

ĀNĀPĀNASATI missverstehen-verstehen-üben

Kapitel I - Die großen Irrtümer

Vorab eine Klarstellung. Dieser Text ist keine wissenschaftliche Abhandlung, sondern nur die Darstellung meines Verständnisses von *ānāpānasati*, die sich im Laufe von vier Jahrzehnten der Beschäftigung mit diesem Thema entwickelt hat. Dabei sind mir viele Varianten und Interpretationen untergekommen, die teilweise stark voneinander abweichen. Zur Unterstützung meiner Sichtweise habe ich Aussagen einiger buddhistischen Lehrer in den Text mitaufgenommen. Diesen habe ich absichtlich keine Quellenangaben beigefügt, um deutlich zu machen, dass auch sie nur Meinungen/Interpretationen vertreten, die auf ihrem Studium und ihrer Praxis beruhen. Die eigentlichen und entscheidenden Quellen sind die Sutten selbst. Am Ende des Textes befinden sich Leseempfehlungen, aus welchen viele der Zitate entnommen wurden.

Es besteht auch nicht die Absicht eine bestimmte *ānāpānasati*-Methode zu propagieren oder als einzig richtige darzustellen. Es gab nie nur die eine Technik, die eine Methode nicht einmal zu Zeiten des Buddha wie S 54, 6 zeigt – und schon sind wir mitten im Thema:

„Entfaltet ihr wohl, ihr Mönche, bedachtsame Ein- und Ausatmung?“

Auf diese Worte wandte sich der Ehrwürdige Arittho an den Erhabenen: „Ich, Herr, entfalte bedachtsame Ein- und Ausatmung“.

„Wie aber, Arittho, entfaltest du bedachtsame Ein- und Ausatmung?“

„Zu einstigen Sinnendingen überwinde ich Wunscheswillen (*kāmesu kāmacchando pahīno*), zu künftigen Sinnendingen ist mir Wunscheswille vergangen. Bei inneren und äußeren Dingen ist die Wahrnehmung von Widerstand (*paṭighasaññā*) wohl verwunden. Und so atme ich bedachtsam ein, so atme ich bedachtsam aus. Derart, Herr, entfalte ich bedachtsame Ein- und Ausatmung“.

„Es gibt, Arittho, diese bedachtsame Ein- und Ausatmung. Ich sage nicht, daß es sie nicht gibt. Aber wie, Arittho, bedachtsame Ein- und Ausatmung vollkommen und vollständig ist, das höre und merke wohl, was ich sage“.

„Sehr wohl, Herr“, erwiderte da der Ehrwürdige Arittho dem Erhabenen. Der Erhabene sprach: „Wie wird bedachtsame Ein- und Ausatmung vollkommen und vollständig? Da begibt sich der Mönch in den Wald“

Es hört sich für mich ein bisschen nach „bare awareness“ oder dem „einfach Sitzen“ des Zazen an. Der Erhabene lehnt diese Praxis nicht ab aber als Lehrer der Tat¹ ist ihm diese wohl zu passiv. Die vollkommene und vollständige *ānāpānasati*-Version, in der unter dem Dach des Atems eine Übung/Aufgabe der nächsten folgt und die der Erhabene in M 118 ausführlich darstellt, werden wir im zweiten Kapitel im Detail betrachten. Zunächst jedoch gilt es die Entwicklung, die Veränderung und die Missverständnisse bezüglich *ānāpānasati* zu klären, um Raum für eine unvoreingenommene Analyse des Textes zu schaffen. Die daraus entstehenden Einsichten werden hoffentlich neue Perspektiven für die eigene Praxis eröffnen.

¹ „Und auch ich, der gegenwärtige Heilige, vollkommen Erwachte, bin ein Lehrer der Tat (*kammavādo*), ein Lehrer des Handelns (*kiriya-vādo*), ein Lehrer der Willenskraft (*vīriya-vādo*).“ A III, 138

Samatha und vipassanā

Im Laufe der Zeit ergab sich ein Auseinanderdriften von *samatha-vipassanā*. Bhikkhu Sujato stellt fest: „Wenn man die Entwicklung von Texten über *satipaṭṭhāna* im späteren Buddhismus verfolgt, zeigt sich eine allmähliche Tendenz, den *vipassanā*-Aspekt auf Kosten der *samatha*-Seite zu betonen. Dies führte zu verschiedenen Widersprüchen und Interpretationsproblemen.“ Im Pāli-Kanon und in den chinesischen Āgamas sind diese Qualitäten keine spezifischen Praktiken, sondern Elemente eines „einigen Pfades“ und so ist es auch in M 118. Erst der Abhidhamma Pitaka und die Kommentare beschreiben *samatha* und *vipassanā* als zwei getrennte Techniken.

Bhikkhu Anālayo merkt an: „Der grundlegende Unterschied zwischen der Atem-Achtsamkeit als *samatha*- oder als *vipassanā*-Praxis hängt davon ab, aus welchem Blickwinkel man den Atem betrachtet. Die Betonung auf die bloße mentale Wahrnehmung der Präsenz des Atems kann zu tiefer Konzentration führen, während die Betonung auf verschiedene Phänomene im Zusammenhang mit dem Atemprozess nicht zu einer einigenden Art der Erfahrung führt, sondern im Bereich der Vielfalt und der Sinneserfahrung bleibt und daher eher auf die Entwicklung von Einsicht ausgerichtet ist. ... Der Buddha nutzte den Atem als Meditationsobjekt, um zu zeigen, wie *sati* auf natürliche Weise von der Achtsamkeit auf den Atem zu einem umfassenden Gewahrsein für Gefühle, Geist und *dharmas* und damit zur Entwicklung aller *satipaṭṭhānas* und zum Entstehen der sieben Faktoren des Erwachens führen kann. ... Im Satipaṭṭhāna Sutta ist die Kontemplation der Erwachensfaktoren nur eine einer Vielzahl verschiedener Übungen und erscheint nur im vierten *satipaṭṭhāna*. Im *ānāpānasati* ist ihre Kultivierung mit jeder Tetrade verbunden.“

Ānāpānasati ist nicht gleich satipaṭṭhāna

Ānāpānasati wird gerne mit *satipaṭṭhāna* gleichgesetzt bzw. verwechselt. Die Methoden unterscheiden sich jedoch deutlich, nicht nur hinsichtlich der Erwachensfaktoren, vielmehr kann man sie als aufeinander aufbauend ansehen. *Satipaṭṭhāna* ist, wenn man so will, die achtsame Verankerung des Geistes. Hier wird mit *sati* das, was geschieht betrachtet. *Ānāpānasati* hingegen arbeitet mit dem Geist in dem *sati* bereits etabliert ist.

Kritiker der *satipaṭṭhāna* gehen so weit zu sagen, dass das Satipaṭṭhāna Sutta lediglich eine Liste verschiedener *dharmas* sei, deren Reihenfolge nicht folgerichtig zusammengestellt sei. Beispielsweise erscheinen die Hemmnisse im vierten *satipaṭṭhāna*, obwohl diese schon vor Beginn der Praxis überwunden werden müssen: „nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat“. Ein anderes Beispiel ist das Einbeziehen schmerzhafter Gefühle im zweiten *satipaṭṭhāna*, wobei unklar ist wie diese nach der vorhergehenden Beruhigung der Atmung entstehen sollten.

Dazu noch drei weitere Stimmen zu diesem Themenbereich:

Bhikkhu Sujato nennt in seinem Buch „A History of Mindfulness“ verschiedene Beispiele für die veränderlichen Textfassungen des Satipaṭṭhāna Sutta. Hier sein nur eine erwähnt: „Einige der jüngsten burmesischen Rezensionen (im Gegensatz zu z.B. thailändischen Ausgaben) haben einen ganzen Abschnitt aus dem Dīgha Nikāya wieder in das Majjhima Nikāya integriert und diese Herkunft sogar anerkannt, indem sie ihn in „Mahāsatipaṭṭhāna Sutta“ umbenannt haben. Diese kanonische Innovation ist außergewöhnlich. Während es häufig vorkommt, dass ein Wort

oder eine Phrase durch die Ritzen fällt, kenne ich keine andere Stelle, an dem eine so große Textmenge verschoben wurde, offensichtlich erst vor relativ kurzer Zeit. Zweifellos war diese redaktionelle Neuerung darauf ausgelegt, den bereits überzogenen Status des Satipaṭṭhāna Sutta noch weiter zu übertreiben.“

