

BUDDHAS
VORTRAG ÜBER

**DIE VIER
ÜBUNGSBEREICHE DER
AUFMERSAMKEIT**

"DIES IST DER DIREKTE WEG
ZUR BEFREIUNG IM LEBEN."

ADRIAAN VAN WAGENSVELD

Buddhas Vortrag über
Die vier Übungsbereiche der Aufmerksamkeit¹
(Satipatthāna Sutta)²

Übersetzt von Adriaan van Wagenveld

© 2022 by Adriaan van Wagenveld,

Deweerthstraße 3, 42107 Wuppertal (1. Auflage)

Internet: www.vipassana-jetzt.com; www.buddhayoga.de

Email: info@vipassana-jetzt.com

Original: M 10 Satipatthāna Sutta aus der Sammlung der Mittellangen Lehreden des Buddha
(Majjhima Nikāya)

Übersetzung: Adriaan van Wagenveld

Lektorat, Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Melanie Wenzel

ISBN: 97839447527007



Inhalt

Einführung und Danksagung	1
Auftakt, Ziel und Überblick	1
Erster Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Körper	7
Zweiter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Gefühle	19

Dritter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Das Wahrnehmungsfeld Geist in seinen wechselnden Stimmungen	23
Vierter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Wechselnde Inhalte im Wahrnehmungsfeld ..	27
Erfolgsversprechen, Schluss und Danksagung	47
Endnoten	i

Einführung und Danksagung

Vipassana ist einfach. Und nach einigen Jahren üben wird Vipassana ein natürliches Dasein mit allem, was immer auch gerade da ist, aufkommt und wieder vergeht.

Mein Vorschlag ist es, das Wort „Mediation“ zu vergessen und stattdessen Buddhas Wort „Verweilen“ zu verwenden.

Vor zweieinhalb tausend Jahren hat Siddhartha Gautama, den wir jetzt als Buddha kennen, an einem Marktplatz in Nordindien einen Vortrag gehalten. Seine Zuhörer waren Menschen so wie du und ich. In diesem Vortrag stellt er eine einfache Betriebsanleitung

Mensch vor. Er nennt es einen direkten Weg zur Befreiung im Leben. Dieser Weg hat nichts mit Religion oder Glaube zu tun, Buddha mischt sich in diesem Vortrag nicht in Ethik, Ästhetik oder Moral ein. Er zeigt einfach wie du in der Wirklichkeit aufwachen kannst.

In den letzten 19 Jahren habe ich vom Aufwachen bis zum Einschlafen mit diesem Vortrag gelebt. Zuerst kurz als Novize bei Zenmeister Thich Nhat Hanh. Von ihm und seiner Gemeinschaft habe ich gelernt, mein ganzes Leben auf die Achtsamkeitspraxis auszurichten. In seiner Laien-Gemeinschaften und später als Vipassanalehrer durfte ich

auch durch viele andere Menschen erfahren, dass Buddhas Vortrag noch immer zeitgemäß und wirksam ist.

Dieses Büchlein gewährt dir einen Zugang zu Buddhas Vortrag in einem alltagsgebräuchlichen und verständlichen Deutsch. Alle Fachbegriffe sind übersetzt. Wiederholungen und Gleichnisse habe ich - wo es sinnvoll und möglich ist - weggelassen. Die Schlüsselworte des Vortrags sind im Text an der Stelle **fett** geschrieben, an der sie das erste Mal für die Praxis relevant werden. Um den Austausch über den Text einfacher zu machen, habe ich den Vortrag in Paragraphen unterteilt. Durch die [eckigen Klammern] sind diese Hinzufügungen deutlich vom eigentlichen Text unterscheidbar.

