



Das Rad der Satipaṭṭhāna-Praxis

DIE NABE: verkörperte Achtsamkeit

DIE SIEBEN SPEICHEN:

Kontemplation
des Körpers

- 1) anatomische Teile: Haut, Fleisch, Knochen
- 2) Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind
- 3) Sterblichkeit: Skelett und diese Einatmung könnte die letzte sein
- 4) angenehm, unangenehm, neutral
- 5) achtsam/nicht achtsam; zusätzlich: Lust/keine Lust; Ärger/kein Ärger; Verblendung/keine Verblendung
- 6) Hindernisse: sinnliches Begehren, Ärger, Trägheit-und-Mattheit

der Gefühle
des Geistes

der dhammas

- } Nicht-Anhaftung (optional: nicht schön/nicht sexuell anziehend)
- } leer von einem Selbst
- } Vergänglichkeit
- } Vergänglichkeit und Bedingtheit
- } Vergänglichkeit, daher *dukkha*, daher leer
- Gegenmittel: Vergänglichkeit angenehmer Gefühle, anatomische Teile
- Gegenmittel: Vergänglichkeit unangenehmer Gefühle, Leerheit
- Gegenmittel: Freude des gegenwärtigen Moments, einatmen als letzter Atemzug
- Gegenmittel: Freude des gegenwärtigen Moments, entspannen und loslassen beim Ausatmen
- Gegenmittel: Untersuchen = Grundlage
- Gegenmittel: = energetisierend
- Gegenmittel: = beruhigend

Entwicklung von Einsicht: Abgeschiedenheit – Leidenschaftslosigkeit – Aufhören } Loslassen

DER RAND: unabhängig verweilen, ohne an irgendetwas zu haften



„Die Abfolge der von mir explizit aufgegriffenen sieben Praktiken kommt in einem Element der Einfachheit zusammen: in der Achtsamkeit auf den ganzen Körper. Ich stelle mir die Praxis als ein Rad vor, das ich als ‚Rad der Praxis‘ bezeichne. Dieses Rad hat sieben Speichen, welche die sieben *Satipatthāna*-Kontemplationen darstellen: die drei körperlichen Speichen der Kontemplation der anatomischen Teile, der Elemente und eines verwesenden Leichnams, gefolgt von je einer Speiche für die Kontemplationen der Gefühle, der Geisteszustände, der Hindernisse und der Erwachensfaktoren. Die Nabe des Rades ist die Achtsamkeit auf den Körper.

Die Körperachtsamkeit als Nabe des Rades ist das Eingangstor zu einer einfachen Art der Praxis, die in jeder Situation gemacht werden kann. Was auch immer wir tun, der *Körper* ist da. Des Körpers auf die hier empfohlene Weise gewahr zu werden, bedeutet ihn zu spüren, ihn zu *fühlen*. Das Gewahrsein der Empfindung körperlicher Präsenz findet in einem *geistigen Zustand* des Gewahrseins des gegenwärtigen Augenblicks statt. Jeder Moment, in dem wir diese Praxis kultivieren und sie in irgendeiner Weise mit Einsicht verbinden, ist ein weiterer Schritt vorwärts auf dem Weg zur Befreiung und spiegelt die zentrale Ausrichtung des vierten *satipatthāna* wider.

Kurzum, in jeder Situation können wir uns einfach mit einem Aspekt des Körpers verbinden und so zur Präsenz des Körpers zurückkehren. Ihn zu spüren und des Geistes gewahr zu sein, der die gefühlte Präsenz des Körpers erkennt, kann als die Etablierung der Dreidimensionalität der ersten drei *satipatthānas* im täglichen Leben gesehen werden. Die vierte Dimension, die darin besteht, die gesamte Situation auf den Weg zur Befreiung zu beziehen, entsteht durch das Gewahrsein, dass alles, was geschieht, ein sich verändernder Prozess, also unbeständig ist.