Bhikkhu Buddhādāsa: „Manche glauben, daß *ānāpānasati* überhaupt nichts mit den Grundlagen der Geistesgegenwart zu tun hat. Einige lehnen *ānāpānasati* sogar rundheraus ab. An manchen Orten hängen sie sich regelrecht an dem Wort „*satipaṭṭhāna*“ auf. Sie halten sich an das Satipaṭṭhāna Sutta aus der Majjhima-Nikaya (Mittlere Sammlung) oder an das Mahasatipaṭṭhāna Sutta aus der Digha-Nikaya, die nichts anderes sind als lange Listen, weitschweifige Kataloge von *dhamma*-Gruppierungen. Obwohl darin haufenweise *dharmas* vorkommen, findet sich dort kein Übungsweg oder gar eine Anleitung dazu. Es werden nur die Namen der *dharmas* genannt und es gibt ein paar Ausführungen dazu. Das Thema *kāya* (Körper) zum Beispiel wird ausgewalzt über Leichenbetrachtungen, *sati-sampajañña* (Achtsamkeit und Wissensklarheit) in den täglichen Aktivitäten, die Körperhaltungen und anderes mehr. Trotzdem wird das gewöhnlich für *satipaṭṭhāna* gehalten. Dann wird die Liste angepasst und in diese und jene Übungen neu geordnet, die zu neuen Systemen werden und dann *satipaṭṭhāna*-Übungen oder *vipassanā*-Meditation genannt werden. Und dann lehnen die Anhänger dieser Techniken die Vorgehensweise von *ānāpānasati* ab und versichern, dass dies nicht *satipaṭṭhāna* sei. Leider ist dieses Missverständnis weit verbreitet.“

Bhikkhu Anālayo: „In gewisser Weise kann man das *Ānāpānasati* Sutta als Fortsetzung dessen betrachten, wohin die Kontemplationen des Satipaṭṭhāna Sutta führen ... *Ānāpānasati* beginnt auf einer vergleichsweise fortgeschrittenen Ebene der Übung als die *satipaṭṭhāna* wie sie im Satipaṭṭhāna Sutta beschrieben werden. Das wird schon in gewisser Weise deutlich durch die ausschließliche Verbindung von *ānāpānasati* mit der sitzenden Körperhaltung², wohingegen die Meditation im Satipaṭṭhāna Sutta nicht auf eine Körperstellung beschränkt ist und daher leichter auf Alltagssituationen angewandt werden kann. Weiter, während sich das Satipaṭṭhāna Sutta das Vorhandensein der Hindernisse beinhaltet, ist ihre erfolgreiche Überwindung, die Voraussetzung für die *ānāpānasati*-Übung. Kurz, die im Satipaṭṭhāna Sutta beschriebenen Kontemplationen können als das Bauen eines Fundaments betrachtet werden, um sich dann der spezifischeren Übung von *ānāpānasati* zuzuwenden.“

Die Linse des Übersetzers.

Jedenfalls kann man deutliche Unterschiede zwischen *ānāpānasati* und *satipaṭṭhāna* erkennen. Aber die Angelegenheit wird noch komplexer, wenn man auf Übersetzungen angewiesen ist. Kurt Schmidt, einer der frühen deutschen Übersetzer meinte zum Beispiel zu *ānāpānasati*: „Dieses Sutta ist gewissermaßen ein Kommentar zum 10. Sutta <Achtsamkeitsübung> (*satipaṭṭhāna*), oder eine Variation über das Thema, wobei jedoch das Wesentliche des *satipaṭṭhāna* vernachlässigt wird, weil man es zu der Zeit oder in der Gruppe, in der Sutta verfaßt wurde, offenbar nicht mehr verstand. Die Einleitung aber soll den Anschein erwecken, als ob das Sutta echt wäre.“

² Interessanterweise gibt BA in seinem Buch “Mindfulness of Breathing – a practise guide and translations”, im Gegensatz zum eben Gesagten, zu jeder Tetrade Tipps wie sie beim Gehen geübt werden kann.

Während Kurt Schmidt seine eigenen Ansichten vertrat, waren die maßgeblichen Übersetzer die Ehrwürdigen Nyanatiloka und Nyanaponika, stark von der burmesischen *satipaṭṭhāna*-Interpretation, die auf dem Abhidhamma und auf Kommentaren wie dem Visuddhimagga beruht, beeinflusst und übersetzten dementsprechend. Dieser Hintergrund führte in weiterer Folge zu Nyanaponika Bhikkhus Deutung von *sati* als „Reines Beobachten“. Dieses Verständnis ist heute weit verbreitet, etwa in therapeutischen Richtungen. Es stellt jedoch eine Reduktion der ursprünglichen Funktionen der Achtsamkeit im frühen Buddhismus dar. Tatsächlich findet ein „reines Beobachten“ oder „reines achtsames Registrieren“ von dem, was geschieht, nur in den ersten zwei Schritten von *ānāpānasati* statt. ansonsten wird immer ein aktives Herstellen bestimmter Erkenntnisse oder Geisteszustände gefordert.

So hat jeder Übersetzer seine eigene Sichtweise und bringt sein Verständnis oder das seiner Schulrichtung mit ein. Auch die unterschiedliche Herangehensweise und eine gewisse Konkurrenz der burmesischen Vipassanā-Tradition und der thailändischen Waldtradition spielen bei Übersetzungen und Interpretationen eine nicht unwesentliche Rolle.

Wie wir sehen werden, macht es schon einen großen Unterschied ob *ānāpānasati* als „Achtsamkeit auf den Atem“ oder als „Achtsamkeit mit dem Atem“ übersetzt wird oder *sabbakāya*, als „ganzer Körper“ oder „alle Körper“.

Keine Tetraden, keine Schritte

Nirgends finden wir im Pali-Text eine Einteilung in vier Tetraden und sechzehn Schritte (auch das Wort „sechzehnfach“ das in manchen deutschen Übersetzungen auftaucht wurde hineininterpretiert).

Na und, mag man meinen. Das Problem besteht jedoch darin, dass durch diese spätere Einteilung *ānāpānasati* eine lineare Note erhält, die nicht unbedingt gegeben ist. Wir finden in den Suttan öfter komplexe und rückbezügliche Vorgänge, wie z.B. den *paticcasamuppāda*, die aus didaktischen Gründen linear dargelegt werden, es aber nicht sind.

Sowohl Bhikkhu Bodhi wie auch Bhikkhu Thanissaro ziehen die lineare Abfolge in Zweifel. „MN 118 nennt sechzehn Schritte, von denen viele zusätzliche Informationen benötigen, was sie in der Praxis beinhalten. Gleichzeitig gibt es keinen ausdrücklichen Hinweis darauf ob die sechzehn Schritte in der Abfolge, in der sie genannt werden zu üben sind.“ (Bhikkhu Thanissaro)

Selbstverständlich ist es möglich, eine Schritt für Schritt Abfolge zu üben, dazu bedarf es allerdings schon eine gewisse Meisterung, die viele Stunden täglicher Meditation voraussetzt, um diese zu erlangen. Viel empfinden diese vermeintlich lineare Abfolge als ein Korsett, gegen das sie sich sträuben. Der Normalfall dürfte sein, dass man während einer Sitzung unterschiedliche Schritte verschiedener Tetraden erlebt, mit denen man arbeitet, experimentiert und sie kennenlernt. Auch gibt es unterschiedliche Affinitäten zu den Übungsbereichen. Für den einen wird sich die Übung hauptsächlich auf den ersten beziehen, für den anderen mehr auf den zweiten oder dritten Bereich. Jemand der nicht sehr gefühlsbetont und begeisterungsfähig ist wird selten eine starke Form von *pīti* empfinden, dafür aber den Körper oder den Geist viel deutlicher erleben. Der Übungen des vierten Erfahrungsbereichs können in Kombination mit denen der anderen erlebt werden. Ja sogar mit jeder Sinneserfahrung: „Indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Sinneserfahrung kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Sinneserfahrungen alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind.“ (MN 137).

Die sechzehn Schritte, von welchen wir weiterhin der leichteren Verständlichkeit willen sprechen werden, sind kein Korsett, sondern eher Landmarken relevanter und heilstauglicher Erfahrung. Sie alle – Körperlichkeit – Gefühlstönungen – Geist - *dhammas* – sind zu jedem Zeitpunkt gegenwärtig, doch werden sie je nach dem Grad der Sammlung, der Geistesgegenwart und der Klarbewusstheit mehr oder weniger deutlich gesehen.

