

Ānāpānasati-Sutta (M 118)

Literatur

- A Nyanatiloka Mahāthera: *Anguttara-Nikāya* (Angereihte Sammlung) Buch I bis XI in 5 Bänden. Nyanaponika (Hrsg.) 5. Auflage. Aurum Verlag, Braunschweig 1993.
- AB.G Ajahn Brahm: Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation. Lotos Verlag, München 2007 (Wisdom Publications 2006).
- BV.Q Bhante Vimalaramsi: Klare Quelle – tiefer Fluss. Die ursprünglichen Lehren des Buddha. Tushita Verlag. Edition Buddha Direkt. 1. Auflage. Duisburg 2009.
- ChS *Chattha Sangāyana Tipitaka 4.0 Pāli*. Die vom 6. Konzil autorisierten Textausgaben. Rangoon 1954. Hrsg. Vipassana Research Institute (www.tipitaka.org).
- D Thal pawila Kusalagnana, Mudagamuwe Maitrimurti, Thomas Trätow: *Dīgha-Nikāya* – Die Sammlung der langen Reden. Neu-Übersetzung 2018. Nur hier: www.palikanon.com.
- FS.E Fritz Schäfer: Die sieben Erwachungsglieder. Eine Gipfelstrecke in der Lehre des Buddha. Korvin Reich & René Hirschfeld (Hrsg.). Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2021.
- HH.Z Hellmuth Hecker: Im Zeichen der Erwachungsglieder. Erhellung durch Herzeinsigung. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2010.
- HR.L Heinz Reißmüller: Lehrbuch für *Pāli*. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2016.
- JY.H Culadasa John Yates, Matthew Immergut, Jeremy Graves: Handbuch Meditation. 1. Auflage. Arkana, München 2017 (Dharma Treasure Press 2015).
- KEN Karl Eugen Neumann: Die Reden Gotamo Buddhos aus der Mittleren Sammlung *Majjhimanikāyo* des *Pāli*-Kanons. 3 Bände. 2. Auflage. R. Piper, München 1921.
- KM.P Klaus Mylius: Wörterbuch *Pāli* – Deutsch. BoD. Buske-Verlag Hamburg 2016 (1997). <http://www.palikanon.com/diverses/pāli-wtb/alphabet.html>
- KZ.M Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Neuübersetzung von Mettiko Bhikkhu (Kai Zumwinkel). Jhana Verlag, Uttenbühl.
Kai Zumwinkel: *Majjhima-Nikāya*: <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel>
- PD Paul Debes: Lehrreden des Buddha ausführlich erklärt. Bearbeitet und zusammengestellt von Ingetraut Anders-Debes. Buddhistisches Seminar Bindlach (Hrsg.) 2016. <http://www.buddhistisches-seminar.de/Home>
- PD.M Paul Debes: Meisterung der Existenz. Band I & II. 2. Auflage. Buddhistisches Seminar Bindlach 1997.
- S *Samyutta-Nikāya*. Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahāthera, Hellmuth Hecker: Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 1997.
- TNH.A Thich Nhat Hanh: Das Sutra des bewussten Atmens. Kommentare zu dem Anapanasati Sutra. Theseus Verlag, Zürich 1988.

Verwendete Lehrreden:

A X,60 „Die Heilung des Girimananda“ (darin die 10. Betrachtung) / PD.M908.

D 22 / M 10 / M 62 / M 118-ChS Absätze 148-152 / M 119.

S 46 „Das *Bojjhaṅga-Samyutta*“.

S 54 „Das *Ānāpāna-Samyutta*“ (darin 20 Reden, insbesondere S 54,1).

Einleitung

Die Lehrrede vom achtsamen Aus- und Einatmen (*Ānāpānasati-Sutta*) offenbart viel mehr, als ihr Titel erwarten lässt. Denn an die 16 Übungen der Atembetrachtung (*ānāpānasati*) schließen sich die Übungen der 4 Pfeiler der Achtsamkeit (*satipatthāna*) und die Entfaltung der 7 Erwachungsglieder (*bojjhanga*) nahtlos an. Anders gesagt präsentiert diese Rede eine Übungsreihe mit drei Abschnitten, die genaue Anleitungen für die einzelnen Schritte

angibt und die bedingte Abfolge der Übungen aufzeigt. Hierbei nennt der Erwachte grundlegende Schritte zur Entfaltung der Achtsamkeit (Stufe VII des achtfachen Pfads) und er zeigt, wie daraus die Einigung des Herzens (*samādhī*) erwächst (Stufe VIII): zunächst die angrenzende Sammlung (*upacāra-samādhī*) bei den Erweckungen 1 bis 5 und die volle Sammlung (*appanā-samādhī*) bei den Erweckungen 6 und 7.

Dem fortgeschrittenen Heilsgänger weist die M 118 den Weg nach innen, zur Meditation und zum Erwachen. Damit ist sie nicht die einzige, denn der Buddha hat viele Lehrreden zu diesen Themen gehalten. Doch die M 118 ist einzigartig, weil sie die Übungsabfolge der höchsten Stufen des Heilswegs ‚in einem Guss‘ darstellt: in vielen aufeinander abgestimmten Einzelschritten bis zur Erlösung durch höheres Wissen (*vijjā-vimutti*).

Den Auftakt bildet die 16fache Atemachtsamkeit, bei der jeweils vier Aspekte der Körperlichkeit, des Gefühls, des Herzens und des Geistes betrachtet werden. Diese Anleitung findet sich identisch auch den Reden M 62 und in A X,60. Ansonsten werden nur die ersten vier Übungen, die den Körper betreffen, als Einleitung zu den *Satipatthānas* (D 22 / M 10) und als Einleitung der ausführlichen Körperbetrachtung (M 119) genannt.

Im mittleren Abschnitt der M 118 beschreibt der Erwachte die *Satipatthāna*-Übungen in der wohl kürzesten Form. Im Gegensatz (oder als Ergänzung?) zu den ausführlichen Darstellungen der 4 Pfeiler der Achtsamkeit in M 10 und D 22 betont der Erwachte hier den Bedingungs-zusammenhang der Übungen.

Auch die Darstellung der schrittweisen Entfaltung der 7 Erwachungsglieder im dritten Abschnitt der Rede dürfte in ihrer Kompaktheit einzigartig sein. Hier zeigt der Buddha ebenfalls den bedingten Ablauf der Übungen auf. Ansonsten werden die Erweckungen in vielen anderen Lehrreden zur Entfaltung der Herzenseinigung (*samādhī*) auf der VIII. Stufe des Achtpfads genannt; allerdings mit unterschiedlichen Vorbereitungen.

M 118 Übersicht nach PD5887

Aufmerksam beobachtend atmet er ein und aus (1), weiß, wenn er tief oder kurz ein- und ausatmet (2).

Die Beobachtung des Körpers: Den ganzen Körper empfindend (3) – die körperliche Bewegtheit beruhigend (4), will ich ein- und ausatmen.¹

Die Beobachtung des Gefühls: Beglückung empfindend (5) – Wohl empfindend (6) – die Herzensbewegtheit (das Auf- und Absteigen von Gefühl und Wahrnehmung) empfindend (7) – beruhigend (8) –, will ich ein- und ausatmen.

Die Beobachtung des Herzens: Das Herz empfindend (9) – das Herz von Freude erfüllt (10) – das Herz einigend (11) – das Herz befreiend (12), will ich ein- und ausatmen.

Die Beobachtung der Erscheinungen: Die Unbeständigkeit beobachtend (13) – die Reizfreiheit beobachtend (14) – die Ausrodung beobachtend (15) – die Abgelöstheit beobachtend (16), will ich ein- und ausatmen.

So kommen die sieben Erwachungsglieder zustande: Beobachtung/Wahrheitsgegenwart, Ergründung der Wahrheit, Tatkraft, geistige Beglückung bis Entzückung, Stillwerden der Sinnesdränge, Herzenseinigung, Gleichmut, die in der Abgeschiedenheit wurzeln, in der Triebfreiheit wurzeln, in der Ausrodung wurzeln und einmünden in reif gewordenes Loslassen.

So kommen Weisheit und Erlösung zustande.

