten bei einer Aufführung, helfen musste, das Vorgehen zu klären.

In der Version im *Saṃyukta-āgama* ist es hingegen so, dass der Lehrer die Richtigkeit dessen, was die Schülerin sagt, anerkennt und dann hinzufügt, dass dies die Bedeutung dessen sei, was er gesagt habe. Das heißt, dass dies in seiner ursprünglichen Aussage schon stillschweigend inbegriffen war. Der Lehrer deutet hier an, dass ihm der Einwand der Schülerin schon bewusst war. Auch wenn ihn seine Sorge um die Schülerin dazu verleitet hatte, seinen Rat so zu formulieren, dass sie den jeweils anderen beschützen sollten, so hatte er stillschweigend vorausgesetzt, dass sie sich beide selbst schützen müssen, indem sie ihr eigenes Gleichgewicht halten. So betrachtet bedeutet die Bemerkung der

---

[34] SN 47.19 - SN V 169,16 beschreibt nicht näher, dass der Geist das Objekt der Entwicklung ist. Das *Bhaiṣajyavastu*, T 1448 - T XXIV 32b22, nennt das Vertraut-Werden mit dem Geist ebenfalls nicht.

[35] Anstelle von Furchtlosigkeit, Nicht-Verletzen, und Harmlosigkeit wird in SN 47.19 - SN V 169,19 lediglich von Geduld und Harmlosigkeit gesprochen. Im *Bhaiṣajyavastu*, T 1448 - T XXIV 32b24, wird das Nicht-Stören, Nicht-Verärgern und Nicht-Verletzen anderer genannt.

[36] SN 47.19 - SN V 169,9.

Schülerin nicht, dass der Lehrer nicht sachkundig war, sondern verdeutlicht nur ein Prinzip, dass stillschweigend in dem Vorschlag des Lehrers, dass sich beide gegenseitig schützen, enthalten war.

Damit die beiden Akrobaten nun ihr Kunststück erfolgreich durchführen können, muss der Lehrer die Stange zwingend aufrecht halten und die Schülerin muss ihr Gleichgewicht halten, während sie auf der Stange steht.[37] In Anbetracht dieser erforderlichen Zusammenarbeit macht der Vorschlag des Lehrers Sinn: „Du beschützt mich und ich werde auch dich beschützen". Er wird die Schülerin beschützen, indem er die Stange aufrecht hält. Gleichzeitig hofft er, dass die Schülerin ihn schützen wird, indem sie jede ruckartige Bewegung vermeidet, die das Gleichgewicht der Stange stören würde und es so erschweren würde, die Stange aufrecht zu halten. Dem Lehrer würde auch Sorge bereiten, dass die Schülerin diejenige ist, die herunterfallen kann und eine Verletzung riskiert – unabhängig davon, ob er selbst oder die Schülerin einen Fehler macht. Also drückt er sich aufgrund seiner Rolle als Lehrer und aufgrund der verständlichen Sorge so aus, dass sie sich jeweils gegenseitig beschützen.

Der durch die Schülerin eingeführte Blickwinkel, dass jeder von ihnen darauf achten sollte, sich selbst zu schützen, erweitert das grundlegende Prinzip der harmonischen Zusammenarbeit noch um die Nuance, dass sie nicht nur den jeweils anderen schützen sollten. Dies schließt die Notwendigkeit nicht aus, dass sie sich auch gegenseitig um einander sorgen. Mehr noch stellt es die richtige Haltung heraus, wie eine reibungslose Zusammenarbeit funktionieren kann, nämlich, indem wir vor allem in uns selbst zentriert sind, weil wir nur so in der Lage sein werden, die anderen zu schützen.

Würde die Sorge des Lehrers um die Schülerin ausufern, so könnte seine Aufmerksamkeit davon abgelenkt werden, dass es notwendig ist, sein eigenes Gleichgewicht zu halten, und es würde dazu führen, dass er den ganzen Aufbau umwirft. Gleichsam sollte die Schülerin sich nicht übermäßig um den Lehrer sorgen, sondern muss in erster Linie Sorge tragen, ihr eigenes Gleichgewicht zu behalten, da sie sonst Gefahr läuft, von der Stange zu fallen.

---

[37] Olendzki 2010: 127f. erklärt, dass das Bild der Akrobaten, die gezwungen sind, ihr physisches Gleichgewicht zu halten, die Aufgabe von Meditierenden widerspiegelt: „Die Akrobaten wie auch Meditierende lenken ihr bewusstes Gewahrsein auf einen Prozess, der immer stattfindet, aber in der Regel übersehen wird." Das Gleichnis veranschaulicht damit folgendes: „Achtsamkeit ist ein Werkzeug, um nach innen zu schauen und unser Gleichgewicht einzustellen."

Auf diesem Weg bringt das Gleichnis von den beiden Akrobaten das Thema des gegenseitigen Schutzes in das Bild von *Satipaṭṭhāna* als eine Art von Gleichgewicht ein. Indem wir achtsam sind, beschützen wir uns selbst und beschützen gleichzeitig auch andere. Der bezeichnende Hinweis ist hierbei, dass das Entwickeln der eigenen Praxis kein Fall von Eigensucht ist, da es den Boden dafür bereitet, andere wahrhaftig schützen zu können. Ohne selbst in Achtsamkeit gefestigt zu sein, ohne ein inneres Gleichgewicht gefunden zu haben, ist es schwierig, anderen eine wirkliche Hilfe zu sein.[38] Deshalb gereicht es in gleichem Maße zum eigenen wie auch zum Wohle anderer, wenn wir den Pfad zur Befreiung beschreiten.

XII.8 SATIPAṬṬHĀNA UND BEFREIUNG

Das *Satipaṭṭhāna-sutta* und seine Parallele im *Madhyama-āgama* zählen verschiedene Zeiträume auf, in denen die richtig ausgeführte *Satipaṭṭhāna*-Praxis potenziell zur Nicht-Wiederkehr oder zum vollen Erwachen führen kann. Die entsprechenden Beschreibungen lauten wie folgt:

Majjhima-nikāya:

> Wenn eine Person diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum von sieben Jahren entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für sie erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist,

[38] Ñāṇaponika 1968/1986: 35 erklärt: „Ebenso wie gewisse reflexartige Bewegungen den Körper automatisch schützen, so benötigt der Geist in ähnlicher Weise einen spontanen spirituellen und moralischen Selbstschutz. Die Praxis des bloßen Gewahrseins wird diese unerlässliche Funktion vermitteln." Dem fügt er hinzu (S. 5): „Selbstschutz wird andere, Individuen und Gesellschaft, vor unserer eigenen, ungezügelten Leidenschaft und unseren selbstsüchtigen Impulsen schützen … Sie werden vor unserer rücksichtslosen Gier nach Besitz und Macht, vor unserer ungezügelten Lust und Sinnesbegierde, vor unserem Neid und unserer Eifersucht geschützt; sicher vor den zerstörerischen Konsequenzen unseres Hasses und Feindseligkeit." Er fasst dann folgendermaßen zusammen (S. 8): „Derjenige, der sich ehrlich der moralischen Selbstverbesserung und der spirituellen Verwirklichung hingibt, wird eine starke und aktive Kraft für Gutes in der Welt sein." Während er beifügt: „Wenn wir die wirkliche oder mögliche Quelle von sozialem Übel in uns selbst ungeklärt lassen, werden unsere sozialen Aktivitäten im Äußeren entweder vergeblich oder merklich unvollständig sein. Daher dürfen wir der schweren Aufgabe der moralischen und spirituellen Verwirklichung nicht aus dem Weg gehen, wenn wir von einem Geist sozialer Verantwortung angetrieben werden. Eine Beschäftigung mit sozialen Aktivitäten darf nicht als Ausrede oder Vermeidungsstrategie für unsere erste Pflicht genutzt werden, das eigene Haus zuerst aufzuräumen."

> Nicht-Wiederkehr … ganz zu schweigen von sieben Jahren … sechs Jahren … fünf Jahren … vier Jahren … drei Jahren … zwei Jahren … einem Jahr … sieben Monaten … sechs Monaten … fünf Monaten … vier Monaten … drei Monaten … zwei Monaten … einem Monat … einem halben Monat, wenn eine Person diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum von sieben Tagen entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für sie erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr.

Madhyama-āgama:

> Wenn … [eine Person] mit beruhigtem Geist für die Dauer von sieben Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann wird sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt oder wenn da noch eine Spur [von Festhalten] ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr. Ganz zu schweigen von sieben Jahren … sechs … fünf … vier … drei … zwei … einem Jahr … sieben Monaten … sechs … fünf … vier … drei … zwei … einem Monat … sieben Tagen und Nächten … sechs … fünf … vier … drei … zwei … wenn [eine Person] mit beruhigtem Geist für die Dauer von einem Tag und einer Nacht auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann wird sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt oder wenn da noch eine Spur [von Festhalten] ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr. Ganz zu schweigen von einem Tag und einer Nacht, wenn … [eine Person] mit beruhigtem Geist auch nur für einen kurzen Moment auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann wird sie, wenn sie auf diese Weise am Morgen geübt hat, mit Sicherheit am Abend Fortschritte gemacht haben; wenn sie auf diese Weise am Abend geübt hat, wird sie mit Sicherheit am [nächsten] Morgen Fortschritte gemacht haben.

Die Aufzählung der Zeiträume, die benötigt werden um Nicht-Wiederkehr oder volles Erwachen zu erreichen, erstreckt sich im *Satipaṭṭhāna-sutta* von sieben Jahren bis zu sieben Tagen. Die Parallele im *Madhyama-āgama*, die neben den Mönchen auch ausdrücklich Nonnen nennt,[39] beginnt auch mit einer Zeitspanne von sieben Jahren, geht aber nach den sieben Tagen noch bis zu einem einzigen Tag weiter und schließt mit der

[39] Dass einige Nonnen im alten Indien sachkundige Praktizierende von *Satipaṭṭhāna* waren, wird auch in SN 47.10 - SN V 154,28 (übersetzt von Bodhi 2000: 1638) und in der Parallele SĀ 615 - T II 172b2 hervorgehoben.

Aussage ab, dass selbst dann Fortschritte gemacht werden, wenn nur für einen kurzen Moment richtig geübt wird. Die beiden Versionen stimmen demnach darin überein, dass die Zeit, die bis zum Erreichen des höchsten Ziels benötigt wird, stark schwanken kann. Dennoch stellt die Version im *Madhyama-āgama* klar heraus, dass jeder Schritt, der entlang des Pfades genommen wird, einen Fortschritt in die richtige Richtung darstellt und uns näher an die Befreiung heranführt.

Die Natur des Fortschritts zur Befreiung wird in einem Beispiel veranschaulicht, das sich der natürlichen Eigenschaft des Ozeans bedient, graduell an Tiefe und Breite zuzunehmen. Hier folgt der betreffende Teil aus der Version des *Madhyama-āgama*:[40]

> Ebenso wie der Ozean allmählich ausgedehnter wird, vom Boden zur Oberfläche und auch im Umfang, gleichmäßig und einheitlich bis zur Oberfläche zunehmend, bis er den Strand erreicht; und er ist immer voll von Wasser, fließt niemals aus … ebenso wird mein wirklicher Dharma und Verhaltenskodex allmählich ausgeführt, allmählich geübt, allmählich vollendet und allmählich gelehrt.

Die Parallelversion im *Aṅguttara-nikāya* hebt hervor, dass der Durchbruch zu höchster Erkenntnis nicht plötzlich eintritt.[41] So wie der Ozean auf natürliche Weise tiefer wird, je weiter sich jemand vom Strand entfernt, so hat auch die *Satipaṭṭhāna*-Praxis eine natürliche Tendenz sich zu vertiefen. Einige Strände sind flach, andere sind steil. Dementsprechend kann die Zeitspanne variieren, die benötigt wird, um in tiefes Wasser zu gelangen. Dies ist im Einklang mit dem Hinweis im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* hinsichtlich der unterschiedlichen Zeit, die es dauern kann, bis das Ziel der Befreiung erreicht wird. Dennoch wird die eigene Praxis tiefer und tiefer werden, solange wir uns weiterhin in die richtige Richtung bewegen.

Ein weiterer Satz von drei Gleichnissen, welche die Natur des Fortschritts auf dem Pfad veranschaulichen, findet sich in einer Lehrrede im *Saṃyutta-nikāya* mit einer Parallelen im *Saṃyukta-āgama*. Im Folgenden übersetze ich die Parallelen im *Saṃyukta-āgama*:[42]

---

[40] MĀ 35 von T I 476b22 bis 476b25.

[41] AN 8.19 - AN IV 201,2 (übersetzt von Bodhi 2012: 1143). Die Eigenschaft einer allmählichen Veränderung wird in einer anderen Parallelversion nicht genannt, EĀ 42.4 - T II 753a20.

[42] SĀ 263 von T II 67b12 bis 67b27 (übersetzt von Anālayo 2013b).

> Es ist ebenso wie eine brütende Henne, die auf rechte Weise für ihre Eier sorgt, indem sie diesen Schutz bietet, und diese ausbrütet und deren Temperatur zur rechten Zeit auf die richtige Weise regelt. Auch wenn sie nicht den Wunsch hat, dass die Küken unter Anstrengung die Eierschale anpicken und von sich aus herauskommen, werden die Küken trotzdem in der Lage sein, der Eierschale sicher zu entspringen, indem sie selbst eine Anstrengung unternehmen. Warum ist das so? Weil die brütende Henne ihnen Schutz geboten, sie ausgebrütet und ihre Temperatur zur rechten Zeit auf die richtige Weise geregelt hat …[43]
>
> Es ist ebenso wie ein geschickter Meister oder sein Lehrling, der den Griff eines Beils in seine Hand nimmt. Indem er es ständig in der Hand hält, werden an einigen Stellen langsam kleine Abdrücke der Hand und der Finger sichtbar. Auch wenn er sich der Abdrücke auf dem Griff des Beils nicht bewusst ist, so werden die Abdrücke an einigen Stellen doch sichtbar …[44]
>
> Es ist ebenso wie ein großes Schiff, das am Seeufer während des Sommers [ins Dock geht]. Nachdem es sechs Monate lang vom Wind umweht wird und der Sonne ausgesetzt ist, fällt seine Takelage allmählich auseinander.[45]

Diese Folge von Gleichnissen weist darauf hin, dass wir erwarten können, dass sich schließlich das gewünschte Ergebnis einstellen wird, solange wir die Selbstdisziplin aufbringen, die Henne nachzuahmen und regelmäßig auf dem Meditationskissen zu sitzen. Der Fortschritt der eigenen Praxis ist nicht von Tag zu Tag messbar. Aber über lange Zeiträume einer hingebungsvollen Praxis werden die erreichten Veränderungen sichtbar,

---

[43] Die Parallelen, SN 22.101 - SN III 154,10 (übersetzt von Bodhi 2000: 960), eine Parallele auf einem Gāndhārī-Fragment, Glass 2007: 207, und das *Bhaiṣajyavastu*, T 1448 - T XXIV 31c4, erwähnen, dass die Henne bis zu zwölf Eier haben könnte.

[44] Der Sinn des Gleichnisses in SN 22.101 - SN III 154,31 besteht darin, dass der Zimmerer nicht weiß, wieviel von dem Griff heute abgenutzt wurde und wieviel den Tag zuvor. Hat er sich jedoch einmal abgenutzt, dann weiß er, dass dies geschehen ist.

[45] SN 22.101 - SN III 155,6 zufolge, war die Takelage schon in Mitleidenschaft gezogen, als das Schiff sechs Monate im Wasser gewesen war und ist nun weiter Sonne und Wind ausgesetzt, wenn das Schiff über den Winter an Land gezogen wird. Die Takelage bricht dann auseinander, wenn der Regen einsetzt. Das *Bhaiṣajyavastu*, T 1448 - T XXIV 32a11 beschreibt ebenfalls, wie das Schiff zunächst sechs Monate im Wasser ist und dann an Land gezogen wird (auch wenn dies der dortigen Darstellung zufolge im Sommer geschieht), wo es dann Sonne und Wind ausgesetzt ist. Als später ein schwerer Regen einsetzt, fällt sie wie von selbst auseinander.

wie sich der Griff eines Beils abnutzt. Solange die Fesseln, die uns gefangen halten, dem Wind der andauernden Praxis und dem Sonnenlicht des richtigen Begreifens ausgesetzt werden, sind sie dazu bestimmt, zu verwittern und zu zerfallen.

Den allmählichen, graduellen Pfad zu beschreiten, wie in den obigen Gleichnissen dargestellt, erfordert einen feinen Gleichgewichtssinn. Die Aufgabe, mit der wir uns konfrontiert sehen, besteht darin, das Gleichgewicht eines mittleren Wegs aufrecht zu halten, der zwei Extreme vermeidet. Ein Extrem ist überzogene Zielorientierung. Errungenschaften nachzujagen, wird unweigerlich zu einem Frustgefühl führen, das der unausgewogenen Einstellung entspringt, zu sitzen, um dadurch irgendetwas zu gewinnen. Eine solche Haltung kann sogar zu der Selbsttäuschung führen, einfache Trittsteine auf dem Pfad für das letztendliche Ziel zu halten. Das andere Extrem besteht darin, so zu tun, als stünden wir über der Notwendigkeit jeglichen Strebens. Der fälschliche Glaube, unheilsame Begierde könne überwunden werden, ohne dass der heilsame Wunsch gehegt wird, diese zu überwinden, kann dazu führen, dass Stillstand auf fälschliche Weise für eine Art von Loslösung gehalten wird. Hierbei wird fälschlich angenommen, dass es bei *Satipaṭṭhāna* um nichts anderes geht, als im derzeitigen Moment zu verweilen – Punktum!

Eine Möglichkeit, das Gleichgewicht dieses mittleren Weges zu erreichen, könnte darin bestehen, den eigenen Wunsch nach vollständiger Befreiung mit dem Gewahrseins einer momentanen Erfahrung zeitweiliger Befreiung als Vorgeschmack des letztendlichen Ziels zu verbinden.[46] So richtet sich das Gewahrsein auf das, was im derzeitigen Moment mit diesem Wunsch übereinstimmt, anstatt nach etwas zu streben, was in ferner Zukunft erreicht werden soll.

Das letztendliche Ziel der allmählichen, graduellen Praxis von *Satipaṭṭhāna*, die im Kontext des achtfachen Pfades als eine praktische Umsetzung der vier edlen Wahrheiten durchgeführt wird, ist ohne Zweifel das Erreichen des vollkommenen Erwachens. Flüchtige Einblicke in die mögliche Bedeutung dessen können jedoch in den gewöhnlichsten Situationen gesehen werden, wann immer der Geist ohne Geistestrübungen ist – sei es auch nur für einen Moment. Üben wir uns auf diese Weise, dann werden wir uns umso mehr der Tiefe der Lehre und der Befreiung durch Erwachen als deren grundlegendem „Geschmack“ bewusst. Es

[46] Siehe oben S. 200 f.

folgt ein Gleichnis in einer Version des *Madhyama-āgama*, das solche Eigenschaften des Dharmas veranschaulicht, indem er mit dem Ozean verglichen wird:[47]

> Ebenso wie die Tiefe des Wassers des großen Ozeans unermesslich tief ist, von größter Weite und unbeschränkt … auf dieselbe Weise sind die Lehren in meinem rechten Dharma und Verhaltenskodex unermesslich tief, von größter Weite und grenzenlos …
>
> Ebenso wie das Wasser des großen Ozeans salzig ist, es überall den gleichen Geschmack hat … auf dieselbe Weise hat mein rechter Dharma und Verhaltenskodex den Geschmack von Leidenschaftslosigkeit, den Geschmack von Verwirklichung, den Geschmack von Befriedung und den Geschmack von Erwachen.

