

Majjhima Nikàya 10
Die Grundlagen der Achtsamkeit
(Satipaṭṭhāna Sutta)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Lande Kuru bei einer Stadt der Kurus namens Kammāssadhamma auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: "Ihr Bhikkhus." - "Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. "Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt¹), zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbàna - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit."

3. "Was sind die vier? Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper²) betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."

(I. Betrachtung des Körpers)
(1. Atemachtsamkeit)

4. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu,

indem er den Körper als einen Körper betrachtet?
Da setzt sich ein Bhikkhu³) nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus.

Wenn er lang einatmet, versteht er: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.'
Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.'

Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper⁴) erleben;'
er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.'

Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers⁵) beruhigen;'
er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.'

*So wie ein geschickter Drechsler oder sein Gehilfe versteht, wenn er eine lange Drehung macht: 'Ich mache eine lange Drehung;' oder wie er versteht, wenn er eine kurze Drehung macht: 'Ich mache eine kurze Drehung;'
genauso versteht ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.'
Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.'*

Er übt sich so: 'Ich werde einatmen
und dabei den ganzen Atemkörper erleben;'
er übt sich so: 'Ich werde ausatmen
und dabei den ganzen Atemkörper erleben.

' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen
und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen;'
er übt sich so: 'Ich werde ausatmen
und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.'"

(Einsicht)

5. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)
als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper
betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

(2. Die vier Körperstellungen)

6. "Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen:
'Ich gehe;' beim Stehen versteht er: 'Ich stehe;'
beim Sitzen versteht er: 'Ich sitze;'
beim Liegen versteht er: 'Ich liege;'
oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet.

7. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)
als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper
betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet.'"

(3. Wissensklarheit)

8. "Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer,
der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen;
der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen;
der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder;
der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und
beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale;
der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken;
der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin;
der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen,
Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen⁹)."

9. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)
als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,

oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet7),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

(4. Nichtschönheit - Die Körperteile)

10. "Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist:
'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin10).'

*So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und so systematisch darüber reflektieren:
'Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis;'
genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist:*

'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark,

Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.'"

6. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich6) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet7), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

(5. Elemente)

12. "Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht:
'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement11).'

*So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile;
genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort,*

in welcher Stellung er sich auch immer befindet,
wie er aus den Elementen besteht:

'In diesem Körper gibt es das Erdelement,
das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.'

13. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)
als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper
betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

(6-14. Die neun Leichenfeld-Betrachtungen)

14. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu,
als ob er eine Leiche sähe¹²), die auf ein Leichenfeld geworfen wurde -
schon einen, zwei oder drei Tage lang tot,
aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraussickern -
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
'Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

15. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)

als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper
betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

16. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu,
als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde -
von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden,
Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen -
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
'Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

17. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶)
als einen Körper betrachtet, oder er verweilt,
indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich
als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷),
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper
betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,

indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

18. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

19. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

20. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

21. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,

oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

22. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

23. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu,

indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

24. "Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:

'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

25. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

26. "Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - weiß gebleichte Knochen, muschelfarben - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:

'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

27. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

28. "Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - aufgehäuften Knochen, mehr als ein Jahr alt - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

29. ""Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶) als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet."

betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

30. "Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'"

31. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet7), oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet."

(II. Betrachtung der Gefühle)

32. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet13)? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein angenehmes Gefühl;'

wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;'
wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.'

Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl;'
wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl14);'

wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches schmerzhaftes Gefühl;'
wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl;'

wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl;'
wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.'"

(Einsicht)

33. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Gefühle innerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle äußerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich als Gefühle betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Gefühle vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.

Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet."

(III. Betrachtung des Geistes)

34. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet¹⁵)?
Da versteht ein Bhikkhu einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt.

Er versteht einen Geist, der von Haß beeinträchtigt ist, als von Haß beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Haß beeinträchtigt ist, als nicht von Haß beeinträchtigt.

Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt.

Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt.
Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben.

Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich.
Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert.
Er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit."

(Einsicht)

35. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geist innerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist äußerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist sowohl innerlich als auch äußerlich als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geist vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet."

(IV. Betrachtung der Geistesobjekte)

(1. Die fünf Hindernisse)

36. "Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte¹⁶) betrachtet?
Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte **im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet.**

Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet?
Wenn Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Sinnesbegierde ist in mir vorhanden;' oder wenn keine Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Sinnesbegierde ist in mir nicht vorhanden;'
und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird, und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht¹⁷)."

"Wenn Übelwollen in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'Übelwollen ist in mir vorhanden;' oder wenn kein Übelwollen in ihm vorhanden ist,

verstehen ein Bhikkhu: 'Übelwollen ist in mir nicht vorhanden;'
und er versteht auch, wie noch nicht entstandenes Übelwollen entsteht,
und wie bereits entstandenes Übelwollen überwunden wird,
und wie überwundenes Übelwollen künftig nicht mehr entsteht."

Wenn Trägheit und Mattheit in ihm vorhanden sind,
verstehen ein Bhikkhu: 'Trägheit und Mattheit sind in mir vorhanden;'
oder wenn Trägheit und Mattheit in ihm nicht vorhanden sind,
verstehen ein Bhikkhu: 'Trägheit und Mattheit sind in mir nicht vorhanden;'
und er versteht auch,
wie noch nicht entstandene Trägheit und Mattheit entstehen,
und wie bereits entstandene Trägheit und Mattheit überwunden werden,
und wie überwundene Trägheit und Mattheit künftig nicht mehr entstehen."

Wenn Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in ihm vorhanden sind,
verstehen ein Bhikkhu: 'Rastlosigkeit und Gewissensunruhe sind in mir vorhanden;'
oder wenn Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in ihm nicht vorhanden sind,
verstehen ein Bhikkhu: 'Rastlosigkeit und
Gewissensunruhe sind in mir nicht vorhanden;'
und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Rastlosigkeit und
Gewissensunruhe entstehen,
und wie bereits entstandene Rastlosigkeit und
Gewissensunruhe überwunden werden, und wie überwundene Rastlosigkeit
und Gewissensunruhe künftig nicht mehr entstehen."

"Wenn Zweifel in ihm vorhanden ist,
verstehen ein Bhikkhu: 'Zweifel ist in mir vorhanden;'
oder wenn kein Zweifel in ihm vorhanden ist,
verstehen ein Bhikkhu: 'Zweifel ist in mir nicht vorhanden;'
und er versteht auch, wie noch nicht entstandener Zweifel entsteht,
und wie bereits entstandener Zweifel überwunden wird,
und wie überwundener Zweifel künftig nicht mehr entsteht."

(Einsicht)

37. "Auf diese Weise verweilt er,
indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet,
oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet,
oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich
als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt,
indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet,
oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in
Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit,
daß da Geistesobjekte vorhanden sind,
ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert,
das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist.
Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.
Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte
im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet."

(2. Die fünf Daseinsgruppen)

38. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu,
indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte
im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen,
an denen angehaftet¹⁸⁾ wird, betrachtet.
Und wie verweilt ein Bhikkhu,
indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte
im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen,
an denen angehaftet wird, betrachtet?"

Da (verstehen) ein Bhikkhu:

**'So ist Form, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen;
so ist Gefühl, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen;
so ist Wahrnehmung, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen;
so sind Gestaltungen, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen;
so ist Bewußtsein, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen.'**"

(Einsicht)

39. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet."

(3. Die sechs Grundlagen)

40. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet?"

Da versteht ein Bhikkhu das Auge, er versteht Formen, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht das Ohr, er versteht Klänge, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht,

und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht die Nase, er versteht Gerüche, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht die Zunge, er versteht Geschmäcker, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht den Körper, er versteht Berührungsobjekte, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."