Es geht in Buddhas Vortrag um ganz konkrete, praktische Fähigkeiten, die sich mühelos entfalten, wenn du konsequent übst. Um dich auf den Geschmack zu bringen, liste ich einige dieser Fähigkeiten am Ende dieser Einführung auf. Die Paragraphen können dir helfen, das Ganze im Verband zu sehen. Letztendlich ist Vipassana nicht eine Reihe von Techniken, sondern eine natürlich fließende Bewegung: Du erinnerst dich und wachst auf in der Wirklichkeit. So kannst du der Wirklichkeit entsprechend bewusst wahrnehmen und dementsprechend handeln oder handlungsfrei verweilen.

Du lernst, deinen Geist zu befreien und dir keine Sorgen mehr zu machen, Vergangenes nicht mehr zu bedauern, nicht mehr zu leiden an unvermeidlichem körperlich und geistig Unangenehmem. Du lernst, dich im Leben zu befreien [§2].

Du lernst Atembewusstsein, Körperbewusstsein, Spannungs- und Entspannungsbewusstsein [§5]. Du lernst, deinen Körper in Haltungen [§6] und Handlungen [§7] zu spüren. Du lernst, deinen Haltungs- und Bewegungsapparat, deinen Verdauungstrakt, dein Herz- und Gefäßsystem, jedes Organ und jede Flüssigkeit zu spüren [§8]. Du lernst, deinen Körper als eine Masse (oder ein Volumen), die ein Gemisch von Festem und Flüssigem formt, zu erkennen – von Feuer durchdrungen, von Wind angefächert [§9].

Du lernst, deine Sterblichkeit anzunehmen [§10].

Du lernst zu spüren, wie du unbewusst von angenehmen und unangenehmen Empfindungen gesteuert wirst und wie du dich daraus befreien kannst [§11].

Du lernst, deine Gefühle zu fühlen und wachst auf in einem Gefühlsbewusstsein [§12].

Du lernst, deine Stimmungen bewusst wahrzunehmen [§13].

Du lernst, dein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und zu befreien [§14]. Du lernst, deine geistigen Hindernisse, wie Gier und Hass, im Aufkommen und Vergehen bewusst wahrzunehmen [§15]. Du lernst reines Bewusstsein kennen, das hinter all dem liegt [§16].

Du lernst die sechs Türchen zu deinem Geist kennen [§17]. Du lernst, befreiende Faktoren in deinem Geist zu kultivieren [§18].

All dies führt dich zum Herz von Buddhas Lehre: Dem Bewusstsein, dass es im Leben immer wieder „Sachen“ geben wird, die nicht ganz rund laufen. Dass wir wahrnehmen können, wie dieses Nicht-ganz-rund-laufen aufkommt und vergeht [§19]. So findest du auf natürliche Weise aus diesem Nicht-ganz-rund-laufen heraus.

Was viele vielleicht nicht wissen ist, dass Vipassana **eine Alltagspraxis** ist. Im Refrain werden wir aufgerufen, Körper, Gefühle, Stimmungen und Geistesinhalte nicht nur in uns, sondern auch in Anderen und in der Interaktion wahrzunehmen.

Problemlos könnte ich ein Kapitel für jeden Satz im Originaltext verfassen. Ich habe mich bewusst dagegen entschieden, weil es ein Praxisbuch für dich sein soll und du Raum haben sollst, um deine eigenen Erfahrungen als Notizen hinzuzufügen.

Für einen wissenschaftlichen Kommentar zu Buddhas Vortrag rate ich dir zu Anālayo: „Der Direkte Weg der Achtsamkeit, Satipatthāna“, Herrnschrot: Beyerlein & Steinschulte, 2010. Für deine konkrete Praxis empfehle ich dir www.vipassana-jetzt.com.

Ich danke Melanie Wenzel. Sie hat alle Arbeit geleistet, damit dieses Büchlein entstehen konnte.

Voller Dankbarkeit widme ich dieses Büchlein meinem Lehrer Zenmeister Thich Nhat Hanh.
Von ihm kommt der Auftrag, mein Leben diesem einen Vortrag von Buddha zu widmen.
Von ihm kommt der Ansatz, es sanft, geduldig und liebevoll zu machen.

