**Satipaṭṭhāna Sutta**

*(Auftakt)*
So habe ich gehört.
Einst **verweilte** der Buddha im Land der Kuru's bei der Marktstadt Kammāssadhamma. Dort richtete er sich mit folgenden Worten an die Übenden:

*(Ziel)*
„Übende." „Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie.
„Übende:
**Dies ist der direkte Weg**

- **zur Läuterung der Wesen**
- **zur Überwindung von Sorgen und Bedauern**
- **zum Verschwinden von Leiden an körperlichen und geistigen Schmerzen**
- **zum Erlangen des wahren Weges**
- **zur Verwirklichung von Befreiung *im* Leben**

**nämlich die vier Übungsbereiche der Achtsamkeit.**

*(Methode)*
Was sind die vier?
Da **verweilt** ein Übender, indem er den *(1)***Körper als einen Körper** wahrnimmt, **beharrlich, wissensklar und achtsam**, nachdem er **Zu- und Abneigung gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat.**
*(So auch mit:)*
*(2)* **Empfindungen als Empfindungen**
*(3)* **das Wahrnehmungsfeld als Wahrnehmungsfeld**
*(4)* **die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld als wechselnde Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld**

*(**Körper:** Erster Übungsbereich der Achtsamkeit)*

---

*(Vorbereitung)*
Und wie verweilt ein Übender, indem er den Körper als einen Körper wahrnimmt?
Nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, setzt sich ein Übender nieder, die Beine gefaltet, den Körper gerade gebogen und die Achtsamkeit im Innern verankert.

*(Achtsamkeit auf Atmung, vier Übungen)*
*(1)* Völlig achtsam atmet er **ein**, völlig achtsam atmet er **aus**.
*(2)* Wenn er **lang** einatmet, nimmt er bewusst wahr: ‚Ich atme lang ein,' oder wenn er lang ausatmet, nimmt er bewusst wahr ‚Ich atme lang aus.' Wenn er **kurz** einatmet, nimmt er bewusst wahr ‚Ich atme kurz ein,' oder wenn er kurz ausatmet, nimmt er bewusst wahr: ‚Ich atme kurz aus.'
*(3)* Er übt sich so: ‚Ich atme ein und **spüre** dabei bewusst **den ganzen Körper**,' er übt sich so: ‚Ich atme aus und spüre dabei bewusst den ganzen Körper.'
*(4)* Er übt sich so: ‚Ich atme ein und **entspanne** dabei **den Körper**,' er übt sich so: ‚Ich atme aus und entspanne dabei den Körper.

*(Nach diesen vier Atemübungen und jeder folgenden Übung folgt ein **Refrain**. Der Refrain ist in dieser Übersetzung nach der letzten Übung – Die vier edlen Wahrheiten – ausgeschrieben.)*

*(Körperstellungen)*
Weiter nimmt ein Übender
beim **Gehen** bewusst wahr: ‚Ich gehe,'
beim **Stehen** nimmt er bewusst wahr: ‚Ich stehe,'
beim **Sitzen** nimmt er bewusst wahr: ‚Ich sitze,'
beim **Liegen** nimmt er bewusst wahr: ‚Ich liege,'
oder er nimmt bewusst wahr**, in welcher Stellung sich sein Körper gerade befindet**.

*(Handlungen)*
Weiter, ist ein Übender 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 Kleidung und der Essensschale;
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, beim Einschlafen und Aufwachen,
der wissensklar handelt beim Reden und beim Schweigen.

*(31 Körperbestandteile)*
Weiter, nimmt ein Übender systematisch diesen seinen Körper bewusst wahr, von den Fußsohlen aufwärts und von den Kopfhaarwurzeln abwärts, wie er, **von Haut umhüllt**, von vielfältigen Unbeständigem 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.'

*(Vier Elemente)*
Weiter, nimmt ein Übender systematisch diesen seinen Körper bewusst wahr, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es
das **Erde**element,
das **Wasser**element,
das **Feuer**element,
das **Wind**element.'