Der Vergleich mit der Tiefe des Ozeans kommt in der Pāli-Parallelen im *Aṅguttara-nikāya* nicht vor, auch wenn ein vergleichbarer Verweis in einer Parallelen im *Ekottarika-āgama* erhalten ist.[48] Diese Parallelversion im *Ekottarika-āgama* fährt damit fort, nur einen einzigen Geschmack zu erwähnen, den des edlen achtfachen Pfades.[49] Die Parallele im *Aṅguttara-nikāya* erwähnt ebenfalls nur einen Geschmack, nämlich den Geschmack der Befreiung.[50]

Jede Situation im Leben birgt das Potenzial, befreiend zu sein. Der Geschmack der Befreiung ist überall dort zu finden, wo wir gewillt sind, danach zu schauen. Bezogen auf die vier edlen Wahrheiten hat jede Situation nicht nur einen möglichen Bezug zu *dukkha* und zu dessen Entstehen (erste und zweite Wahrheit), sondern auch zur Befreiung und zu dem, was zur Befreiung führt (dritte und vierte Wahrheit). Während die Praktizierenden voranschreiten, indem sie sich allmählich befreien, indem sie den „salzigen" Geschmack der Befreiung auf der eigenen geistigen Zunge erhalten, entfaltet sich der Fortschritt auf natürliche Weise hin zu einer vollständigen, unumkehrbaren Befreiung durch Erwachen.

Neben den Ausdrücken „Befreiung" und „Erwachen" hat das letztendliche Ziel eine Reihe weiterer, bezeichnender Bedeutungsnuancen, die durch eine Vielzahl von Ausdrücken festgehalten werden können, die unterschiedliche Aspekte und Sinnbezüge herausstellen. Um einen Eindruck dieser sich ergänzenden Blickwinkel auf das letztendliche Ziel zu

---

[47] MĀ 35 von T I 476c6 bis 476c12.
[48] EĀ 42.4 - T II 753a20.
[49] EĀ 42.4 - T II 753a28.
[50] AN 8.19 - AN IV 203,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 1144).

vermitteln, beende ich diese Studie mit einer Reihe von Beiworten zu Nirvāṇa aus dem *Asaṅkhata-saṃyutta* des *Saṃyutta-nikāya* und seinem Gegenstück im *Saṃyukta-āgama*. Diese beiden Paralleleen bieten einige alternative Bezeichnungen für das Ziel der Praxis, einige dabei poetischer, andere pragmatischer. Im Folgenden zähle ich diese Beiworte auf, die sich in beiden Parallelversionen finden.[51] Ich hoffe, dass zumindest eines davon, die persönliche Motivation der Leser anspricht:

> Nicht-bedingt … schwer zu erkennen … unerschütterlich … todlos … frei von Einflüssen … Schutz … Insel … Zuflucht … erhaben … friedlich … ohne Leid … Nirvāṇa.

XII.9 ZUSAMMENFASSUNG

Die sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit zeigen, wie die vier *Satipaṭṭhāna*s auf eine solche Weise entwickelt werden können, dass sich der ganze Pfad der Befreiung auf der Grundlage eines einfachen Objekts wie dem Atem entfaltet. Eine Eigenschaft, die den drei und vier *Satipaṭṭhāna*s gemein ist, besteht darin, des Geschehens vollkommen gewahr zu sein und dies mit geistigem Gleichgewicht zu verbinden. Derart aufmerksam zu sein, schützt einen selbst und schützt gleichzeitig andere. Indem wir die eigene Praxis dadurch vertiefen, dass wir hingebungsvoll in Meditation sitzen wie eine Henne auf ihren Eiern, werden die Geistestrübungen abgetragen wie der Griff eines Beils und die eigene geistige Gebundenheit zerfällt wie die Takelage eines Schiffs, die Sonne und Wind ausgesetzt ist. Wenn wir uns den salzigen Geschmack der Befreiung im Gedächtnis behalten, entfaltet sich der Fortschritt in Richtung endgültiger Befreiung von selbst.

---

[51] SĀ 890 von T II 224b$_{7}$ bis 224b$_{10}$, mit der Parallele SN 43 von SN IV 368 bis 373 (übersetzt von Bodhi 2000: 1378).

XIII
DAS SATIPAṬṬHĀNA-SUTTA

Das vorliegende Kapitel enthält die Übersetzungen des *Satipaṭṭhāna-sutta* vom *Majjhima-nikāya* und seinen Parallelversionen im *Madhyama-āgama* und *Ekottarika-āgama*. Während ich im Verlauf der vorliegenden Studie die zitierten Auszüge oft stark verkürzt habe, um ein einfacheres Lesen und Vergleichen der Parallelen zu ermöglichen, gebe ich hier den vollen Text an, wobei ich sogar die Teile in rechteckigen Klammern [ ] mit aufführe, die im Original verkürzt dargestellt sind. Im Falle der Version im *Ekottarika-āgama* erfordert dieses Vorgehen in gewissem Maß Interpretationen, da diese Übersetzung gelegentlich etwas unregelmäßig sein kann.

XIII.1 MAJJHIMA-NIKĀYA

Die Lehrrede zu Satipaṭṭhāna[1]

So habe ich es vernommen: Einmal lebte der Gesegnete im Land der Kuru nahe einer ihrer Städte namens Kammāsadhamma. Dort sprach er die Mönche an: „Ihr Mönche!“ – „Ehrwürdiger!“, antworteten sie. Der Gesegnete sagte dies:

„Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, [56][2] zum Überwinden von Kummer und Wehklagen, zum Auflösen von *dukkha* und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Herangehensweise, zur Verwirklichung von Nirvāṇa und zwar die vier *Satipaṭṭhāna*s. Was sind diese vier?“

„Hier, ihr Mönche, in Bezug auf den Körper verweilt ein Mönch den Körper betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. In Bezug auf die

[1] MN 10 von MN I 55,27 bis 63,21 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 145ff.).

[2] Hier und im Weiteren geben die in quadratischen Klammern angegebenen Zahlen die Seitenzahlen im übersetzten Original an.

Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. In Bezug auf den Geist verweilt er den Geist betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt. In Bezug auf die Dharmas verweilt er die Dharmas betrachtend, gewissenhaft, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt."

„Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend. Hier, ihr Mönche, nachdem ein Mönch in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder zu einer leeren Hütte gegangen ist, setzt er sich hin; nachdem er die Beine gekreuzt hat, seinen Körper aufgerichtet und Achtsamkeit vor sich errichtet hat, atmet er achtsam ein und atmet achtsam aus."

„Wenn er lang einatmet, weiß er: ‚Ich atme lang ein'; wenn er lang ausatmet, weiß er: ‚Ich atme lang aus'. Wenn er kurz einatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz ein'; wenn er kurz ausatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz aus'. Er übt sich so: ‚Ich atme ein, den ganzen Körper erfahrend'; er übt sich so: ‚Ich atme aus, den ganzen Körper erfahrend'. Er übt sich so: ‚Ich atme ein, die körperliche Aktivität beruhigend'; er übt sich so: ‚Ich atme aus, die körperliche Aktivität beruhigend'."

„Ebenso wie ein geübter Drechsler oder der Lehrling eines Drechslers weiß, wenn er eine lange Drehung macht: ‚Ich mache eine lange Drehung', so weiß er, wenn er eine kurze Drehung macht: ‚Ich mache eine kurze Drehung'."

„Auf die gleiche Weise, ihr Mönche, wenn er lang einatmet, weiß ein Mönch: ‚Ich atme lang ein', [wenn er lang ausatmet, weiß er: ‚Ich atme lang aus'. Wenn er kurz einatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz ein'; wenn er kurz ausatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz aus'. Er übt sich so: ‚Ich atme ein, den ganzen Körper erfahrend'; er übt sich so: ‚Ich atme aus, den ganzen Körper erfahrend '. Er übt sich so: ‚Ich atme ein, die körperliche Aktivität beruhigend',] er übt sich so: ‚Ich atme aus, die körperliche Aktivität beruhigend'."

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, wenn er geht, weiß ein Mönch: ‚Ich gehe'; oder stehend weiß er ‚Ich stehe'; oder sitzend [57] weiß er: ‚Ich sitze'; oder liegend weiß er: ‚Ich liege'; oder wie auch immer der eigene Körper ausgerichtet ist, weiß er entsprechend darum."

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, wenn ein Mönch vor- und zurückgeht, handelt er mit klarem Wissen; beim Vorausschauen und Wegsehen handelt er mit klarem Wissen; beim Beugen und Strecken [der eigenen Gliedmaßen] handelt er mit klarem Wissen; beim Tragen der äußeren Robe und [anderer] Roben und beim [Tragen] der Almosenschale handelt er mit klarem Wissen; beim Essen, Trinken, Konsumieren von Nahrung und beim Schmecken dieser handelt er mit klarem Wissen; beim Stuhlgang und beim Urinieren handelt er mit klarem Wissen; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen handelt er mit klarem Wissen."

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend."

„Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und

er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, untersucht ein Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, als von Haut umschlossen und mit allerlei Unreinheiten angefüllt: ‚In diesem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen, Gedärme, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Spucke, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.'"

„Ihr Mönche, ebenso wie ein Mann mit guten Augen, der einen Sack mit zwei Öffnungen geöffnet hat, der mit allerlei Sorten von Saatgut, wie z. B. Hügelreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis gefüllt ist, feststellen würde: ‚Dies ist Hügelreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse und dies ist weißer Reis.'"

„Auf die gleiche Weise, ihr Mönche, untersucht ein Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, als von Haut umschlossen und mit allerlei Unreinheiten angefüllt: ‚In diesem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen, Gedärme, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Spucke, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, untersucht ein Mönch eben diesen Körper, wie er auch immer ausgerichtet, wie er auch immer angeordnet ist, in Bezug auf die Elemente: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.'" [58]

„Ihr Mönche, geradeso wie ein geübter Schlachter oder der Lehrling eines Schlachters, der, nachdem er eine Kuh getötet hat, mit dieser in Stücken zerlegten [Kuh] an einer Straßenkreuzung sitzt."

„Auf dieselbe Weise, ihr Mönche, untersucht ein Mönch eben diesen Körper, wie er auch immer ausgerichtet, wie er auch immer angeordnet ist, in Bezug auf die Elemente: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde und ein, zwei oder drei Tage tot ist, der aufgedunsen und fahl ist und aus dem Flüssigkeiten heraus sickern und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde, der von Krähen, Falken, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern ver-

schlungen wird und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde, ein Skelett mit Fleisch und Blut, das von Sehnen zusammengehalten wird [und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde,] ein Skelett ohne Fleisch, das mit Blut beschmiert ist und von Sehnen zusammengehalten wird [und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde,] ein Skelett ohne Fleisch und ohne Blut, das von Sehnen zusammengehalten wird [und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde,] unzusammenhängende Knochen, die in die Haupt- und Nebenrichtungen verstreut sind, hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen, dort ein Schienbeinknochen, dort ein Oberschenkelknochen, dort ein Hüftknochen, dort ein Wirbelsäulenknochen und dort ein Schädelknochen[3], und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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,

[3] Die burmesischen und siamesischen Ausgaben führen noch weitere Arten von Knochen auf.

den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde, weiß gebleichte Knochen von der Farbe von Muscheln [und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.

Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde], zu einem Haufen aufgetürmte Knochen, die mehr als ein Jahr alt sind [und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.'"

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend."

„Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so

verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.“

„Wiederum, ihr Mönche, so als ob ein Mönch einen Leichnam sehen würde, der auf das Leichenfeld geworfen wurde], morsche und zu Staub zerfallende Knochen [59] und er vergleicht eben diesen Körper damit: ‚Dieser Körper ist ebenfalls von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.‘“

„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. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend.“

„Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Körper‘ wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.“

„Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend. Hier, ihr Mönche, wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, dann weiß ein Mönch: ‚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, dann weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl‘; [wenn er] ein nicht-weltliches angenehmes [Gefühl empfindet, dann weiß er: ‚Ich empfinde ein nicht-weltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er] ein weltliches unangenehmes [Gefühl, dann weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er] ein nicht-weltliches unangenehmes [Gefühl, dann weiß er: ‚Ich empfinde ein nicht-weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er] ein weltliches neutrales [Gefühl, dann weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches neutrales Gefühl‘]; wenn er ein nicht-weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nicht-weltliches neutrales Gefühl.‘“

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er ver-

weilt, die Natur des Entstehens in den Gefühlen betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Gefühlen betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Gefühlen betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da ist Gefühl' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Gefühle, Gefühle betrachtend."

„Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend. Hier, ihr Mönche, erkennt ein Mönch einen Geist mit Begierde als ‚einen Geist mit Begierde'; oder er erkennt einen Geist ohne Begierde als ‚einen Geist ohne Begierde'; [oder er erkennt einen Geist] mit Ärger [als ‚einen Geist mit Ärger'; oder er erkennt einen Geist] ohne Ärger [als ‚einen Geist ohne Ärger'; oder er erkennt einen Geist] mit Verblendung [als ‚einen Geist mit Verblendung'; oder er erkennt einen Geist] ohne Verblendung [als ‚einen Geist ohne Verblendung '; oder er erkennt] einen zusammengezogenen [Geist als ‚einen zusammengezogenen Geist'; oder er kennt einen] abgelenkten [Geist als ‚abgelenkten Geist'."

„Oder er erkennt einen Geist, der] weit geworden [ist als einen Geist, ‚der weit geworden ist'; oder er erkennt einen Geist, der] nicht weit geworden [ist als einen Geist, ‚der nicht weit geworden ist'; oder er erkennt einen] übertrefflichen [Geist als ‚einen übertrefflichen Geist'; oder er kennt einen] unübertrefflichen [Geist als ‚einen unübertrefflichen Geist'; oder er kennt einen] gesammelten [Geist als ‚einen gesammelten Geist'; oder er kennt einen] nicht gesammelten [Geist als ‚einen nicht gesammelten Geist'; oder er kennt einen] befreiten [Geist als ‚einen befreiten Geist']; oder er erkennt einen nicht befreiten Geist als ‚einen nicht befreiten Geist'".

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Geistes, den Geist äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Geistes, den Geist sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens im Geist betrachtend, [60] oder er verweilt die Natur des Vergehens im Geist betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da ist ein Geist' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein

Mönch hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend."

„Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas betrachtend. Hier, ihr Mönche, hinsichtlich der Dharmas verweilt ein Mönch die Dharmas in Bezug auf die fünf Hindernisse betrachtend. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die fünf Hindernisse betrachtend?"

„Hier, ihr Mönche, wenn Sinnesbegierde im Inneren vorhanden ist, dann weiß ein Mönch: ‚Sinnesbegierde ist in mir vorhanden'; oder wenn Sinnesbegierde nicht im Inneren vorhanden ist, dann weiß er: ‚Sinnesbegierde ist nicht in mir vorhanden'; und er weiß, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, er weiß, wie entstandene Sinnesbegierde entfernt werden kann und er weiß, wie entfernte Sinnesbegierde in der Zukunft nicht mehr entsteht."

„Wenn Ärger im Inneren vorhanden ist, dann weiß ein Mönch: ‚Ärger ist in mir vorhanden'; [oder wenn Ärger nicht im Inneren vorhanden ist, dann weiß er: ‚Ärger ist nicht in mir vorhanden'; und er weiß, wie nicht entstandene Ärger entsteht, er weiß, wie entstandene Ärger entfernt werden kann und er weiß, wie entfernte Ärger in der Zukunft nicht mehr entsteht]."

„Wenn Trägheit und Schläfrigkeit im Inneren vorhanden sind, dann weiß ein Mönch: ‚Trägheit und Schläfrigkeit sind in mir vorhanden'; [oder wenn Trägheit und Schläfrigkeit nicht im Inneren vorhanden sind, dann weiß er: ‚Trägheit und Schläfrigkeit sind nicht in mir vorhanden'; und er weiß, wie nicht entstandene Trägheit und Schläfrigkeit entstehen, er weiß, wie entstandene Trägheit und Schläfrigkeit entfernt werden können und er weiß, wie entfernte Trägheit und Schläfrigkeit in der Zukunft nicht mehr entstehen]."

„Wenn Rastlosigkeit und Sorge im Inneren vorhanden sind, dann weiß ein Mönch: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind in mir vorhanden'; [oder wenn Rastlosigkeit und Sorge nicht im Inneren vorhanden sind, dann weiß er: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind nicht in mir vorhanden'; und er weiß, wie nicht entstandene Rastlosigkeit und Sorge entstehen, er weiß, wie entstandene Rastlosigkeit und Sorge entfernt werden können und er weiß, wie entfernte Rastlosigkeit und Sorge in der Zukunft nicht mehr entstehen]."

„Wenn Zweifel im Inneren vorhanden ist, dann weiß ein Mönch: ‚Zweifel ist in mir vorhanden'; oder wenn Zweifel nicht im Inneren vorhanden ist, dann weiß er: ‚Zweifel ist nicht in mir vorhanden'; und er weiß, wie nicht entstandener Zweifel entsteht, er weiß, wie entstandener

Zweifel entfernt werden kann und er weiß, wie entfernter Zweifel in der Zukunft nicht mehr entsteht."

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da sind Dharmas' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt festhaltend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die fünf Hindernisse betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, hinsichtlich der Dharmas verweilt ein Mönch die Dharmas in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend. [61] Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend?"

„Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch: ‚So ist materielle Form', ‚so ist das Entstehen materieller Form', ‚so ist das das Vergehen materieller Form'; ‚so ist Gefühl', ‚so ist das Entstehen von Gefühl', ‚so ist das das Vergehen von Gefühl'; ‚so ist Wahrnehmung', ‚so ist das Entstehen von Wahrnehmung', ‚so ist das das Vergehen von Wahrnehmung'; ‚so sind Willensregungen', ‚so ist das Entstehen von Willensregungen', ‚so ist das das Vergehen von Willensregungen'; ‚so ist Bewusstsein', ‚so ist das Entstehen von Bewusstsein', ‚so ist das Vergehen von Bewusstsein'."

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas innerlich betrachtend, [oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da sind Dharmas' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] anhaftend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die

Dharmas in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, hinsichtlich der Dharmas verweilt ein Mönch die Dharmas in Bezug auf die sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend?"

„Hier, ihr Mönche, kennt ein Mönch das Auge und kennt Formen und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht."

„Er kennt das Ohr und kennt Geräusche [und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht]."

„Er kennt die Nase und kennt Gerüche [und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht]."

„Er kennt die Zunge und kennt Geschmacksrichtungen [und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht]."

„Er kennt den Körper und kennt Berührungsobjekte [und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann, und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht]."