Vallendar, Juni 2022

Adriaan van Wagenveld

Die vier Übungsbereiche der Aufmerksamkeit

Auftakt, Ziel und Überblick

[§1 Auftakt]³

So habe ich gehört:

Einst **verweilte**⁴ der Buddha im Land der Kuru
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 Beenden von Leiden an körperlich und geistig Unangenehmem,
zum Erlangen des Weges der Edlen,
zur Verwirklichung von Befreiung im Leben,
nämlich die vier Übungsbereiche der **Aufmerksamkeit**.

[§3 Überblick über die vier Übungsbereiche]

Was sind die vier?

Da verweilt ein Übender⁵, indem er

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

[So auch mit:]

[2] Gefühlen,

[3] Wahrnehmungsfeld Geist in seinen wechselnden Stimmungen,

[4] wechselnden Inhalten in diesem Wahrnehmungsfeld.

Erster Übungsbereich der Aufmerksamkeit: 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 Aufmerksamkeit vor sich verankert.

[§5 Aufmerksamkeit auf Atmung, vier Übungen]

[1] Völlig aufmerksam atmet er **ein**, völlig aufmerksam 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.‘^{6,7}

[§6 Körperstellungen]

Darauf aufbauend nimmt ein Übender

beim Gehen bewusst wahr: ‚Gehen.‘,

beim Stehen: ‚Stehen.‘,

beim Sitzen: ‚Sitzen.‘,

beim Liegen: ‚Liegen.‘

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

[§7 Handlungen]

Darauf aufbauend ist ein Übender einer, der **klarbewusst 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 beim Aufwachen, beim Reden und beim Schweigen.

[§8 Körperorgane und -flüssigkeiten]

Darauf aufbauend nimmt ein Übender systematisch diesen seinen Körper bewusst wahr, von den Fußsohlen aufwärts und von den Kopfhaaren abwärts, wie er von Haut umhüllt, von vielfältig Unbeständigem⁸ angefüllt ist:

„In diesem Körper gibt es Kopfhare, 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.“⁹

[§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 **Erde**element,

[2] das **Wasser**element,

[3] das **Feuer**element,

[4] das **Wind**element.“¹⁰

[§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 angelaufen und aus der Flüssigkeiten heraus sickern – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Wahrhaft, **auch dieser Körper wird so sein.** Dies ist unausweichlich.¹¹

Zweiter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Gefühle

[§11 Angenehme und unangenehme Empfindungen]

Und wie verweilt ein Übender, indem er **Empfindungen** als Empfindungen wahrnimmt?

Eine **angenehme Empfindung** nimmt er bewusst wahr als angenehm. Eine **unangenehme Empfindung** nimmt er bewusst wahr als unangenehm. Und eine **weder unangenehme noch angenehme Empfindung** nimmt er bewusst wahr als weder unangenehm noch angenehm.

[§12 Körperliche und geistige Empfindungen]

Eine **an Fleisch gebundene** Empfindung nimmt er bewusst wahr als eine an Fleisch gebundene angenehme Empfindung.

[So auch mit:]

ein **nicht an Fleisch gebundenes** angenehmes Gefühl,

eine an Fleisch gebundene unangenehme Empfindung,

ein nicht an Fleisch gebundenes unangenehmes Gefühl,

eine an Fleisch gebundene weder-unangenehme-noch-angenehme Empfindung,

ein nicht an Fleisch gebundenes weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl.

Dritter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: Das Wahrnehmungsfeld
Geist in seinen wechselnden Stimmungen

[§13 Fünf verstimmende Faktoren]

Und wie verweilt ein Übender, indem er das **Wahrnehmungsfeld**
als Wahrnehmungsfeld betrachtet?

Ein **von [1] Begierde verstimmtes** Wahrnehmungsfeld nimmt er bewusst wahr als von
Begierde verstimmt, und **ein nicht von Begierde verstimmtes** Wahrnehmungsfeld nimmt
er bewusst wahr als nicht von Begierde verstimmt.

