

Buddhas Vortrag über die vier Übungsbereiche der Achtsamkeit¹

(Satipatthāna Sutta)^a

[§1 Auftakt]²

So habe ich gehört:

Einst **verweilte**³ der Buddha im Land der Kuru's bei der Marktstadt Kammāssadhamma.

Dort richtete er sich mit folgenden Worten an die Übenden:

[§2 Ziel der Übung]

„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.

[§3 Überblick über die vier Übungsbereiche]

Was sind die vier?

Da verweilt ein Übender, indem er den

[1] **Körper** als einen Körper wahrnimmt, **unermüdlich, klarbewusst und achtsam**,
nachdem er **Zu- und Abneigung gegenüber der Welt unberührt gelassen** hat.

[So auch mit:]

[2] **Empfindungen**,

[3] **Wahrnehmungsfeld Geist** in seinen wechselnden Stimmungen,

[4] **wechselnden Inhalte** in diesem Wahrnehmungsfeld.

*[Erster Übungsbereich der Achtsamkeit: **Körper**]*

[§4 Vorbereitung]

Und wie verweilt ein Übender, indem er den Körper als einen Körper wahrnimmt?

Nachdem er an einen abgelegenen Ort oder zum Fuße eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt sich ein Übender nieder, die Beine gefaltet, den Körper gerade gebogen und die Achtsamkeit vor sich verankert.

¹ Dieser Vortrag (M 10 Satipatthāna Sutta) entstammt der Sammlung der Mittellangen Lehrreden des Buddha (Majjhima Nikāya).

² Durch eckige Klammern und Kursivschreibweise sind Anmerkungen bzw. Hinzufügungen des Autors markiert, die den Text für die Leser leichter zugänglich machen sollen.

³ Alle Hervorhebungen im Text sind durch den Autor erfolgt und nicht im Original vorhanden.

[§5 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.‘^{4,5}

[§6 Körperstellungen]

Darauf aufbauend nimmt ein Übender

beim **Gehen** bewusst wahr: ‚Ich gehe.‘,

beim **Stehen**: ‚Ich stehe.‘,

beim **Sitzen**: ‚Ich sitze.‘,

beim **Liegen**: ‚Ich liege.‘

oder er nimmt bewusst wahr, **in welcher Stellung sich sein Körper gerade befindet**.

[§7 Handlungen]

Darauf aufbauend ist ein Übender einer, der **wissensklar handelt**

beim Hingehen und Zurückgehen,

beim Hinschauen und Wegschauen,

beim Beugen und Strecken der Glieder,

beim Tragen der Kleidung und der Essensschale,

beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken,

beim Entleeren von Kot und Urin,

beim Gehen, Stehen, Sitzen, beim Einschlafen und Aufwachen,

beim Reden und beim Schweigen.

[§8 Einunddreißig Körperorgane und -flüssigkeiten]

Darauf aufbauend nimmt ein Übender systematisch diesen seinen Körper bewusst wahr,

von den Fußsohlen aufwärts und von den Kopfhhaarwurzeln abwärts,

wie er **von Haut umhüllt, von vielfältigem Unbeständigem⁶ angefüllt** ist:

‚In diesem Körper gibt es Kopfhhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, [und die Flüssigkeiten] Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘⁷

⁴ Nach diesen vier Atemübungen sowie nach jeder der folgenden Übung folgt im Original der Refrain. Dieser wird in der vorliegenden Übersetzung als §20 nach der letzten Übung – „Die vier edlen Wahrheiten“ – aufgeführt. Diese Entscheidung fiel zugunsten des Leseflusses (siehe auch Endnote a) und weil in ihm die fortgeschrittene Praxis (in Anderen, im Umgang mit Anderen und formlos) definiert wird, die gewissermaßen als Erweiterung bzw. nächste Stufe auf den anderen, hier beschriebenen Übungen, aufbaut.