„Er kennt den Geist und kennt Geistesobjekte und weiß um die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er weiß, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, er weiß, wie eine entstandene Fessel entfernt werden kann und er weiß, wie eine entfernte Fessel zukünftig nicht mehr entsteht."

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas innerlich betrachtend, [oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die

Dharmas äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da sind Dharmas' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] anhaftend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, hinsichtlich der Dharmas verweilt ein Mönch die Dharmas in Bezug auf die sieben Erwachensfaktoren betrachtend. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die sieben Erwachensfaktoren betrachtend?"

„Hier, ihr Mönche, wenn der Erwachensfaktor der Achtsamkeit in ihm vorhanden ist, weiß ein Mönch: ‚Der Erwachensfaktor der Achtsamkeit ist in mir vorhanden'; oder wenn der Erwachensfaktor der Achtsamkeit nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Achtsamkeit ist nicht in mir vorhanden'[62] und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit durch Entwicklung vollendet wird."

„Wenn der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas in ihm vorhanden ist, [weiß er: ‚Der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas ist in mir vorhanden'; oder wenn der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas ist nicht in mir vorhanden' und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas durch Entwicklung vollendet wird]."

„Wenn der Erwachensfaktor der Energie in ihm vorhanden ist, [weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Energie ist in mir vorhanden'; oder wenn der Erwachensfaktor der Energie nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Energie ist nicht in mir vorhanden' und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Energie entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Energie durch Entwicklung vollendet wird]."

„Wenn der Erwachensfaktor der Freude in ihm vorhanden ist, [weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Freude ist in mir vorhanden‘; oder wenn der Erwachensfaktor der Freude nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Freude ist nicht in mir vorhanden‘ und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Freude entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Freude durch Entwicklung vollendet wird].“

„Wenn der Erwachensfaktor der Ruhe in ihm vorhanden ist, [weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Ruhe ist in mir vorhanden‘; oder wenn der Erwachensfaktor der Ruhe nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Ruhe ist nicht in mir vorhanden‘ und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ruhe entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ruhe durch Entwicklung vollendet wird].“

„Wenn der Erwachensfaktor der Sammlung in ihm vorhanden ist, [weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Sammlung ist in mir vorhanden‘; oder wenn der Erwachensfaktor der Sammlung nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Sammlung ist nicht in mir vorhanden‘ und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Sammlung entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Sammlung durch Entwicklung vollendet wird].“

„Wenn der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ist in mir vorhanden‘; oder wenn der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit nicht in ihm vorhanden ist, weiß er: ‚Der Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ist nicht in mir vorhanden‘ und er weiß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit durch Entwicklung vollendet wird.“

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas innerlich betrachtend, [oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da sind Dharmas‘ wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder

Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] anhaftend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die sieben Erwachensfaktoren betrachtend."

„Wiederum, ihr Mönche, hinsichtlich der Dharmas verweilt ein Mönch die Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten betrachtend. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten betrachtend?"

„Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß: ‚Das ist *dukkha*'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: ‚das ist das Entstehen von *dukkha*'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: ‚das ist das Ende von *dukkha*'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: ‚das ist der Pfad, der zum Ende von *dukkha* führt'."

„Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas innerlich betrachtend, [oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Oder er verweilt, die Natur des Entstehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt die Natur des Vergehens in den Dharmas betrachtend, oder er verweilt sowohl die Natur des Entstehens als auch des Vergehens in den Dharmas betrachtend. Oder die Achtsamkeit ‚Da sind Dharmas' wird in ihm errichtet, allein zum Zweck bloßer Erkenntnis und andauernder Achtsamkeit. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt] anhaftend. Mönche, so verweilt ein Mönch hinsichtlich der Dharmas, die Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten betrachtend."

„Ihr Mönche, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum von sieben Jahren entwickeln sollte, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr.

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von sieben Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum von sechs Jahren entwickeln sollte,[63] [dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von sechs Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von fünf Jahren [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von fünf Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von vier Jahren [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von vier Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von drei Jahren [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von drei Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von zwei Jahren [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von zwei Jahren, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von einem Jahr [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von einem Jahr, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von sieben Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von sieben Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von sechs Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von sechs Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von fünf Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von fünf Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von vier Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder

wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von vier Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von drei Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von drei Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von zwei Monaten [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von zwei Monaten, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von einem Monat [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von einem Monat, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum] von einem halben Monat [entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr.]"

„Ihr Mönche, ganz zu schweigen von einem halben Monat, wenn irgendjemand diese vier *Satipaṭṭhāna*s auf diese Weise über einen Zeitraum von sieben Tagen entwickeln sollte, dann kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn noch eine Spur von Festhalten übrig ist, Nicht-Wiederkehr."

„So war es in Bezug darauf, das gesagt wurde: ‚Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklagen, zum Auflösen von *dukkha* und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Herangehensweise, zur Verwirklichung von Nirvāṇa, und zwar die vier *Satipaṭṭhāna*s.'"

Das ist, was der Buddha sagte. Die Mönche waren froh und erfreuten sich an den Worten des Gesegneten.

XIII.2 MADHYAMA-ĀGAMA

Die Lehrrede zu Satipaṭṭhāna[4]

So habe ich es vernommen. Einmal lebte der Buddha unter den Kurus, in einer Stadt, die Kammāsadhamma genannt wird.

Zu dieser Zeit sprach der Gesegnete zu den Mönchen: „Es gibt diesen einen Pfad zur Läuterung der Wesen, um Sorge und Furcht zu überwinden, um *dukkha* und Leid auszulöschen, um vom Weinen und von Tränen abzulassen, um den rechten Dharma zu erlangen, und zwar die vier *Satipaṭṭhāna*s."

„Welche Tathāgatas es auch in der Vergangenheit gab, frei von Anhaftung und vollkommen erwacht, sie alle erlangten unübertreffliches und vollkommenes Erwachen, indem sie die fünf Hindernisse abgelegten, die den Geist trüben und die Weisheit schwächen, indem sie mit einem Geist verweilten, der in den vier *Satipaṭṭhāna*s wohl gefestigt war und indem sie die sieben Erwachensfaktoren kultivierten."

„Welche Tathāgatas es auch in der Zukunft geben wird, frei von Anhaftung und vollkommen erwacht, sie alle werden unübertreffliches und vollkommenes Erwachen erlangen, indem sie die fünf Hindernisse ablegen, die den Geist trüben und die Weisheit schwächen, indem sie mit einem Geist verweilen, der in den vier *Satipaṭṭhāna*s wohl gefestigt ist und indem sie die sieben Erwachensfaktoren kultivieren."

„Nun habe ich, der Tathāgata der Gegenwart, der frei von Anhaftung und vollkommen erwacht ist, unübertreffliches und vollkommenes Erwachen erlangt, indem ich die fünf Hindernisse ablegte, die den Geist trüben und die Weisheit schwächen, indem ich mit einem Geist verweile, der in den vier *Satipaṭṭhāna*s wohl gefestigt ist und indem ich die sieben Erwachensfaktoren kultiviere."

„Welche sind die vier? [Dies sind] das *Satipaṭṭhāna*, den Körper als Körper zu betrachten, in der gleichen Weise [das *Satipaṭṭhāna*], Gefühle [als Gefühle] zu betrachten, [das *Satipaṭṭhāna*] Geist [als Geist zu betrachten] und das *Satipaṭṭhāna* Dharmas als Dharmas zu betrachten."

„Was ist das *Satipaṭṭhāna*, den Körper als Körper zu betrachten? Beim Gehen weiß ein Mönch, dass er geht; beim Stehen weiß er, dass er steht; beim Sitzen weiß er, dass er sitzt; beim Liegen weiß er, dass er

[4] MĀ 98 von T I 582b7 bis 584b28; was schon von Minh Chau 1964/1991: 87–95, Saddhāloka 1983: 9–15, Nhat Hanh 1990: 151–167 und Kuan 2008: 146–154 ins Englische übersetzt wurde.

liegt; beim [Ein-]schlafen weiß er, dass er [ein-]schläft; beim Aufwachen weiß er, dass er aufwacht; beim [Ein-]schlafen [oder] Aufwachen weiß er, dass er [ein-]schläft [oder] aufwacht."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch weiß klar, dass er hinausgeht oder zurückkehrt, er betrachtet dies und nimmt es sorgfältig wahr; beim Beugen, Strecken, Absenken oder Heben [einer seiner Gliedmaßen], tut er dies mit angemessener Haltung; beim Tragen der äußeren Robe oder anderer Roben und der Almosenschale, tut er dies angemessen; Gehen, Stehen, Sitzen, Hinlegen, [Ein-]schlafen, Aufwachen, Reden und Schweigen – um all dies weiß er mit Wissensklarheit."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. [582c] [Wenn] üble und unheilsame Gedanken aufkommen, bereinigt ein Mönch diese, stellt sie ein, löscht sie aus und stoppt sie, indem er sich heilsame Zustände vergegenwärtigt."

„Ebenso wie ein Zimmerer oder der Lehrling eines Zimmerers einen eingefärbten Faden an ein Holzstück hält [, um eine gerade Linie anzuzeichnen,] und nachfolgend das Holz mit einer scharfen Krummaxt bearbeitet, um es zu begradigen. Auf die gleiche Weise, [wenn] üble und unheilsame Gedanken aufkommen, bereinigt ein Mönch diese, stellt sie ein, löscht sie aus und stoppt sie, indem er sich heilsame Zustände vergegenwärtigt."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge nutzt

ein Mönch [die Willenskraft des eigenen] Geistes, um den Geist zu reinigen, um [üble Gedanken] zu bereinigen, einzustellen, auszulöschen und anzuhalten."

„Ebenso wie zwei starke Männer einen schwachen Mann packen und bald hierhin, bald dorthin zerren oder nach ihrem Gutdünken verprügeln könnten. Auf die gleiche Weise nutzt ein Mönch mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge [die Willenskraft des eigenen] Geistes, um den Geist zu reinigen, um [üble Gedanken] zu bereinigen, einzustellen, auszulöschen und anzuhalten."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Er verfolgt das Einatmen achtsam und weiß, dass er achtsam einatmet; er verfolgt das Ausatmen achtsam und weiß, dass er achtsam ausatmet."

„Wenn er lang einatmet, weiß er, dass er lang einatmet; wenn er lang ausatmet, weiß er, dass er lang ausatmet. Wenn er kurz einatmet, weiß er, dass er kurz einatmet; wenn er kurz ausatmet, weiß er, dass er kurz ausatmet. Er übt sich darin, den ganzen Körper beim Einatmen [zu erfahren]; er übt sich darin den ganzen Körper beim Ausatmen [zu erfahren]. Er übt, die körperlichen Aktivitäten beim Einatmen zu beruhigen; er übt, die körperlichen Aktivitäten beim Ausatmen zu beruhigen."[5]

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch durchtränkt und durchdringt seinen Körper mit Freude und Glück, die der Abgeschiedenheit entspringen [und in der ersten Vertiefung erfahren werden], so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Freude und Glück durchdrungen ist, die der Abgeschiedenheit entspringen."

---

[5] Die Textstelle spricht tatsächlich von den „verbalen Aktivitäten" beim Ausatmen, was offensichtlich ein textueller Fehler zu sein scheint. Daher habe ich den Ausdruck, in Übereinstimmung mit der Erfahrung beim Einatmen, zu „körperliche Aktivitäten" angepasst.

„Es ist so, wie ein Bademeister, der, nachdem er ein Gefäß mit Badepulver gefüllt hat, es mit dem Wasser vermischt, so dass es keinen Teil [des Pulvers] gibt, der nicht vollkommen von Wasser durchtränkt und durchdrungen ist."

„Auf die gleiche Weise durchtränkt und durchdringt ein Mönch seinen Körper mit Freude und Glück, die der Abgeschiedenheit entspringen, so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Freude und Glück durchdrungen ist, die der Abgeschiedenheit entspringen."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch durchtränkt und durchdringt seinen Körper mit Freude und Glück, die der Sammlung entspringen [und in der zweiten Vertiefung erfahren werden], so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Freude und Glück durchdrungen ist, die der Sammlung entspringen."

Es ist so wie ein Bergquell, der voll ist und mit klarem und reinem Wasser überquillt, [583a] so dass Wasser, das aus irgendeiner der vier Himmelsrichtungen kommt, nicht hineingelangen kann, wobei das Quellwasser von selbst vom Grund aufsteigt, herausfließt und sich über die Umgebung ergießt, vollkommen jeden Teil des Berges durchtränkend, so dass es keinen Teil gibt, der nicht von davon durchdrungen wird."

„Auf die gleiche Weise durchtränkt und durchdringt ein Mönch seinen Körper mit Freude und Glück, die der Sammlung entspringen, so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Freude und Glück durchdrungen ist, die der Sammlung entspringen."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch durchtränkt und durchdringt seinen Körper mit Glück, das der Abwesenheit von Freude entspringt [und in der dritten Vertiefung erfahren werden], so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Glück durchdrungen ist, das der Abwesenheit von Freude entspringt."

„Es ist so wie ein blauer, roter oder weißer Lotus, der dem Wasser entsprungen und im Wasser herangewachsen ist, mit jedem Teil seiner Wurzeln, dem Stiel, der Blüte und den Blättern unter Wasser bleibt, vollkommen [von Wasser] durchtränkt und durchdrungen, so dass es keinen Teil gibt, der nicht davon durchdrungen wird."

„Auf die gleiche Weise durchtränkt und durchdringt ein Mönch seinen Körper mit Glück, das der Abwesenheit von Freude entspringt, so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von Glück durchdrungen ist, das der Abwesenheit von Freude entspringt."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch beschließt geistig, so zu verweilen, dass er eine vollkommene Durchdringung des Körpers mit geistiger Reinheit erreicht hat [was in der vierten Vertiefung erfahren wird], so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von geistiger Reinheit durchdrungen ist."

Ebenso wie ein Mann sich selbst von Kopf bis Fuß mit einem Stück Stoff bedeckt, das sieben oder acht Einheiten misst, so dass kein Teil des Körpers nicht bedeckt wird."

„Auf die gleiche Weise durchtränkt und durchdringt ein Mönch seinen Körper mit geistiger Reinheit [die in der vierten Vertiefung erfahren wird], so dass es keinen Teil im Körper gibt, der nicht von geistiger Reinheit durchdrungen ist."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch ist sich der Wahrnehmung von Licht bewusst, hält an dieser auf rechte Art fest, behält diese auf rechte Weise bei und vergegenwärtigt sich auf rechte Weise, wessen er gewahr ist, [so dass] das, was hinten ist, ist so wie das, was vorne ist. Und das, was vorne ist, ist so wie das, was hinten ist. Die Nacht ist wie der Tag und der Tag ist wie die Nacht. Das, was oben ist, ist so wie das, was unten ist und das was unten ist, ist so wie das, was oben ist. Auf diese Weise kultiviert er einen nicht verwirrten

und ungetrübten Geist. Einen Geist, der hell und klar ist. Einen Geist, der in keiner Weise von Hindernissen getrübt wird."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch hält auf rechte Art das Zeichen der Rückschau [im Geist], sich auf rechte Art vergegenwärtigend oder daran erinnernd, wessen er gewahr ist."

„Ebenso wie eine sitzende Person eine liegende Person betrachtet, [583b] oder wie jemand, der während er liegt, eine andere sitzende Person betrachtet. Auf dieselbe Art und Weise hält ein Mönch auf rechte Weise das Zeichen der Rückschau [im Geist], sich auf rechte Art vergegenwärtigend oder daran erinnernd, wessen er gewahr ist."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch betrachtet diesen Körper von Kopf bis Fuß im Hinblick auf seine Haltung und im Hinblick darauf, was anziehend und was abstoßend ist, so erkennt er, dass dieser voll von allerlei Unreinheiten ist: ‚In diesem meinem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, raue und glatte Oberhaut[6], Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Herz, Nieren, Leber, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Milz, Magen, Kotstücke, Hirn und Hirnstamm[7], Tränen, Schweiß, Speichel[8], Eiter, Blut, Fett, Knochenmark, Nasenschleim, Schleim[9] und Urin.'"

[6] Bezüglich des vorliegenden Verweises auf „raue und glatte Oberhaut" schlägt Glass 2007: 153ff. vor, dass ursprünglich „Sehnen und Netzwerk von Venen" gemeint gewesen sein könnte.

[7] Kuan 2008: 211 Fußnote 28 erklärt, dass die Schriftzeichen, die oben mit „Hirnstamm" übersetzt wurden, sich auf den Hinterhauptknochen beziehen.

[8] Meine Ausführung folgt Glass 2007: 162 hier ein anatomischer Teil anzuführen, was der Zeichensetzung in der Taishō Ausgabe zufolge zwei anatomische Teile wären.

[9] Mit der Übersetzung von „Schleim" folge ich Kuan 2008: 211 Fußnote 29.

„Ebenso wie eine klar sehende Person, wenn sie ein Gefäß voller verschiedener Samen sieht, diese alle klar unterscheiden kann, das heißt, ‚Reis, Hirsesaat, Rübensaat oder Senfsaat'."

„Auf die gleiche Weise betrachtet ein Mönch diesen Körper von Kopf bis Fuß im Hinblick auf seine Haltung und im Hinblick darauf, was anziehend und was abstoßend ist, so erkennt er, dass dieser voll von allerlei Unreinheiten ist: ‚In diesem meinem Körper gibt es Kopfbehaarung, Körperbehaarung, Nägel, Zähne, raue und glatte Oberhaut, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Herz, Nieren, Leber, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Milz, Magen, Kotstücke, Hirn und Hirnstamm, Tränen, Schweiß, Speichel, Eiter, Blut, Fett, Knochenmark, Nasenschleim, Schleim und Urin.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch betrachtet die Elemente des Körpers: ‚In diesem meinem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement, das Windelement, das Raumelement und das Bewusstseinselement.'"

„Ebenso wie ein Schlachter, der, nachdem er eine Kuh geschlachtet und gehäutet hat, diese in sechs Teile zerlegt und diese [zum Verkauf] auf dem Boden ausbreitet."

„Auf die gleiche Weise betrachtet ein Mönch die Elemente des Körpers: ‚In diesem meinem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement, das Windelement, das Raumelement und das Bewusstseinselement.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ein Mönch betrachtet einen Leichnam, der schon ein oder zwei Tage oder bis zu sechs oder sieben Tagen tot ist, auf den Krähen einhacken, der von Schakalen und Wölfen verschlungen wird, der im Feuer verbrannt oder in der Erde begraben wird oder der vollständig verfault und zersetzt ist. Wenn er dies gesehen hat, vergleicht er sich damit: ‚Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper.[583c] Ebenso wie er es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat, so [vergegenwärtigt sich] ein Mönch einen Kadaver von bläulicher Farbe, der zersetzt und halb [von Tieren] aufgefressen ist, der auf dem Boden liegt, wobei die Knochen noch miteinander verbunden sind. Wenn er dies gesehen hat, vergleicht er sich damit: ‚Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ebenso wie er es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat, so [vergegenwärtigt sich] ein Mönch [ein Skelett], ohne Haut, Fleisch oder Blut, der nur noch von Sehnen zusammengehalten wird. Wenn er dies gesehen hat, vergleicht er sich damit: ‚Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ebenso wie er es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat, so [vergegenwärtigt sich] ein Mönch unzusammenhängende Knochen, die in alle Richtungen verteilt sind: Fußknochen, Oberschenkelknochen, ein Hüftknochen, Wirbelknochen, Schulterknochen, Halswirbelknochen und ein Schädel, alle an verschiedenen Orten. Wenn er dies gesehen hat, vergleicht er sich damit: ‚Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wiederum betrachtet ein Mönch den Körper als Körper. Ebenso wie er es zuvor auf dem Leichenfeld gesehen hat, so [vergegenwärtigt sich] ein Mönch Knochen, so weiß wie Muscheln, oder bläulich wie die Farbe einer Taube, oder rot, wie mit Blut verschmiert, verrottend und verwesend, zu Staub zerfallend. Wenn er dies gesehen hat, vergleicht er sich damit: ‚Mein gegenwärtiger Körper ist ebenso. Er ist von der gleichen Natur und kann [diesem Schicksal] am Ende nicht entkommen.' "

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper als Körper innerlich und betrachtet den Körper als Körper äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Körper und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch den Körper als Körper betrachtet."