Anmerkungen: Die Nummerierung der 16 Schritte habe ich zur besseren Orientierung hinzugefügt, denn manche Stellen übersetze ich etwas anders. Die allererste Anweisung lautet: „*So satova assasati satova passasati*“ (Achtsam atmet er aus, achtsam atmet er ein). TNH übersetzt etwas freier: „Einatmend weiß er, dass er einatmet, ausatmend weiß er, dass er ausatmet“; erkennt dies aber nicht als erste Anweisung und beginnt seine Zählung der 16 Schritte bei der zweiten Anweisung, die er aufteilt: „1. Bei einer langen Einatmung ...“, „2. Bei einer kurzen Einatmung ...“ (TNH.A13).

1 Ausführliche Fortsetzung der Körperbetrachtung in M 10 und M 119.

In seiner Zusammenfassung der M 118 hat PD die 4 Pfeiler der Achtsamkeit ausgelassen, vermutlich, weil er sie anhand anderer Lehrreden (M 10 / D 22) ausführlich erklärt (PD2233). Die 4 *Satipatthānas* sind allerdings unerlässlich, um die Erweckungen systematisch zu entfalten, wie M 118 zeigt.

Einordnung: Die Entfaltung der rechten Achtsamkeit (*sammā-sati*) auf dem Achtpfad

(A) Sobald der Heilsgänger die rechte Anschauung aufnimmt (Stufe I), wird er sich üben, rechte Achtsamkeit bei allen Geistesregungen und Tätigkeiten einzusetzen. Im Bemühen um rechte Gesinnung (II) bringt er die generelle Herzensläuterung auf den Weg, d.h. jedes – aus karmischen Anlässen – auftretende Ereignis wird genutzt, um dem Leben eine heilsame Richtung zu geben:

(a) in der Begegnungswelt (III – V) = Tugendläuterung,

(b) im Innern durch die 4 Kämpfe (VI) = innere Herzensläuterung.

Im Hinblick auf die *Satipatthāna*-Übungen können wir dies ‚vorbereitende Achtsamkeit‘ nennen.

(B) Systematische Läuterung auf der VII. Stufe in gegebener Reihenfolge: Körper – Gefühle – Herz – Dinge (*dhammā*). Die Achtsamkeit wird auf alle Erscheinungen gerichtet, die sich aus dem Übungsablauf ergeben.

(a) *Ānāpānasati* (16fache Atembetrachtung) = Angrenzende Übung der 4 Pfeiler der Achtsamkeit → angrenzende Achtsamkeit (HH.Z117).

(b) *Satipatthāna* (4 Pfeiler der Achtsamkeit) → vollkommene Achtsamkeit.

(C) Systematische Läuterung auf der VIII. Stufe bei angrenzender und voller Herzeinigung: Mit einsetzender Sammlung (*upacāra-samādhi*) bei den Körperbetrachtungen beginnt die Erweckung der Achtsamkeit und der weiteren sechs Glieder des Erwachens (*bojjhaṅga*).

(D) Die Entfaltung der Achtsamkeit als Heilsfähigkeit (*sat’indriya*) beginnt bereits mit der rechten Anschauung auf Stufe I. Während der *Satipatthāna*-Übungen auf Stufe VII wird die rechte Achtsamkeit als Heilskraft (*sati-bala*) fest verankert.

Die Lehrrede M 118 behandelt die Abschnitte (B) und (C). Die folgende Tabelle gibt dazu eine Übersicht:

Tab. 1 Die 16 Übungen der Atemachtsamkeit geleiten zu den 4 Pfeilern der Achtsamkeit, währenddessen entfalten sich die 7 Erwachungsglieder

<i>Ānāpānasati</i>	<i>Satipatthāna</i>	<i>Bojjhaṅga</i>
Er betrachtet den Atem:	Er verweilt ...	Er entfaltet ...
1. achtsam	... beim Körper,	1 sati
2. ob lang oder kurz	indem er am Körper	2 dhammavicaya
3. den ganzen Körper empfindend	absichtslos entlangschaut	3 viriya
4. die Körpergestaltungen beruhigend		
5. Jubel empfindend	... bei den Gefühlen,	4 pīti
6. Glück empfindend	indem er an den Gefühlen	
7. die Herzgestaltungen empfindend	absichtslos entlangschaut	
8. die Herzgestaltungen beruhigend		5 passaddhi
9. das Herz empfindend	... beim Herzen,	6 samādhi
10. das Herz erfreuend	indem er am Herzen	
11. das Herz einigend	absichtslos entlangschaut	
12. das Herz befreiend		
13. die Vergänglichkeit betrachtend	... beim Geist,	7 upekkhā
14. die Entreizung betrachtend	indem er absichtslos an	
15. die Auflösung betrachtend	den Erscheinungen des	
16. das Loslassen betrachtend	Geistes entlangschaut	

Hinweis: In meinen Texten schreibe ich meistens die *Pāli*-Wörter nicht ganz korrekt, um den Aufwand beim Schreiben nicht ausufern zu lassen. Statt der Sonderzeichen *ḍ ḷ ṃ ṛ ṅ ṇ ṭ* verwende ich meistens die deutschen Buchstaben. Alle anderen Sonderzeichen der *Pāli*-Sprache verwende ich durchgängig korrekt. Wenn es um eine wort- und sinngetreue Übersetzung geht, übernehme ich die Schreibweise des „*Chaṭṭha saṅgāyana tipitaka*“ (ChS) mit allen Sonderzeichen.

Ānāpānasati (Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem)

M 118-ChS148 / AB.G119-143 / HH.Z117-132

Die 16fache Atembetrachtung / Atemachtsamkeit dient einerseits dem Training der Achtsamkeit für die *Satipatthāna*-Übungsreihe, andererseits schärft sie den Blick auf vier gut unterscheidbare Komponenten des menschlichen Daseins: Körperlichkeit, Gefühl, Herz und Geistinhalte, die in den *Satipatthāna*-Übungen schließlich „ent-icht“ werden.

Die Atembetrachtung ist der beste Einstieg in die Meditation, denn die Achtsamkeit kann sich an die Berührungen der Atembewegung binden und daran wachsen. Die zunehmende angrenzende Achtsamkeit erlaubt es dann, die feineren Komponenten des Erlebens zu betrachten: den feinstofflichen Atem im Körper, die Gefühle, die Herzensbeschaffenheit und die Geistestätigkeit.

1 - 4 *kāya-saṅkhāra* (Körpergestaltungen / -Bewegtheiten / -Aktivitäten)

Von den 4 Körperelementen (*mahā-bhūta*) ist Luft das feinste und lebenslang direkt spürbar (innen und außen).

Die ersten vier Schritte ...

- (1) lenken die Achtsamkeit zur Atembewegung: „*So satova assasati satova passasati*“,
- (2) wissen (*pajānāti*) um den jeweiligen Verlauf des Atems,
- (3) üben (*sikkhati*), den Atem im ganzen Körper zu empfinden, und
- (4) üben, die Körpergestaltungen (= Atem) zu beruhigen.

Der Körper wird nun als diffuses, mehr oder weniger einheitliches, atmendes Gebilde empfunden. Hierbei wird die Wahrnehmung auf die wesentliche Körpergestaltung (Atembewegung) reduziert. Die Vorstellung ‚Körper‘ wird generalisiert, vereinheitlicht.¹

Bei dieser Übungsphase in vier Schritten werden die angrenzende Achtsamkeit und die Tatkraft bereits soweit entwickelt, dass ‚feine‘ Gefühle auftreten, z.B. Wahrheitswonne, wenn er weiß, wie sich gegenwärtig der Atem bewegt. Insbesondere sorgt die nach innen gerichtete Achtsamkeit dafür, dass Sinneswahrnehmungen von außen nur noch abgeschwächt eindringen. Diese (relative) Abgeschlossenheit von Sinneseindrücken lässt Jubel- und Glücksgefühle aufsteigen.

5 - 8 *citta-saṅkhāra* (Herzgestaltungen: Gefühl und Wahrnehmung)

Er übt (*sikkhati*),

- (5) ‚den Jubel empfindend (*pīti-patisaṃvedī*) will ich ausatmen‘,
‚den Jubel empfindend will ich einatmen‘;
- (6) ‚die Glücksgefühle empfindend (*sukha-patisaṃvedī*) ...‘;
- (7) ‚die Herzgestaltungen empfindend (*citta-saṅkhāra-patisaṃvedī*) ...‘,
- (8) ‚die Herzgestaltungen beschwichtigend (*passabhayaṃ citta-saṅkhāraṃ*) will ich ausatmen / einatmen.‘

Beim 7. Schritt werden die Gefühle generalisiert, als Herzgestaltungen vereinheitlicht. So ist es möglich, die beglückenden Gefühle zu beruhigen, statt sie zu ergreifen. Diese Abwendung von den Herzgestaltungen gibt das Erleben des Herzens selber frei. Die Beschaffenheit des Herzens zeigt sich indirekt als sein Spiegelbild (Abglanz, *nimitta*).