Fehlender Kontext

Bhikkhu Thanissaro erklärt: „Diese Anleitungen sollten niemals für sich allein stehen. Sie waren in einen Text-Kanon eingebettet, der von einer Gemeinschaft von Praktizierenden auswendig gelernt wurde. Die Instruktionen waren einfach Erinnerungshilfen, sowohl für Lehrer als auch für Schüler. Das bedeutet, dass sie lang genug sein mussten, um die wichtigsten Punkte zu vermitteln – zum Beispiel die Tatsache, dass Atemmeditation ein proaktiver Prozess ist, der darauf abzielt, Einblick in den Prozess des Gestaltens zu geben – aber auch kurz genug, um sie sich leicht merken zu können. Die Instruktionen mussten also durch die Aufnahme in den Text kenntlich machen, welche Aspekte der Praxis auf ganzer Linie gelten; und, durch Schweigen und Ausschluss, welche Aspekte Abweichungen von Fall zu Fall zulassen. Wäre alles erwähnt worden, wäre die schiere Menge an Anweisungen unhandlich gewesen und hätte es schwer gemacht herauszufinden, welche Anweisungen für alle und welche für bestimmte Personen und Fälle gedacht waren. Die Knappheit der Anweisungen ist also kein Mangel, sondern vielmehr ihre Stärke.“

Dazu Bhikkhu Anālayo: „Wenn in den Reden ein Mönch zum Buddha kommt und sagt, dass er meditieren möchte, gibt ihm der Buddha normalerweise nur ein Thema wie: „Klammere dich an nichts.“ Der Mönch geht weg und als er zurückkommt, ist er ein Arahant! Mit anderen Worten: Der Buddha gibt das allgemeine Muster vor, nicht eine präzise Technik, wie man sie im Visuddhimagga findet, dessen Ansatz wir geerbt haben.

Man könnte sagen, dass der Buddha nicht so sehr die Meditation lehrte, sondern vielmehr die Fähigkeit des Meditierens oder die Fähigkeit zum Meditieren. Es ging ihm darum, das natürliche Potenzial des Einzelnen zu wecken, den Geist zu erwecken, und zwar auf der Grundlage einer sehr klaren Unterscheidung, die niemals zwischen dem, was im Geist heilsam ist, und dem, was unheilsam ist, verloren geht.“

Bhikkhu Sucitto merkt an: „Ich betrachte die Praxis von *ānāpānasati* nicht als etwas, das ein Anfänger ohne andere Formen der Geisteskultivierung erfüllen kann. Es geht dabei nicht darum, die Aufmerksamkeit beharrlich auf den Atem zu richten – dieser Ansatz kann psychische Ungleichgewichte eher verstärken als korrigieren.“

Im Rahulovada Sutta wird die Notwendigkeit des Kontextes besonders offensichtlich, da der Erhabene seinem Sohn erst bestimmte vorbereitende und begleitende Übungen an die Hand gibt, die seine Einstellung zu Körper klären und eine geeignete geistige Grundhaltung vermitteln sollen, bevor er ihn *ānāpānasati* lehrt: Ernüchterung gegenüber den Elementen seien sie innerlich oder äußerlich; Gelassenheit gegenüber angenehmen und unangenehmen Kontakten; Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut; Betrachtung der Nicht-Schönheit und die Wahrnehmung der Vergänglichkeit.

Auch in M 119 wird diese Notwendigkeit offensichtlich, wenn der Buddha die erste *ānāpānasati*-Tetrade in den Kontext der Übungen der in den Körper gegangenen Achtsamkeit (*kāyagatāsati*) stellt. Zudem findet sich hier ein Hinweis darauf, wie schon eine einzige Tetrade ausreichen kann, da der ernsthaft Praktizierende „was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahren Wissen Anteil haben“, in sich trägt, weshalb „Mara keinen Zugang und keinen Rückhalt“ in ihm findet. Zudem wird er in die Lage versetzt jeden „Zustand, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann (*abhiññāsacchikaraṇīya*)“ zu erreichen.

A IX, 1 schlägt einen noch größeren kontextuellen Bogen:

„Bei einem Mönche nämlich, der edle Freunde besitzt, edle Gefährten, edle Genossen, da, ihr Mönche, steht zu erwarten, daß er sittenrein sein wird, ein Befolger der Ordenssatzung...; daß ihm jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes so förderlichen Gespräche zuteil werden...; daß er seine Willenskraft einsetzen wird, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken...; daß er weise sein wird: ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Ist nun aber, ihr Mönche, der Mönch in diesen fünf Dingen gefestigt, so hat er außerdem noch vier weitere Dinge zu entfalten: - die Vorstellung der Unreinheit (des Körpers) hat er zu entfalten zur Überwindung des Begehrens, die Güte hat er zu entfalten zur Überwindung des Hasses; die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung hat er zu entfalten zum Abschneiden der Gedanken; die Vorstellung der Vergänglichkeit hat er zu entfalten zur Ausrottung des Ichdünkels. Bei der Vorstellung der Vergänglichkeit nämlich, ihr Mönche, festigt sich im Mönch die Vorstellung der Ichlosigkeit; und der Ichlosigkeit gewahr, erreicht er die Ausrottung des Ichdünkels und gewinnt noch bei Lebzeiten das Nibbāna.“

Wie aus *ānāpānasati* *ānāpāna* wurde

In seinem Buch „Developments in buddhist meditation traditions“ legt Bhikkhu Anālayo anschaulich dar, wie sich, seit dem Patisambhidamagga der Fokus von *ānāpānasati* zunehmend von sechzehn Schritten zur ersten Tetrade und schließlich auf die ersten zwei Schritte (*ānāpāna*) verengte und auf den Atem und seine Berührungspunkte reduziert wurde. Das hängt u.a. damit zusammen, dass man annahm, der Sinn der ersten Tetrade sei das Erlangen von *jhāna*:

„Der Pāli-Kommentartradition zufolge sollte der vierte Schritt so verstanden werden, dass er das Erreichen der vierten Vertiefung mit sich bringt. Eine solche Interpretation ist nicht besonders überzeugend, da nach anderen frühen Lehrreden der Atem in der vierten Vertiefung nicht mehr erlebt wird. Die Anweisungen erfordern jedoch, dass man sich neben einer beruhigenden körperlichen Aktivität auch der Ein- und Ausatmung bewusst ist. Das gleiche Problem gilt für den Vorschlag von Vimalaramsi, dass die zweite Tetrade dem Fortschritt durch die vier Absorptionen und die vierte Tetrade dem Fortschritt durch die immateriellen Sphären bis zum Erreichen des Aufhörens entspricht.“

Bhikkhu Anālayo würde, wie inzwischen auch Santikaro (Schüler und Übersetzer von Buddhadasa Bhikkhu), *jhāna* in der dritten Tetrade verorten. Nicht nur ist man sich also uneins was *jhāna* anbelangt, sondern auch wo selbiges im Gefüge von *ānāpānasati* anzusiedeln sei. Auch herrscht Uneinigkeit darüber für wen *jhāna* überhaupt notwendig ist, für die Erreichung des Pfades oder erst für die Nichtwiederkehr wie Bhikkhu Bodhi und andere feststellen. Tatsache

ist jedoch, dass in M 118 *jhāna* nicht erwähnt wird, dass die Begrifflichkeiten, etwa beim „Beruhigen“ (*passambhayam*) nicht den in den *jhāna* -Belehrungen genutzten (*vūpasamā* und *paṭipassaddhā*) entsprechen.

An dieser Stelle kommt sogleich ein „ja, aber was ist denn mit *samma-samādhī*“? dazu sollte man wissen, dass: „Die zentrale Schlussfolgerung, die auf der Grundlage der Vergleichsstudien gezogen werden kann, ist, dass die Definition der richtigen Konzentration durch die Auflistung der vier Absorptionen nicht die früheste zu sein scheint. Abgesehen von der textlichen Evidenz macht die Betrachtung des Zwecks dieses Pfadfaktors deutlich, dass das, was Konzentration „richtig“ werden lässt, nicht so sehr ihre Tiefe ist, sondern auch das Vorhandensein der rechten Ansicht in einem Kontext, der durch die anderen Pfadfaktoren festgelegt wird.“ Bhikkhu Anālayo

Es finden sich dementsprechend auch andere Definitionen von *samma-samādhī*:

M 117: „Ihr Bhikkhus, was ist die Edle Richtige Sammlung mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung, nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung und Richtige Achtsamkeit? Die Herzenseinigung (*cittassa ekaggatā*), die mit diesen sieben Faktoren ausgestattet ist, nennt man die Edle Richtige Sammlung mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung.“

S 45, 28: „Und was ist edle rechte Sammlung, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit. Eine Einheit des Herzens mit diesen 7 Gliedern als Voraussetzungen nennt man, ihr Mönche, edle rechte Sammlung mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen.“

D 18: „Wie gut hat der Erhabene, der weiß, der sieht, der Heilige, der vollkommen Erwachte die sieben Stützen der Sammlung gelehrt, zur Kultivierung und Vervollkommnung der Sammlung? Welche sieben? Das sind rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb, rechtes Bestreben, rechte Achtsamkeit. Diese Herzenseinigung, versehen mit diesen sieben Gliedern, das heißt edle rechte Sammlung mit seinen Bedingungen mit seinen Stützen.“

Bhikkhu Anālayo weist zudem auf eine interessante Nuance der Qualifikation *sammā* hin: „wörtlich bedeutet *sammā* „Zusammengehörigkeit“ oder „in einem verbunden sein“. Dies weist darauf hin, dass das Kriterium für die Beschreibung der Sammlung als *sammā*, als „richtig“, darin besteht, ob sie „zusammen“ mit den anderen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades entwickelt wird. ...