[So auch mit:]

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

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

[4] von **Enge** verstimmt,

[5] von **Abgelenktheit** verstimmt.¹²

[§14 Vier Entfaltungen]

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] **begrenzt**es – **unbegrenzt**es,¹³

[3] **gesammeltes** – **ungesammeltes**,

[4] **befreites** – **unbefreites**.

Vierter Übungsbereich der Aufmerksamkeit: 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 aufgegeben wird,
und wie aufgegebene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht.¹⁴

[So auch mit:]

[2] Übelwollen,

[3] Trägheit und Dumpfheit,

[4] Rastlosigkeit und Unruhe,

[5] Verstehen-wollen [oder Zweifel].

[§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] Gefühlen,

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

[4] Inhalten im Wahrnehmungsfeld,¹⁵

[5] **Bewusstsein**.

[§17 Sechs innere und äußere Grundlagen der Aufmerksamkeit]

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
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 aufgegebene Unfreiheit künftig nicht mehr entsteht.

[So auch mit:]

[2] **Ohr** – Klänge – Unfreiheit,

[3] **Nase** – Gerüche – Unfreiheit,

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

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

[6] **Hirn** – 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] Aufmerksamkeit in ihm vorhanden ist, nimmt er bewusst wahr: ‚Der Erwachensfaktor Aufmerksamkeit ist in mir vorhanden.‘

Oder wenn der Erwachensfaktor Aufmerksamkeit in ihm nicht vorhanden ist, nimmt ein Übender bewusst wahr: ‚Der Erwachensfaktor Aufmerksamkeit ist in mir nicht vorhanden.‘

Und er nimmt auch bewusst wahr, wie der noch nicht entstandene Erwachensfaktor Aufmerksamkeit entsteht, und wie der bereits entstandene Erwachensfaktor Aufmerksamkeit völlig kultiviert wird.

[So auch mit:]

[2] Tief-schauen [Wirklichkeitsgründung],

[3] Vitalität [Energie],

[4] dankbare Einstimmung [Freude],

[5] Gestilltheit [Stille],

[6] mühelose offene Konzentration [Sammlung],

[7] Gelassenheit [Gleichmut].

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

[§20 Refrain]¹⁶

So verweilt er, indem er [1] Atmung in seinem Körper als Atmung betrachtet.

Oder er verweilt, indem er Atmung in dem Körper
von **Anderen** als Atmung betrachtet.

Oder er verweilt, indem er Atmung
sowohl in seinem Körper
als auch im Körper von Anderen
als Atmung betrachtet.

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

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

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

Oder die Gegenwärtigkeit ‚da ist Atmung 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] Körperstellungen,

[3] Handlungen,

[4] Körperorganen und -flüssigkeiten,

[5] Vier Elementen,

[6] Neun Leichenfeldbetrachtungen,

[7] Gefühlen,

- [8] Wahrnehmungsfeld in seine wechselnden Stimmungen,
- [9] Fünf Hindernissen,
- [10] Fünf Daseinsbereichen,
- [11] Sechs inneren und äußeren Grundlangen der Aufmerksamkeit,
- [12] Sieben Faktoren des Erwachens,
- [13] Vier Edlen Wahrheiten.

Erfolgsversprechen, Schluss und Danksagung

[§21 Erfolgsversprechen]

Ihr Üben, sollte jemand diese vier Übungsbereiche der Aufmerksamkeit 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:

Das teilweise Überwinden der Hindernisse.

Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Übende:

Sollte jemand diese vier Grundlagen der Aufmerksamkeit 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 Aufmerksamkeit 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:

Das **teilweise Überwinden der Hindernisse**.

[§22 Schluss]

[Deshalb wurde gesagt:]

„Dies ist der direkte Weg

zur Läuterung der Wesen,

zur Überwindung von Sorgen und Bedauern,

zum Beenden von Leiden an körperlich und geistig Unangenehmem,

zum Erlangen des Weges der Edlen,

zur Verwirklichung von Befreiung im Leben,

- nämlich die vier Übungsbereiche der Aufmerksamkeit.“

[§23 Danksagung]

Das ist es, was der Buddha sagte.