1 Die schrittweise Entleerung des Wahrnehmungsganges durch Generalisierung beschreibt die M 121.

9 - 12 *citta* (Herz = Wohnstätte der Triebe und Heilsfähigkeiten)

Er übt,

(9) das Herz zu empfinden (*citta-patisamvedī*). – Das bedeutet, den Abglanz des Herzlichts kennenzulernen, d.h. jegliche aufscheinende Form, Helligkeit oder Farbe, flüchtig oder stabil, als „Barometer“¹ der Herzensverfassung zu akzeptieren. Das *nimitta* wird von Trübungen (Verdunklungen / Befleckungen / *upakkilesa*) beeinflusst, die ggfs. bearbeitet werden müssen.²

(10) „dem Herzen Freude zu schenken“ (*abhippamodayam cittaṃ*).³ Das bedeutet, das *nimitta* mit ausbalancierter Aufmerksamkeit zu pflegen, damit es heller und stabiler wird.

(11) das Herz zu einigen, zu beruhigen (*samādaham cittaṃ*), dann wird auch das *nimitta* reglos, ruhig strahlend.

(12) das Herz zu befreien (*vimocayam cittaṃ*). Noch ist das Herz an Triebe gefesselt. Doch die einheitliche Ausrichtung der Achtsamkeit drängt die Triebe (Trübungen und Hemmungen) soweit zurück, dass sie das Herz nicht mehr beunruhigen und das *nimitta* nicht mehr beeinflussen. Ein schön strahlendes, beinahe regloses *nimitta* ist das Abbild des – zu dieser Zeit – reinen Herzens.

Der Heilsgänger hat es geschafft, eine Vorstellung (*nimitta*) von seinem – vorübergehend – befreiten Herzen zu erleben. Er ist nun in der Lage, die überwältigenden Gefühle zuzulassen, sie weder abzuwehren noch zu ergreifen, und er hat das *nimitta* so weit ermuntert (Schritt 10), wie es ihm möglich ist. Nun gibt es nichts mehr zu tun, nur noch betrachten und erleben.

Diese Erfahrung ist so überwältigend, dass nun auch das „Ich des Machers“ im *nimitta* verschwindet, entweder ins *nimitta* eintaucht oder von seinem strahlenden Licht umhüllt wird. „Sie haben den Macher losgelassen, man könnte auch sagen: das Ich. Aber nicht Sie tun das, sondern es geschieht von selbst, sobald Sie von allem Tun völlig abgelassen haben.“⁴

Dieser letzte Schritt der Herzensbetrachtung befreit das Herz von dem Drang, etwas tun zu müssen, denn es ist bereits soweit geeint, dass es sich dem gesetzmäßigen Ablauf der Vertiefungen hingeben kann. Der Heilsgänger steht „am Eingang zur *Jhāna*-Welt und blickt hinein“.⁵ Bis hierhin ist die Atembetrachtung auch für Mystiker, die die Buddha-Lehre nicht kennen, eine nützliche Übung.

13 - 16 *dhammānupassanā* (Betrachtung der Erscheinungen / der Gesetze des Geistes)

Das Herz ist beruhigt und – zu einem gewissen Grad – geeint. Nun ist der Betrachter klar genug, um die Tätigkeit des Geistes (*manasikāra*) wahrzunehmen, die ‚Dinge‘ (*dhammā*) des Geistes.

Der Aktivitätsdrang hat sich im *nimitta* aufgelöst. Daher lautet die Anweisung für die letzten vier Schritte nicht mehr, dass er sich übt (*sikkhati*), sondern dass er betrachtet, wtl. absichtslos entlangschaut (*anupassī*). Die folgenden vier Schritte sind nur Heilsgängern zugänglich, weil sie die rechte Anschauung der 4 Heilswahrheiten gewonnen haben.

Mit der Vollendung des *nimitta* im 12. Schritt gibt es im Erleben nur noch ein einziges Objekt – das *nimitta* – und beruhigte Wohlgefühle: die Vollendung der angrenzenden Achtsamkeit und der angrenzenden Sammlung (*upacāra-samādhī*)! Was bleibt noch übrig, das betrachtet werden kann?

(13) ‚Die Unbeständigkeit betrachtend (*aniccānupassī*) will ich ausatmen / einatmen‘, so übt er sich. – Nun sind es keine Objekte, sondern Erscheinungen (*dhammā*) des Geistes; zunächst das Grundmerkmal alles Gewordenen: Vergänglichkeit (*aniccatā*), d.i. Wandelbarkeit, Unbeständigkeit, Unsicherheit, die in den Vertiefungen deutlich hervortritt.

1 HH.Z123.

2 11 Herzenstrübungen behindern die angrenzende Sammlung (M 128). 16 Unreinheiten (M 7).

3 AB.G133 / HH.Z124.

4 AB.G138/140 / HH.Z126. Das Loslassen des Machers beim 12. Schritt kann nur bedeuten, dass hier das Ich- und Meinmacher-Anliegen (*ahamkāra-mamamkāra-mānānusaya*) zurücktritt; d.h. hier beginnt die 8. Fessel, das Ich-Bin-Dünken (*asmi-māna*) zu wanken.

5 AB.G138 / HH.Z125.

Auch ein vollendetes *nimitta* ist nicht grundsätzlich reglos, sondern verändert sich, wenn der Geist sich regt. Auch die Wohlgefühle der Vertiefungen sind nicht beständig, denn sie folgen dem Grad der Geistessammlung (*samādhī*). Außerdem kommt Wahrheitswonne auf, wenn der Heilsgänger bemerkt, dass er das Gesetz der ersten Heilswahrheit erkennt.

Er schaut absichtslos an allen sich wandelnden Aktivitäten des Geistes entlang, d.h. er betrachtet achtsam das Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen, die Vergänglichkeit aller Dinge.

Er weiß, dass Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein (die 5 Daseinsgruppen) Nicht-Ich (*anattā*) sind. Daher sind sie unbeständig, wandelbar, nicht dem eigenen Willen unterworfen und leidig. Und er wendet sich davon ab (S 22,59).

(14) ‚Die Entreizung betrachtend (*virāgānupassī*) will ich ausatmen / einatmen‘, so übt er sich. – Jegliche Objekte sind entlarvt, bieten keine Aussicht auf Gewinn; er kann nichts mehr dran finden (*nibbidā*). Das leitet die Entreizung der Triebe ein, die den Durst (*tanhā*) vermindert > *paticca-samuppāda* (2. Heilswahrheit).

(15) ‚Die Auflösung betrachtend (*nirodhānupassī*) will ich ausatmen / einatmen‘, so übt er sich. – Das Ziel und die Folge der Entreizung der Objekte ist die Auflösung der Triebe, die bei entsprechender Pflege dieser Betrachtung (*bahulikāra*, wtl. intensives, wiederholtes Üben) voranschreitet (3. Heilswahrheit).

(16) ‚Das Loslassen betrachtend (*patinissaggānupassī*) will ich ausatmen / einatmen‘, so übt er sich. – Im Zuge des Loslassens empfindet der Heilsgänger nun Überdross, Abscheu und Abwendung auch vor solchen feinen Gestaltungen, die lange Wohl einbringen (*citta-saṅkhāra* s.o.). Dies leitet die Vollendung des Übungswegs ein (4. Heilswahrheit).

Satipatthāna

M 118-ChS149 / AB.G144-173

Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit schließen jeweils direkt an die Übungen der vier Abteilungen der Atembetrachtung an:

„Weil der Mönch zur rechten Zeit (*samaya*),
... – lang ausatmend – weiß ‚Ich atme lang aus‘,
– lang einatmend – weiß ‚Ich atme lang ein‘,
... – kurz ausatmend – weiß ‚Ich atme kurz aus‘,
– kurz einatmend – weiß ‚Ich atme kurz ein‘;
... sich übt ‚Den ganzen Körper empfindend atme ich aus / ein‘;
... sich übt ‚Die Körpergestaltungen beschwichtigend atme ich aus / ein‘, ...“
[D.h. während er den ersten vier Anweisungen der Atemachtsamkeit folgt.]