Was Konzentration „richtig“ macht, ist die Einsicht in ihre Bedingtheit, durch das Gewährwerden der erforderlichen spezifischen Bedingungen, um sie zu erreichen.“

Könnte es sein, dass das dem *ānāpānasatisamadhi* (Sammlung auf der Basis von *ānāpānasati*), das vom Erhabenen den Mitgliedern des *ariya-sangha* empfohlen wird?

„Wenn euch, ihr Mönche, die andersfährigen Pilger etwa fragen sollten: 'Was war das, ihr Brüder, für ein Verweilen, in dem der Asket Gotamo während der Regenzeit am meisten Verweilte?', so

mögt ihr Mönche den andersfährtigen Pilgern auf solche Frage antworten: In der Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung hat der Erhabene während der Regenzeit am meisten geweiht'. (...)

Wo man da nun das rechte Wort anwenden mag: '*Edles Verweilen*' oder Brahmisches Verweilen' oder 'Verweilen des Vollendeten', der könnte bei der Einigung durch bedachtsame Ein- und Ausatmung (*ānāpānasatisamadhi*) so sprechen.

Die da, ihr Mönche, *übende Mönche* sind, in geistiger Unermüdlichkeit den unübertrefflichen Yoga-Frieden zu erreichen trachtend verweilen, die führt die Einigung durch bedachtsame Ein- und Ausatmung, entfaltet und ausgebildet, zur *Triebversiegung*.

Die da aber, ihr Mönche, als Mönche Heilige sind, Triebversiegte, Endiger, die das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsfesseln versiegt haben, die durch vollkommenes höchstes Erkennen erlöst sind, die führt die Einigung durch bedachtsame Ein- und Ausatmung, entfaltet und ausgebildet, schon zu Lebzeiten zu glücklichem Verweilen in achtsamer Klarbewußtheit'.“ (S 54, 11)

Nichtbeachten von *ānāpānasati-anussati* & *ānāpānasati-saññā*

Ānāpānasati-anussati beginnt mit der Reflexion über diesen klaftergroßen mit Wahrnehmung und Denksinn (*mano*) ausgestatteten Kadaver (*kalevare*). Diese Erforschung ist ein Wechselspiel aus zielgerichtetem Denken/Reflexion und dem Abgleich mit der gegenwärtigen Erfahrung ist *manasikara*, „etwas im Geist bearbeiten“. Es ist ein sich wieder und wieder in den Geist bringen, ins Gedächtnis rufen, sich vergegenwärtigen, der wahren Natur des Fleischleibs, als bestehend aus nicht-schönen Bestandteilen, als eine Form abgeleitet von den Erlebensqualitäten (*dhatu*) und als etwas das durch die Atmung erhalten wird.

Die nachhaltige, kontinuierliche Anstrengung diese Sicht wiederholt in den Geist zu bringen und zu halten, führt zur Abgeschiedenheit (*viveka*) von Sinnlichkeit (*kāma*), von den Hindernissen (*nivarana*) und „den Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen (*gehasitā sarasaṅkappā*)“. Gleiches gilt für die Gefühle, den Geist und die *dhammas*. Man ist sich klarbewusst, dass es fleischlich bedingte, triebbedingte, und von außen herangetragene Gefühle gibt, man kann klarbewusst heilsame und unheilsame Geisteszustände unterscheiden und man ist sich klarbewusst welche *dhammas* betrachtet werden müssen und welche nicht. Aufgrund dieser Reflexionen beginnt sich die Wahrnehmung (*saññā* als Sinneswahrnehmung) des Ein- und Ausatmens zu stabilisieren und die Vorstellung (*saññā* als Vorstellung von dem was erfahren wird) beginnt sich lehrgemäß zu entwickeln. Das was vorher verzerrt, pervertiert und unheilsam war (*vipallāsa*) wird nun zu einer heilsamen, wirklichkeitsnäheren Sicht des Daseins.

Flüchtiges sehen sie als flüchtig,
Leidiges als leidvoll an;
sehen als Nicht-Ich, was kein Ich birgt,
und was widerlich als solches.
Derart rechte Ansicht hegend,
werden sie dem Leid entgehen.“ (A IV, 49)

Bei wem *ānāpānasatianussati* und *ānāpānasatisaññā* entwickelt wurden und dadurch einen bestimmten Grad an Sammlung erreicht hat, der kann sich dann entscheiden ob er beim Körper, bei den Gefühlen, beim Geist, bei den *dhamma*, diese Sammlung „mit *vitakka* (Denken,

Reflektieren) und *vicara* (Überlegen, Unterscheiden, Untersuchen) üben; mag sie ohne *vitakka* und bloß mit *vicara* üben; mag sie ohne *vitakka* und ohne *vicara* üben.“ (A VIII, 63)

Ānāpānasati für Alle

In der Einleitung des *Ānāpānasati Sutta* hält sich der Erhabene bei *Sāvathī* auf, „zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern – dem ehrwürdigen *Sāriputta*, dem ehrwürdigen *Mahā Moggallāna*, dem ehrwürdigen *Mahā Kassapa*, dem ehrwürdigen *Mahā Kaccāna*, dem ehrwürdigen *Mahā Koṭṭhita*, dem ehrwürdigen *Mahā Kappina*, dem ehrwürdigen *Mahā Cunda*, dem ehrwürdigen *Anuruddha*, dem ehrwürdigen *Revata*, dem ehrwürdigen *Ānanda* und anderen berühmten langjährigen Schülern.“ Von diesen belehrt und unterrichtet erreichten die neuen *Bhikkhus* *fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit*.

Der Buddha sitzt an einem *Uposatha*-Tag im Freien Platz genommen, umgeben von der *Sangha* der *Bhikkhus*. Als er die schweigende *Sangha* der *Bhikkhus* ergründete – er erkannte ihren Geist mit seinem Geist – sagt er:

„Diese Versammlung besteht aus reinem Kernholz. Eine solche Versammlung, die der Geschenke würdig ist, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Eine Versammlung, die so ist, dass ein kleines Geschenk, das ihr gegeben wird, groß wird, und ein großes Geschenk noch größer.

Eine solche Versammlung, die in der Welt selten zu sehen ist.

Eine solche Versammlung, die es wert ist, dass man viele Meilen mit Gepäck reist, um sie aufzusuchen – so ist dieser *Sangha* der *Bhikkhus*, so ist diese Versammlung.“

Wir kennen diese Worte, wenn vom *ariya-sangha* die Rede ist aber der Erhabene macht es noch deutlicher:

„In diesem *Sangha* der *Bhikkhus* gibt es *Bhikkhus*, die *Arahants* sind, mit vernichteten Trieben, die das heilige Leben gelebt haben, getan haben, was getan werden musste, die Bürde abgelegt haben, das wahre Ziel erreicht haben, die Fesseln des Werdens zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind - In diesem *Sangha* der *Bhikkhus* gibt es *Bhikkhus*, die mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln dazu bestimmt sind, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort *Nibbāna* zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren – In diesem *Sangha* der *Bhikkhus* gibt es *Bhikkhus*, die mit der Vernichtung von drei Fesseln und mit der Abschwächung von Begierde, Hass und Verblendung *Einmalwiederkehrer* sind, die einmal in diese Welt zurückkehren, um *dukkha* ein Ende zu bereiten – In diesem *Sangha* der *Bhikkhus* gibt es *Bhikkhus*, die mit der Vernichtung von drei Fesseln *Stromeingetretene* sind, dem Verderben nicht länger unterworfen, (des Weges) gewiss, auf das Erwachen zugehend.“

Dann zählt er noch die verschiedenen Praktiken auf die von dem versammelten *ariya-sangha* gelehrt und geübt werden:

„In diesem Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier richtigen Anstrengungen widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier Machtfährten widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der fünf spirituellen Fähigkeiten widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der fünf Geisteskräfte widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der sieben Erleuchtungsglieder widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung des Edlen Achtfachen Pfades widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Liebender Güte widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Mitgefühl widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Mitfreude widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Gleichmut widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Meditation über Nicht-Schönheit widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Wahrnehmung von Vergänglichkeit widmen – die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen widmen – solche Bhikkhus gibt es in diesem Sangha der Bhikkhus.“

Der Buddha richtet sich in M 118 nicht an Laien, nicht einmal an einfache Bhikkhus, sondern an *ariyas*, *sekhas*, also Schulungstüchtige ab dem Stromeintritt und Schulungsledige *arahants*. Das ist meiner Meinung nach ein entscheidender Punkt zum Verständnis von *ānāpānasati*. Denn sie haben Tugend, Sammlung und Weisheit bereits so weit entwickelt, dass diese Fähigkeiten bereits Teil ihrer Charakterstruktur geworden sind.