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

Raum für deine Notizen

Endnoten

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

² Übersetzt von Adriaan van Wagenveld – in großer Dankbarkeit für den fruchtbaren Erfahrungsaustausch und die Unterstützung durch und mit allen Übenden.

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. Seit 2003 beschäftigt er sich allerdings eindringlich und fast ausschließlich mit dem Studium der Satipatthāna und ihrer Übertragung in die Praxis. 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 bei den heutigen Lesenden 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 weist).

Aus ähnlichen Gründen wird der Text bzw. Vortrag hier auch in gekürzter Form wiedergegeben. Im Original sind viele Wiederholungen enthalten, hauptsächlich handelt es sich um den Refrain. Mit diesem wird jedes Kapitel abgeschlossen. Für die mündliche Überlieferung der Lehreden 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 der Lesenden. Zudem wurde der Text auch um die meisten ursprünglichen Gleichnisse und Bilder erleichtert, die bei den Lesenden 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*in 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 der Lesenden (und Übenden) zu berühren und sie auf die Reise mitzunehmen. Meine Übersetzung entspricht so auch einem schlüssigen, chronologisch aufeinander aufbauenden Übungsweg.

³ Durch eckige Klammern und Kursivschreibweise sind Anmerkungen bzw. Hinzufügungen des Autors markiert, die den Text für die Lesenden leichter zugänglich machen sollen.

⁴ Alle Hervorhebungen im Text sind durch den Autor erfolgt und nicht im Original vorhanden.

⁵ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

⁶ 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 oben) 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.

⁷ Nach diesem Absatz folgt im Original ein Gleichnis von einem Drechsler, das für den größten Teil der Lesenden Hier und Heute für ein tieferes Verständnis des Gesagten nicht hilfreich ist.

⁸ 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 Lesenden 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.

⁹ Nach diesem Absatz folgt im Original ein Gleichnis von einem mit vielen verschiedenen Getreide- und Bohnenarten gefüllten Sack, das für den größten Teil der Lesenden hier und Heute für ein tieferes Verständnis des Gesagten ebenfalls nicht hilfreich ist.

¹⁰ 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 Lesenden hier und Heute nicht nützlich, sondern eher ablenkend.

¹¹ Es folgen acht weitere Stadien des Zerfalls bis hin zu: zu Staub zerkrümelt.

¹² Im Original wird bei „Enge“ und „Abgelenktheit“ tatsächlich kein gegensätzlicher Begriff angeführt.

¹³ 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.

¹⁴ Im Original steht wörtlich „Sinnesbegierde aufgegeben ist“.

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

¹⁶ 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 Aufmerksamkeit; nach den sieben Faktoren des Erwachens; und nach den Vier Edlen Wahrheiten.

Meditation ist einfach, natürlich.

Mit dieser Erfahrung erforscht Adriaan van Wagenveld Buddhas Vortrag über die vier Übungsbereiche der Aufmerksamkeit. Den Auftrag für diese Reise hat er persönlich von seinem Lehrer Zenmeister Thich Nhat Hanh empfangen; "Brüder der Wahren Geburt des Buddhaweges, wir brauchen einen zeitgemäßen Weg für westliche Menschen. Richte dich völlig aus auf das Satipatthāna Sutta."

19 Jahren später formt dieses Büchlein ein Dankeschön an alle Menschen, die Adriaan auf diesem Weg begegnet sind. Eine neue Übersetzung von Buddhas Vortrag – frei von buddhistischen Fachbegriffen, alten Gleichnissen und unnötigen Wiederholungen. Du findest in diesem Buch eine 'IKEA-Anleitung' zur Befreiung, Buddhas Betriebsanleitung Mensch in unmittelbar verständlichem Deutsch.

Sieh es als ein Arbeitsbuch. Klein genug um es bei dir zu tragen. Raum genug für deine Notizen. Ein Reisebegleiter.