„... daher verweilt der Mönch zu dieser Zeit beim Körper (*kāye*), indem er am Körper absichtslos entlangschaut (*kāyānupassī*), eifrig (*ātāpī*), klarbewusst (*sampajāno*) und achtsam (*satimā*), nachdem er weltliches Begehren und Bekümmern beseitigt hat (*vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*).“

Diese Anleitung zum 1. Pfeiler der Achtsamkeit bekämpft die 5 Hemmungen (*nīvaraṇa*):

- Die Beruhigung der Körpergestaltungen wirkt gegen die 4. Hemmung (Unruhe);
 - Eifer (Beharrlichkeit) wirkt gegen die 3. Hemmung (Trägheit);
 - Klarbewusstheit wirkt gegen die 5. Hemmung (Zweifel);
 - Abwendung vom Begehren wirkt gegen die 1. Hemmung (sinnliches Begehren);
 - Abwendung von Kummer und Jammern wirkt gegen die 2. Hemmung (Abneigung).
- Diese Formel wiederholt der Buddha stets bei den folgenden drei Pfeilern. Nur der Hinweis auf die Beschwichtigung der Körpergestaltungen fehlt, da die Körperlichkeit dort nicht mehr Gegenstand der Betrachtung ist.

Die generelle Anweisung für alle 4 *Satipatthānas* stellt an den Übenden fünf ergänzende Anforderungen: Er soll alle Erscheinungen (des Körperlichen, der Gefühle, des Herzens, des Geistes) lediglich betrachten (*anupassī*), ohne sich willentlich einzumischen.¹ Er soll die Absicht in sich festigen, seinen Geist (den Betrachter) mit Tatkraft, Klarbewusstheit und Achtsamkeit zu füllen, und er soll sich von allen Gedanken an weltliche Angelegenheiten fernhalten. Diese Anweisungen gab es für die Atembetrachtungen noch nicht, denn jene dienten erst dazu, sich auf die verschärften Bedingungen der *Satipatthānas* vorzubereiten.

Die 16 Atemübungen sind das Sprungbrett – besser gesagt: vier hinaufführende Treppen mit je vier Stufen – zu den Pfeilern der Achtsamkeit. Die vier Schritte jedes Abschnitts der Atembetrachtungen fließen in der Praxis jeweils zu einer Übung zusammen: zu Körper-, Gefühls-, Herz- und Geistbetrachtung, von denen jede zu dem entsprechenden Pfeiler überleitet.

Entscheidend ist hierbei die Anweisung, an allen Wahrnehmungen bezüglich des Körpers,² des Gefühls, der Herzensverfassung und des Geistes absichtslos entlangzuschauen. Das ist das geistige Werkzeug, das eingesetzt wird, um den inneren Abstand zu den Erscheinungen zu vergrößern und die Einmischung der Triebe ins Geschehen zu unterbinden. Zusammen mit den Trieben zieht sich auch der Einfluss des Ichs zurück.³ Das Gemüt (*ceta*) neigt sich dann zur Einigung (*samādhī*).

Außerdem bekommt die Erkenntnisseite des Geistes die Anweisung, klarbewusst zu betrachten: zu erkennen, was vor sich geht. Damit sind allerdings keine Überlegungen gemeint oder gar eine Analyse der Erscheinungen – das wäre Aktivität, Gestaltung (*sañkhāra*) durch Ansichtstriebe –, sondern ein augenblickliches Erkennen, an dem – der Übung gemäß – wiederum absichtslos entlanggeschaut wird. Dennoch hinterlässt die Einsicht Spuren im Gedächtnis (*sati*), die im Rückblick auf die beendete Übung analysiert werden können. Das Erkennen dessen, was vor sich geht, ist abhängig von der Lehrkenntnis, die der Übende mitbringt. Damit dient die Klarbewusstheit (*sampajañña*) gleich mehreren Zwecken: Sie verknüpft gehörtes Wissen (Theorie) mit leibhaftiger Erfahrung und erweitert damit die erfahrene Lehrkenntnis (*suta*), sie führt zu tiefsten Einsichten in die Daseinsgesetze und sie stützt die Meditation durch Wahrheitswonne.

Somit bringen die Pfeiler der Achtsamkeit auf zweifache Weise die Ich-Ablösung voran: Das absichtslose Betrachten verhindert, dass triebhafte Absichten in die wahrnehmenden Bewusstseinsmomente⁴ eingepreßt werden, sodass die Triebe nicht mehr durch ergreifende Absichten genährt werden (*mano-sañcetanā* > *āhāra*). Nun können sie nicht mehr als Hemmungen oder Trübungen das Herz verdunkeln und die Einigung des Geistes behindern (*samādhī*; Stufe VIII).

Zweitens gibt der Erwachte mit der Anweisung, klarbewusst zu üben, den Auftakt zur Ich-Ablösung mittels Durchschauung (*dassanā*) und Erkennen / Kenntnis (*ñāna*), die zu den Früchten des Achtpfads führen (Stufe IX und X), zur Kenntnis der Triebversiegung. Hierbei nimmt das klarbewusste Betrachten eine Schlüsselrolle ein.

Warum wird die Klarbewusstheit erst hier auf der VII. Stufe in die Übungen eingeführt? Auch auf den vorhergehenden Stufen des Achtpfads haben wir doch bewusst gearbeitet! – *Sampajañña* ist offensichtlich eine gesteigerte Form der Achtsamkeit. Der Geist ist klar genug – während er bewusst (aufmerksam) betrachtet –, um zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind (*yathābhūta-ñānadassanā*). Dazu ist volle Gegenwärtigkeit (*sammā-sati*) erforderlich, die zuvor bei der Atembetrachtung trainiert wurde und jetzt bei den *Satipatthāna*-Übungen erreicht wird.

1 *Anupassanā* wurde bereits bei den Schritten 13 - 16 der Atemachtsamkeit geübt.

2 Das gilt nicht für den Atem, der bei den Übungen der M 118 im Fokus der Aufmerksamkeit bleibt (s.u.).

3 „Ent-ichung“ HH.Z126.

4 JY.H200.

Kommentar zum Abschnitt ‚*Satipatthāna*‘

Sinn und Einordnung des vorletzten Satzes des 1. Pfeilers erschließen sich mir nicht sicher, zumal er sehr unterschiedlich übersetzt wird. Er lautet:

„*Kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, evam vadāmi yadidaṃ – assāsapassāsa*“ (ChS149).

KEN übersetzt: „Bei den Körpern nenne ich es, ihr Mönche, den Körper verändern, nämlich das Einatmen und das Ausatmen.“

KZ übersetzt: „Ich sage, dass dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist, nämlich das Ein- und Ausatmen.“¹

KEN ist offenbar ein Fehler unterlaufen: Er liest „*aññathā* bzw. *aññathatta*“ = Veränderung. KZ liest richtig „*aññatara*“ = einer von zweien, ein anderer, ein gewisser (KM.P21).

Dennoch bleibt mir der Sinn unklar. Es könnte ein schlichter Hinweis darauf sein, dass der Fleischleib – oder der „Atemkörper“ – einer von mehreren Körpern ist. Denn es gibt ja noch den feinstofflichen Astralkörper (*dibba-kāya*) und den geistgebildeten Körper (*manomaya-kāya*). – Oder ist die Aussage eine Definition: ‚Ein- und Ausatmen ist ein Körper unter anderen‘? Dies wäre gleichzeitig eine Generalisierung, die uns schon beim Körper-Abschnitt der Atembetrachtung begegnet war: ‚Ein- und Ausatmung ist Körpergestaltung‘. – Oder ist der Satz ein ausdrücklicher Hinweis des Erwachten, dass dieser bestimmte Körper nun betrachtet werden soll?

Für letztere Annahme spricht, dass der Buddha danach seine Aufforderung wiederholt, eifrig, klambewusst und achtsam (...) zu üben. Dies hatte er auch schon direkt vor dem fraglichen Satz angewiesen. Sollte die Wiederholung ein besonders dringlicher Hinweis sein, bei dem Atemkörper achtsam usw. zu verweilen? Dann wäre die bessere Übersetzung: „Ich sage, dass dies ein besonderer Körper ... ist ...“. – Also ein besonders bedeutsamer Körper unter allen anderen, denn er wird ja auch erst durch eine besondere Übung (die Atembetrachtung) als Fortschritt erfahren.