*(Neun Leichfeldbetrachtungen)*
Weiter, vergleicht ein Übender, **als ob er eine Leiche sähe**, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraus sickern – 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.'
*(Es folgen acht weitere Stadien von Zerfall bis zu: zu Staub zerkrümelt.)*

*(**Empfindungen:** Zweiter Übungsbereich der Achtsamkeit)*

Und wie, verweilt ein Übender indem er Empfindungen als Empfindungen wahrnimmt? Wenn ein Übender eine **angenehme** Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst: ‚Ich nehme eine angenehme Empfindung wahr'
Wenn er eine **schmerzhafte** Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst: ‚Ich nehme eine schmerzhafte Empfindung wahr.'
Wenn er eine **weder-schmerzhafte-noch-angenehme** Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst: ‚Ich nehme eine weder-schmerzhafte-noch-angenehme Empfindung wahr.'

Wenn er eine *(1)* **an Fleisch gebundene** angenehme Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst: ‚Ich nehme eine an Fleisch gebundene angenehme Empfindung wahr.'
Wenn er eine *(2)* **nicht an Fleisch gebundene** angenehme Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst: ‚Ich nehme eine nicht an Fleisch gebundene angenehme Empfindung wahr.'
*(So auch mit:)*
*(3)* an Fleisch gebundene schmerzhafte Empfindung
*(4)* nicht an Fleisch gebundene schmerzhafte Empfindung
*(5)* an Fleisch gebundene weder-schmerzhafte-noch-angenehme Empfindung
*(6)* nicht an Fleisch gebundene weder-schmerzhafte-noch-angenehme Empfindung

*(**Das Wahrnehmungsfeld in seinen Stimmungen:** Dritter Übungsbereich der Achtsamkeit**)***

Und wie, verweilt ein Übender, indem er das Wahrnehmungsfeld als Wahrnehmungsfeld betrachtet?
Da nimmt ein Übender ein Wahrnehmungsfeld, das von *(1)* **Begierde verstimmt** ist, bewusst wahr, als von Begierde verstimmt, und ein Wahrnehmungsfeld, das nicht von Begierde verstimmt ist, als nicht von Begierde verstimmt.
*(So auch mit:)*
*(2)* **Hass** – nicht von Hass
*(3)* **Verblendung** – nicht von Verblendung
*(4)* **Enge**
*(5)* **Abgelenktheit**

Er nimmt ein *(6)* **groß gewordenes** Wahrnehmungsfeld bewusst wahr als groß geworden, und ein nicht groß gewordenes Wahrnehmungsfeld als nicht groß geworden.
*(So auch mit:)*
*(7)* **übertreffliches -** unübertreffliches
*(8)* **gesammeltes –** ungesammelt
*(9)* **befreites** - unbefreit.

Und wie verweilt ein Übender, indem er wechselnde Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld als wechselnde Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld betrachtet?

*(Die fünf Hindernisse)*
Da verweilt ein Übender, indem er wechselnde Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld **im Zusammenhang** mit den **fünf Hindernissen** betrachtet.
Wenn *(1)* **Sinnesbegierde, haben oder erleben wollen** in ihm vorhanden ist, nimmt er bewusst wahr: ‚**Sinnesbegierde** ist in mir vorhanden;' oder wenn keine Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, nimmt er bewusst wahr: ‚Sinnesbegierde ist in mir nicht vorhanden;' und er nimmt auch bewusst war, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird, und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht.
*(So auch mit:)*
*(2)***Übelwollen oder Hass**
*(3)***Trägheit und Dumpfheit**
*(4)***Rastlosigkeit und Gewissensunruhe**
*(5)***Zweifel oder Verstehen wollen**

*(Die fünf Daseinsbereiche)*
Weiter verweilt ein Übender, indem er die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld im Zusammenhang mit den **fünf Daseinsbereichen**, an denen angehaftet wird, betrachtet.
Da nimmt ein Übender bewusst wahr: ‚So ist *(1)* **Form oder Materie**, so ist ihr Aufkommen, so ist ihr Vergehen'
*(So auch mit:)*
*(2)* **Empfindungen**
*(3)* **Wahrnehmungsfeld in seinen Stimmungen**
*(4)* **Inhalte im Wahrnehmungsfeld**
*(5)* **Bewusstsein.**