⁵ Nach diesem Absatz folgt im Original ein Gleichnis von einem Drechsler, das für den größten Teil der Leserschaft Hier und Heute für ein tieferes Verständnis des Gesagten nicht hilfreich ist.

⁶ Die direkte Übersetzung des Pali-Wortes wäre „unrein“. Der Autor hat sich an dieser Stelle gegen diese und für eine kreativere Übersetzung entschieden, weil „unrein“ in diesem Kontext bei den LeserInnen sehr wahrscheinlich einen gewissen Widerstand hervorruft und die Aufmerksamkeit vom Spüren ins Denken zieht. Und dies ist das Gegenteil des Ziels der Praxis der Satipatthāna Sutta. Im Kern geht es bei der Beobachtung des Körpers um die Wahrnehmung des Vergänglichen, Unbeständigen. In der buddhistischen Theravada Tradition wird mithilfe des Gefühls von Ekel in Bezug auf den Körper praktiziert. Insbesondere Thich Nhat Hanh, in dessen Tradition der Autor u.a. steht, wählt einen Praxis-Weg, der ohne diesen Ekel auskommt.

⁷ Nach diesem Absatz folgt im Original ein Gleichnis von einem mit vielen verschiedenen Getreide- und Bohnenarten gefüllten Sack, das für den größten Teil der Leserschaft Hier und Heute für ein tieferes Verständnis des Gesagten ebenfalls nicht hilfreich ist.

[§9 Vier Elemente]

Darauf aufbauend nimmt ein Übender systematisch diesen seinen Körper bewusst wahr, an jedem Ort und in jeder Stellung, wie er aus den Elementen besteht:

„In diesem Körper gibt es

[1] das **Erdelement**,

[2] das **Wasserelement**,

[3] das **Feuerelement**,

[4] das **Windelement**.⁸

[§10 Neun Leichenfeldbetrachtungen]

Darauf aufbauend vergleicht ein Übender, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld gelegt wurde – schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelauten und 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.“⁹

[Zweiter Übungsbereich der Achtsamkeit: Empfindungen]

[§11 Angenehme und unangenehme Empfindungen]

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.“

[So auch mit:]

eine **schmerzhafte** Empfindung,

eine **weder-schmerzhafte-noch-angenehme** Empfindung.

[§12 Körperliche und geistige Empfindungen]

Wenn er eine **an Fleisch gebundene** angenehme Empfindung wahrnimmt, ist er sich bewusst:

„Ich nehme eine an Fleisch gebundene angenehme Empfindung wahr.“

[So auch mit:]

eine **nicht an Fleisch gebundene** angenehme Empfindung,

eine an Fleisch gebundene **schmerzhafte** Empfindung,

eine nicht an Fleisch gebundene **schmerzhafte** Empfindung,

eine an Fleisch gebundene **weder-schmerzhafte-noch-angenehme** Empfindung,

eine nicht an Fleisch gebundene **weder-schmerzhafte-noch-angenehme** Empfindung.

⁸ Nach diesem Absatz folgt im Original ein Gleichnis von einem Fleischer, der eine Kuh zerlegt. Bei genauer Betrachtung ist auch dieses Gleichnis für den größten Teil der Leserschaft hier und heute nicht nützlich, sondern eher ablenkend.

⁹ Es folgen acht weitere Stadien des Zerfalls bis hin zu: zu Staub zerkrümelt.

[Dritter Übungsbereich der Achtsamkeit: Das Wahrnehmungsfeld Geist in seinen Stimmungen]

[§13 Fünf verstimmende Hindernisse]

Und wie verweilt ein Übender, indem er das Wahrnehmungsfeld als Wahrnehmungsfeld betrachtet?
Er nimmt ein **von [1] Begierde verstimmten** Wahrnehmungsfeld bewusst wahr als von Begierde verstimmt, und ein nicht von Begierde verstimmtes Wahrnehmungsfeld bewusst wahr als nicht von Begierde verstimmt.