A III, 86: „Weil man sich schult, Mönch, darum heißt man ein Schulungstüchtiger (*sekha*). Worin aber schult man sich? Man schult sich in hoher Sittlichkeit, in hoher Geistigkeit und in hoher Weisheit. Darum heißt man ein Schulungstüchtiger.“

A III, 87: „Drei Übungen aber gibt es, ihr Mönche, worin dies alles einbegriffen ist. Welches sind diese drei? Die hohe Sittlichkeitsübung, die hohe Geistesübung, die hohe Weisheitsübung.

In diesen drei Übungen, ihr Mönche, ist dies alles einbegriffen.

Da ist ein Mönch vollkommen in den Sittenregeln, aber nur mäßig entwickelt in der Geistessammlung, nur mäßig entwickelt in Weisheit. Was es an jenen kleinen und noch geringeren Übungsregeln gibt, da fällt er wohl zuweilen und erhebt sich auch wieder. Und wie ist das möglich? Nicht habe ich ja, ihr Mönche, erklärt, dass dies eine Unfähigkeit (*abhabbatā*) [zur Zielerreichung] bedeutet. Was es aber an jenen Übungsregeln gibt, die den urheiligen Wandel betreffen, dem heiligen Wandel angemessen sind, da ist er sittenstark, sittenfest und übt sich in den aufgenommenen Übungsregeln. Nach dem Schwinden der drei Fesseln ist er ein Stromergriffener, den Daseinsabgründen entronnen, gesichert, dem vollen Erwachen gewiss.“

So charakterisiert der Erhabene den ersten *sekha*, der zumindest die drei ersten Fesseln, Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditthi*), skeptischer Zweifel (*vicikicchā*) und Hängen an Regeln und Riten (*silabbata-parāmāsa*), aufgelöst hat und eben das ermöglicht dem *sekha* einen anderen Blickwinkel als dem *puṭhujjana*. Vor allem das Abwerfen der Fessel der Persönlichkeitsansicht macht einen enormen Unterschied aus.

„Persönlichkeitsansicht wörtlich: „Selbst-Körper-Ansicht“, d.h. jene Überzeugung dieser Körper zu sein, in diesem Körper zu sein, ihn zu besitzen oder durch ihn zu agieren – das macht unsere Persönlichkeit aus. Sie ist die Zusammenballung der fünf Erlebnisgruppen, *pāñcupādanākkhandhā*, das was der Erhabene als *dukkha* bezeichnet.“ (Bernd Golz)³

Was der *sekha* auf der anderen Seite erlangt hat, sind die Heilsfähigkeiten, Vertrauen (*saddhā*), Tatkraft (*virīya*), Achtsamkeit (*sati*), Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*). Sie wurden entwickelt und können nun gezielt eingesetzt werden um den Geist auf die Kultivierung der sieben Erwachensfaktoren (*bojjhanga*) auszurichten.

Diese *sekhas*, an die der Buddha sich wendet, sind durch die vielfältigen in M 118 angeführten Übungen gut mit den benutzten Begrifflichkeiten vertraut, so dass sie kaum noch der Erläuterung bedürfen. Wir jedoch benötigen diese Begriffsklärungen, denen wir uns im zweiten Kapitel zuwenden werden.

³ „Diese fünf Haftensgruppen, Freund Visākha, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt.“ (M 44)

Kapitel II - Achtsamkeit *mit* dem Atem

Es ist, wie wir im Laufe unserer Besprechung des Ānāpānasati Sutta sehen werden, sehr wichtig die vom Erhabenen verwendeten Begrifflichkeiten, richtig, d.h. im Kontext anderer Suttentexten zu verstehen. Es beginnt schon mit dem Wort *ānāpānasati* selbst. *Ānāpāna*, kann entweder Ein- und Ausatmung oder Aus- und Einatmung oder einfach der Atem schon die Kommentare und das Visuddhimagga sind sich da nicht einig. Nimmt man nun *sati* hinzu ergibt sich ein großer Unterschied in der Bedeutung für die Praxis, je nachdem ob man *ānāpānasati* als Achtsamkeit *auf* den Atem oder als Achtsamkeit *beim* Atmen oder *mit* dem Atem versteht.⁴

Wie dem auch sei, entscheidend ist es die Hinweise und ihre Zielsetzung, die der Erhabene im Ānāpānasati Sutta gibt, so klar wie möglich zu verstehen. Dann ist es auch nicht mehr so wichtig, ob wir uns dieser oder jener Form der Übung zuwenden, denn wir besitzen das nötige Grundwissen, um die für uns Angemessene im Sinne des Buddha zu praktizieren.

Sati-sampajañña

Auch bei *sati*, der Achtsamkeit oder der Geistesgegenwart, von der hier die Rede ist, gilt es eine Unterscheidung zu treffen. Die Fähigkeit achtsam Geschirr zu spülen ist nun einmal etwas anderes als die Heilsfähigkeit (*satindriya*) des *sekha* die hier gemeint ist. *Sati* wird erst zur heilstauglichen Fähigkeit, wenn verschiedene mit ihr in Verbindung stehende Aspekte oder Qualitäten zum Tragen kommen. Die beiden wichtigsten sind *sarati*, (erinnern) und *sampajañña* (*sampajāna* (Adj.) von *sam* (zusammen) & *pajānāti*), das Im-Kontext-verstehen, die Wissensklarheit, das Klarwissen.

„Er (oder sie) ist achtsam, ausgestattet mit der höchsten Form klar unterscheidender *sati*, (so dass er oder sie) Dinge, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden, sich ins Gedächtnis zurückrufen und erinnern kann.“ (M 53)⁵

„Und wie ist,, der Mönch klar bewusst (*sampajāno*)?

Da steigen einem Mönch wissentlich Gefühle auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Gedanken auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Wahrnehmungen auf, halten an und gehen unter.“ (S 47, 35)

Bhikkhu Nyanaponika macht es deutlich: „Wissensklarheit ist gleichbedeutend mit auf rechter *sati* gegründeter Erkenntnis und Weisheit, von der alle unsere Lebensäußerungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.“

⁴ Bhikkhu Thanissaro und andere weisen darauf hin, dass „die Kommentare, die Praxis der Atemmeditation in das Muster der kasina-Praxis umwandeln, bei der sich der Geist ausschließlich auf einen einzigen Punkt konzentrieren muss“ und er hält diese Interpretation aus mehreren Gründen für unwahrscheinlich.

⁵ Dementsprechend besteht hier auch eine Beziehung zu den *anussati* (Erinnerungen, Betrachtungen, Reflexionen) insbesondere *ānāpānassati-anussati*, und den *saññā* (Vorstellungen, Wahrnehmungen), hier *ānāpānasati-saññā*, die es zu entwickeln gilt.

Kurz gesagt: *sati* ohne *sampajañña*, ohne *pajānāti* (auf Weisheit gegründetes Unterscheidungsvermögen), ist nicht ausreichend, um *ānāpānasati* zu üben. Die *sati* die benötigt wird erkennt wie im Gleichnis des Torwächters (A VII, 63) das Unheilsame und das heilsame und bewahrt die Reinheit des Herzens, denn sie fußt und verweilt in der richtigen Ansicht:

„Achtsam überwindet jemand falsche Ansicht, achtsam erlangt jemand Richtige Ansicht und verweilt darin (*upasampajja viharati*): dies ist seine richtige *sati*. So kreisen diese drei Zustände um Richtige Ansicht und treffen sich mit ihr, nämlich Richtige Ansicht, Richtige Anstrengung und Richtige *sati*.“ (M 117)

Das Wort „*sati*“ in Bezug auf die „Ein- und Ausatmung“ beschreibt daher nicht vorrangig die Fokussierung auf den Atemvorgang, sondern das Gegenwärtighalten der Dhamma-Lehren, der rechten Sichtweise, der Gefahr unheilsamer Geisteszustände, usw. im Geist – die geistige Haltung, wenn man so will.