"Er versteht den Geist, er versteht Geistesobjekte, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht¹⁹."

(Einsicht)

41. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet,

oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet."

(4. Die sieben Erleuchtungsglieder)

42. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet?"

Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung²⁰) in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene

Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Energie entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Energie völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der Stille in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Stille in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Stille entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Stille völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir nicht vorhanden;'

und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration völlig entfaltet."

"Wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir vorhanden;' oder wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir nicht vorhanden;' und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts völlig entfaltet."

(Einsicht)

43. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern²¹) betrachtet."

(5. Die vier Edlen Wahrheiten)

44. "Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet? Da versteht ein Bhikkhu der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist Dukkha;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Ursprung von Dukkha;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist das Aufhören von Dukkha;' er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.'"

(Einsicht)

45. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet."

(Schluß)

46. "Ihr Bhikkhus, sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis²²) hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von sechs Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von fünf Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von vier Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von drei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von zwei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise ein Jahr lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von einem Jahr ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von sieben Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von sechs Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von fünf Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von vier Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"Aber von drei Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

Nichtwiederkehr."

"**Aber von zwei Monaten ganz zu schweigen**, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"**Aber von einem Monat ganz zu schweigen**, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen halben Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

"**Aber von einem halben Monat ganz zu schweigen**, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Tage lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr."

**47. "Also geschah es bedingt durch dies, daß gesagt wurde:
'Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt,
zur Überwindung von Kummer und Klagen,
zum Verschwinden von Schmerz und Trauer,
zum Erlangen des wahren Weges,
zur Verwirklichung von Nibbàna -
nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.'"**

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Anmerkungen:

1) Diese Lehrrede gilt als Standardwerk für die Vipassanameditation. Viele

Übersetzer haben hier "Achtsamkeit ist der einzige Weg, der zu ... Nibbàna führt". Bhikkhu Bodhi weist darauf hin, daß es richtig heißen muß, "Achtsamkeit ist der Weg, der einzig zu ... Nibbàna führt". Ein Weg, der also nicht in Sackgassen geraten kann oder nach Nebenzielen trachten kann, wie etwa die Praxis der Göttlichen Verweilungen oder der Vertiefungen.

2) Das heißt, man betrachtet den Körper als das, was er ist, ohne ihn mit "Ich" zu identifizieren. Also: "Da ist (ein) Körper" und nicht: "Das bin ich." Analog verhält es sich mit den anderen drei Grundlagen.

3) Das bezieht sich natürlich nicht nur auf Mönche, sondern gilt für alle Meditierenden.

4) Hier streiten sich die Gelehrten, ob sich das Wort *kàya* (Körper) auf den Atem oder auf den Körper bezieht (vgl. M118).

5) Aus dem Wort *kàyasaikhàra* für sich genommen ist nicht ersichtlich, ob Gestaltung durch den Körper oder Gestaltung des Körpers gemeint ist. In M62 und M118 kommt das gleiche Wort im Zusammenhang mit *cittasaikhàra* (Gestaltung des Geistes) vor. Vermutlich ist also das Zur-Ruhe-Kommen des Atems (laut M44 das, was den Körper gestaltet) mit zunehmender Konzentration gemeint.

6) "Innerlich" bezieht sich auf das unmittelbare subjektive Erleben, "äußerlich" auf das Rückschließen in der Reflektion oder ein "Zurücktreten", bei dem man sich "von außen" betrachtet.

7) Nicht nur das Betrachten der Vergänglichkeit, sondern auch der Bedingungen, die zu Entstehen und Vergehen führen.

8) Eine Übung, die als formale Meditation durchgeführt werden kann, aber auch als Achtsamkeitsschulung im Alltag.