„Wenn ein Mönch oder eine Nonne selbst für eine kurze Zeit derart den Körper als Körper betrachtet, dann wird dies als das *Satipaṭṭhāna* der Betrachtung des Körpers als Körper angesehen."

„Was ist das *Satipaṭṭhāna*, Gefühle als Gefühle zu betrachten? Zu der Zeit, wenn ein Mönch ein angenehmes Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein angenehmes Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er ein unangenehmes Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er ein neutrales Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales Gefühl erfährt."

„Zu der Zeit, wenn er ein angenehmes körperliches Gefühl erfährt, [dann weiß er, dass er ein angenehmes körperliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein unangenehmes körperliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes körperliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein neutrales körperliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales körperliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein angenehmes geistiges [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein angenehmes geistiges Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein unangenehmes geistiges [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes geistiges Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein neutrales geistiges [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales geistiges Gefühl erfährt."

„Zu der Zeit, wenn er] ein angenehmes weltliches Gefühl, [dann weiß er, dass er ein angenehmes weltliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn

er] ein unangenehmes weltliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes weltliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein neutrales weltliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales weltliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein angenehmes nicht-weltliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein angenehmes nicht-weltliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein unangenehmes nicht-weltliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes nicht-weltliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein neutrales nicht-weltliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales nicht-weltliches Gefühl erfährt."

„Zu der Zeit, wenn er] ein angenehmes sinnliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein angenehmes sinnliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein unangenehmes sinnliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes sinnliches Gefühl erfährt; [584a] zu der Zeit, wenn er] ein neutrales sinnliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales sinnliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein angenehmes nicht-sinnliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein angenehmes nicht-sinnliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein unangenehmes nicht-sinnliches [Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein unangenehmes nicht-sinnliches Gefühl erfährt; zu der Zeit, wenn er] ein neutrales nicht-sinnliches Gefühl erfährt, dann weiß er, dass er ein neutrales nicht-sinnliches Gefühl erfährt."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Gefühle als Gefühle innerlich und betrachtet Gefühle als Gefühle äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit in den Gefühlen und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch Gefühle als Gefühle betrachtet. Wenn ein Mönch oder eine Nonne selbst für eine kurze Zeit derart Gefühle als Gefühle betrachtet, dann wird dies als das *Satipaṭṭhāna* der Betrachtung von Gefühlen als Gefühlen angesehen."

„Was ist das *Satipaṭṭhāna*, den Geist als Geist zu betrachten? Hat ein Mönch einen Geist mit Sinnesbegierde, so weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist mit Sinnesbegierde hat; hat er einen Geist ohne Sinnesbegierde, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist ohne Sinnesbegierde hat."

„Hat er einen Geist mit Ärger, [weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist mit Ärger hat]; hat er [einen Geist] ohne Ärger, [weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist ohne Ärger hat]."

„Hat er einen Geist mit Verblendung, [weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist mit Verblendung hat]; hat er [einen Geist] ohne Verblendung, [weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen Geist ohne Verblendung hat].“

„Hat er einen getrübten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen getrübten Geist hat]; hat er einen ungetrübten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen ungetrübten Geist hat].“

„Hat er einen zusammengezogenen [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen zusammengezogenen Geist hat]; hat er einen abgelenkten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen abgelenkten Geist hat.]“

„Hat er einen unterlegenen [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen unterlegenen Geist hat]; hat er einen überlegenen [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen überlegenen Geist hat].“

„Hat er einen begrenzten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen begrenzten Geist hat]; hat er einen weiten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen weiten Geist hat.“

„Hat er einen] entwickelten [Geist weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen entwickelten Geist hat; hat er einen] unentwickelten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen unentwickelten Geist hat.“

„Hat er einen] gesammelten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen gesammelten Geist hat; hat er einen] nicht gesammelten [Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen nicht gesammelten Geist hat].“

„Hat er einen nicht befreiten Geist, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen nicht befreiten Geist hat; hat er einen befreiten Geist, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er einen befreiten Geist hat.“

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Geist als Geist innerlich und betrachtet Geist als Geist äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit im Geist und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch Geist als Geist betrachtet. Wenn ein Mönch oder eine Nonne selbst für eine kurze Zeit derart Geist als Geist betrachtet, dann wird dies als das *Satipaṭṭhāna* der Betrachtung von Geist als Geist angesehen.“

„Was ist das *Satipaṭṭhāna*, Dharmas als Dharmas zu betrachten? In Abhängigkeit vom Auge und von Formen entsteht eine Fessel innerlich. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der

Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„Auf dieselbe Weise [entsteht eine Fessel innerlich in Abhängigkeit] vom Ohr [und von Geräuschen. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„In Abhängigkeit von] der Nase [und von Gerüchen entsteht eine Fessel innerlich. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„In Abhängigkeit von] der Zunge [und von Geschmacksrichtungen entsteht eine Fessel innerlich. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„In Abhängigkeit von] vom Körper [und von Berührungsobjekten entsteht eine Fessel innerlich. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„In Abhängigkeit vom Geist und Geistesobjekten entsteht innerlich eine Fessel. Wenn ein Mönch tatsächlich innerlich eine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich eine Fessel hat; wenn er tatsächlich innerlich keine Fessel hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er innerlich keine Fessel hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine noch nicht entstandene Fessel innerlich entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie eine innerlich entstandene Fessel endet und nicht wieder entsteht."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Dharmas als Dharmas innerlich und betrachtet Dharmas als Dharmas äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit in den Dharmas und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch Dharmas als Dharmas betrachtet, nämlich [in Bezug auf] die sechs innerlichen [Sinnes-]Bereiche."

„Wiederum betrachtet ein Mönch Dharmas als Dharmas. Wenn er tatsächlich Sinnesbegierde innerlich hat, weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, dass er Sinnesbegierde hat; hat er tatsächlich innerlich keine Sinnesbegierde, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er keine Sinnesbegierde hat; er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandene Sinnesbegierde endet und zukünftig nicht mehr entsteht."

„In der gleichen Weise, [wenn er tatsächlich] Ärger [innerlich hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er Ärger hat; hat er tatsächlich innerlich keinen Ärger, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er keinen Ärger hat; er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandener Ärger entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandener Ärger endet und zukünftig nicht mehr entsteht."

„Wenn er tatsächlich] Trägheit und Schläfrigkeit [innerlich hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er Trägheit und Schläfrigkeit hat; hat er tatsächlich innerlich keine Trägheit und Schläfrigkeit, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er keine Trägheit und Schläfrigkeit hat; er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandene Trägheit und Schläfrigkeit entstehen und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandene Trägheit und Schläfrigkeit enden und zukünftig nicht mehr entstehen."

„Wenn er tatsächlich] Rastlosigkeit und Sorge [innerlich hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er Rastlosigkeit und Sorge hat; hat er tatsächlich innerlich keine Rastlosigkeit und Sorge, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er keine Rastlosigkeit und Sorge hat; er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandene Rastlosigkeit und Sorge entstehen

und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandene Rastlosigkeit und Sorge enden und zukünftig nicht mehr entstehen].“

„Wenn er tatsächlich Zweifel innerlich hat, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er Zweifel hat; hat er tatsächlich innerlich keinen Zweifel, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er keinen Zweifel hat; er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie nicht entstandener Zweifel entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie entstandener Zweifel endet und zukünftig nicht mehr entsteht.“ [584b]

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Dharmas als Dharmas innerlich und betrachtet Dharmas als Dharmas äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit in den Dharmas und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch Dharmas als Dharmas betrachtet, nämlich [in Bezug auf] die fünf Hindernisse.“

„Wiederum betrachtet ein Mönch Dharmas als Dharmas. Wenn ein Mönch tatsächlich den Erwachensfaktor der Achtsamkeit im Inneren hat, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Achtsamkeit hat. Hat er den Erwachensfaktor der Achtsamkeit tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Achtsamkeit tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Achtsamkeit ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird.“

„Auf die gleiche Weise weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, [wenn er tatsächlich den Erwachensfaktor] des Untersuchens-der-Dharmas [im Inneren hat, dass er den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas hat. Hat er den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas tatsächlich nicht, weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor des Untersuchens-der-Dharmas ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird.“

„Wenn er tatsächlich den Erwachensfaktor] der Energie [im Inneren hat, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Energie hat. Hat er den Erwachensfaktor der Energie tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der

Energie tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Energie entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Energie ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird."

„Wenn er tatsächlich den Erwachensfaktor] der Freude [im Inneren hat, dann weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Freude hat. Hat er den Erwachensfaktor der Freude tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Freude tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Freude entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Freude ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird."

„Wenn er tatsächlich den Erwachensfaktor] der Ruhe [im Inneren hat, dann weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Ruhe hat. Hat er den Erwachensfaktor der Ruhe tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Ruhe tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ruhe entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ruhe ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird."

„Wenn er tatsächlich den Erwachensfaktor] der Sammlung [im Inneren hat, dann weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Sammlung hat. Hat er den Erwachensfaktor der Sammlung tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Sammlung tatsächlich nicht hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Sammlung entsteht und er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Sammlung ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird]."

„Wenn er den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich im Inneren hat, dann weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit hat. Hat er den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich nicht, dann weiß er der Wirklichkeit gemäß, dass er den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit tatsächlich nicht

hat. Er weiß der Wirklichkeit gemäß, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit entsteht und er weiß, wie der entstandene Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit ohne Verlust oder Verschlechterung aufrechterhalten wird und wie er weiterentwickelt und erhöht wird."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Dharmas als Dharmas innerlich und betrachtet Dharmas als Dharmas äußerlich. Er errichtet Achtsamkeit in den Dharmas und ist mit Erkenntnis, Sicht, Verstehen und Durchdringungsvermögen ausgestattet. So ist es zu verstehen, wie ein Mönch Dharmas als Dharmas betrachtet, nämlich [in Bezug auf] die sieben Erwachensfaktoren. Wenn ein Mönch oder eine Nonne selbst für eine kurze Zeit derart Dharmas als Dharmas betrachtet, dann wird dies als das *Satipaṭṭhāna* der Betrachtung von Dharmas als Dharmas angesehen."

„Wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von sieben Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest [von Festhalten] ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sieben Jahren, [wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] sechs Jahren [auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sechs Jahren, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] fünf [Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von fünf Jahren, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] vier [Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von vier Jahren, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] drei [Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier

und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von drei Jahren, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] zwei [Jahren auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von zwei Jahren, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] einem Jahr [auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von einem Jahr], wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von sieben Monaten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest [von Festhalten] ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sieben Monaten, [wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] sechs [Monaten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sechs Monaten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] fünf [Monaten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von fünf Monaten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] vier [Monaten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von vier Monaten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] drei [Monaten auf rechte

Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von drei Monaten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] zwei [Monaten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von zwei Monaten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] einem Monat [auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von einem Monat], wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] sieben Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest [von Festhalten] ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sieben Tagen und Nächten, [wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] sechs [Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von sechs Tagen und Nächten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] fünf [Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von fünf Tagen und Nächten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] vier [Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder

endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von vier Tagen und Nächten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] drei [Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von drei Tagen und Nächten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von] zwei [Tagen und Nächten auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr."

„Ganz zu schweigen von zwei Tagen und Nächten, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist für die Dauer von einem Tag und einer Nacht auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie mit Sicherheit eine von zwei Früchten erlangen: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder wenn da noch ein Rest von Festhalten ist, die Erreichung der Nicht-Wiederkehr].

„Ganz zu schweigen von einem Tag und einer Nacht, wenn ein Mönch oder eine Nonne mit beruhigtem Geist auch nur für einen kurzen Moment auf rechte Weise in den vier *Satipaṭṭhāna*s verweilt, dann werden sie, wenn sie auf diese Weise am Morgen geübt haben, mit Sicherheit am Abend Fortschritte gemacht haben; wenn sie auf diese Weise am Abend geübt haben, werden sie mit Sicherheit am [nächsten] Morgen Fortschritte gemacht haben."

Das ist was der Buddha sagte. Die Mönche, die vernommen hatten, was der Buddha gesagt hatte, waren erfreut und nahmen es respektvoll entgegen.

XIII.3 EKOTTARIKA-ĀGAMA

ZWÖLFTES KAPITEL [BETITELT] ÜBER DEN EINS-GERICHTETEN PFAD, [LEHRREDE] EINS[10]

So habe ich es vernommen. Zu einer Begebenheit verweilte der Gesegnete im Jetahain bei Sāvatthī, in Anāthapiṇḍikas Park.

Zu dieser Zeit sprach der Gesegnete zu den Mönchen: „Es gibt einen eins-gerichteten Weg zur Läuterung der Handlungen von Lebewesen, zum Entfernen von Sorge und Kummer, um ohne Verdruss zu sein, um tiefe Erkenntnis und Weisheit zu erlangen, um die Verwirklichung von Nirvāṇa zu vollenden. Das heißt: die fünf Hindernisse sollten abgelegt und den vier *Satipaṭṭhāna*s sollte sich gewidmet werden.“[11]

„Was bedeutet ‚eins-gerichtet‘? Das bedeutet, dass es um die Vereinigung des Geistes geht. Das wird als ‚eins-gerichtet‘ angesehen. Was ist der ‚Weg‘? Das ist der edle achtfache Pfad: das erste [Glied] wird rechte Ansicht genannt, das zweite [Glied] wird rechte Gedanken genannt, das dritte [Glied] wird rechte Handlung genannt, das vierte [Glied] wird rechte Lebensweise genannt, das fünfte [Glied] wird rechte Anstrengung genannt, das sechste [Glied] wird rechte Rede genannt, das siebte [Glied] wird rechte Achtsamkeit genannt, das achte [Glied] wird rechte Sammlung genannt. Dies ist die Bedeutung des ‚Weges‘. Dies wird als der ‚eins-gerichtete Weg‘ angesehen.“

„Welche sind die fünf Hindernisse, die aufgegeben werden sollten? Es gibt das Hindernis der lustvollen Sinnesbegierde, das Hindernis der Böswilligkeit, das Hindernis der Rastlosigkeit [und der Sorge], das Hindernis von Trägheit und Schläfrigkeit und das Hindernis des Zweifels. Diese werden als die fünf Hindernisse angesehen, die aufgegeben werden sollten.“

„Und wie nimmt man sich der vier *Satipaṭṭhāna*s an? Hier [hinsichtlich] des eigenen Körpers betrachtet ein Mönch [den Körper] innerlich und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer

[10] EĀ 12.1 von T I 568a1 bis 569b12; die schon von Nhat Hanh 1990: 168–177 und Pāsādika 1998: 495–502 ins Englische übersetzt wurde.

[11] Die beiden in EĀ 12.1 verwendeten chinesischen Schriftzeichen bedeuten wörtlich „Beruhigungen des Geistes“, auch wenn sie einen Ausdruck zu übersetzen scheinen, der im indischen Original ein dem Pāli-Begriff *Satipaṭṭhāna* entsprechender Ausdruck gewesen wäre, vgl. Hirakawa 1997: 491.

und Sorge ist, [erfährt er Freude in sich selbst; hinsichtlich des Körpers][12] betrachtet er den Körper äußerlich[13] und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, [erfährt er Freude in sich selbst; und hinsichtlich des Körpers] betrachtet er den Körper innerlich und äußerlich und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, [erfährt er Freude in sich selbst]."

[„Hinsichtlich] der Gefühle betrachtet er Gefühle innerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] erfährt er Freude in sich selbst; [hinsichtlich] der Gefühle betrachtet er Gefühle äußerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, erfährt er Freude in sich selbst; und hinsichtlich] der Gefühle betrachtet er Gefühle innerlich und äußerlich [und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, erfährt er Freude in sich selbst]."

[„Hinsichtlich des Geistes] betrachtet er den Geist innerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] erfährt er Freude in sich selbst; [hinsichtlich des Geistes] betrachtet er den Geist äußerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, erfährt er Freude in sich selbst; und hinsichtlich des Geistes] betrachtet er den Geist innerlich und äußerlich [und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, erfährt er Freude in sich selbst]."

[„Hinsichtlich der Dharmas] betrachtet er Dharmas innerlich und

---

[12] Mein Ergänzen von „erfährt er Freude in sich selbst" orientiert sich daran, dass dieser Ausdruck später im Text als Resultat davon dargestellt wird, frei von Sorge und Kummer zu sein.

[13] Der Text wiederholt an dieser Stelle den Ausdruck „sein eigener" in Bezug auf die äußerliche Betrachtung. Derselbe Ausdruck findet sich allerdings nicht in Bezug auf die innerliche und äußerliche Betrachtung. Wenn aber „innerliche" und „äußerliche" Betrachtungen sich auf einen selbst beziehen, dann würde das gleiche auch für eine Betrachtung gelten, in der beide vereint sind. Das legt die Vermutung nahe, dass ein textueller Fehler aufgetreten ist, indem die Bezeichnung „sein eigener" sich ursprünglich nur auf die innerliche Betrachtung bezogen hat. Der vorliegende Zustand des Textes hätte sich so aus einem Fehler ergeben können, der in der mündlichen Überlieferung sehr häufig auftritt, worin die Bezeichnung „sein eigener" versehentlich auf den nachfolgenden Punkt der Beschreibung angewandt wurde. Diese Annahme wird dadurch gestützt, dass am Ende der Beschreibung der Körperbetrachtung die Bezeichnung „sein eigener" nur auf die innerliche Betrachtung angewandt wird. Daher habe ich diese Textstelle verbessert und übersetze sie so, als würde auch schon hier beim zweiten Fall der äußerlichen Betrachtung die Bezeichnung „sein eigener" nicht vorkommen.

[durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] erfährt er Freude in sich selbst; [hinsichtlich der Dharmas] betrachtet er Dharmas äußerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, erfährt er Freude in sich selbst; und hinsichtlich der Dharmas] betrachtet er Dharmas innerlich und äußerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei ist von Kummer und Sorge,] erfährt er Freude in sich selbst."