Dass die Atemachtsamkeit eine besonders wertvolle Übung ist, sehen wir daran, dass sie die Voraussetzungen für die *Satipatthānas* und gleichzeitig für die Erwachungsglieder bereitstellt. Damit können die VII. und die VIII. Stufe des Heilswegs vollendet werden!

Wie auch immer wir den Satz deuten, eines ist gewiss: ein Buddha sagt nichts ohne triftigen Grund und stets vollendet in den Kontext eingebunden. Möge sich der Leser eine Lesart aussuchen.

Es ist allerdings noch eine weitere Erklärung für den vieldeutigen Satz möglich: Er könnte nachträglich zusammen mit der anschließenden Wiederholung bei den Übertragungen der *Pāli*-Texte eingefügt worden sein. Leider fehlen mir die geeigneten Quellen, um dieser Frage nachgehen zu können.

Vielleicht gibt uns ein nahezu gleichlautender Satz an entsprechender Stelle im 2. Pfeiler weiteren Aufschluss. Er lautet:

„*Vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, evam vadāmi yadidaṃ – assāsapassāsaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ*.“

KEN wiederholt hier seine falsche Lesart, daher können wir seine Übersetzung auslassen.

KZ übersetzt: „Ich sage, dass dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist, nämlich wenn man das Ein- und Ausatmen genau verfolgt.“

BV übersetzt: „Ich sage, dass dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist, nämlich starke Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen.“²

An dieser Stelle frage ich mich, warum die Übersetzungen von einem Gefühl sprechen, denn beim 2. Pfeiler – ebenso bei der Atembetrachtung – werden stets zwei Gefühle genannt: *pīti* und *sukha*. Die in der Folge zusammengefasst als *citta-saṅkhāra* empfunden werden. Außerdem geht aus dem Komposit ‚*vedanā-aññatarāhaṃ*‘ nicht hervor, ob ein Gefühl oder mehrere gemeint sind, denn ‚*vedanā*‘ kann sowohl Singular als auch Plural

1 Gleichlautend bei BV.Q107.

2 BV.Q109.

ausdrücken. Der Satz könnte auch lauten: „So sage ich nämlich, dass Aus- und Einatmen, mit rechter Aufmerksamkeit (*sādhukam manasikāram*) [betrachtet], besondere Gefühle unter den Gefühlen [hervorbringt] ...“

Zweifellos sind dies außergewöhnliche Gefühle, denn der Erwachte nennt sie bei der 4. Erweckung „weltlos“ (*pīti nirāmisā*, s.u.). Sie sind ‚nicht von dieser Welt‘, weil sie aus Abgeschiedenheit (von weltlichen Sinneseindrücken und Gedanken) und aus Einigung geboren sind.¹

Liegt hier auch wieder eine Generalisierung vor, die eigentlich gar kein bestimmtes Gefühl meint, sondern es im Gegenteil offenlässt, welche Gefühle der Übende erlebt? – Die bei der Übung der ersten beiden Pfeiler der Achtsamkeit auftretenden Gefühle werden zwar mit zwei Begriffen benannt (*pīti* und *sukha*), aber dahinter verbirgt sich das subjektive Erleben eines vielschichtigen Spektrums an Empfindungen, das sich ständig wandelt und kaum zu beschreiben ist. Es geht bei den *Satipatthānas* auch gar nicht darum, für irgend-eine Erscheinung eine Bezeichnung zu finden, sondern im Gegenteil, sich von allen Namen, Differenzierungen, ja, sich von allen Erscheinungen – auch von diesen beglückenden Gefühlen – abzuwenden.²

Vermutlich meinte der Erwachte sinngemäß: „Wenn du deine Übung eifrig, klarbewusst und achtsam (...) durchführst, wirst du besondere [= weltlose] Gefühle erleben. An diesen sollst du absichtslos entlangschauen.“ – Dann macht auch die Wiederholung einen Sinn: „Deshalb sollst du bei dieser Übung zur rechten Zeit eifrig, klarbewusst usw. verweilen.“

Die ganze Verwirrung mag daher rühren, dass die mir vorliegenden Übersetzungen zwei scheinbar unbedeutende Worte nicht berücksichtigen und daher keinen Bezug zwischen den Sätzen herstellen.³ Am Beispiel des 1. Pfeilers (Entsprechendes gilt auch für den 2. Pfeiler) möchte ich eine Neu-Übersetzung vorstellen. Den ersten Satz übernehme ich von KZ:

„Wie, ihr *Bhikkhus*, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit? – Weil (*yasmim*), ihr Mönche, der Mönch zur rechten Zeit weiß, wenn er lang ausatmet, ‚Ich atme lang aus‘, oder weiß, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, oder weiß, wenn er kurz ausatmet, ‚Ich atme kurz aus‘, oder weiß, wenn er kurz einatmet, ‚Ich atme kurz ein‘;

– weil er [sich so] übt: ‚Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen‘,

weil er [sich so] übt: ‚Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen‘;

– weil er [sich so] übt: ‚Die Körpergestaltungen beschwichtigend will ich ausatmen‘,

weil er [sich so] übt: ‚Die Körpergestaltungen beschwichtigend will ich einatmen‘;

– deshalb (*tasmim*) weilt der Mönch zur rechten Zeit beim Körper, absichtslos am Körper entlangschauend, eifrig, klarbewusst [und] achtsam, nachdem er weltliches Begehren und Bekümmern beseitigt hat.

– So sage ich nämlich, dass Aus- und Einatmen einen besonderen Körper unter den Körpern [hervorbringt]. [Nämlich den Atemkörper.]

– Aus diesem Grund (*tasmātiha*) weilt der Mönch zur rechten Zeit beim Körper, absichtslos am Körper entlangschauend, eifrig, klarbewusst [und] achtsam, nachdem er weltliches Begehren und Bekümmern beseitigt hat.“

Entsprechend ist der 2. Pfeiler zu übersetzen, mit einer Erweiterung:

„... So sage ich nämlich, dass Aus- und Einatmen, mit rechter Aufmerksamkeit (*sādhukam manasikāram*) [betrachtet], besondere Gefühle unter den Gefühlen [hervorbringt] ...“.

– Nämlich *pīti-sukha*, womit ein vielschichtiges Spektrum weltloser Wohlgefühle zusammengefasst wird (s.o.).

Warum weist der Erwachte hier besonders auf rechte (gut ausbalancierte) Aufmerksam-

1 *Vivekajam pīti-sukham* bzw. *samādhijam pīti-sukham* (M 8-ChS82).

2 Vgl. M 121.

3 In seiner recht freien Übersetzung stellt TNH einen zeitlichen Bezug her: wenn – dann (TNH.A15).

keit hin? – Erstens treten mit zunehmender Achtsamkeit immer feiner werdende Gefühle zutage und zweitens sind diese Gefühle äußerst faszinierend, beglückend und wohltuend, sodass der Übende unwillkürlich dazu neigt, diese Gefühle zu genießen, und dabei vergisst, absichtslos an ihnen entlangzuschauen. Hier beim 2. Pfeiler ist die Gefahr, aus der Übung zu fallen, besonders groß.

Beim 3. Pfeiler steht an entsprechender Stelle: „Ich sage nicht, dass einer, dessen Achtsamkeit nachlässig ist, der ohne Klarbewusstheit ist, Achtsamkeit auf Aus- und Einatem [hervorbringen kann].“ – Der Betrachtung der Herzensverfassung geht ja die Beruhigung der Gefühle voraus. Das Erleben wird nun sehr still und die Atemberührungen werden so subtil, dass sie kaum noch fokussiert werden können. Daneben treten nun verschiedene Eigenschaften des Herzens ins Erleben, die sich als subtile Herzgestaltungen äußern¹ und Ausdruck der bereits im Herzen entfalteten Heilsfähigkeiten sind.

Da die Wahrnehmungen bei der Herzensbetrachtung noch einmal um einige Grade subtiler werden, gibt der Erwachte hier den ausdrücklichen Rat, Achtsamkeit und Klarbewusstheit hochzuhalten.