9) Wissensklarheit umfaßt mehr als reine Achtsamkeit. Achtsamkeit ist das bloße Vergegenwärtigen. Wissensklarheit ist bereits Anwendung von Weisheit, ein Erkennen, um was es sich beim Vergegenwärtigten handelt - insbesondere in Bezug auf Heilsames und Unheilsames.

10) Zweck dieser Übung ist nicht, Begierde und Anhaftung gegenüber dem Körper durch Abscheu zu ersetzen. Es geht um ein nüchternes Erkennen der Wirklichkeit entsprechend: da ist nichts, was man in Besitz nehmen könnte. Interessant ist hier, daß die Übung der Achtsamkeit offensichtlich reflektive Betrachtung beinhaltet - im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung, Denken könne nicht Meditation sein.

11) Diese Übung kann auf zweifache Weise ausgeführt werden: als Übung der

Reflektion oder als Betrachten der Manifestation der Elemente in den körperlichen Empfindungen.

12) Wieder ein Beispiel, das zeigt, daß Achtsamkeit mehr umfaßt als nur bloßes Beobachten. Die Tatsache, daß der Buddha die Betrachtung des Todes in neun Varianten gelehrt hat, weist auf die Bedeutung dieser Form der Reflektion hin.

13) Die Übungen der Körperbetrachtung sind grundlegende Übungen, die die Achtsamkeit und Weisheit in Aktion fördern. Die Übung der Gefühlsbetrachtung ist schon subtiler; sie kann dazu beitragen, eine Menge unheilsamer Reaktionen auf unsere Erfahrungen zu vermeiden. Wichtig ist, klar zu verstehen, was mit Gefühl (*vedanà*) gemeint ist: ein unmittelbares Empfinden jeglicher Erfahrung als angenehm, unangenehm oder neutral. Gefühl bedeutet im Deutschen ja auch Berührungsempfinden und Emotion. Diese sind hier nicht gemeint und haben im Pàli auch andere Bezeichnungen.

14) Spirituelle Gefühle steht hier für Gefühle, die sich im Verlauf der Praxis einstellen. Angenehm sind z.B. die Gefühle bei der Praxis der ersten drei Vertiefungen oder der Göttlichen Verweilungen, unangenehm sind Scham und Reue, neutral sind die Gefühle in der vierten Vertiefung.

15) Diese Übung erfordert schon eine gewisse Geläufigkeit, um die Betrachtung des Geistes, ohne ein Verstricktwerden in dessen Machenschaften, zu ermöglichen.

16) Die schwierigste Übung, die in der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten gipfelt. Die Geistesobjektbetrachtung ist aber auch für Meditationsneulinge zugänglich über die Betrachtung der Hindernisse.

17) Ein bemerkenswerter Wechsel im Refrain. Es geht bei der Geistesobjektbetrachtung also nicht nur um passives Beobachten, sondern auch um das Fördern heilsamer Zustände und Schwächen unheilsamer Zustände - entgegen weitverbreiteter Meinung, Vipassanameditation "schaue nur zu".

18) Die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind fünf Gruppen von Faktoren, die die individuelle Persönlichkeit ausmachen. Form ist dabei auch äußerlich (nicht nur der eigene Körper) zu verstehen, da sie ja die Erlebenswelt ausmacht, auf die sich die Ich-Illusion ebenfalls stützt - "dies ist mein, gehört zu mir".

19) Mit der erhöhten Achtsamkeit und Konzentration unter Retreatbedingungen ist es oft möglich, auftauchende Hindernisse zu ihrer Ursache - ein Geräusch, ein Geruch, ein Gedanke - zurückzuverfolgen. Diese Einsicht in Ursache und Wirkung

macht das Loslassen leichter.

20) Die investigierende, untersuchende, aber nicht verurteilende Qualität des Geistes.

21) Mehr zum Thema Entfaltung der Erleuchtungsfaktoren in M118.

22) Letztendliche Erkenntnis (*aññà*) ist die Gewißheit des Arahant bezüglich seiner endgültigen Befreiung.