



SATIPATTHĀNA-SUTTA¹

in der Übersetzung von Bikkhu Analayo (Auszug)

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

[DIREKTER WEG:]²

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

[DEFINITION:]

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

[ATMUNG:]

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend?

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

Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘; lang ausatmend weiß er:

‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘; kurz ausatmend weiß er: ‚Ich atme kurz aus‘.

Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen‘. Er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperform beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperform beruhigend, ausatmen‘.

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

[KEHRVERS:]

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum

¹ Textgrundlage der Übersetzung: M I 55-63 (= Majjhima Nikāya, Sutta Nr. 10).

² Zur Erleichterung des Auffindens bestimmter Passagen der Lehrrede habe ich jeden Abschnitt mit einer kurzen Überschrift versehen, die sich nicht im Original findet.

reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

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

[...]

[VORAUSSAGE:]

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

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

In Bezug hierauf wurde also gesagt:

[DIREKTER WEG:]

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

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

Aus: Bhikkhu Anālayo: Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna. Beyerlein & Steinschulte, 2010

Die komplette Lehrrede findet sich auch in der [Online-Version](#), die kostenlos heruntergeladen werden kann. Beim Herunterladen sollte eine Spende an den Verlag in Erwägung gezogen werden, um dessen Bestand zu sichern und seine wertvolle Arbeit für den Dhamma weiterhin zu ermöglichen.