„Wie betrachtet ein Mönch den Körper innerlich und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] erfährt Freude in sich selbst? Hier betrachtet ein Mönch diesen Körper im Hinblick auf seine Natur und Funktionen von Kopf bis Fuß und von den Füßen bis zum Kopf, indem alles in diesem Körper, was von unreiner [Natur] ist, als etwas betrachtet wird, was nicht wert ist, daran anzuhaften."

„Dann betrachtet er, dass es in diesem Körper Körperbehaarung, Kopfbehaarung, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Hirn, Fett, Gedärme, Magen, Herz, Leber, Milz, Nieren gibt. Er betrachtet diese und kennt sie alle. [Ferner gibt es] Kot, Urin, [was auch immer sonst noch] durch Verdauung in den beiden Darmanteilen produziert wird, Tränen in den Augen, Spucke, Nasenschleim, Blut in den Venen, Fett und Galle. Er betrachtet all diese und weiß, dass sie es nicht wert sind, daran anzuhaften."

„Auf diese Weise, ihr Mönche, sollte er den Körper betrachten und durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, Freude in sich selbst erfahren."

„Wiederum betrachtet ein Mönch [reflektierend]: „Gibt es in diesem Körper das Erdelement, das Wasser[-element], das Feuer[-element] und das Windelement?" Auf diese Weise betrachtet ein Mönch diesen Körper."

„Wiederum, [wenn] ein Mönch diesen Körper betrachtet, indem er die Elemente in diesem Körper als die vier Elemente unterscheidet, [dann] ist dies wie ein fähiger Kuh-Schlachter oder wie der Lehrling eines Kuh-Schlachters, der eine Kuh [in Stücke] zerlegt, [indem er durch] deren Sehnen [schneidet]. Während er sie zerlegt, kontempliert er und sieht selbst: ‚Das sind die Füße', ‚das ist das Herz', ‚das sind die Sehnen' und ‚das ist der Kopf'."

„Auf diese Weise unterscheidet ein Mönch die Elemente und betrachtet und untersucht selbst, dass es in diesem Körper die Erd-, Wasser-, das Feuer- und Windelemente gibt. Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper und erfährt durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, Freude in sich selbst." [568b]

„Wiederum betrachtet ein Mönch die Öffnungen dieses Körpers, aus denen Unreines ausgeschieden wird."

„Ebenso wie eine Person, die einen Bambusgarten betrachtet, Schilfbüschel betrachtet. In derselben Weise betrachtet ein Mönch die Öffnungen dieses Körpers, aus denen Unreines ausgeschieden wird."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, der seit einem Tag, zwei Tagen, drei Tagen, vier Tagen, fünf Tagen, sechs Tagen oder sieben Tage tot ist, der Körper aufgedunsen, ein übelriechender Ort der Unreinheit. Er betrachtet dann, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet: ‚Mein Körper wird diesem Elend nicht entrinnen.'"

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, an dem erkennbar Krähen, Elstern und Eulen gefressen haben, oder von dem erkennbar Tiger, Wölfe, Hunde, Würmer und [andere] Tiere gefressen haben. Er betrachtet dann, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet: ‚Mein Körper ist nicht frei von diesem Elend.' So sollte ein Mönch den Körper betrachten und [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] Freude in sich selbst erfahren."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, der ungefähr zur Hälfte gefressen wurde und auf dem Boden zerstreut zurückgelassen wurde, ein übelriechender Ort der Unreinheit. Er betrachtet dann, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet: ‚Mein Körper ist nicht frei von diesen Umständen.'"

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, dessen Fleisch verschwunden ist, nur noch Knochen verbleibend, die mit Blut beschmiert sind. Wiederum betrachtet er, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet. Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, [dessen Knochen] durch Sehnen zusammengehalten werden, [wie] ein Bündel Feuerholz. Er betrachtet dann, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet. Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, dessen Gelenke sich gelöst haben, [mit seinen Teilen] in verschiedenen Richtungen zerstreut, hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen oder ein Schienbeinknochen oder ein Beckenknochen oder ein Steißbein oder ein Knochen eines Arms oder ein Schulterknochen oder Rippen oder die Wirbelsäule oder die Halswirbelknochen oder der Schädel. Wiederum nutzt er die Betrachtung, dass sich der eigene Körper davon nicht unterscheidet: ‚Ich werde diesen Umständen nicht entrinnen. Mein Körper wird auch zerstört werden.' Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den Körper und

erfährt [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] Freude in sich selbst."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen Leichnam, [dessen Knochen] weiß geworden sind, die Farbe von weißem Achat. Wiederum betrachtet er, dass der eigene Körper sich davon nicht unterscheidet: ‚Ich bin nicht frei von diesen Umständen.' So sollte ein Mönch den eigenen Körper betrachten."

„Wiederum betrachtet ein Mönch einen ein Leichnam, dessen Knochen sich bläulich gefärbt haben, die so scheinen als wären sie geschrammt worden oder von einer Farbe, die von der [Farbe] von Asche nicht zu unterschieden ist, als nicht wert, daran anzuhaften."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den eigenen Körper und [erfährt] durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, [Freude in sich selbst]: ‚Dieser Körper ist vergänglich, von der Natur zu zerfallen.' Auf diese Weise betrachtet ein Mönch den eigenen Körper innerlich, betrachtet er den Körper äußerlich und betrachtet er den Körper innerlich und äußerlich und er versteht, dass es darin nichts gibt, was er besitzt."

„Wie betrachtet ein Mönch die Gefühle [hinsichtlich] der Gefühle innerlich? Hier, zu dem Zeitpunkt, an dem er ein angenehmes Gefühl hat, ist sich ein Mönch dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein angenehmes Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein unangenehmes Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein unangenehmes Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein neutrales Gefühl hat, [568c] ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein neutrales Gefühl.'"

„Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein weltliches angenehmes Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein weltliches angenehmes Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein weltliches unangenehmes Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein weltliches unangenehmes Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein weltliches neutrales Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein weltliches neutrales Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er nicht-weltliches angenehmes Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein nicht-weltliches angenehmes Gefühl.' Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein nicht-weltliches unangenehmes Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein nicht-weltliches unangenehmes

Gefühl.‘ Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein nicht-weltliches neutrales Gefühl hat, ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich habe ein nicht-weltliches neutrales Gefühl.‘ Auf diese Weise betrachtet ein Mönch die Gefühle [hinsichtlich] der Gefühle innerlich.“

„Wiederum, zu dem Zeitpunkt, an dem ein Mönch ein angenehmes Gefühl hat, so hat er zu diesem Zeitpunkt kein unangenehmes Gefühl; zu diesem Zeitpunkt ist er sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich erfahre ein angenehmes Gefühl.‘ Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein unangenehmes Gefühl hat, so hat er zu diesem Zeitpunkt kein angenehmes Gefühl; er ist sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich erfahre ein unangenehmes Gefühl.‘ Zu dem Zeitpunkt, an dem er ein neutrales Gefühl hat, so gibt es zu diesem Zeitpunkt weder Schmerz noch Vergnügen; er ist sich dessen bewusst und weiß aus sich heraus: ‚Ich erfahre ein neutrales Gefühl.‘“

„Er [betrachtet] deren Natur des Entstehens und erfährt [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] Freude in sich selbst. Er betrachtet ferner deren Natur des Vergehens [und erfährt durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, Freude in sich selbst.] Und er betrachtet dann deren Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens [und erfährt durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist, Freude in sich selbst].“

„Ferner ist er in der Lage zu wissen und zu sehen, dass dies Gefühle sind, die sich hier und jetzt manifestieren, und richtet seine Aufmerksamkeit auf ihr Entstehen. Von nichts abhängig erfährt er Freude in sich selbst [durch das Entfernen von üblen Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist], ohne weltliche Wahrnehmungen auszulösen.“

„Dabei ist er auch nicht erregt, und weil er nicht erregt ist, erreicht er Nirvāṇa, in dem Wissen, wie es wirklich ist: ‚Geburt und Tod sind erloschen, das heilige Leben wurde vollendet, es wurde getan, was zu tun war, es wird kein erneutes Erleben einer [weiteren] Existenz geben.‘“

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch seine eigenen Gefühle innerlich, legt zerstreute Gedanken ab und [erfährt Freude in sich selbst], indem er ohne Kummer und Sorge ist; er betrachtet Gefühle äußerlich [legt zerstreute Gedanken ab und erfährt Freude in selbst, indem er ohne Kummer und Sorge ist]; er betrachtet Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich, legt zerstreute Gedanken ab und [erfährt Freude in sich selbst], indem er ohne Kummer und Sorge ist. Auf diese Weise betrachtet ein Mönch Gefühle innerlich und äußerlich.“

„Wie betrachtet ein Mönch die Natur des Geistes [hinsichtlich] des Geistes und erfährt Freude in sich selbst [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist]? Hier, wenn ein Mönch einen Geist mit Verlangen nach Sinnesfreuden hat, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist mit Verlangen nach Sinnesfreuden hat. Wenn er einen Geist ohne Verlangen nach Sinnesfreuden hat, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist ohne Verlangen nach Sinnesfreuden hat."

„Hat er einen Geist mit Ärger, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist mit Ärger hat. Hat er einen Geist ohne Ärger, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist ohne Ärger hat."

„Hat er einen Geist mit Verblendung, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist mit Verblendung hat. Hat er einen Geist ohne Verblendung, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist ohne Verblendung hat."

„Hat er einen Geist mit Gedanken des Verlangens, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist mit Gedanken des Verlangens hat. Hat er einen Geist ohne Gedanken des Verlangens, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist ohne Gedanken des Verlangens hat."

„Hat er einen Geist, der eine Erreichung erlangt hat, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der eine Erreichung erlangt hat. Hat er einen Geist, der keine Erreichung erlangt hat, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der keine Erreichung erlangt hat."

„Hat er einen Geist hat, der abgelenkt ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der abgelenkt ist. [569a] Hat er einen Geist, der nicht abgelenkt ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht abgelenkt ist."

„Hat er einen Geist, der zerstreut ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der zerstreut ist. Hat er einen Geist, der nicht zerstreut ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er hat, der nicht zerstreut ist."

„Hat er einen Geist, der durchdringend ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der durchdringend ist. Hat er einen Geist, der nicht durchdringend ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht durchdringend ist."

„Hat er einen Geist, der weit ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der weit ist. Hat er einen Geist, der nicht weit ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht weit ist."

„Hat er einen Geist, der grenzenlos ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der grenzenlos ist. Hat er einen Geist, der nicht grenzenlos ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht grenzenlos ist."

„Hat er einen Geist, der gesammelt ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der gesammelt ist. Hat er einen Geist, der nicht gesammelt ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht gesammelt ist."

„Hat er einen Geist, der nicht befreit ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der nicht befreit ist. Hat er einen Geist, der schon befreit ist, ist er sich dessen bewusst und weiß von sich selbst, dass er einen Geist hat, der schon befreit ist."

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch [hinsichtlich des Geistes] die Eigenschaften des Geistes als ein *Satipaṭṭhāna*. Er betrachtet deren Natur des Entstehens, er betrachtet deren Natur des Vergehens und er betrachtet gemeinsam deren Entstehen und Vergehen. Er richtet seine Aufmerksamkeit auf das Betrachten von deren Natur und erfährt [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist,] Freude in sich selbst."

„Er ist in der Lage zu wissen und zu sehen und ist in der Lage, dem Aufmerksamkeit zu schenken, [anstatt] nicht in der Lage zu sein, Aufmerksamkeit zu schenken. Er ist von nichts abhängig und gibt keinen Anlass zu weltlichen Wahrnehmungen. Indem er keinen Anlass zu [weltlichen] Wahrnehmungen gibt, ist er nicht erregt, und weil er nicht erregt ist, hat er auch keinen Rest [von Festhalten], weil er keinen Rest [von Festhalten] hat, [erreicht] er Nirvāṇa, in dem Wissen wie es wirklich ist: ‚Geburt und Tod sind erloschen, das heilige Leben wurde vollendet, es wurde getan, was zu tun war, es wird kein erneutes Erleben einer [weiteren] Existenz geben.'"

„Auf diese Weise betrachtet ein Mönch [hinsichtlich des] Geistes seinen eigenen Geist innerlich als ein *Satipaṭṭhāna*. Er legt zerstreute Gedanken ab und [erfährt Freude in sich selbst], indem er ohne Kummer und Sorge ist; er betrachtet den Geist äußerlich [legt zerstreute Gedanken ab und erfährt Freude in sich selbst, indem er ohne Kummer und Sorge ist]; und hinsichtlich des Geistes betrachtet er den Geist sowohl innerlich

als auch äußerlich als ein *Satipaṭṭhāna* [legt zerstreute Gedanken ab und erfährt Freude in sich selbst, indem er ohne Kummer und Sorge ist]. Auf diese Weise betrachtet ein Mönch die Eigenschaften des Geistes [hinsichtlich des] Geistes als ein *Satipaṭṭhāna*."

„Wie betrachtet ein Mönch hinsichtlich der Dharmas die Eigenschaften der Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*? Hier entwickelt ein Mönch den Erwachensfaktor der Achtsamkeit unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt."

„Er entwickelt den Erwachensfaktor des [Untersuchens-der-] Dharmas [unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt]."

„Er entwickelt den Erwachensfaktor der Energie [unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt]."

„Er entwickelt den Erwachensfaktor der Freude [unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt]."[14]

„Er entwickelt den Erwachensfaktor der Ruhe [unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt]."

„Er entwickelt den Erwachensfaktor der Sammlung [unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt]."

„Er entwickelt den Erwachensfaktor der Ausgeglichenheit unterstützt von Einsicht, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Enden, wodurch er üble Zustände ablegt."

„Wiederum, frei vom Verlangen nach Sinnesvergnügen, indem ein Mönch üble und unheilsame [Geistes-] Zustände entfernt, mit [ausgerichteter] Achtsamkeit und [anhaltender] Betrachtung, ruhig und achtsam, erfreut er sich der ersten Vertiefung und erfährt Freude in sich selbst. So betrachtet ein Mönch die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*."

---

[14] Der Text bezieht sich an dieser Stelle wieder auf den Erwachensfaktor der Achtsamkeit – ein offensichtlicher Fehler. Daher habe ich an dieser Stelle den Erwachensfaktor der Freude eingesetzt, der der üblichen Beschreibung der sieben Erwachensfaktoren zufolge an dieser Stelle stehen sollte, wie es auch anderswo im *Ekottarika-āgama* zu finden ist, vgl. z. B. T II 741b3.

„Wiederum, indem ein Mönch die [ausgerichteter] Achtsamkeit und die [anhaltende] Betrachtung ablegt, Freude im Inneren erweckt, während der Geist ohne [ausgerichtete] Achtsamkeit und [anhaltende] Betrachtung geeint und achtsam und ruhig mit Freude und Gelassenheit ist, verweilt er in der zweiten Vertiefung und erfährt Freude in sich selbst. So betrachtet ein Mönch die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*."

„Wiederum, indem ein Mönch achtsam [Freude] ablegt, entwickelt er in dieser Hinsicht Gleichmut[15], weiß er unentwegt um und erfährt unentwegt selbst angenehme Gefühle im Körper, [569b] so wie es die edlen Menschen anstreben, mit Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit[16], tritt er in die dritte Vertiefung ein. So betrachtet ein Mönch die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*."

„Wiederum, indem ein Mönch geistige Zustände des Schmerzes und des Vergnügens ablegt hat und ebenso ohne Trauer oder Freude ist, ohne Schmerz und ohne Vergnügen, mit Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit, genießt er die vierte Vertiefung. So betrachtet ein Mönch die Eigenschaften der Dharmas [hinsichtlich der] Dharmas als ein *Satipaṭṭhāna*."

„Er verweilt deren Natur des Entstehens [betrachtend], er verweilt deren Natur des Vergehens [betrachtend] und er verweilt deren Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens [betrachtend] und erfährt Freude in sich selbst [durch das Entfernen übler Gedanken und indem er frei von Kummer und Sorge ist]. Er erlangt das *Satipaṭṭhāna* der Dharmas und hält es vor [sich] gegenwärtig."

„Er ist in der Lage zu wissen und zu sehen und indem er zerstreuende Wahrnehmungen ablegt, ist er von nichts abhängig und gibt keinen Anlass zu weltlichen Wahrnehmungen. Indem er keinen Anlass zu solchen Wahrnehmungen gegeben hat, ist er nicht erregt, und weil er nicht erregt ist, weiß er der Wirklichkeit gemäß: ‚Geburt und Tod sind erloschen, das heilige Leben wurde vollendet, es wurde getan, was zu tun war, es wird kein erneutes Erleben einer [weiteren] Existenz geben.' "

„Ihr Mönche, unterstützt durch den eins-gerichteten Pfad erlangen

---

[15] Dass es hier um das Ablegen der Freude geht, erschließt sich aus anderen Beschreibungen der vier Vertiefungen im *Ekottarika-āgama* an den Stellen T II 582b8 oder T II 696c15, die beide in Bezug auf die vorliegende Beschreibung einige Abweichungen zeigen.

[16] Dieser Bezug zur Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit scheint das Ergebnis eines versehentlichen Kopierens der für die vierte Vertiefung geeigneten Formulierung zu sein.

Lebewesen Läuterung, werden von Sorge und Kummer frei, ergötzen sich nicht länger an Wahrnehmungen, erlangen Erkenntnis und Weisheit und erreichen die Verwirklichung von Nirvāṇa, das heißt, durch das Ablegen der fünf Hindernisse und das Entwickeln der vier *Satipaṭṭhāna*s."

Zu der Zeit waren die Mönche, die gehört hatten, was der Buddha gesagt hatte, erfreut und empfingen es mit Respekt.

LISTE DER ABKÜRZUNGEN

AN	Aṅguttara-nikāya
As	Atthasālinī
D	Derge Edition
DĀ	Dirgha-āgama (T 1)
Dhp	Dhammapada
Dhp-a	Dhammapada-aṭṭhakathā
DN	Dīgha-nikāya
EĀ	Ekottarika-āgama (T 125)
EĀ2	Ekottarika-āgama (T 150A)
Jā	Jātaka
MĀ	Madhyama-āgama (T 26)
MN	Majjhima-nikāya
Mp	Manorathapūraṇī
Paṭis	Paṭisambhidāmagga
Ps	Papañcasūdanī
Q	Qian-long (Peking) Edition
SĀ	Saṃyukta-āgama (T 99)
SĀ2	Saṃyukta-āgama (T 100)
SHT	Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden
Si	Sichuan Tanjur Edition
Sn	Sutta-nipāta
SN	Saṃyutta-nikāya
Spk	Sāratthappakāsinī
T	Taishō (CBETA)
Th	Theragāthā
Ud	Udāna
Vibh	Vibhaṅga
Vin	Vinayapiṭaka

BIBLIOGRAFIE

Agostini, Giulio 2010: „‚Preceded by Thought are the Dhammas', The Ancient Exegesis on Dhammapada 1–2", *Buddhist Asia 2, Papers from the Second Conference of Buddhist Studies Held in Naples in June 2004*, G. Orofino und S. Vita (Hg.), S. 1–34, Kyoto: Italian School of East Asian Studies.