[So auch mit:]

[2] **von Gehässigkeit verstimmt** – nicht von Gehässigkeit verstimmt,

[3] **von Verblendung verstimmt** – nicht von Verblendung verstimmt,

[4] **von Enge verstimmt**,

[5] **von Abgelenktheit verstimmt**.¹⁰

[§14 Vier ‚Ent-Stimmungen‘]

Er nimmt ein [1] **groß gewordenes** Wahrnehmungsfeld bewusst wahr als groß geworden, und ein nicht groß gewordenes Wahrnehmungsfeld als nicht groß geworden.

[So auch mit:]

[2] begrenztes – **unbegrenztes**,¹¹

[3] **gesammeltes** – ungesammeltes,

[4] **befreites** – unbefreites.

[Vierter Übungsbereich der Achtsamkeit: Wechselnde Inhalte im Wahrnehmungsfeld]

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

[§15 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 nicht in mir vorhanden.‘

und er nimmt auch bewusst wahr, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht,

und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird,

und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht.¹²

[So auch mit:]

[2] **Übelwollen**,

[3] **Trägheit** und **Dumpfheit**,

[4] **Rastlosigkeit** und **Gewissensunruhe**,

[5] **Verstehen-wollen**.

¹⁰ Im Original wird bei „Enge“ und „Abgelenktheit“ tatsächlich kein gegensätzlicher Begriff angeführt.

¹¹ Im Original wird die Reihenfolge der Gegensatzpaare hier unsystematisch: die erstrebenswerte Eigenschaft des Wahrnehmungsfeldes kommt hier tatsächlich an zweiter und nicht wie bei allen anderen Gegensatzpaaren an erster Stelle.

¹² Im Original steht wörtlich „Sinnesbegierde aufgegeben ist“.

[§16 Fünf Daseinsbereiche]

Darauf aufbauend 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**. So ist ihr **Aufkommen**, so ist ihr **Vergehen**.“

[So auch mit:]

[2] **Empfindungen**,

[3] **Wahrnehmungsfeld in seinen Stimmungen**,

[4] **Inhalte im Wahrnehmungsfeld**,¹³

[5] **Bewusstsein**.

[§17 Sechs innere und äußere Grundlagen der Achtsamkeit]

Darauf aufbauend 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 **Unfreiheit**, die bedingt durch ihr Zusammenkommen *[von Auge und Formen]*

entsteht, bewusst wahr als Unfreiheit;

und er nimmt auch bewusst wahr, wie die noch nicht entstandene Unfreiheit entsteht,

und wie die bereits entstandene Unfreiheit aufgegeben wird,

und wie die überwundene Unfreiheit künftig nicht mehr entsteht.

[So auch mit:]

[2] **Ohr** – Klänge – Unfreiheit,

[3] **Nase** – Gerüche – Unfreiheit,

[4] **Zunge** – Geschmäcker – Unfreiheit,

[5] **Körper** – Berührungsobjekte – Unfreiheit,

[6] **Geist** – Geistesinhalte – Unfreiheit.

[§18 Sieben Faktoren des Erwachens]

Darauf aufbauend verweilt ein Übender, indem er die wechselnden Inhalte in diesem Wahrnehmungsfeld im Zusammenhang mit den sieben Faktoren des Erwachens betrachtet.

Wenn der Erwachensfaktor

[1] **Achtsamkeit** in ihm vorhanden ist, nimmt er bewusst wahr:

„Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist in mir vorhanden.“

Oder wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, nimmt ein Übender bewusst wahr:

„Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden.“

Und er nimmt auch bewusst wahr,

wie der noch nicht entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit entsteht,

und wie der bereits entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit völlig kultiviert ist.