Beim 4. Pfeiler steht dort: „*So yaṃ taṃ abhijjādomanassānaṃ pahānaṃ taṃ paññāya divvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.*“ – Ein schwieriger Satz, wie die sehr unterschiedlichen Übersetzungen zeigen. KZ liegt sinngemäß fast richtig: „Nachdem er das Überwinden von Habgier und Trauer mit Weisheit gesehen hat, sieht er mit Gleichmut genau zu.“

Allerdings ist die Wortwahl nicht der Situation des *Satipatthāna*-Übenden angemessen. Denn ‚Habgier und Trauer‘ hat er bereits weit hinter sich gelassen: hier beim 4. Pfeiler hat er bereits geübt, Entreizung, Auflösung und Loslassen absichtslos zu betrachten, und währenddessen hat er gesehen, dass auch die feinsten Reste des Begehrens (*abhijjhā*) und des Trübsinns (*domanassa*) überwunden sind.

„... mit Gleichmut sieht er genau zu“ ist sinngemäß passend, obwohl hier von ‚*upekkhā*‘ (Gleichmut) im *Pāli*-Text nicht die Rede ist. *Ajjupekkhati* bedeutet wörtlich ‚hinsehen‘, bzw. ‚anschauen, überwachen‘ oder ‚prüfend hinblicken.² Das aber ist „der Gleichmut im Gewand der Achtsamkeit“,³ der hier beim 4. Pfeiler verwirklicht wird. Der Gleichmut der 7. Erweckung (s.u.) hingegen rechnet schon zu einer ganz anderen Dimension, denn er entfaltet sich erst nach Vollendung der Einigungserweckung (6.) als erhabener Gleichmut der Formfreiheiten. Gleichmut hat viele Facetten und tritt an verschiedenen Stellen auf: als Gefühl, als Strahlung, in den Schauungen, als Fähigkeit und hier eben als Begleiter der Achtsamkeit sowie als letztes Erwachungsglied im vollendeten *samādhi*.⁴

Hier können wir die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass der Buddha *ajjupekkhati* in zweierlei Hinsicht verwendet: Zunächst bedeutet es: ‚in rechter Weise (*sādhukaṃ*) uninteressiert darüber hinwegschauen‘, was man auch ‚gleichmütig anschauen‘ nennen kann. Das scheint mir lediglich eine Verstärkung von ‚absichtslos entlangschauen‘ (*anupassati*) zu sein, welches in den vorhergehenden Pfeilern geübt wurde.

Außerdem stellt *ajjupekkhati* einen Bezug zur Entfaltung der 7. Erweckung (*upekkhā-sambojjhaṅga*) her. Denn erst dort, fast am Ende der Lehrrede, wird *upekkhā* wörtlich erwähnt. Der Buddha spannt hier bereits einen Bogen von der Vollendung des 4. Pfeilers zur Vollendung der Erwachungsglieder. Analog dazu führten die letzten vier Schritte der Atemachtsamkeit (*dharmānupassanā*) bereits heran an die *Satipatthāna*-Übungen, indem das absichtslose Entlangschauen (*anupassī*) eingeführt wurde, das bei den 4 Pfeilern das entscheidende Werkzeug ist. Und *upekkhā-sambojjhanga* als höchste Form des Gleichmuts ist der entscheidende Gewinn der Erweckungen: der Gleichmut der Triebversiegung.

1 *Cetasika* (Geistesfaktoren); genauer: Eigenschaften des Gemüts (*ceta*) z.B. Beruhigung (*passaddhi*), Beweglichkeit (*lahutā*), Geschmeidigkeit (*mudutā*), Leistungsfähigkeit (*kammaññatā*), Fertigkeit (*pāguññatā*), strahlend (*pabhassara*), nicht spröde (*na pabhangu*). Sie treten erst bei voller Sammlung als subtile Qualitäten des Beobachters ins Gewahrsein. A III, 103 / JY.H515.

2 *Upekkhati* heißt wörtlich: ‚darüber hinaus (*upa*) sehen (*īks*)‘. Davon ist *upekkhā* abgeleitet.

3 HH.Z246.

4 Daher nennt H. Hecker den Gleichmut ein „Chamäleon“ (HH.Z245).

Wieder ist es wichtig, die Bezüge in diesem Satz zu klären. Wir sehen eine Anreihung von Partizipien, die im Deutschen vom Satzende her gelesen werden:

sādhukaṃ ajjupekkhitā (in rechter Weise gleichmütig anschauend)

paññāya disvā (mit Weisheit gesehen habend).

Diese beziehen sich auf: *abhijjā-domanassānaṃ pahānaṃ* (die Überwindung von Begehren und Trübsinn).

Weiterhin erschwert wird die korrekte Zuordnung durch einige Personalpronomina (*so, yaṃ, taṃ*). Eine wörtliche Übersetzung könnte lauten:

„Er ist (*so ... hoti*) in rechter Weise gleichmütig anschauend und mit Weisheit gesehen habend, welches (*yaṃ*) seine (*taṃ*) Überwindung von Begehren und Trübsinn [war].“

Flüssiger: „Er schaut in rechter Weise gleichmütig auf die Überwindung [feinster Reste] von Begehren und Trübsinn, die er weise gesehen hat.“¹

Hierbei ist mir aufgefallen, dass ‚so‘ (er) sehr selten in dieser Lehrrede erscheint [vielleicht auch in anderen?]. Eigentlich kein Wunder, denn „der Gebrauch persönlicher Fürwörter im Nominativ ist im *Pāli* nicht unbedingt erforderlich, weil die handelnde Person an der Flexionsendung des Verbs zu erkennen ist“.² – Warum aber verwendet der Erwachte diesen ausdrücklichen Hinweis auf den übenden Mönch („er“) dennoch an wenigen, offenbar bestimmten Stellen?

Erst nach seiner ausführlichen Einleitung der Lehrrede, aber gleich zu Beginn der 16fachen Atembetrachtung (ChS Absatz 148), verwendet der Buddha zum ersten Mal ‚so‘: „*So satova assasati satova passasati*“ (Achtsam atmet er aus, achtsam atmet er ein). Ein entscheidender Satz, denn er stellt die grundlegende Anweisung für die daran anschließenden Übungen dar. Und mit bemerkenswerter Beharrlichkeit wiederholt der Buddha diese Anweisung bei jedem einzelnen Schritt der Atembetrachtung und der 4 Pfeiler.

Warum diese Hartnäckigkeit? – Weil hierin der Schlüssel für den Erfolg liegt: Die Achtsamkeit wird auf die Atembewegung gerichtet, so dass die Aufmerksamkeit stets die Berührungen des Atemstroms an der Nasenöffnung fokussiert. Alles andere, worauf die Übungsschritte jeweils hinweisen, wird nur am Rande, außerhalb des gerichteten Fokus‘ wahrgenommen. Die Gewahrung teilt sich also auf in einen eng fokussierten Bereich und einen offenen peripheren Bereich. Um die gerichtete Aufmerksamkeit durchgehend bei der Atemberührung zu halten, sind eine klare Absicht (*chanda*) und ein fester Entschluss (*adhitthāna*) erforderlich. Daraus erwächst Tatkraft (*virīya*) und liefert die Energie für die Übungen und erhöht die Intensität der Achtsamkeit. Die Ausweitung des Gewährseins auf die peripheren Wahrnehmungen erfordert Wachheit, die das Klarwissen stützt. Diese Vorgehensweise gewährleistet den folgerichtigen Ablauf der Übungen.³

Und erst viel später, am Ende der zweiten Übungsreihe beim 4. Pfeiler der Achtsamkeit (ChS149), kommt das zweite ‚so‘ vor; nämlich in dem oben diskutierten Satz.

Bei der dritten Übungsreihe dieser Lehrrede (ChS150-152 s.u.), der Entfaltung der Erwachungsglieder, kommt ‚so‘ auch nur an ähnlich markanten Stellen vor.

Ich vermute, dass der Erwachte auf diese Weise bestimmte Hinweise betonen wollte. Die betreffenden Sätze erscheinen mir wie „statements“, zusammenfassende Eckpunkte der Übung. Siehe auch weiter unten bei der Erweckung des Gleichmuts.

1 H. Hecker übersetzt: „Und wie da Begehren und Bekümmern überwunden wird, hat er weise gemerkt und wohl hat er es ausgeglichen (*sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti*) (HH.Z251).