Zeit ist in gewisser Weise unsere Konzeptualisierung von Veränderung. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind das, was sich verändert hat, was sich verändert und was sich verändern wird. Zeit in Einheiten zu messen kann, so nützlich es sein mag, manchmal mit einem subtilen, darunterliegenden Bestreben einhergehen, die Veränderung kontrollieren zu wollen. Letzten Endes müssen wir jedoch stets feststellen, dass der Wandel sich unserer Kontrolle entzieht. Auf diese Weise werden wir letztlich durch unsere eigene Zeitvorstellung kontrolliert. Die Zeit wird zu dem, wovon wir scheinbar nie genug bekommen können. Immer unter Zeitdruck, immer unter Stress, haben wir ständig ‚keine Zeit‘. Schlicht des Wandels, des Prozesscharakters all unserer Erfahrungen gewahr zu werden, trägt dazu bei, dieser Neigung entgegenzuwirken. Es untergräbt unseren unbewussten Versuch, die Veränderung zu kontrollieren, und es befreit uns davon, die Zeit ernst zu nehmen. Das macht uns weniger anfällig für Zeitstress.

Die Kombination zentraler Aspekte aller vier *satipatthānas* in einer einzigen und einfachen Übungsform erleichtert die Aufrechterhaltung der Kontinuität zwischen den detaillierten *Satipatthāna*-Kontemplationen, die üblicherweise während der formellen Meditation durchgeführt werden, und Alltagssituationen. Ein grundlegendes Gewahrsein dieser vier Bereiche der *Satipatthāna*-Meditation im täglichen Leben kann, je nach Situation und unseren persönlichen Bedürfnissen, zu einer genaueren Betrachtung eines dieser vier führen. Das *Fühlen* des Körpers kann dazu führen, andere Gefühle zu erforschen, wenn es angemessen scheint. Ein *geistiger Zustand* des Gewahrseins des gegenwärtigen Moments bietet einen einfachen Zugang zum Erkennen des eigenen Geisteszustandes, wenn es relevant ist. Die Ausrichtung auf das Erwachen als zentrales Bestreben der Kontemplation der Dharmas, die im Gewahrsein von Veränderung enthalten ist, kann dazu führen, die Geschehnisse auf die eine oder andere Weise auf die Lehren zu beziehen.

Die Kultivierung des Ganzkörpergewahrseins kann hin und wieder mit einem Fokus kombiniert werden, wie etwa, wenn man einem ganzen Orchester beim Musizieren zuhört. Innerhalb der Aufführung gibt es Raum für ein Solo. Dennoch hebt sich die Musik des Solisten vom Hintergrund der Stille der anderen Instrumente ab. Die gleiche Darbietung dieses Musikers wäre anders, wenn die anderen Mitglieder des Orchesters nicht anwesend wären. Das Gefühl der Spannung in Erwartung des Einstimmens der anderen Orchestermitglieder wäre nicht mehr vorhanden.

In ähnlicher Weise hat im Rahmen der weiten und offenen Empfänglichkeit der im Körper verankerten Achtsamkeit der Fokus auf einen einzelnen Aspekt seinen Platz. Die einzige Voraussetzung ist, dass dieser Fokus in einem umfassenden Gewahrsein der Gesamtsituation verankert bleibt, anstatt im Gegensatz dazu zu stehen. Die anderen Mitglieder des Orchesters brauchen die Bühne nicht zu verlassen, wenn der Solist auftritt. Im Gegenteil, gerade ihre stille Anwesenheit verstärkt die Darbietung des Solisten. Ebenso wenig ist es nötig, das Ganzkörpergewahrsein aufzugeben, sobald wir beschließen, uns auf einen bestimmten Aspekt der Erfahrung zu fokussieren. Mit etwas Übung wird es uns immer leichter fallen, uns zu fokussieren, ohne das Gesamtbild zu verlieren.“

Bikkhu Anālayo: *Satipatthāna-Meditation – Ein Praxisleitfaden*. Edition Steinrich, 2025, S. 60 ff.