Anacker, Stefan 1986/2005: Seven Works of Vasubandhu, The Buddhist Psychological Doctor, Delhi: Motilal Banarsidass

Anālayo 2003a: „Nimitta", in *Encyclopaedia of Buddhism*, W.G. Weeraratne (Hg.), Jg. 7, H. 1, S. 177–179, Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.

Anālayo 2003b: Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization, Birmingham: Windhorse.

Anālayo 2007a: „The Divine Messengers", in *Buddhist Studies in Honour of Venerable Kirindigalle Dhammaratana*, S. Ratnayaka (Hg.), S. 15–26, Colombo: Felicitation Committee.

Anālayo 2007b: „Mindfulness of Breathing in the Saṃyukta-āgama", *Buddhist Studies Review*, Jg. 24, H. 2, S. 137–150.

Anālayo 2009: From Craving to Liberation – Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (1), New York: Buddhist Association of the United States.

Anālayo 2010a: „Channa's Suicide in the Saṃyukta-āgama", *Buddhist Studies Review*, Jg. 27, H. 2, S. 125–137.

Anālayo 2010b: From Grasping to Emptiness – Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (2), New York: Buddhist Association of the United States.

Anālayo 2010c: „Saccaka's Challenge – A Study of the Saṃyukta-āgama Parallel to the Cūḷasaccaka-sutta in Relation to the Notion of Merit Transfer", *Chung-Hwa Buddhist Journal*, Jg. 23, S. 39–70.

Anālayo 2010d: „Teachings to Lay Disciples – The Saṃyukta-āgama Parallel to the Anāthapiṇḍikovāda-sutta", *Buddhist Studies Review*, Jg. 27, H. 1, S. 3–14.

Anālayo 2011a: *A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.

Anālayo 2011b: „The Tale of King Ma(k)hādeva in the Ekottarika-āgama and the Cakravartin Motif“, *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, Sri Lanka, Jg. 9, S. 43–77.

Anālayo 2012a: „The Dynamics of Theravāda Insight Meditation“, in 佛教禪坐傳統國際學術研討 會論文集, [*Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium*], K. Chuang (Hg.), S. 23–56, Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation.

Anālayo 2012b: Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses, Washington: Pariyatti.

Anālayo 2012c: „The Historical Value of the Pāli Discourses“, *Indo-Iranian Journal*, Jg. 55, S. 223–253.

Anālayo 2012d: *Madhyama Āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.

Anālayo 2012e: „Protecting Oneself and Others Through Mindfulness – The Acrobat Simile in the Saṃyukta-āgama“, *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, Jg. 2, S. 1–23.

Anālayo 2012f: „Purification in Early Buddhist Discourse and Buddhist Ethics“, *Bukkyō Kenkyū*, Jg. 40, S. 67–97.

Anālayo 2013a: „Defying Māra – Bhikkhunīs in the Saṃyukta-āgama“, in *Women in Early Indian Buddhism: Comparative Textual Studies*, A. Collett (Hg.) , S. 116–39, Oxford University Press.

Anālayo 2013b: „On the Five Aggregates (2) – A Translation of Saṃyukta-āgama Discourses 256 to 272“, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, Jg. 12, S. 1–68.

Anālayo 2014a: „*The Dawn of Abhidharma*“, (Hamburg Buddhist Studies 2), Hamburg: Hamburg University Press.

Anālayo 2014b: „The Mass Suicide of Monks in Discourse and Vinaya Literature“, (mit einem Nachtrag von Richard Gombrich), *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, Jg. 7, S. 11–55.

Anālayo 2014c: „Perspectives on the Body in Early Buddhist Meditation“, in *Buddhist Meditative Traditions: Their Origin and Development*, Chuang Kuo-pin (Hg.), S. 21–49 Taipei: Shin Wen Feng Print.

Arch, Joanna J., M.G. Craske 2006: „Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Focused Breathing Induction“, *Behaviour Research and Therapy*, Jg. 44, S. 1849–1858.

Baba, Norihisa 2004: „On Expressions regarding ‚śūnya‘ or ‚śūnyatā‘ in the Northern Āgamas and the Pali Commentaries“, *Journal of Indian and Buddhist Studies*, Jg. 52, H. 2, S. 946–944.

Bapat, P.V. 1926: „The Different Strata in the Literary Material of the Dīgha Nikāya“, *Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute*, Jg. 8, S. 1–16.

Bareau, André 1962: „La légende de la jeunesse du Buddha dans les Vinayapiṭaka Anciens“, *Oriens-Extremus*, Jg. 9, H. 1, S. 6–33.

Barua, Dipak Kumara 1971/2003: *An Analytical Study of Four Nikāyas*, Delhi: Munshiram Manoharlal.

Batchelor, Stephen 2004: *Living with the Devil, A Meditation on Good and Evil*, New York: Riverhead Books.

Bechert, Heinz und K. Wille 2000: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, Teil 8, Wiesbaden: Franz Steiner.

Bechert, Heinz und K. Wille 2004: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, Teil 9, Wiesbaden: Franz Steiner.

Bendall, Cecil 1902/1970: Çikshāsamuccaya: A Compendium of Buddhist Teaching Compiled by Çāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna-Sūtras, Osnabrück: Biblio Verlag.

Bernhard, Franz 1965: *Udānavarga*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, Jg. 1.

Bingenheimer, Marcus 2011: Studies in Āgama Literature, With Special Reference to the Shorter Chinese Saṃyuktāgama, Taiwan: Shi Weng Feng Print Co.

Bishop, Scott R., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody, Z.V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting, und G. Devins 2004: „Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, Jg. 11, H. 3, S. 230–241.

Bodhi, Bhikkhu 2000: The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, Boston: Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu 2011: „What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, Jg. 12, H. 1, S. 19–39.

Bodhi, Bhikkhu 2012: The Numerical Discourses of the Buddha, A Translation of the Aṅguttara Nikāya, Boston: Wisdom Publications.

Bowker, John 1991 *The Meanings of Death*, Cambridge: Cambridge University Press.

Brough, John 1962/2001: The Gāndhārī Dharmapada, Edited with an Introduction and Commentary, Delhi: Motilal Banarsidass.

Brown, Kirk Warren, R.M. Ryan, J.D. Creswell 2007: „Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects", *Psychological Inquiry*, Jg. 18, H. 4, S. 211–237.

Brown, Kirk Warren, R.J. Goodman, M. Inzlicht 2012: „Dispositional Mindfulness and the Attenuation of Neural Responses to Emotional Stimuli", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Jg. 7 doi:10.1093/ scan/ nss004.

Bühler, G.1886: The Laws of Manu, Translated with Extracts from Seven Commentaries, Oxford: Clarendon Press.

Choong, Mun-keat 2000: The Fundamental Teachings of Early Buddhism, A comparative study based on the Sūtrāṅga portion of the Pāli Saṃyutta-Nikāya and the Chinese Saṃyuktāgama, Wiesbaden: Otto Harrassowitz.

Chun, Marvin M., N.B. Turk-Browne 2007: „Interactions Between Attention and Memory“, *Current Opinion in Neurobiology*, Jg. 17, S. 177–184.

Cone, Margaret 1989: „Patna Dharmapada“, *Journal of the Pali Text Society*, Jg. 13, S. 101–217.

Creswell, J. David, B.M. Way, N.I. Eisenberger, M.D. Lieberman 2007: „Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labelling“, *Psychosomatic Medicine*, Jg. 69, S. 560–565.

Deleanu, Florin 1992: „Mindfulness of Breathing in the Dhyāna Sūtras“, in *Transactions of the International Conference of Orientalists in Japan*, H. 37, Tokyo: Institute of Eastern Culture, S. 42–57.

de Silva, Padmal 2001: „A Psychological Analysis of the Vitakkasaṇṭhāna Sutta“, *Buddhist Studies Review*, Jg. 18, H. 1, S. 65–72.

Deo, Shantaram Bhalchandra 1956: *History of Jaina Monachism*, *from Inscriptions and Literature*, Poona: Deccan College, Postgraduate and Research Institute.

Devacandra 1996: Gang po la sogs pa'i rtogs pa brjod pa brgya pa, Xining.

Dhammajoti, Bhikkhu K.L. 1995: *The Chinese Version of Dharmapada, Translated with Introduction and Annotations*, Sri Lanka: University of Kelaniya, Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies.

Dhammajoti, Bhikkhu K.L 2009: „The aśubhā Meditation in the Sarvāstivāda“, *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, Sri Lanka, Jg. 7, S. 248–295.

Dutt, Nalinaksha 1934/2000: Pañcaviṃśatisāhasrika Prajñāpāramitā, Edited with Critical Notes and Introduction, Calcutta: Bhattacharya.

Eimer, Helmut 1983: Rab tu 'byuṅ ba'i gźi. Die Tibetische Übersetzung des Pravrajyāvastu im Vinaya der Mūlasarvāstivādins, Wiesbaden: Otto Harrassowitz, Jg. 2.

Enomoto, Fumio 1989: „Śarīrārthagāthā, a Collection of Canonical Verses in the Yogācārabhūmi“, in *Sanskrit-Texte aus dem Buddhistischen Kanon: Neuentdeckungen und Neueditionen* Folge 1, Jg. 1, S. 17–35, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Enomoto, Fumio 1994: A Comprehensive Study of the Chinese Saṃyuktāgama, Indic Texts Corresponding to the Chinese Saṃyuktāgama as Found in the Sarvāstivāda-Mūlasarvāstivāda Literature, Part 1: *Saṃgītanipāta, Kyoto: Kacho Junior College.

Enomoto, Fumio 1997: „Sanskrit Fragments from the Saṃgītanipāta of the Saṃyuktāgama“, in *Bauddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th Birthday*, J.U. Hartmann et al. (Hg.), S. 91–105, Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.

Gethin, Rupert 1992: The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā, Leiden: E.J. Brill.

Gethin, Rupert 2011: „On Some Definitions of Mindfulness“, *Contemporary Buddhism*, Jg. 12, H. 1, S. 263–279.

Ghosa, Pratāpacandra 1914: Çatasāhasrikā-prajñā-pāramitā-sūtra, A Theological and Philosophical Discourse of Buddha with his Disciples, Calcutta: Asiatic Society.

Glass, Andrew 2007: *Four Gāndhārī Saṃyuktāgama Sūtras: Senior Kharoṣṭhī Fragment 5*, Seattle: University of Washington Press.

Gnoli, Raniero 1977 (part 1), 1978 (part 2): The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin, Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.

Gombrich, Richard F. 2009: *What the Buddha Thought*, London: Equinox

Griffiths, Paul J. 1992: „Memory in Classical Indian Yogācāra", in *In the Mirror of Memory, Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, J. Gyatso (Hg.), S. 109–131, Albany: State University of New York Press.

Gunaratana, Henepola 1991/1992: *Mindfulness in Plain English*, Boston: Wisdom Publications.

Hamilton, Sue 1995: „From the Buddha to Buddhaghosa, Changing Attitudes towards the Human Body in Theravāda Buddhism", in *Religious Reflections on the Human Body*, J.M. Law (Hg.), 46–63, Bloomington: Indiana University Press.

Hamilton, Sue 1996: Identity and Experience; The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism, London: Luzac Oriental.

Harrison, Paul 1997: „The Ekottarikāgama Translations of An Shigao", in *Bauddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th birthday*, J.U. Hartmann et al. (Hg.), S. 261–284, Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.

Harrison, Paul 2007: „A Fragment of the *Saṃādhāvakāśasūtra from a Newly Identified Ekottarikāgama Manuscript in the Schøyen Collection", *Annual Report of the International Research Institute for Advanced Buddhology at Soka University*, Jg. 10, S. 201–211.

Hirakawa, Akira 1997: *Buddhist Chinese-Sanskrit Dictionary*, Tokyo: Reiyukai.

Hoffmann, Wilhelm, L. Van Dillen 2012: „Desire: The New Hot Spot in Self-control Research", *Current Directions in Psychological Science*, Jg. 21, H. 5, S. 317–322.

Hölzel, Britta K., S.W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D.R. Vago, und U. Ott 2011: „How does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective", *Perspectives on Psychological Science*, Jg. 6, H. 6, S. 537–559.

Ireland, John D. 1990: *The Udāna, Inspired Utterances of the Buddha*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Jaini, Padmanabh S. 1979/1998: *The Jaina Path of Purification*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Jayawickrama, N.A. 1990: The Story of Gotama Buddha, The Nidāna-kathā of the Jātakaṭṭhakathā, Oxford: Pali Text Society.

Jones, Dhivan Thomas 2009: „New Light on the Twelve Nidānas“, *Contemporary Buddhism*, Jg. 10, H. 2, S. 241–259.

Jurewicz, J. 2000: „Playing with Fire: The Pratītyasamutpāda from the Perspective of Vedic Thought“, *Journal of the Pali Text Society*, Jg. 26, S. 77–103.

Kabat-Zinn, Jon, L. Lipworth, R. Burney 1985: „The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain“, *Journal of Behavioral Medicine*, Jg. 8, H. 2, S. 163–190.

Kabat-Zinn, Jon 2011: „Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps“, *Contemporary Buddhism*, Jg. 12, H. 1, S. 281–306.

Karunadasa, Y. 1967/1989: *Buddhist Analysis of Matter*, Singapore: Buddhist Research Society.

Karunadasa, Y. 2010: *The Theravāda Abhidhamma, Its Inquiry Into the Nature of Conditioned Reality*, Hong Kong: University of Hong Kong, Centre of Buddhist Studies.

Kuan, Tse-Fu 2001: „The Four Satipaṭṭhānas in Early Buddhism“, *Satyābhisamaya*, Jg. 17, S. 154–209.

Kuan, Tse-Fu 2008: Mindfulness in Early Buddhism, New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources, London: Routledge.

Kudo, Noriyuki 2009: „Or. 15009/101–150“, in *Buddhist Manuscripts from Central Asia, The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima et al. (Hg.), Jg. 2, S. 169–198, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.

Lamotte, Étienne 1970: Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāśāstra), Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste, Jg. 3.

Lamotte, Étienne 1973/1993: „Three Sūtras from the Saṃyuktāgama concerning Emptiness“, S. Webb-Boin (trsl.) *Buddhist Studies Review*, Jg. 10, H. 1, S. 1–23.

Lévi, Sylvain 1925: Vijñapatimātratāsiddhi, Deux traités de Vasubandhu, Viṃśatikā (la Vingtaine), Accompagnée d'une explication en prose et Triṃśikā (la Trentaine) avec le commentaire de Sthiramati, Original Sanscrit publie pour la première fois d'après des manuscrits rapportes du Népal, Paris: Librairie Ancienne Honoré Champion.

Lévi, Sylvain 1932: Mahākarmavibhaṅga (La Grande Classification des Actes) et Karmavibhaṅgopadeśa (Discussion sur le Mahā Karmavibhaṅga), Textes Sanscrits rapportés du Népal, Édités et traduits avec les textes parallèles en Sanscrit, en Pali, en Tibétain, en Chinois et en Koutchéen, Paris: Ernest Leroux.

Liu, Zhen 2010: *Dhyānāni tapaś ca*, 禅定与苦修,上海古籍出版社.

Lutz, Antoine, H.A. Slagter, J.D. Dunne, R.J. Davidson 2008: „Attention Regulation and Monitoring in Meditation“, *Trends in Cognitive Sciences*, Jg. 12, H. 4, S. 163–169.

Minh Chau, Thich 1964/1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Muzzio, Isabel A., C. Kentros, E. Kandel 2009: „What is Remembered? Role of Attention on the Encoding and Retrieval of Hippocampal Representations“, *The Journal of Physiology*, Jg. 587, H. 12, S. 2837–2854.

Ñāṇamoli, Bhikkhu 1956/1991 The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhadantācariya Buddhaghosa, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇamoli, Bhikkhu 1982: The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga) Translated from the Pali, London: Pali Text Society.

Ñāṇamoli, Bhikkhu 1995: The Middle Length Discourses of the Buddha, A Translation of the Majjhima Nikāya, Bhikkhu Bodhi (Hg.), Boston: Wisdom Publications.

Ñāṇananda, Bhikkhu 2003: *Nibbāna — the Mind Stilled*, Sri Lanka: Dharma Grantha Mudrana Bhāraya, Jg. 1.

Ñāṇaponika Thera 1949/1985: *Abhidhamma Studies, Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1967/1990: *Protection Through Satipaṭṭhāna*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1968/1986: *The Power of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1983: Contemplation of Feeling, The Discourse-Grouping on the Feelings (Vedana-Saṃyutta) Translated from the Pali with an Introduction, Kandy: Buddhist Publication Society.

Nattier, Jan 2007: „‚One Vehicle‘ (一乘) in the Chinese Āgamas: New Light on an Old Problem in Pāli“, *Annual Report of the International Research Institute for Advanced Buddhology at Soka University*, Jg. 10, S. 181–200.

Nhat Hanh, Thich 1990: Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, Berkeley: Parallax Press.

Norman, K.R. 1969: The Elders' Verses I Theragāthā, Translated with an Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.

Norman, K.R. 1992: The Group of Discourses (Sutta-nipāta), Revised Translation with Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.

Norman, K.R. 1997/2004: The Words of the Doctrine (Dhammapada), Translated with an Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.

Olendzki, Andrew 2009: „Mindfulness and Meditation“, in *Clinical Handbook of Mindfulness*, F. Didonna (Hg.), S. 37–44, New York: Springer.

Olendzki, Andrew 2010: Unlimiting Mind, The Radically Experiential Psychology of Buddhism, Boston: Wisdom.

Olendzki, Andrew 2011: „The Construction of Mindfulness“, *Contemporary Buddhism*, Jg. 12, H. 1, S. 55–70.

Olivelle, Patrick 2002: „Deconstruction of the Body in Indian Asceticism“, in *Asceticism*, V.L. Wimbush et al. (Hg.), S. 188–210, New York: Oxford University Press.

Pāsādika, Bhikkhu 1998: „The Smṛtyupasthānasūtra of the Ekottarāgama (EĀ), Translated from the Chinese Version“, in *Facets of Indian Culture, Gustav Roth Felicitation Volume, Published on the Occasion of his 82nd Birthday*, C.P. Sinha (Hg.), S. 494–502, Patna: Bihar Puravid Parishad.

Pischel, Richard 1904: „Bruchstücke des Sanskritkanons der Buddhisten aus Idyuktšari Chinesisch-Turkestān“ und „Neue Bruchstücke des Sanskritkanons der Buddhisten aus Idyuktšari, Chinesisch-Turkestān“, *Sitzungsbericht der Königlich Preussischen Akademie der Wissenschaften*, *Berlin*, Jg. 25, S. 807–827 und S. 1138–1145.

Potter, Karl, H. 1996: „A Few Early Abhidharma Categories“, in *Encyclopaedia of Indian Philosophies*, *Jg. VII*, *Abhidharma Buddhism to 150 AD*, K. Potter et al. (Hg.), S. 121–133, Delhi: Motilal Banarsidass.

Pradhan, P. 1967: *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

Radhakrishnan, S. 1953/1992: The Principal Upaniṣads, Edited with Introduction, Text, Translation and Notes, New York: Humanity Books.

Rahder, J. 1926: Daśabhūmika et Bodhisattvabhūmi, Chapitres Vihāra et Bhūmi, Publies avec un Introduction et des Notes, Paris: Paul Geuthner.