Bhikkhu Anālayo: „Ein Problem mit der von den Kommentaren geprägten Perspektive ist, dass an Stelle von *sati*, die Objekte der *sati* betont werden. Dadurch kann leicht das Mittel mit dem Zweck verwechselt werden kann, denn was wirklich von Bedeutung ist, ist die geistige Haltung der *sati*-Praxis, und nicht deren Objekte.“

Benutzt und entwickelt man diese Art *sati*, dann:

„Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit mit dem Atem entfaltet und geübt wird, ist sie von großer Frucht und großem Nutzen. Wenn die Achtsamkeit mit dem Atem entfaltet und geübt wird, vervollkommnet sie die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit. Wenn die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit entfaltet und geübt werden, vervollkommen sie die sieben Erwachensfaktoren. Wenn die sieben Erwachensfaktoren entfaltet und geübt werden, vervollkommen sie wahres Wissen und Befreiung.“

Bojjhanga

Diese einleitenden Worte zur Praxis machen uns darauf aufmerksam, dass wir *ānāpānasati* vom Ende her denken müssen. Das Ziel der Kultivierung von *sati* mit dem Ein- und Ausatmen (*ānāpānasati bhāvanā*) ist es die sieben Erwachensfaktoren (*bojjhanga*)⁶ zu vervollkommen, denn auf sie stützt sich wahres Wissen und Befreiung. Im Satipaṭṭhāna Sutta ist die Kontemplation der Erwachensfaktoren nur eine einer Vielzahl verschiedener Übungen und erscheint nur im vierten *satipaṭṭhāna*. Im *Ānāpānasati* Sutta ist ihre Kultivierung mit jeder Tetrade verbunden. Dieses Ziel gilt es bei jeder Lektion im Auge zu behalten.

⁶ Achtsamkeit (*sati-sambojjhanga*), Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya-sambojjhanga*), Willenskraft (*virīya-sambojjhanga*), Verzückung (*pīti-sambojjhanga*), Gestilltheit (*passaddhi-sambojjhanga*), Sammlung (*samādhi-sambojjhanga*), Gleichmut (*upekkhā-sambojjhanga*).

„Und wie, ihr Bhikkhus, wird ānāpānasati entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?“

„Da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und sati vor sich gegenwärtig gehalten (*parimukham*) hat⁷, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus.“

Viveka

Die hier vor Beginn der eigentlichen Übung genannte Fähigkeit in Abgeschiedenheit zu verweilen, beruht auf einer soliden Basis der Tugend:⁸

„Vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war, erwog auch ich so: 'Entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald sind schwer auszuhalten, Abgeschiedenheit ist schwierig zu praktizieren, und es ist schwer, sich an der Einsamkeit zu erfreuen. Man möchte meinen, der Dschungel müßte einem Bhikkhu den Verstand rauben, wenn er keine Konzentration hat.'

Ich erwog so: 'Wann immer Mönche oder Brahmanen sich ungeläutert im körperlichen – sprachlichen – geistigen Verhalten an entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald zurückziehen, dann rufen diese guten Mönche und Brahmanen aufgrund der Unzulänglichkeit ihres ungeläuterten körperlichen – sprachlichen – geistigen Verhaltens unheilsame Furcht und Schrecken hervor. Aber ich ziehe mich nicht ungeläutert im körperlichen – sprachlichen – geistigen Verhalten an entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald zurück. Ich bin geläutert im körperlichen – sprachlichen – geistigen Verhalten. Ich ziehe mich an entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald zurück als einer der Edlen mit geläutertem körperlichen – sprachlichen – geistigen Verhalten.' Weil ich in mir diese Läuterung des körperlichen– sprachlichen – geistigen Verhaltens erkannte, fand ich große Erleichterung darin, im Wald zu wohnen." (M 4)

Nīvarana

Alleine im Wald spielt körperliches und sprachliches Verhalten, außer in der Erinnerung, kaum eine Rolle. Vorrangig ist es hier das geistige Verhalten, das geläutert werden muss und damit sind in erster Linie die Hemmungen oder Hindernisse (*nīvarana*) gemeint, die überwunden werden müssen, um den Geist gegenwärtig zu halten und zu sammeln. Die Sutten weisen aus gutem Grund wieder und wieder darauf hin:

„Jene Mönche, Bruder Mahānāmo, die noch Übende (*sekha*) sind, die in geistiger Unermüdlichkeit den unübertrefflichen Yoga-Frieden zu erringen trachtend verweilen, sie weilen als solche, die die

⁷ Die chinesische Parallelstelle hat „Achtsamkeit die ungeteilt ist“. Kay Zumwinkel übersetzt: „Achtsamkeit, die rundum einsetzbar ist.“

⁸ M 107 nennt noch Sinneszügelung, Maßhalten beim Essen und die Entwicklung von Achtsamkeit und Wissensklarheit durch die der im *Kāyagatāsati*-Sutta genannten Übungen.

fünf Hemmungen überwunden haben, die Hemmungen des Wunscheswillens, des Hassens, der matten Müde, der Erregung und Ungeduld, des Zweifels.“ (S 54, 12)

„Er zieht sich an eine abgeschiedene Lagerstätte zurück: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in eine Schlucht, in eine Berghöhle, an eine Leichenstätte, in ein Dschungeldickicht, auf ein freies Feld, auf einen Strohhaufen. Nach der Rückkehr von seiner Almosenrunde, nach seiner Mahlzeit, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und hält die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig. Indem er die Begierde nach weltlichen Dingen überwindet, verweilt er mit einem Herzen, das frei ist von Begierde; er läutert seinen Geist von Begierde. Indem er Übelwollen und Haß überwindet, verweilt er mit einem Geist, der frei ist von Übelwollen, der Mitgefühl empfindet für das Wohlergehen aller Lebewesen; er läutert seinen Geist von Übelwollen und Haß. Indem er Trägheit und Mattheit überwindet, verweilt er frei von Trägheit und Mattheit, lichten Geistes, achtsam und wissensklar; er läutert seinen Geist von Trägheit und Mattheit. Indem er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwindet, verweilt er ausgeglichen, mit einem Geist, der inneren Frieden hat; er läutert seinen Geist von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe. Indem er den Zweifel überwindet, verweilt er dem Zweifel entronnen, ohne Unsicherheit in Bezug auf heilsame Geisteszustände; er läutert seinen Geist vom Zweifel.“ (M 107)

„Die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus ... Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“ (M 119)

Parimukham

Ein weiteres Wort das unterschiedlich interpretiert wird ist *parimukham*. Bhikkhu Sucitto erklärt: „Es wird gesagt, dass, wenn das Wort „*parimukham*“ in Bezug auf die Etablierung von Achtsamkeit verwendet wird, es bedeute, *sati* an der Nasenspitze zu platzieren – weil „*mukha*“ „Mund“ oder „Eingang“ bedeuten kann. Allerdings kann „*mukha*“ auch „an erster Stelle“ bedeuten – etwa, wenn etwas im Vordergrund der Aufmerksamkeit oder der Ziele steht. Da das Präfix „*pari*“ „endgültig“ oder „vollständig“ bedeutet (*parinibbāna* – „endgültiges Nibbāna“; *parisuddhi* – „völlig rein“), würde „*parimukham*“ diesen Sinn betonen – d. h. man stellt „Achtsamkeit in den Vordergrund“, oder „Achtsamkeit wird priorisiert“. Ein „vollständiger Mund“ hingegen ergibt keinen Sinn.“

Erster Übungsbereich

Ist man in der Lage, die „Welt“ außen vor zu lassen und sich all dem was spürbar gegenwärtig ist klarbewusst und achtsam zuzuwenden beginnt die eigentliche Übung mit einer einfachen Unterscheidung. Gelingt diese nicht, oder kann sie nicht über eine längere Zahl von Atemzügen aufrechterhalten werden, sollte man noch einmal die oben besprochenen Voraussetzungen

ansehen oder sich einer anderen Übung, wie etwa einem der *anussati* zuwenden. Daher muss man sich klar darüber sein, was man im gegenwärtigen Moment eigentlich tut, und genau dabei hilft der „Anker-Atem der uns in jedem Schritt mit dem „Jetzt“ verbindet. Fehlt das Wissen, ob ich gerade ein- oder ausatme, praktiziere ich wer weiß was, aber nicht *ānāpānasati*.