2 HR.L51.

3 Die Vorgänge bei der Achtsamkeitsmeditation erklärt das „Modell des Geistsystems“ (JY.H).

Bojjhaṅga

M 118-ChS150 / HH.Z153-253 / FS.E22-31

„Wie, ihr Mönche, vervollkommen die entfaltet und geübten vier Pfeiler der Achtsamkeit die sieben Erwachungslieder?“

Weil (*yasmim*) der Mönch zur rechten Zeit beim Körper absichtslos am Körperlichen entlangschauend verweilt, eifrig, klarbewusst und achtsam, nachdem er weltliches Begehren und Bekümmern beseitigt hat, und daher (*tasmim*) die Achtsamkeit vorbereitet (*upaṭṭhitā*) und nicht vernachlässigt (*asammuṭṭhā*) ist. Weil zur rechten Zeit die Achtsamkeit des Mönchs vorbereitet und nicht vernachlässigt ist, deshalb hat die Erweckung der Achtsamkeit (*sati-sambojjhaṅgo*) des Mönchs begonnen (*āradḍho*). Deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Achtsamkeit, deshalb gelangt die Erweckung der Achtsamkeit des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

Ich habe versucht, möglichst nahe am *Pāli*-Text zu bleiben und fast auf Ergänzungen, die die Lesbarkeit verbessern könnten, zu verzichten, um die Struktur des Absatzes zu verdeutlichen. Insbesondere wollte ich die Bedingungsverknüpfung (weil – deshalb) der Sätze hervorheben, die in anderen Übersetzungen nicht berücksichtigt wurden (s.o.). Damit wird der folgerichtige Ablauf der Erweckungsentwicklung aufgezeigt. Davon ausgehend sind flüssigere Übersetzungen leicht möglich.

„Ebenso achtsam verweilend, erforscht und untersucht er weise jede Erscheinung (*dhammam*) und erwirkt sich gründliche, umfassende Überlegung (*parivīmaṃsaṃ āpajjati*)“ [wörtlich und sinngemäß besser: „... umfassend geprüfte Erfahrung“].

„Weil der Mönch, ebenso achtsam verweilend, jede Erscheinung weise erforscht und untersucht und sich gründliche, umfassende Erfahrung erwirkt, deshalb hat die Erweckung der Lehrergründung (*dhammavicaya-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Lehrergründung, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung der Lehrergründung des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

[Einer der Absätze, die mit „so“ beginnen.]

„Bei einem, der jede Erscheinung weise erforscht und untersucht und sich gründliche, geprüfte Erfahrung erwirkt, hat die Tatkraft begonnen sich zu erheben (*viriyam asallīnam*). Weil er zur rechten Zeit jede Erscheinung weise erforscht und untersucht und sich gründliche, geprüfte Erfahrung erwirkt und die Tatkraft des Mönchs begonnen hat sich zu erheben, deshalb hat die Erweckung der Tatkraft (*viriya-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Tatkraft, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung der Tatkraft des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

„In einem, dessen Tatkraft begonnen hat, entsteht weltloser Jubel (*pīti nirāmisā*). Weil zur rechten Zeit weltloser Jubel in einem aufkommt, dessen Tatkraft begonnen hat, deshalb hat die Erweckung des Jubels (*pīti-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Tatkraft, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung der Tatkraft des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

„Bei einem, dessen Geist jubelt (*pīti-manassa*), wird dann auch der Körper (*kāyo-pi*) ruhig, wird dann auch das Herz (*cittam-pi*) ruhig. Weil zur rechten Zeit der Geist des Mönchs mit Jubel erfüllt ist und Körper und Herz ruhig werden, deshalb hat die Erweckung der heiteren Stille (*passaddhi-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der heiteren Stille, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung der heiteren Stille des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

„Bei einem, dessen Körper ruhig ist (*passaddha-kayassa*), der glücklich ist (*sukhino*), wird das Herz einig (*cittam samādhīyati*). Weil zur rechten Zeit der Körper des Mönchs ruhig geworden ist und er Glück empfindet, deshalb hat die Erweckung der Einigung (*samādhī-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Einigung, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung der Einigung des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

„In rechter Weise betrachtet er [nun] gleichmütig (*sādhukam ajjhupekkhitā hoti*) das so geeinte Herz. Weil der Mönch in rechter Weise das so geeinte Herz gleichmütig betrachtet, deshalb hat die Erweckung des Gleichmuts (*upekkhā-sambojjhaṅgo*) des Mönchs zur rechten Zeit begonnen, deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung des Gleichmuts, deshalb gelangt zur rechten Zeit die Erweckung des Gleichmuts des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

Hier, bei der Entfaltung der letzten Erweckung, beginnt der Erwachte zum dritten Mal in dieser Rede den Satz mit „so“. Auch hier soll offenbar das letzte Glied der Übungsreihe hervorgehoben werden. Bei dieser Anleitung zur 7. Erweckung greift der Buddha die oben diskutierte Formulierung des 4. Pfeilers auf und zwar als Vorbedingung für die Erweckung des Gleichmuts:

„... *sādhukam ajjhupekkhitā hoti*“.

Der Mönch muss erst lernen, das geeinte Herz gleichmütig anzuschauen, denn die Herzenseinigung bringt allerlei erhebende, beglückende Gefühle mit sich, die sicherlich beim ersten Erleben noch nicht gleichmütig hingenommen werden können. Auch bei voller Einigung (*appanā-samādhī*), die ja im vorigen Schritt mit der Erweckung der Einigung verwirklicht wurde, sind alle üblichen Geistesfaktoren potenziell vorhanden. Sie könnten also auch auf die feinsten Gefühle des Herzensfriedens zugreifen und den Gleichmut stören. Es sind sehr subtile Regungen im Geist (*manasikāra*) auf dieser allerhöchsten Stufe, die – wie beim 4. Pfeiler – entreizt, aufgelöst und losgelassen werden müssen. Dann sind auch die allerletzten Reste eines „Ichs“ getilgt und der vollkommene Gleichmut des Triebversiegten ist verwirklicht.¹

M 118-ChS151

Dieser Abschnitt der Rede ist bis auf den ersten Absatz eine wörtliche Wiederholung des vorigen Abschnitts (ChS150). Jedoch beginnt der Buddha jetzt nicht mit der Betrachtung des Körpers (*kāyānupassī*), sondern stellt den Bezug her von den anschließenden drei *Satipatthānas* zur Entfaltung der 7 Erweckungen:

„Weil (*yasmim*) der Mönch zur rechten Zeit bei den Gefühlen (*vedanāsu*) verweilt, indem er an den Gefühlen absichtslos entlangschaut (*vedanānupassī*), (...)
... beim Herz (*citte*) verweilt, indem er am Herzen absichtslos entlangschaut (*cittānupassī*), (...)

... bei den Dingen (*dhammesu*) des Geistes verweilt, indem er an den Dingen des Geistes absichtslos entlangschaut (*dhammānupassī*), (...)

... eifrig, klarbewusst und achtsam, nachdem er weltliches Begehren und Bekümmern beseitigt hat.

Weil die Achtsamkeit des Mönchs vorbereitet und nicht vernachlässigt ist, deshalb hat die Erweckung der Achtsamkeit (*sati-sambojjhaṅgo*) des Mönchs begonnen. Deshalb fördert der Mönch zur rechten Zeit die Erweckung der Achtsamkeit, deshalb gelangt die Erweckung der Achtsamkeit des Mönchs zur vollendeten Entfaltung.“

Die folgenden Absätze wiederholen wörtlich die Entfaltung der weiteren sechs Erweckungen auf Grundlage des 2., 3. und 4. Pfeilers. Gleichfalls werden wieder die

¹ Eine vollständige Aufzählung aller Geistesfaktoren in den Vertiefungen gibt Sāriputta in M 111.

entsprechenden Sätze mit „so“ (= ‚er‘) hervorgehoben.

M 118-ChS152 Letzter Abschnitt: Erlösung

„Wie, ihr Mönche, vervollkommen die gereiften (*bhāvitā*) und gut geübten (*bahulīkatā*) sieben Erwachungsglieder die Erlösung durch höheres Wissen (*vijjā-vimuttim*)?

Nun, ihr Mönche, fördert (*bhāveti*) der Mönch die Erweckung der Achtsamkeit, auf Abgeschiedenheit gestützt (*viveka-nissitam*), auf Entreizung gestützt (*virāga-nissitam*), auf Auflösung gestützt (*nirodha-nissitam*), zum Loslassen führend (*vosagga-parinānim*).“

Auf Abgeschiedenheit = „fern von weltlichem Begehren und Bekümmern“ (*vineyya loke abhijhā-domanassam*) hat der Erwachte als eine Grundvoraussetzung dieser Übungen stets hingewiesen. Entreizung, Auflösung und Loslassen hat der Mönch bereits beim letzten Schritt der Atembetrachtungen und auch beim 4. Pfeiler der Achtsamkeit absichtslos betrachtet. Auf diese Erfahrungen kann er sich stützen.