Ronkin, Noa 2005: Early Buddhist Metaphysics, The Making of a Philosophical Tradition, London: Routledge Curzon.

Rupp, Heather A., K. Wallen 2008: „Sex Differences in Response to Visual Sexual Stimuli: A Review“, *Archives of Sexual Behaviour*, Jg. 37, S. 206–218.

Saddhāloka, Bhikkhu 1983: „The Discourse on the Foundations of Mindfulness“, *Buddhist Friendship*, Jg. 12/13, S. 9–22.

Sakaki, Ryozaburo 1926: 飜譯名義大集 [*Mahāvyutpatti*], Tokyo: Suzuki Research Foundation.

Salmon, Paul, S. Sephton, I. Weissbecker, K. Hoover, C. Ulmer, und J.L. Studts 2004: „Mindfulness Meditation in Clinical Practice“, *Cognitive and Behavioral Practice*, 11: 434–446.

Samtani, N.H. 1971: The Arthaviniścaya-Sūtra & Its Commentary (Nibandhana), (Written by Bhikṣu Vīryaśrīdatta of Śrī-Nālandāvihāra), Critically Edited and Annotated For the First Time With Introduction and Several Indices, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

Sander, Lore und E. Waldschmidt 1985: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, Teil 5, Stuttgart: Franz Steiner.

Schlingloff, Dieter 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch*, Berlin: Akademie Verlag.

Schmidt-Leukel, Perry 1984: *Die Bedeutung des Todes für das menschliche Selbstverständnis im Pali-Buddhismus*, München: Missio Verlags- und Vertriebsgesellschaft.

Schmithausen, Lambert 1976: „Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit, Zur geschichtlichen Entwicklung einer spirituellen Praxis des Buddhismus“, *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, Jg. 60, S. 241–266.

Schmithausen, Lambert 2012: „Achtsamkeit ‚innen‘, ‚außen‘ und ‚innen wie außen‘“, in *Achtsamkeit, Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*, M. Zimmermann et al. (Hg.), S. 291–303, Bern: Hans Huber.

Senart, Émile 1890: Le Mahāvastu, Texte sanscrit publié pour la première fois et accompagné d'introductions et d'un commentaire, Paris: Imprimerie Nationale, Jg. 2.

Shaoyong, Ye 2009: „Or. 15009/201–250“ in *Buddhist Manuscripts from Central Asia, The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima et al. (Hg.), Jg. 2, S. 227–257, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.

Sheng Yen 2006: Attaining the Way, A Guide to the Practice of Chan Buddhism, Boston: Shambhala.

Shukla, Karunesha 1973: *Śrāvakabhūmi of Ācārya Asaṅga*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

Skilling, Peter 1993: „Theravādin Literature in Tibetan Translation“, *Journal of the Pali Text Society*, Jg. 19, S. 69–201.

Skilling, Peter 1997: *Mahāsūtras: Great Discourses of the Buddha*, Oxford: Pali Text Society, Jg. 2.

Skilling, Peter 2007: „‚Dhammas are as swift as thought … ‘ A Note on Dhammapada 1 and 2 and Their Parallels“, *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, Sri Lanka, Jg. 5, S. 23–50.

Speyer, J.S. 1909/1970: Avadānaçataka, A Century of Edifying Tales Belonging to the Hīnayāna, Osnabrück: Biblio Verlag, Jg. 2.

Sujato, Bhikkhu 2005: *A History of Mindfulness, How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta*, Taipei: Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

Ṭhānissaro Bhikkhu 1996: *The Wings to Awakening, An Anthology from the Pali Canon*, Massachusetts: Barre Center for Buddhist Studies.

Ṭhānissaro Bhikkhu 2012: *Right Mindfulness, Memory & Ardency on the Buddhist Path*, California: Metta Forest Monastery.

Thiṭṭila, P.A. 1969: The Book of Analysis (*Vibhaṅga*), The Second Book of the Abhidhammapiṭaka, Translated from the Pāḷi of the Burmese Chaṭṭasaṅgīti Edition, London: Pali Text Society.

Thomas, E.J. 1927/2003: *The Life of Buddha as Legend and History*, Delhi: Munshiram Manoharlal.

Tripāṭhī, Chandrabhāl 1962: *Fünfundzwanzig Sūtras des Nidānasaṃyukta*, Berlin: Akademie Verlag.

Tripāṭhī, Chandrabhal 1995: *Ekottarāgama-Fragmente der Gilgit-Handschrift*, Reinbek: Verlag für Orientalistische Fachpublikationen.

Vetter, Tilmann 2000: *The ‚Khandha Passages' in the Vinayapiṭaka and the Four Main Nikāyas*, Wien: Österreichische Akademie der Wissenschaften.

von Gabain, Annemarie 1954: *Türkische Turfan-Texte*, VIII, Berlin: Akademie Verlag.

von Hinüber, Oskar 1996/1997: *A Handbook of Pāli Literature*, Delhi: Munshiram Manoharlal.

von Rospatt, Alexander 1995: The Buddhist Doctrine of Momentariness: A Survey of the Origins and Early Phase of this Doctrine up to Vasubandhu, Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

Waldschmidt, Ernst 1950: Das Mahāparinirvāṇasūtra, Text in Sanskrit und Tibetisch, verglichen mit dem Pāli nebst einer Übersetzung der chinesischen Entsprechung im Vinaya der Mūlasarvāstivādins, auf Grund von Turfan-Handschriften herausgegeben und bearbeitet, Berlin: Akademie Verlag, Jg. 1.

Waldschmidt, Ernst 1953: Das Mahāvadānasūtra, ein kanonischer Text über die sieben letzten Buddhas, Sanskrit, verglichen mit dem Pāli nebst einer Analyse der in Chinesischer Übersetzung überlieferten Parallelversion, auf Grund von Turfan-Handschriften Herausgegeben, Berlin: Akademie Verlag, Jg. 1.

Waldschmidt, Ernst 1965: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden, Teil 1*, Wiesbaden: Franz Steiner.

Waldschmidt, Ernst 1967: „Zu einigen Bilinguen aus den Turfan-Funden", in Von Ceylon bis Turfan, Schriften zur Geschichte, Literatur, Religion und Kunst des indischen Kulturraums, Festgabe zum 70. Geburtstag am 15. Juli 1967 von Ernst Waldschmidt, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 238–257.

Waldschmidt, Ernst 1971: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, Teil 3, Wiesbaden: Franz Steiner.

Walshe, Maurice 1987: Thus Have I Heard; the Long Discourses of the Buddha, London: Wisdom.

Wayman, Alex 1982: „The Religious Meaning of Concrete Death in Buddhism", in *Sens de la mort dans le Christianisme et les autre Religions*, M. Dhavamony et al. (Hg.), S. 273–295, Roma: Università Gregoriana Editrice.

Weber, Claudia 1994: Wesen und Eigenschaften des Buddha in der Tradition des Hīnayāna Buddhismus, Wiesbaden: Harrassowitz.
Wille, Klaus 1990: Die handschriftliche Überlieferung des Vinayavastu der Mūlasarvāstivādin, Stuttgart: Franz Steiner.
Wille, Klaus 2008: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden*, Teil 10, Stuttgart: Franz Steiner.
Winternitz, Moriz 1920/1968: Geschichte der Indischen Literatur, Band 2, Die Buddhistische Literatur und die heiligen Texte der Jainas, Stuttgart: K.F. Koehler.
Xuezhu, Li und E. Steinkellner 2008: *Vasubandhu's Pañcaskandhaka*, Beijing/Vienna: China Tibetology Publishing House/Austrian Academy of Sciences Press.
Zysk, Kenneth G. 1991: Asceticism and Healing in Ancient India: Medicine in the Buddhist Monastery, New York: Oxford University Press.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

abgeschiedener Ort 66, 179, 240
Abgeschiedenheit 60, 159, 237-40, 254-5, 259, 262-3, 265, 269, 321-2
Abhidharmakośabhāṣya 88, 155, 246
Abhidharmasamuccayavyākhyā 240
Ablenkung 47, 54, 77, 83, 175-7, 193, 206, 249, 269, 280, 292, 310, 329, 344
Absicht 37, 46, 49, 89, 116-7, 181, 187, 281
abstoßend 85, 87, 91-2, 117-8, 324-5
achtfacher Pfad 22-3, 52, 173, 182, 205-6, 217, 221, 297-8, 338
Achtsamkeit (*sati*) 15, 19, 23, 25, 35-55, 167-8, 202-3, 214, 216-9, 221-2, 227-8, 245, 250-1, 257-8, 259, 266-7, 269, 285-6
  auf den Körper 79-82
  auf den Tod 131-2
  falsche 217
  therapeutische Wirkung 168
  und Hindernisse 216-9
  Verankern 75-9
  Verlust der 35-9, 42, 46-7, 55, 236-7, 278, 289, 332
Achtsamkeit, Erwachensfaktor 53, 235-6, 237-8, 241, 245, 247, 248, 250-1, 257-8, 266-7
  als Rad 261
Affe 39-40, 136
Aggi-sutta 203-7, 224-5
Akrobaten 290-3
Aktivität (*saṅkhāra*)
  geistige (*citta*) 272, 274-5, 278, 281
  körperliche (*kāya*) 65, 67, 272-3, 275, 302, 321
Aktivitäten 59, 69-72, 75, 78, 83, 111, 187
Ānanda 254-5
Anaṅgaṇa-sutta 129, 195-7
Ānāpānasati-sutta 30, 67, 238, 248, 257, 260, 265, 271-86
Anāthapiṇḍika 142
Anāthapiṇḍikovāda-sutta 142-3
Anatomische Teile 72-3, 85-104, 107-8, 110, 127, 185, 203, 226-7, 280
Anattā (Nicht-Selbst) 73, 111-8, 209, 271, 277
andere betrachten 31
angegriffen 120
angenehme Gefühle, siehe Gefühle
Angestellte 144
Anhaftung 38, 40, 73, 90, 104, 107-9, 118, 119-20, 127, 128, 144-5, 161-4, 172, 259, 319

anicca (Vergänglichkeit) 29-30, 33, 73, 83, 123, 125, 127, 130-5, 136-7, 145, 163-4, 167-71, 192, 204, 205, 207-9, 267, 273-4, 276-9, 281, 342
Anuruddha 24, 167
anusaya (tieferliegende Neigung) 117-8, 159, 160-1, 167, 173-5
anussati (Vergegenwärtigung) 51, 59, 62-3, 126, 320, 324
anziehend 85, 87, 97, 121, 130, 197, 259, 267, 324
Anziehung 93, 96, 102, 288
  schönes Mädchen 128-31
Ärger 102, 175-7, 193, 195, 215-6, 222-8, 231-3, 241-5, 291, 310-1, 328, 331, 344
Ariyapariyesanā-sutta 137
Asaṅkhata-saṃyutta 299
asubha (Mangel an Schönheit) 73, 83, 88-90, 93, 209, 223-4
asuci 88
Atem 30, 51, 64-9, 109, 110, 132, 272-5, 277, 280-6, 299, 302, 321
Atemachtsamkeit 30, 64-9, 271-86, 299
  kühler und warmer Atem 110
  Ort und Körperhaltung 66-7
  sechzehn Schritte 272-81
  und vier Satipaṭṭhānas 66-8, 278-81
  vier Schritte 64-9
aufmerksam 32, 47-8, 78, 241, 278, 280, 289
Aufmerksamkeit 46-55, 77-8, 93-4, 106, 110, 130-2, 149, 153, 157, 185, 187, 191, 197, 207-8, 213, 222-4, 234, 247-8, 256, 259, 277-8, 285, 289, 292, 343, 345
Auge 38, 58, 85-6, 112, 142, 162-3, 211, 304, 313, 329, 340
Augenblicklichkeit 134-5
Ausgeglichenheit 27, 33, 89, 197, 279, 289
Ausgeglichenheit, Erwachensfaktor 235-6, 238, 241-4, 246, 248-51, 253-5, 259, 263-4, 266-7, 269, 279, 289, 315, 333-4, 346
Ausgewogenheit 87, 91-93, 104, 107, 186, 241-2, 265-7, 290-3, 297
Auswendiglernen 45, 52, 95, 229-30

B

Bademeister 61, 322
Ball aus Federn 81-2
Bedingtes Entstehen (*paṭicca samuppāda*) 17, 112, 150, 153, 154-8, 223-4, 263
Bedingtheit 157, 167, 171-2, 174, 212
Befreiung 23-5, 33, 39-40, 44, 52, 69, 71, 81-2, 89, 103, 118, 119-20, 144-5, 156, 160, 161-4, 173-4, 175-8, 188, 193-4, 197, 200, 204-5, 210, 214, 215, 220-1, 232, 238, 240-2, 259, 262, 265, 271-4, 276-8, 280-1, 293-9, 310, 329, 345
Begegnungen, vier 138-40
Begierde 31, 37-8, 40, 42, 47, 93-4, 101, 142-3, 159-61, 162-3, 165, 167, 170-3, 175-6, 191, 193, 195, 223, 226, 234, 258, 279, 282, 297, 310
Bergquell 61, 322

Beruhigen der gedanklichen Aktivitäten 187
Beschuldigen 120
Besitz 74, 117, 122, 342
Besitztümer 144, 260
Bewusstsein (*viññāṇa*) 44, 105-6, 112-3, 118, 136-7, 142-3, 154, 172, 207-8, 312
Bewusstseinsmoment 155, 217-8
Bote 43-4, 47,
Götterbote 140-2
Brahmavihāra (himmlische Zustände) 198
Bronzeteller 196-7
brütende Henne 296
Buddha 14-5, 31-2, 91, 101, 131-2, 137-8, 140-1, 161-2, 166, 168-71, 179, 220, 254-6, 260, 282, 286-9
Buddha Vipassī 208
bùjìng 88, 103, 222

C

cakkavattin (Weltherrscher) 260-2
Chabbisodhana-sutta 119
Cūḷavedalla-sutta 158, 161

D

Daseinsgruppen, fünf 115-7, 121, 134, 143, 172, 207-8, 214, 312-3
vierte Daseinsgruppe 156
Devadūta-sutta 140
Dhammadinnā 158
Dharmaskandha 27, 30, 72
Dhātuvibhaṅga-sutta 107
Dīghanakha-sutta 169
direkter Weg 11, 19, 20-5, 33, 245, 301, 318
Drechsler 65, 68, 302
Dreifuß 263, 265, 267
dukkha 20, 118, 150, 153-6, 163, 170, 172, 174, 205, 209-10, 239-40, 263, 269, 277-8, 298, 301, 316, 318, 319
Dvedhāvitakka-sutta 179-82

E

edle Wahrheiten, vier 209-10, 240, 297-8, 316
eins-gerichteter Weg 20-1, 206, 338
Einsicht (*vipassanā*) 24-5, 33, 44, 62, 72, 74, 80, 83, 86, 114, 137, 139, 145, 157, 164, 166, 173, 205, 208, 210, 236-7, 239, 256, 264-9, 277-9, 281, 346
ekāyana 21-2, 24
Elemente 57, 67, 72-3, 83, 86, 105-22, 127, 203, 223, 259, 267, 280, 305, 325, 340
vier oder sechs 105-6
Elefant 204
Elefantenschatz 260-1
emotionale Bindung 144
Enden 119, 134, 163, 167, 168-72, 191, 236-40, 254-5, 258-9, 262-9, 273, 276-8, 281, 331-2, 346
Energie 255-6, 258-9, 264, 266, 267-9
geistige 224
Mangel an 226
Übermaß 226
Energie, Erwachensfaktor 235-6, 238, 241-4, 246, 248-52, 254-5, 258, 264, 266-9, 314-5, 332-3, 346

Entstehen und Vergehen 28-9, 133-6, 145, 209-10, 279, 231-317, 343-7
Erdbestattung 124, 126, 325
Erde 120
Erdelement 105-7, 109, 119, 143, 267, 305, 325, 340
Erdhaufen 283
Erhellung 223
Erkrankung 130, 166-7
des Anāthapiṇḍika 142-3
des Anuruddha 167
des Buddha 254-5
des Mönchs auf der Krankenstation 166-7
Erregung 29, 187-8, 226, 234, 243-5, 247-9, 269, 343, 345, 347
Erreichung 143, 153, 176-8, 201, 204-6, 230, 233, 246, 256, 264, 294, 334-7, 344
Erwachen 29, 53, 74, 82, 114, 160, 172-3, 184, 191, 194, 205, 212-4, 225, 234, 238-9, 241, 245, 250-1, 254-5, 256, 257, 260, 262, 264, 281, 293-9, 319
des Buddha 137-8, 140-1, 179, 189
des Buddha Vipassī 208
von Mahāmoggallāna 168-9
von Sāriputta 169-71
Erwachensfaktoren 53, 131, 173, 208, 210, 222, 228, 235-69, 271, 280-1, 285, 314-6, 319, 332-4, 346
Abfolge der 265-9
sieben 254
und Heilung 254-6
und Hindernisse 213-4, 234, 240-6
vierzehn 225, 250-4

F

Falke 40-2
Fesseln 118, 211-2, 297, 313, 329-31
Feuer 81-2, 96-7, 98, 100, 110, 119, 121, 124, 126, 129, 158, 230, 242-4, 325
Feuerbestattung 126
Feuerelement 105, 108, 110, 118-9, 121, 143, 267, 304-5, 325, 340
Fortschritt auf dem Pfad 25, 44, 89, 145, 166, 189, 199, 212, 214, 286, 293-99, 337
Freiheit 95, 102, 104, 119, 170-2, 193-4, 196-7, 279, 282
geistige Freiheit 127, 198-9, 210
Freude 26, 29, 60-1, 94, 100-2, 104, 124-5, 127, 128, 152, 159-60, 161-4, 198, 202, 233-4, 253, 256, 259, 266, 268-9, 272-3, 275-6, 278, 280-1, 285-6, 321-3, 339-44, 345-6, 347
Freude, Erwachensfaktor 235-8, 241-4, 248-9, 251-3, 254-7, 258-9, 264, 266, 268-9, 315, 333, 346
fünf Stufen 182-9, 192
Futterplatz der Eichhörnchen 255

G

Gaṇḍa-sutta 58
Gasthaus 165-6
Gedächtnis 35, 45-55
autobiographisches 45
Gefühle 25-6, 28-9, 31, 50, 79, 112, 130-1, 143, 147-74, 202-3, 209-10, 259-60, 271, 278, 280,