[So auch mit:]

[2] **Wirklichkeitsergründung [Tief-schauen]**,

[3] **Energie [Vitalität]**,

[4] **Freude [dankbare Einstimmung]**,

[5] **Stille [Gestilltheit]**,

[6] **Sammlung [offene Konzentration]**,

[7] **Gleichmut**.

¹³ [1] bis [4] entsprechen den vier Übungsbereichen der Achtsamkeit. Der fünfte [5] Daseinsbereich wird nicht als Übungsbereich angeführt.

[§19 Vier Edle Wahrheiten]

Darauf aufbauend 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], so wie es entstanden ist.**“

[So auch mit:]

[2] das **Aufkommen** von Nicht-ganz-frei-fließen,

[3] das **Vergehen** von Nicht-ganz-frei-fließen,

[4] **der Weg**, der zum Vergehen von Nicht-ganz-frei-fließen führt.

[§20 Refrain]¹⁴

Auf diese Weise verweilt er, indem er

[1] die **wechselnden Inhalte in seinem Wahrnehmungsfeld** als wechselnde Inhalte in seinem Wahrnehmungsfeld betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die Inhalte im Wahrnehmungsfeld **von Anderen** als Inhalte betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die Inhalte sowohl in seinem Wahrnehmungsfeld

als auch im Wahrnehmungsfeld von Anderen als Inhalte betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die **Entstehungsfaktoren** der Inhalte betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die **Vergehensfaktoren** der Inhalte betrachtet.

Oder er verweilt, indem er die **Entstehens- und Vergehensfaktoren** der Inhalte betrachtet.

Oder die Achtsamkeit, da ist ein Inhalt 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] Wahrnehmungsfeld in seinen Stimmungen,

[4] wechselnden Inhalten in diesem Wahrnehmungsfeld.

[§21 Erfolgsversprechen]

Ihr Übenden, sollte jemand diese vier Übungsbereiche der Achtsamkeit auf diese Weise **sieben Jahre lang kultivieren**,

kann zweifellos eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden:

entweder **universelles Bewusstsein Hier und Jetzt.**

Oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist: Nicht-Wiederkehr.

Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Übende:

Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise

sechs Jahre lang kultivieren... fünf ... vier ... drei... zwei... ein Jahr,

... sieben Monate... sechs... fünf... vier... drei... zwei... einen Monat... einen halben;

... sollte jemand diese vier Übungsbereiche der Achtsamkeit auf solche Weise

sieben Tage lang kultivieren,

kann zweifellos eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden:

entweder universelles Bewusstsein Hier und Jetzt.

Oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist: Nicht-Wiederkehr.

¹⁴ Dieser Refrain folgt im Vortrag nach jeder Übung: nach den vier Atemübungen („auf diese Weise verweilt er, indem er den Atem in seinem Körper als Atem betrachtet“ usw.); nach den Körperstellungen; nach den Handlungen; nach der Aufzählung von Organen und Flüssigkeiten; nach den vier Elementen; nach den Leichenfeldbetrachtungen; nach dem zweiten Übungsbereich „Empfindungen“; nach dem dritten Übungsbereich „Wahrnehmungsfeld“: nach den fünf Hindernissen; nach den fünf Daseinsbereichen; nach den sechs Grundlagen der Achtsamkeit; nach den sieben Faktoren des Erwachens; und nach den Vier Edlen Wahrheiten.

[§22 Schluss]

[Deshalb wurde gesagt:]

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.“

[§23 Danksagung]

Das ist es, was der Buddha sagte.

Die Übenden waren zufrieden und begeistert über die Worte des Erwachten.

Impressum

© 2018 by Adriaan van Wagenveld, Buddhayoga, Deweerthstr. 3, 42107 Wuppertal (1. Auflage)

Internet: www.buddhayoga.de

E-mail: adriaan@buddhayoga.de

^a Übersetzt von Adriaan van Wagenveld – in großer Dankbarkeit für den fruchtbaren Austausch und die Unterstützung durch und mit Kati van Wagenveld, Melanie Wenzel, XY, XY und XY.