Dem fügt der Erwachte hier hinzu: „zum Loslassen führend“, denn jetzt wird die Erlösung durch höheres Wissen angestrebt. Das höhere Wissen besteht eben in den Erfahrungen, die der Übende bislang erworben hat, insbesondere im Wissen um Entreizung, Auflösung und Loslassen. Warum der Buddha hier „vosagga“ (Nachlassen) statt *paṭinissagga* (Loslassen, Entsagen) verwendet, erschließt sich mir nicht, daher habe ich weiterhin mit ‚Loslassen‘ übersetzt.¹

Diese letzte Übungsreihe setzt sich fort, indem obige Formel für die weiteren sechs Erweckungen wiederholt wird. Und der Erwachte schließt:

„Auf diese Weise werden die sieben Erweckungen gefördert und geübt, dass sie tatsächlich (*kho*) die Erlösung durch höheres Wissen hervorbringen (*paripūrenti*).“

Ausblick

Wenn der Heilsgänger die meditative Geistessammlung (*bhāvanā*) üben möchte, bietet ihm die *Ānāpānasati-Sutta* die vollständige Anleitung dazu. Sie ist zwar ausdrücklich an Mönche gerichtet, erlaubt es aber auch Hausleuten, ihre ersten Meditationserfahrungen zu machen. Wie weit im Hause lebende Heilsgänger sich auf diesem Wege die obersten Stufen des achtfachen Pfads erarbeiten können, wird wesentlich davon bestimmt, wie es dem Übenden gelingt, sich von weltlichen Angelegenheiten fernzuhalten. Eine große Hilfe für den Einstieg in die Methode sind Meditationsretreats mit erfahrenen Lehrern. Solche Seminare werden zwar meistens als *Satipatthā*-, *Samatha*- oder *Vipassanā*-Meditation bezeichnet, beruhen aber allesamt auf der Atemachtsamkeit. Im Detail entwickelt jeder Lehrer daraus seine spezielle Vorgehensweise, die sich von anderen deutlich unterscheiden kann. Einige der buddhistischen Meditationslehrer haben ihre Methode auch ausführlich in Büchern beschrieben, z.B. Ayya Khema, Ajahn Brahm, Bhante Vimalaramsi, Culadasa John Yates, Kamalashila Anthony Matthews, Leigh Brasington, Thich Nhat Hanh u.v.a.m. Aus der weiten Verbreitung, die diese Werke finden, können wir schließen, dass nicht nur Mönche und Nonnen sich der Meditation widmen, sondern auch eine nicht überschaubare Anzahl Laien weltweit.

Daraus wiederum folgt, dass die Lehrrede M 118 für die Entfaltung der Buddha-Lehre zu herausragender Bedeutung gelangt ist. Damit ist sie – als einzelne Rede – einzigartig. Und es gibt drei wesentliche Gründe, sich eingehend mit ihr zu beschäftigen:

- (1) Jeder Lehrer entwickelt, wie gesagt, seine spezielle Vorgehensweise mit seiner eigenen Wortwahl aufgrund seiner eigenen Erfahrungen. Anhand der M 118 lässt sich stets ermitteln, was gemeint ist.
- (2) Der Lehrer ist nicht immer erreichbar, um Unklarheiten zu beseitigen.
- (3) Der Übende gewinnt einen Überblick über den gesamten Verlauf bis zum Erwachen,

1 HH übersetzt: „völlig zur Loslösung übergehend“ und sieht in *vosagga* offenbar die Folge des Loslassens (HH.Z252).

auch wenn er erst ganz am Anfang steht und sich abmüht, die Achtsamkeit aufzubauen. Dann werden ihm die später folgenden Übungen womöglich unerreichbar vorkommen und er könnte den Mut verlieren. Wenn er jedoch die Anweisungen der Lehrrede immer wieder gründlich durchdenkt und nachempfindet, prägt sich der Übungsverlauf ein, auch wenn er die Einzelheiten vergisst. Währenddessen werden laufend Bewusstseinsmomente mit der Absicht gebildet, mithilfe der Atemachtsamkeit die Erwachungsglieder zu entfalten. Somit wächst im Geist eine Kraft (Motivation) heran, die das Gemüt zur Herzenseinigung und zum letztendlichen Ziel hinneigen lässt.

Außerdem ist es gut zu wissen, dass aller Anfang schwer ist. Besonders die allerersten Schritte stellen für den westlichen Menschen eine große Hürde dar. Seine Verhaftung mit weltlichem Geschehen und intensive diskursive Denktätigkeit machen es ihm schwer, die nötige Abgeschiedenheit zu finden. Doch wenn es ihm irgendwann gelingt, die Körpergestaltungen zu beruhigen (4. Schritt der Atemachtsamkeit), hat er die größte Hürde bereits genommen. Dann berührt er eine feinere Dimension, die Herzgestaltungen, die seine Übungen von nun an mit angenehmen, erhebenden Gefühlen versüßen. Diese bestärken seine Motivation, weiterhin achtsam und beharrlich zu üben, denn das Gemüt neigt zunehmend zur Entfaltung der Einigung. Dabei wird ihm seine detaillierte Kenntnis der Übungsschritte momentane Einsichten vermitteln in das, was er in seiner Meditation erfährt. Er sieht, wie die Dinge des Geistes wirklich sind (*yathābhūta-ñānadassanā*), erlebt die mit der Lehre verbundene Freude (*dharm'upāsāhita pāmojja*) und entfaltet die Erweckungen!

Da wir eben die anfänglichen Meditationsbemühungen angesprochen haben, scheint es angebracht, auf ein Missverständnis hinzuweisen, das in interessierten Kreisen kursiert. Es gibt die Meinung, dass der Meditierende ‚Gedankenstille‘ erreichen müsse. Wenn der (westliche) Beginner sich diese Meinung zu eigen machte, würde er sich unnötigerweise unter Druck setzen und etwas anstreben, das er nicht erfüllen könnte. Zu stark ist der Gedankenstrom, der ihn in den Meditationssitzungen überfällt. Dann scheint Gedankenstille unerreichbar. Und streng genommen, ist sie das auch, denn Geistestätigkeit (*māṅsīkāra*) ist sogar noch in den formfreien Vertiefungen vorhanden (M 111).¹

Entscheidend ist, dass der Meditierende lernt, die Achtsamkeit auf den Atem zu fokussieren, dann verbleiben alle anderen Erscheinungen des Geistes – auch die Gedanken – am Rand der Aufmerksamkeit, im peripheren Gewahrsein (s.o.). Dort können sie keinen Schaden anrichten: sie entstehen und vergehen, laufen ins Leere und erzeugen keine Wiederholungsabsichten. Das nannte Ayya Khema in ihren Vorträgen gelegentlich ‚die Karma-Waschmaschine‘.

Hierin sehen wir eine der heilsamen Wirkungen dieser Meditation: die Sofortwirkung. Denn jeder Gedanke, der aufkommt, trägt eine auf Wiederholung getrimmte Absicht in sich; wenn er jedoch im peripheren Gewahrsein ‚verglüht‘, geht ein Quentchen Karma mit ihm unter, setzt sich nicht fort.

Wir brauchen uns also gar nicht gegen das Denken zu stellen, sondern können uns daran erfreuen, diese Fähigkeit nutzbringend, möglichst zielgerichtet einzusetzen. Wir müssen also ‚Herr im Haus‘ werden. Und dazu verhilft die Atemachtsamkeit.

Abschließend möchte ich noch darauf hinweisen, dass auch die kleinste Bemühung um Achtsamkeit – und sei es nur das Durchdenken und Nachempfinden dieser Lehrrede – ihre Früchte trägt. Das verspricht das Karmagesetz. Und was wir in diesem Leben nicht verwirklichen, werden wir in künftigen Existenzen fortsetzen!

Rainer M. Gebers 10/2023

1 In meinem Kommentar zur M 111 „Die Reihe“ diskutiere ich das Thema ‚Denken in Vertiefungen‘ ausführlich (in Arbeit).