302, 309, 327-8, 339, 342-3, 347
angenehm, unangenehm, neutral 147-9, 153, 159, 160-1, 162-4, 166-7, 168-70, 172-4, 309, 327-8, 342-3
angenehm 202, 280
geistige 147-9, 150-3, 327
hilfreiche 161-4
körperliche 147, 149, 150-3, 166-8, 172, 327
nicht-sinnlich 148-9, 153, 328
nicht-weltlich 147-9, 153, 158, 160, 161-2, 210, 280, 309, 328, 342-3
sinnlich 148-9, 328
weltlich 147-9, 153, 158, 159, 161-2, 210, 309, 327-8, 342
gegensätzliche Zustände 178
gegenwärtiger Augenblick (gegenwärtiger Moment) 25, 36, 47-8, 50-4, 132, 174, 178, 192, 203, 219
Gehen 48, 69-70, 187, 303, 319-20
Geist 62-3, 103-4, 111-2, 136, 172, 175-200, 203-4, 209
und Gefühl 150-1
Geistesruhe (Ruhe, *samatha*) 24, 44, 173, 182, 183, 193-4, 202-3, 223-4, 249, 251, 253, 256, 259, 264-6, 268-9, 280
Geistestrübungen 24, 114, 160, 172, 190, 196-7, 198, 216-9, 221, 283-4, 297
geistige Ausgewogenheit (Ausgeglichenheit) 26, 33, 89, 91-3, 253, 269, 289
geistige Eigenschaften, sieben 239
geistige Gefühle, siehe Gefühle
geistige Gesundheit 167-8
geistige Klarheit 223-4
geistige Reinheit 60-2, 169-7, 323
gelangweilt 226, 229, 285
geschlachtete Kuh 105-7, 115, 117, 305, 325, 340
Geschlecht 94-5
Gestaltung (*saṅkhāra*) 143, 187, 256
Gesundheit 138, 167-8
getragenes Gefäß voll Öl 75, 76-7
Gewahrsein 25, 32-3, 38-9, 47-50, 54, 174, 194, 211, 214, 216-7, 218, 229, 233, 236, 252, 266, 271, 285, 287-9
anderer 31
der Vergänglichkeit 30, 33, 126, 131-2, 136, 205, 279
des Körpers 36, 69-71, 73-4, 75, 77-9, 95, 102, 110, 122, 156-7, 271
von Vielfalt 202-3, 206, 281
Gewinnung und Veredelung von Gold 189-94
Gleichmut 92, 159-60, 163-4, 198, 202, 258-9, 286-7, 247
Glück 100-4, 159-60, 162-3, 179, 262, 272-3, 275-6, 278, 280-1, 286, 321-3
Gold 189-94, 198, 200
Gopakamoggallāna-sutta 220
Gotama 189
Götterbote 140-2
gradueller Ansatz 182-94

H

Hauslosigkeit, ziehen in die 71, 139-40
heilsame Freude 257, 268, 285

heilsame Gedanken 181-3, 191-2,
heilsame Konsequenzen 217
heilsamer Wunsch 297
heilsames Streben 178
heilsame Taten 140
heilsame Zustände (Heilsames) 45, 59, 80, 162, 177, 178-9, 182-3, 185-6, 189, 194, 198, 210, 216-7, 224-5, 247, 249, 251-3, 283, 320
heilsam oder unheilsam 161, 179, 210, 224, 227-8, 249, 253, 264, 266
Heimatort (rechter Bereich) 39-42, 55
Henne 296, 299
hilfreiche Gefühle, siehe Gefühle
himmlische Zustände (*brahmavihāra*) 198
Hindernisse, fünf 21, 66, 102, 206-8, 210, 212-4, 215-34, 237, 240-9, 260, 269, 271, 311-2, 319, 324, 332, 338, 348
Gegenmittel 182-94, 222-4
Gleichnisse 230
Gleichnisse für deren Abwesenheit 231-2
und Erwachensfaktoren 213-4, 234, 240-9
Hindernisse, zehn 224-8

I

Ich-Verblendung 109, 117-20, 278
Idealismus 112
Identität 73, 95, 166, 259

J

Janavasabha-sutta 30-2
Jātaka-Kommentar 138, 140
Jñānaprasthāna 154
Jugend 129-30, 137, 138, 184-5

K

Kammāsadhamma 301, 319
Karma 100, 116-7
khaṇa 135
Kīṭāgiri-sutta 161
Klarheit 203-4
Kleidungsstück, den Körper bedeckend 62, 323
Knochen 85-6, 95-6, 123-5, 127, 304, 307-9, 324-7, 340-2
Koch 284-5
König 37, 43-4, 47, 96, 246, 284
Weltherrscher 260-2
König Yama 140
Konsequenzen 46, 100
Körper 24, 25-6, 30-2, 36, 44, 53, 57-145, 150-2, 166-8, 170, 172, 185, 187, 203, 209-10, 256, 257-9, 271-2, 275, 280-1, 301-9, 319-27, 338-9, 340-2, 347
Körperhaltung 32, 59, 69-72, 74-5, 103, 111, 152
in der Betrachtung der Körperanatomie 86, 101
zur Atemachtsamkeit 66-7
körperliche Auswirkungen von Gefühlen 152
körperliche Gefühle, siehe Gefühle
körperliche Schönheit 72, 73-4, 83, 102-4, 109, 128-30
Körperöffnungen, neun 58-9, 341
kranke Mönche 166
Krankheit 97, 104, 110, 128, 130, 137-40, 142, 144, 166-7, 170, 232-4, 254-6

Kuh 105-7, 115, 117
Kuhhirtenjunge 180-2, 305, 325, 340
Kurus 301, 319

L
Leichnam 26, 63, 72, 123-45, 184, 277, 305-9, 325, 341-2
  Bild eines 141
  um den Hals 184-5
Leidenschaftslosigkeit (*virāga*) 163-4, 168-9, 236-40, 248, 250, 254-5, 259, 262-9, 273-4, 276-8, 279, 281, 298, 346
Leprakranker 96-7, 104
Lernen 228-9
Licht 62-3
liebende Güte (*mettā*, Wohlwollen) 103, 198, 222-4, 227, 286, 291
Loslassen 95, 118, 167, 169-71, 237-40, 254-5, 259, 262-3, 265, 268-9, 274-7, 279, 281
Loslösung 73-4, 79-82, 89, 91, 114, 121, 127, 143-5, 156, 164, 166, 172, 259, 262-3, 268, 277, 297
Lotus 61, 323

M
Madhyāntavibhāgabhāṣya 209
Māgandiya-sutta 96-7, 101, 149
Mahācattārīsaka-sutta 23, 221
Mahādukkhakhandha-sutta 128-31
Mahāhatthipadopama-sutta 120
Mahāmoggallāna 168-9, 172-3
Mahānidāna-sutta 149, 154
Mahāpadāna-sutta 208
Mahāprajñāpāramitāśāstra 132, 288
Mahāsaccaka-sutta 189,
Mahāsaḷāyatanika-sutta 172-3
Mahāsatipaṭṭhāna-sutta 205, 209
Mahāsīhanāda-sutta 22-4
Mangel an Schönheit (*asubha*) 73, 83, 88-90, 93, 209, 223-4
Männlichkeit 93-4
Manusmṛti 53
Māra 40, 80-1, 114-5
Meditation 11, 15, 51, 52-3, 55, 66, 101, 103, 151-2, 177, 189-94, 199-200, 202, 204-5, 207, 218, 220, 224, 228, 233-4, 239, 245, 252, 256-7, 259-60, 262, 271-99
  Anweisungen 282-3
  Objekt 31, 53, 67, 188, 204, 218, 224, 267-8, 272, 278, 280-4, 285, 285, 299
  Retreat 78
  siehe auch Satipaṭṭhāna, Achtsamkeit
medizinische Heilung 167-8, 254-7
mettā (liebende Güte, Wohlwollen) 103, 198, 222-4, 227, 286, 291
Missbehagen 82, 152
Mönch 16
Mönch ohne Achtsamkeit 35-8, 40
Müdigkeit 225-6
mündliche Überlieferung 14, 45, 52, 60, 63-4, 67-8, 206, 229
Mutter 144

N
Nahrung
  der Erwachensfaktoren 247-50
  der Hindernisse 222-4

Name-und-Form (*nāma-rūpa*) 150
neun Körperöffnungen 58-9, 341
neutrale Gefühle, siehe Gefühle
Nicht-Selbst (*anattā*) 73, 111-8, 209, 271, 277
nicht-sinnliche Gefühle, siehe Gefühle
nicht-weltliche Gefühle, siehe Gefühle
Nirvāṇa 17, 20, 21, 29, 138, 144, 169, 174, 180, 184, 199, 205, 206, 225, 240, 241, 250-1, 255, 269, 271, 278, 301, 318, 338, 343, 345, 348
Beiworte zu 299

O
Ozean 80, 295, 298

P, Q
paccavekkhati (untersuchen) 95-6
pajānāti (wissen) 53
Pañcaskandhaka-prakaraṇa 219
Pariyāya-sutta 224-8, 250-3, 257, 266
paṭicca samuppāda (Bedingtes Entstehen) 17, 112, 150, 153, 154-8, 223-4, 263
Paṭisambhidāmagga 145
Pfeile 151-2, 167, 172, 174
Probleme als Übungsweg 156
Punkt des Zusammentreffens 22-3, 204

R
Rāhula 117, 282
Rastlosigkeit 119, 225-6
Rastlosigkeit und Sorge 215-6, 223-6, 231, 233-4, 241-2, 311, 331-2, 338
Realismus 111-2
rechte Anstrengungen, vier 173, 248-9
Rückschluss 16, 30, 32, 48
Ruhe, Erwachensfaktor 235-6, 238, 241-4, 248, 251, 253, 254-5, 258, 315, 333, 346

S
Saatgut 85-6, 90, 106-7, 203, 304, 325
Saḷāyatanavibhaṅga-sutta 31-2, 162, 286-8
Salla-sutta 150, 172
Sāmaññaphala-sutta 231-3
samatha (Geistesruhe, Ruhe) 24, 44, 173, 182, 183, 193-4, 202-3, 223-4, 249, 251, 253, 256, 259, 264-6, 268-9, 280
Sammlung (*samādhi*) 24, 31, 32, 60, 80, 101-2, 104, 153, 159, 173, 182-8, 191-2, 198, 205-6, 215, 219, 233, 239, 253, 256-8, 284, 315, 322
Sammlung, Erwachensfaktor 235-51, 255, 257, 258, 264-9, 315, 333, 346
Sampasādanīya-sutta 32, 95
Saṅgārava-sutta 229-30,
Saṅghabhedavastu 138-9, 231-3
saṅkhāra (Aktivität, Gestaltung, Willensregung) 65, 67, 143, 154-6, 187, 207-8, 256, 272-5, 278, 281, 302, 312, 321
saññā (Wahrnehmung) 17, 46
Śāriputrābhidharma 27, 29, 209
Sāriputta 120-1, 142, 168-71, 246

sati (Achtsamkeit) 15, 19, 23, 25, 35-55, 167-8, 202-3, 214, 216-9, 221-2, 227-8, 245, 250-1, 257-8, 259, 266-7, 269, 285-6
Satipaṭṭhāna
als Pfad der Läuterung 20-1
als rechte Achtsamkeit 182
Definition 25-6
drei 271, 286-9, 299
innerlich und äußerlich 30-1, 92-3
und Dharmas 202
und Vielfalt 202-3
vier 25-7, 30, 39-40, 42, 44, 52-3, 69, 71, 166, 168, 173, 175, 195, 205-6, 208, 209-10, 213, 217, 234, 245, 247-8, 259-60, 266, 271-2, 278-80, 281, 282-4, 286, 289, 291, 293-4, 299, 301, 316-8, 319, 334-7, 338, 348
viertes 201, 213-4, 234, 279
Satipaṭṭhāna-sutta
Kehrvers 28-32, 52, 205, 207, 208
Übersetzung 12, 16, 301-48
Versionen 11-7, 20, 57, 64, 149, 177, 201, 301-48
Schale voller Wasser 230-1
Schätze, sieben 260-1
Schaum 121-2
Schläfrigkeit (Müdigkeit) 182, 225-6
Schmerz 128, 151, 160, 162, 166-8, 170, 202, 256, 343, 347
schönes Mädchen 128-31
Schönheit 77-8, 102-4, 128-30, 185, 194, 200, 268
Schüler, die zuhören / nicht zuhören 31, 286-9
Schutz 290-3, 296, 299,
Schutz durch Achtsamkeit 35, 39-42, 47, 54
sechs Elemente 106
sechs Tiere 75-6, 78
Sedaka-sutta 290-1
Selbst 107-9, 111-8, 203, 277
Selbstvertrauen 229
sexuelle Begierde 94
Sinne, fünf 40, 55
Sinnesbegierde 36-7, 40, 42, 82, 93-4, 96-7, 102-4, 127, 159, 170, 175-6, 178-81, 190, 193, 195, 199, 215-6, 218, 220, 222, 225-6, 228, 230, 233-4, 241-2, 245, 311, 328, 331, 338
Sinnesbereiche, sechs 172, 210-2, 214, 313-4, 331
Sinnestore 36, 38, 164, 172, 211-2,
sinnliche Gefühle, siehe Gefühle
Sorge 151, 170, 225-6, 338-48
Śrāvakabhūmi 27, 88, 141, 264
Sterben 142-5
Sterblichkeit 74, 126, 132, 141, 259
Suizid 109, 106
Sutta-nipāta 42, 58
svabhāva (unabhängige Natur) 112

T

Tathāgata 131, 234, 260-1, 286, 319
Teich 21-2, 24, 82, 191
Texte, Entwicklung der 14-5, 63-4, 67
Texte, Fehler in den 28, 65, 121, 206-7, 212, 237, 288, 321, 339,

346
Theragāthā 145
tieferliegende Neigung (*anusaya*) 117-8, 159, 160-1, 167, 173-5
tiefe Sammlung 24, 101, 104, 153, 160, 206
Tod 67, 73-4, 77, 131-2, 133-4, 137-45, 154, 170, 172, 174, 259, 277, 282, 343-7
als Götterbote 140-2
Augenblick des Todes 141-2
Vergegenwärtigung des Todes 131-2
Torwächter 43-47, 55
Trägheit (Lustlosigkeit) 225-6, 231, 242-4, 246-7
Trägheit und Schläfrigkeit 215-6, 223-6, 228, 231, 233-4, 241-4, 311, 331, 338
Trauer (Schwermut) 160, 163-4, 170, 202, 258, 286, 347
Traum 98-9

U
Übeltäter 140
übergeordnetes Gewahrsein 214
üble Gedanken 59, 124-5, 183-9, 320-1, 338-45, 347
Udānavarga 113, 141, 179
unabhängige Natur (*svabhāva*) 112
unangenehme Gefühle, siehe Gefühle
unheilsame Auswirkungen (Rückwirkungen) 159-60,
unheilsame Bedingung 237
unheilsame Gedanken 60, 182-9, 192, 194, 200, 226, 320
unheilsame Handlungen (Taten, Verhalten) 100, 140, 188, 192
unheilsamen Zuständen entgegenwirken 59-60
unheilsame Reaktionen 38-9, 158-9, 183, 186
unheilsame Zustände (Unheilsames) 45, 59-60, 159, 162, 177, 178-82, 184, 193, 197, 200, 202, 210, 217-9, 221-3, 225, 227-8, 239, 247, 249, 251-3, 259, 262-3, 269, 276, 283, 297, 346
unreine Flüssigkeiten 58
Unreinheit 58-9, 85-91, 106, 120, 124-5, 127, 184-5, 304, 324-5, 340-1
unterdrücken und bändigen, den Geist 59, 188
untersuchen (*paccavekkhati*) 53
Untersuchen-der-Dharmas, Erwachensfaktor 235-6, 238, 241-4, 247, 249, 251-3, 254-5, 264, 266-9, 314, 332, 346
Unzufriedenheit 20, 24, 25-6, 31, 279, 301-2, 318
upasaṃharati (vergleichen) 53

V
Vasubandhu 209, 219
Vater 144
Veden 52
Veränderung 33, 122, 133-7, 203-4, 206
Verankern 51, 71, 75-9, 271
Verblassen (*virāga*) 119, 159, 163, 168, 236-40, 262-9, 276-7, 346
Vergänglichkeit (*anicca*) 29-30, 33, 73, 83, 123, 125, 127, 130-5, 136-7, 145, 163-4, 167-71, 192,

204, 205, 207-9, 267, 273-4, 276-9, 281, 342
Vergegenwärtigung (*anussati*) 51, 59, 62-3, 126, 320, 324
des Todes 131-2
sechs 24
von früheren Leben 52
Vergehen 28-29, 133-4, 207, 239, 279
vergiftete Pfeile 151-2, 167, 172, 174
vergleichen (*upasaṃharati*) 53
Verlangen 38, 79, 118-9, 153-6, 172, 174, 176, 202, 206, 210, 238, 240, 262-3, 344, 346
Verlust der Achtsamkeit 35-9, 42, 46-7, 55, 236-7, 278, 289, 332
Vertiefungen, vier 60-4, 101-2, 152, 159-60, 201-7, 212, 233, 248-9, 252-3, 257, 262, 266, 276, 321-3, 346-7
Vertrauen 228
Vibhaṅga 26, 30, 72, 155, 213
vier Begegnungen 138-40
vier edle Wahrheiten 209-10, 214, 240, 262, 297-8, 316
vier Elemente 57, 67, 72-3, 83, 86, 105-22, 127, 203, 223, 259, 267, 280, 305, 325, 340
Vijaya-sutta 58
Vinaya 30, 66, 91, 138-40, 231, 272-3, 275-6
viññāṇa (Bewusstsein) 44, 105-6, 112-3, 118, 136-7, 142-3, 154, 172, 207-8, 312
vipassanā (Einsicht) 24-5, 33, 44, 62, 72, 74, 80, 83, 86, 114, 137, 139, 145, 157, 164, 166, 173, 205, 208, 210, 236-7, 239, 256, 264-9, 277-9, 281, 346
virāga (Leidenschaftslosigkeit, Verblassen) 163-4, 168-9, 236-40, 248, 250, 254-5, 259, 262-9, 273-4, 276-8, 279, 281, 298, 346
Vitakkasaṇṭhāna-sutta 60, 182-9, 226

W, X

Wachtel 40-2, 47, 55
Wagen 54, 82, 114-6, 179, 238
Wahrnehmung (*saññā*) 17, 46
Wahrnehmung von Licht 62-3, 323
Wanderer 169
Wasser 61, 120, 135, 322-3
des Ozeans 295, 298
Schale voller 230
Wasserelement 105, 108-9, 304-5, 325
Wasserkrug 81-2
Wegschauen 186
Weiblichkeit 93-4
Weisheit 21, 23, 107-9, 113-4, 194, 204, 241, 256, 279, 338, 348
Weltherrscher (*cakkavattin*) 260-2
weltliche Gefühle, siehe Gefühle
Wiedergeburt 141, 154, 199
Willensanstrengung 59
Willensregung (*saṅkhāra*) 154-6, 187, 207-8, 312
willentliche Zügelung des Geistes 59-60, 188-9, 200
Winde im Himmel 164-6
Windelement 105, 108-11, 118, 121, 267, 304-5, 325, 340
wissen (*pajānāti*) 53

Wohlwollen (liebende Güte, *mettā*) 103, 198, 222-4, 227, 286, 291

Y

Yogācārabhūmi 42

Z

Zeichen der Rückschau 62-3, 324
Zeichen (*nimitta*) des Ärgers 225, 227
Zerfall 26, 67, 123-31, 138, 141, 145,
Ziel der Praxis 297-8
Zimmerer 59-60, 183, 296, 320
Zölibat 93
Zuhören 31-2, 256-7, 287-8
zukünftiges Leben 103, 154
Zweifel 215-6, 223-4, 225-8, 231, 233, 234, 241, 247-9, 312, 332, 338
zwölf Kettenglieder 154-5