*(Die sechs Grundlagen)*
Weiter verweilt ein Übender, indem er die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld im Zusammenhang mit den **sechs inneren und äußeren Grundlagen** betrachtet.
Da nimmt ein Übender das *(1)***Auge** bewusst wahr als Auge, er nimmt **Formen** bewusst wahr als Formen, und er nimmt die **Fessel**, die in Abhängigkeit von beiden entsteht bewusst wahr als Fessel; und er nimmt auch bewusst wahr, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht."
*(So auch mit:)*
*(2)* **Ohr – Klänge - Fessel**
*(3)* **Nase – Gerüche – Fessel**
*(4)* **Zunge – Geschmäcker – Fessel**
*(5)* **Körper – Berührungsobjekte - Fessel**
(*6)* **Geist – Geistesobjekte - Fessel**

*(Die sieben Erleuchtungsfaktoren)*
Weiter verweilt ein Übender, indem er die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld im Zusammenhang mit den **sieben Erleuchtungsfaktoren** betrachtet.
Wenn der Erleuchtungsfaktor der *(1)***Achtsamkeit** in ihm vorhanden ist, nimmt er bewusst wahr: ‚Der Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit ist in mir vorhanden.' Oder wenn der Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, nimmt ein Übender bewusst wahr: ‚Der Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden.' Und er nimmt auch bewusst wahr, wie der noch nicht entstandene Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit entsteht, und wie sich der bereits entstandene Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit völlig entfaltet."
*(So auch mit:)*
*(2)* **Tief schauen, Wirklichkeitsergründung, Forschung oder Entdecken**
*(3)* **Energie, Lebenskraft oder Vitalität**
*(4)* **Freude oder dankbare Einstimmung**
*(5)* **Stille oder 'Gestilltheit'**
*(6)* **Sammlung oder offene Konzentration**
*(7)* **Gleichmut**

*(Vier Edle Wahrheiten)*
Weiter verweilt ein Übender, indem er die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld im Zusammenhang mit den **Vier edlen Wahrheiten** betrachtet.
Da nimmt ein Übender der Wirklichkeit entsprechend bewusst wahr: ‚Dies ist *(1)* **Nicht ganz frei fließen, anecken oder leiden**.'
Er nimmt der Wirklichkeit entsprechend bewusst wahr: ‚Dies ist das *(2)***Aufkommen von nicht ganz frei fließen**.'
Er nimmt der Wirklichkeit entsprechend bewusst wahr: ‚Dies ist das *(3)***Vergehen von nicht ganz frei fließen**.'
Er nimmt der Wirklichkeit entsprechend bewusst wahr: ‚Dies ist *(4)* **der Weg, der zum Vergehen von nicht ganz frei fließen führt**.'

***(Refrain)***
Auf diese Weise verweilt er, indem er *(1)* den Körper **in seinem Körper** als Körper betrachtet.
Oder er verweilt, indem er den Körper **im Körper von Anderen** als Körper betrachtet.
Oder er verweilt, indem er den Körper sowohl in seinem Körper als auch im Körper von Anderen als Körper betrachtet.
Oder er verweilt, indem er die **Entstehungsfaktoren** des Körpers betrachtet.
Oder er verweilt, indem er die **Vergehensfaktoren** des Körpers betrachtet.
Oder er verweilt, indem er die Entstehens- und Vergehensfaktoren des Körpers betrachtet.
**Oder die Achtsamkeit: da ist ein Körper da, ist so in ihm verankert, dass er bewusst einsehend verweilen kann. Und er verweilt frei, haftet an nichts in der Welt an**.
*(So auch mit:)*
*(2)* Empfindungen
*(3)* das Wahrnehmungsfeld in seinen Stimmungen
*(4)* wechselnde Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld

*(Erfolgsversprechen)*
Ihr Übenden, sollte jemand diese vier Übungsbereiche der Achtsamkeit auf diese Weise **sieben Jahre**lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder vollständige Befreiung hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, das teilweise Überwinden der fünf Hindernisse.
Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Übende. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Jahre lang entfalten… fünf … vier … drei …zwei … ein Jahr … sieben Monate… sechs …fünf …vier …drei .. zwei … einen … einen halben Monat … Sollte jemand diese vier Übungsbereiche 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, das teilweise Überwinden der fünf Hindernisse.**

*(Schluss)*
Also geschah es bedingt durch dies, dass gesagt wurde: Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorgen und Bedauern, zum Verschwinden von Leiden an körperlichen und geistigen Schmerzen, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Befreiung *im* Leben – nämlich die vier Übungsbereiche der Achtsamkeit.“

Das ist es, was der Buddha sagte. Die Übenden waren zufrieden und begeistert über die Worte des Buddhas.