



Das Rad der Satipatthāna-Praxis

DIE NABE: verkörperte Achtsamkeit

DIE SIEBEN SPEICHEN:

Kontemplation des Körpers	1) anatomische Teile: Haut, Fleisch, Knochen			} Nicht-Anhaftung (optional: nicht schön/nicht sexuell anziehend)
	2) Elemente; Erde, Wasser, Feuer, Wind			} Leer von einem Selbst
	3) Sterblichkeit: Skelett und diese Einatmung könnte die letzte sein			} Vergänglichkeit
Kontemplation der Gefühle	4) angenehm, unangenehm, neutral			} Vergänglichkeit und Bedingtheit
Kontemplation des Geistes	5) achtsam/nicht achtsam; zusätzlich: Lust/keine Lust; Ärger/kein Ärger; Verblendung/keine Verblendung			} Vergänglichkeit, daher <i>dukkha</i> , daher leer
Kontemplation der dhammas	6) Hindernisse:	sinnliches Begehren Ärger Trägheit-und-Mattheit	Gegenmittel: Gegenmittel: Gegenmittel:	Vergänglichkeit angenehmer Gefühle, anatomischer Teile Vergänglichkeit unangenehmer Gefühle, Leerheit Freude des gegenwärtigen Moments, einatmen als letzter Atemzug
		Rastlosigkeit-und-Sorge	Gegenmittel:	Freude des gegenwärtigen Moments, entspannen und loslassen beim Ausatmen
		Zweifel	Gegenmittel:	Untersuchen
	7) Erwachensfaktoren	Achtsamkeit Untersuchen, Energie, Freude Ruhe, Konzentration, Ausgeglichenheit		= Grundlage = energetisierend = beruhigend

Entwicklung von Einsicht: Abgeschiedenheit – Leidenschaftslosigkeit – Aufhören } Loslassen

DER RAND: unabhängig verweilen, ohne an irgendetwas zu haften

Quelle: Bikkhu Analayo: Satipatthāna-Meditation - Ein Praxisleitfaden, edition steinreich, 2025, S. 338

ÜBERSETZUNG DES BEGINNS DES Satipatthāna-SUTTA von Bikkhu Analayo

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

[DIREKTER WEG:]

„Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von dukkha und Betrübnis, 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 Betrübnis hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der dhammas verweilt er dhammas betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis 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 Körperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, ausatmen‘.

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

[KEHRVERS:]

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

Quelle:

Bikkhu Analayo: Der direkte Weg - Satipatthāna, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2010, S. 13 f.

Im weiteren Verlauf der Lehrrede geht Gotama auf alle Gegenstände der Betrachtung in dieser Weise ein. Zwischenüberschriften und Anmerkungen in eckigen Klammern von Analayo.