Die vorliegende Übersetzung der Satipatthāna ist mit dem Ziel entstanden, sie bestmöglich für Übende zugänglich zu machen. D.h. Praktizierende und Menschen, die an einer eigenen Praxis interessiert sind, standen bei allen Überlegungen, Abwägungen und Entscheidungen im Mittelpunkt.

So ist es zwar eine sehr gewissenhafte Übersetzung unter Hinzuziehung verschiedenster Literaturquellen und Wissenschaftler geworden, dennoch sei an dieser Stelle erwähnt, dass der Autor weder ausgebildeter Pali-Sprachwissenschaftler noch Buddhiste ist. Anzumerken ist, dass er sich seit 2003 eingehend und fast ausschließlich mit dem Studium der Satipatthāna und ihrer Übertragung in die Praxis beschäftigt. Für eine sehr ausführliche und tiefgehende sprach- und religionswissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Satipatthāna wird insbesondere die Lektüre „Der direkte Weg. Satipatthāna“ von Analāyo (2010, Verlag Beyerlein und Steinschulte) empfohlen.

Mit der Übersetzung ist der Versuch gelungen, einerseits alle Begriffe direkt aus dem Pali ins Deutsche zu übertragen und dabei der ursprünglichen Bedeutung des jeweiligen Wortes so treu wie möglich zu bleiben und gleichzeitig eine Sprache zu finden, die Menschen im deutschsprachigen Raum in unserer Zeit anspricht und berührt.

Beispielsweise könnte man „Buddha“ auch in seinem ursprünglichen Sinn als „der Erwachte“ oder „der Erhabene“ übersetzen. Allerdings mag „der Erhabene“ beispielsweise beim heutigen Leser Irritation auslösen und „Buddha“ ist ein Begriff, der auch hierzulande und heute mit einem gewissen Sinn besetzt ist (der zwar vage und eventuell im engeren Sinne unvollständig ist, aber im weiteren Sinne in aller Regel doch in die richtige Richtung geht).

Aus ähnlichen Gründen wird der Text bzw. Vortrag hier auch in gekürzter Form wieder gegeben. Im Original sind viele Wiederholungen enthalten, hauptsächlich handelt es sich um den Refrain. Mit diesem wird jedes Kapitel abgeschlossen. Für die mündliche Überlieferung der Lehrreden des Buddha waren diese Wiederholungen absolut angebracht und sinnvoll – förderlich für eine möglichst tiefe Verankerung der wesentlichen Inhalte ins individuelle und kollektive Gedächtnis. In der rein mündlichen Überlieferung kann man nicht wie in einem Text zurückgehen, um Wesentliches noch einmal nachzuschlagen. In einer schriftlichen Abhandlung stören solche Wiederholungen allerdings den Lesefluss und die Konzentration des Lesers. Zudem wurde der Text auch um die meisten ursprünglichen Gleichnisse und Bilder erleichtert, die im Leser hier und heute nicht die ursprünglich angedachte Wirkung erzeugen können. So ist die Beschreibung des Zerlegens eines Tieres in seine einzelnen Bestandteile zwar sicherlich interessant und ein sehr starkes Gleichnis, wenn man dies selbst schon einmal miterlebt hat. Aber kaum jemand in unserer Zeit hat einen solchen Vorgang jemals selbst gesehen, geschweige denn durchgeführt – außer er oder sie ist Fleischer oder übt einen ähnlichen Beruf (oder Hobby) aus. Das Gleichnis bleibt bei den meisten Menschen nur eine geistige Vorstellung. Es braucht Gleichnisse und Bilder aus unserer Zeit, um eine tiefe Ebene des Lesers/der Leserin zu berühren und ihn/sie auf die Reise mitzunehmen. Meine Übersetzung entspricht sozusagen auch einem schlüssigen, chronologisch aufeinander aufbauenden Übungsweg.