„Wenn er lang einatmet (*pāna*), versteht er (*pajānāti*): ‚Ich atme lang ein‘; oder wenn er lang ausatmet (*apāna*), versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘“

Pāna-apāna

In M 62 erklärt der Buddha seinem Sohn die Gruppe der Erlebensqualität (*dhatu*) Wind, zu der auch verschiedene Aspekte des Atmens gehören:

„Was ist das innere Windelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist, also Bauchatmung (*kucchisayā vātā*), Brustatmung (*koṭṭhasayā vātā*), aufsteigende Winde (*uddhaṅgamā vātā*), absteigende Winde (*adhogamā vātā*), Winde durch die Gliedmaßen (*aṅgānusārino vātā*), Ein- und Ausatmen (*assāso passāso*), oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Windelement. Sowohl das innere Windelement, als auch das äußere Windelement sind einfach nur Windelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.' Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Windelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Windelement.“

Das Gewahrsein des Ein- und Ausatmens an sich, dient dazu eine Unmittelbarkeit des Erlebens herzustellen und tatsächlich im Hier und Jetzt zu verweilen - eine Verankerung während der Betrachtung unterschiedlicher Aspekte der Realität des Atems. Allein durch dieses gegenwärtige Beobachten des Atems, seiner Qualität, seines Rhythmus, wird der Atem kürzer und feiner. *Ānāpānasati* ist keine Atemübung (*prānāyāma*) sondern eine Atembetrachtung und wie alle buddhistischen Praktiken, führt sie vom Groben zum Feinen. Dazu benötigt man, wie bereits erwähnt, *pajānāti*, das klare Erkennen des Kontextes, das Verstehen und Unterscheiden eines von den Hindernissen ungetrübten Geistes:

„Ein Weiser, ein Weiser', so sagt man, Freund. Worauf bezieht es sich, wenn man von 'einem Weisen' spricht?“

„Einer, der versteht, einer, der versteht', Freund, deshalb spricht man von 'einem Weisen'.“ (*Pajānāti pajānāti'ti kho, āvuso, tasmā paññavāti vuccati*) (M 43)

„Er lernt/übt (*sikkhati*): ‚Ich werde einatmen und dabei alle Körper erleben/erspüren (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*)‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei alle Körper erleben/erspüren.‘“

Paṭisaṃvedī

Paṭisaṃvedī bezeichnet das klare, gegenwärtige Empfinden/Fühlen/Erleben. So besteht diese Lektion - *sabbakāyapaṭisaṃvedī* - darin mit dem Ein- und Ausatmen aller zur Körperlichkeitsgruppe/-gesamtheit gehörenden Aspekte gewahr zu sein.

Kāya

„Körper“ als Übersetzung für *kāya* ist nur bedingt richtig, denn während wir üblicherweise unter Körper den Fleischkörper (*sarīsa* oder *kalevara*) verstehen, bedeutet *kāya* eigentlich: Gruppe, Haufen, Anhäufung, Menge, Ansammlung, (Armee-)Division, Körperschaft. So finden wir in den Suttan beispielsweise auch die Begriffe *vedanākāyā*, *saññākāyā*, *cetanākāyā*, *viññāṇakāyā* (S 22, 56) und natürlich *nāmakāyā*, und *rūpakāya* (D 15) – also Gruppierungen von verschiedenen körperlichen und geistigen Aspekten.

M 119 erklärt *kāya* „als Anhäufung von Bestandteilen wie „Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut“, usw. und als eine Gruppe von Elementen oder besser Erlebnisqualitäten (*dhatu*).

M 23 gibt ein Beispiel:

„Bhikkhu, der Ameisenhaufen ist ein Symbol für diesen *kāya*, der sich aus den vier großen Elementen (*cattāro mahābhūtā*) zusammensetzt, von Mutter und Vater gezeugt wurde, mittels gekochtem Reis und Brot aufgebaut wurde, und der der Vergänglichkeit, der Abnutzung und dem Abrieb, der Auflösung und dem Verfall unterworfen ist.“

Bhikkhu Buddhadasa erklärt: „Das Paliwort „*kāya*“ heißt wörtlich „Gruppe“ und kann für jede Ansammlung von Teilen verwendet werden. In diesem Fall kennzeichnet *kāya* jene Gruppen von Elementen, die zu einem Fleisch- und Blutkörper zusammengesetzt sind. Seht selbst, woraus diese Körper gemacht sind. Welche Arten von Bestandteilen gibt es? Wie viele Organe gibt es? Welche Teile und Komponenten bilden zusammen einen Körper? Auch der Atem wird *kāya* genannt, da er eine Gruppe von verschiedenen Elementen darstellt.

Der Erwachte benutzt das Wort „*kāya*“ in Ausdrücken wie: „*sabbakāyapaṭisaṃvedī*“ (alle Körper erfahren, erleben, erspüren). Das Paliwort „*kāya*“ kann auch Gruppe, Haufen, Menge oder Abteilung heißen. Es bezieht sich nicht ausschließlich auf den menschlichen Körper, sondern findet auch für andere Dinge Verwendung. So wird es zum Beispiel als Wort für eine Schwadron Soldaten gebraucht, ein *kāya* Soldaten. Bitte versteht es nicht falsch, indem Ihr es ausschließlich mit dem Fleischkörper verbindet. Auch der Atem wird *kāya* oder Gruppe genannt. Um verstehen zu können, was „alle Körper erfahren“ heißt, müssen wir das rechte Verständnis dieses Wortes „*kāya*“ haben. Körper (*kāya*) bedeutet „Gruppierung“ und kann sich auf jede Gruppierung beziehen, die wir als „meinen Körper“ betrachten oder zu besitzen glauben.“

Im *Ānāpānasati-Sutta* stellt der Buddha klar:

„Ich sage, daß dies eine bestimmte Gruppe unter den Gruppen ist, nämlich das Ein- und Ausatmen.“

Wir haben es also mit verschiedenen *kāya* zu tun und dabei bleiben natürlich auch die geistigen Aspekte (*nāmakāyā*) nicht gänzlich unbeachtet, schon um sicherzustellen, dass der Geist während der Übung nicht wieder von Hemmnissen und Befleckungen verdunkelt wird.

Im Paṭisambhidāmagga wird erläutert: „Was ist der geistige Körper? Gefühl, Wahrnehmung, Willen, Kontakt, Aufmerken, Benennen und immaterielle Aspekte (eines Individuums), als auch das, was geistige Gestaltungen genannt wird – das ist geistiger Körper.

Was ist materieller Körper? Die vier Grundelemente, Körperlichkeit, die aufgrund der vier Grundelemente entsteht, Einatmen und Ausatmen, das [dabei] erscheinende Zeichen, als auch das, was körperlich Gestaltung genannt wird – das ist materieller Körper.“

Körper und Geist sind nicht zu trennen, und wir sollten es auch gar nicht versuchen, denn sie sind unsere Welt:

„Wahrlich, so sage ich, Freund: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden. Doch nicht kann man, sage ich, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich: in eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“ (A IV,45)

„Er übt sich so:, Ich werde einatmen und dabei körperliche Gestaltungen/Aktivitäten/Prozesse (*kāyasaṅkhāra*) beruhigen (*passambhayam*)‘; er übt sich so: ,Ich werde ausatmen und dabei körperliche Gestaltungen beruhigen.““

Kāyasaṅkhāra & passambhayam

Weil der Atem eine der interaktiven körperlichen *saṅkhāra*⁹ ist lernen wir ihn zu nutzen, um alle körperlichen Aspekte zu beruhigen, zu entspannen, zu stillen.¹⁰ Diese Übung kann sogar bis zur vierten Vertiefung fortgesetzt werden. Das würde aber den Rahmen dieser Lektion sprengen. Hier geht es lediglich darum die körperlichen Prozesse soweit zu beruhigen, dass ein entspanntes Wohlgefühl eintritt, das Körper und Geist mit Energie/Interesse versorgt, statt zu Erschlaffung und Zerstreutheit zu führen. Sollte das geschehen empfiehlt der Erhabene:

„Während er aber so beim Körper in der Betrachtung körperlicher Aspekte verweilt, erscheint aufgrund der Körpergrundlage (*kāyārammaṇo*) körperliche Anspannung oder geistige Schläffheit, oder das Geist/Herz (*citta*) wendet sich nach außen.

Dieser Mönch, Anando, soll den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung (*nimitte cittam paṇidahitabbam*) richten.

⁹ S 41,6: "Ein- und Ausatmung, Hausvater, sind körperliche Eigenschaften, sind an den Körper gebunden: darum ist Ein- und Ausatmung (eine) körperliche Gestaltung.“

¹⁰ Paṭisambhidāmagga: „Insofern es da körperliche Gestaltungen gibt, die den Körper biegen, wegbeugen, hinbeugen, verbeugen, bewegen, zucken, schwanken, zittern lassen – dann übt man "die Körpergestaltung beruhigend, will ich einatmen", [und] man übt "den Körpergestaltung beruhigend, will ich ausatmen". Insofern es da körperliche Gestaltungen gibt, die den Körper nicht biegen, nicht wegbeugen, nicht hinbeugen, nicht verbeugen, nicht bewegen, nicht zucken, nicht schwanken, nicht zittern lassen, wenn [er also] ruhig und fein wurde, dann übt man "die Körpergestaltung beruhigend, will ich einatmen", [und] man übt "den Körpergestaltung beruhigend, will ich ausatmen.““

Hat er den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude (*pāmojja*).

Dem Freudigen entsteht Entzücken (*pīti*).

Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper (*kāyo passambhati*).

Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl (*sukham*).

Sich wohl fühlend, einigt sich das Herz (*cittam samādhīyati*).

Dann reflektiert er (*paṭisañcikkhati*): 'Zu welchem Zweck ich das Bewusstsein dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Wohlan denn, so will ich es zurückziehen'.

Und er zieht es zurück und erwägt nicht mehr und sinnt nicht mehr (*na ca vitakketi na ca vicāreti*).

So erkennt (*pajānāti*) er: 'Frei von Erwägen, frei von Sinnen bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl'.“ (S 47, 10)

Das Paṭisambhidāmagga und das Visuddhimagga und geben ein paar schöne Gleichnisse, Bilder, die man nutzen kann, um die körperlichen Prozesse zu beruhigen:

Paṭisambhidāmagga: „Gleichwie beim Anschlagen eines Gongs zuerst grobe Klänge erzeugt werden. Das Zeichen des groben Klanges wird fest aufgegriffen, gut bemerkt, genau berücksichtigt, und wenn der grobe Klang schwindet, werden danach feinere Klänge erzeugt.

Dann wird das Zeichen des feineren Klanges fest aufgegriffen, gut bemerkt, genau berücksichtigt, bis der feinere Klang schwindet, dann wird mit dem feineren Klang als Objekt ein [entsprechend feiner] Geist(-zustand) erzeugt. Ebenso kommt zuerst grobes Ein- und Ausatmen zustande, das Merkmal des groben Ein- und Ausatmens wird fest aufgegriffen, gut bemerkt, genau berücksichtigt, und durch das Schwinden des groben Ein- und Ausatmens kommt danach feineres Ein- und Ausatmen auf. Hat man das Merkmal des feineren Ein- und Ausatmens fest aufgegriffen, gut bemerkt, genau berücksichtigt, gelangt der Geist danach, wegen des Schwindens des feineren Ein- und Ausatmens mit dem Zeichen des feineren Ein- und Ausatmens als Objekt, zur Unzerstreutheit.“

Visuddhimagga: „Auch bei einem Manne z.B., der gelaufen oder einen Berg herabgeklettert ist oder eine schwere Last vom Kopfe genommen hat, sind die Ein- und Ausatmungen so heftig, daß die Nase versagt und er beim Ein- und Ausatmen gleichzeitig durch den Mund atmen muß. Sobald er aber die Erschöpfung überwunden hat und nach einem Bade und einem Trunke Wassers sich ein feuchtes Tuch aufs Herz gelegt hat und im kühlen Schatten ruht, treten bei ihm jene Ein- und Ausatmungen verfeinert auf und erreichen einen Zustand, wo man gleichsam zu prüfen hat, ob sie überhaupt noch da sind oder nicht.“

Und aus M 20 kennen wir diese Vorstellung:

„So wie ein Mann, der schnell geht erwägen könnte: 'Warum gehe ich schnell? Wie wäre es, wenn ich langsam ginge?' und er würde langsam gehen; dann könnte er erwägen: 'Warum gehe ich langsam? Wie wäre es, wenn ich stehen bliebe?' und er würde stehen bleiben; dann könnte er erwägen: 'Warum stehe ich? Wie wäre es, wenn ich mit hinsetzte?' und er würde sich hinsetzen; dann könnte er erwägen: 'Warum sitze ich? Wie wäre es, wenn ich mich hinlegte?' und er würde sich hinlegen. Mit dieser Vorgehensweise würde er jede gröbere Körperstellung durch eine feinere ersetzen.“

satipaṭṭhāna & bojjhanga

Da wir nun einige der wesentlichen Begrifflichkeiten geklärt haben ist es an der Zeit die Verbindung zu den *satipaṭṭhāna* und den *bojjhanga* herzustellen.

„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit?“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu versteht, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, ...

– bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage, daß dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist, nämlich das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Das Gleiche wird nun für die anderen drei *satipaṭṭhāna* wiederholt und bei allen wird das eifrige, achtsame und wissensklare Verweilen, nach Überwindung der Hindernisse – die „Überwindung von Begierde und Abneigung“ ist die Kurzform dafür – hervorgehoben. Nur dann kommen die *bojjhanga* zum Tragen:

„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteten und geübten vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit die sieben Erwachensfaktoren?....

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet ihn, und durch Entfaltung gelangt er in ihm zur Vollkommenheit. Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor der Untersuchung der dhammas in ihm hervorgebracht, und er entfaltet ihn, und durch Entfaltung gelangt er in ihm zur Vollkommenheit. In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer nicht-fleischliche Verzückung (*nirāmisā pīti*) in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet ihn, und durch Entfaltung gelangt er in ihm zur Vollkommenheit. Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor der Gestilltheit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit. Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist gesammelt.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper gestillt ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor der Sammlung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet ihn, und durch Entfaltung gelangt er in ihm zur Vollkommenheit. Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so gesammelt ist – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet ihn, und durch Entfaltung gelangt er in ihm zur Vollkommenheit.“

(Das Gleiche wird nun für jedes der vier *satipaṭṭhāna* wiederholt.)

Das Hervorbringen und Kultivieren dieser sieben Faktoren ist es also worum es bei der Übung von *ānāpānasati bhāvanā* vorrangig geht, egal bei welchem Schritt, gleich bei welcher Tetrade. Deshalb ist es auch unumgänglich zu wissen was die *bojjhanga* nährt. S 46, 51 erklärt, die gründliche Aufmerksamkeit, das tiefgründige Reflektieren (*yonisomanasikāra*) zur ernährenden Bedingung für fast alle Erwachensfaktoren.

Die Themen der Reflexion wechseln allerdings: „*dhammas* die Achtsamkeit fördern“ (Tugend und rechte Ansicht) für *satisambojjhaṅga*, „heilsame und unheilsame Dinge, tadelhafte und untadelige Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell“ für *dhammavicayasambojjhaṅga*, „Erlebensqualitäten (*dhatu*) Einsatz, Bemühung, Streben“ für *vīriyasambojjhaṅga*, „*dhammas* die Entzücken fördern“ für *pītisambojjhaṅga*, „Gestilltheit des Körpers, Gestilltheit des Herzens“ für *passaddhisambojjhaṅga*, „Zeichen der Beruhigung, Zeichen der Unzerstreutheit“ für *samādhisambojjhaṅga* und „*dhammas* die Gleichmut fördern“ für *upekkhāsambojjhaṅga*.

Zweiter Übungsbereich

Hier tritt körperliche Entspannung und Wohlgefühl in den Hintergrund und angenehmes geistiges Erleben, das durch die auf das Ein- und Ausatmen gerichtete Aufmerksamkeit entstanden ist, rückt in das Zentrum der Betrachtung.

„Ich sage, dass gründliche Aufmerksamkeit (*manasikāra*) auf das Ein- und Ausatmen ein Aspekt der Gefühle ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet (*vedanāsu vedanānupassī*), eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Wie beim Atem haben wir es auch bei *vedanā* mit unterschiedlichen Arten, einem *vedanākāyā* (S 36, 28 spricht von 108 verschiedene Arten), bzw. einer ganzen Bandbreite von Gefühlstönungen zu tun. Die *ānāpānasati*-Praxis befasst sich nur mit heilsrelevanten *dhammas* die in Verbindung mit den *bojjhangas* stehen, daher werden hier nur angenehme Gefühlstönungen genannt, zumal die Hindernisse schon vor Beginn der eigentlichen Übung zurückgelassen wurden und weil man, die oben bereits erwähnte Tugend zur Grundlage hat und sich in Sinneszügelung geübt hat. „Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die ohne Tadel ist.“ (M 51).

„Hat man die Sinne gezügelt, dann wird das Herz bei dem ins Bewußtsein Tre tenden nicht ausgetrocknet. Ist das Herz nicht trocken, dann gebiert es Freude.“ (S 35, 97)

Manasikāra ermöglicht es die angenehmen *vedanā*, unterschiedlicher Intensität, nach ihrem Ursprung zu unterscheiden, um mit ihnen arbeiten zu können.

S 48, 36-38: „Was ist die Fähigkeit zum Wohl? Was da körperlich wohl, körperlich behaglich ist, was, aus körperlicher Berührung entstanden, an Wohl und Behagen zu empfinden ist, das nennt man körperliches Wohl (*sukhindriya*). ...

Und was ist nun die Fähigkeit zu Frohsinn? Was da im Gemüte wohl, im Gemüte behaglich ist, was, aus geistiger Berührung entstanden, an Wohl oder Behagen zu empfinden ist, das nennt man, ihr Mönche, Fähigkeit zum Frohsinn (*somanassindriya*).“

S 36, 31: „Was ist fleischliche (physische, materielle) Verzückung (*sāmisā pīti*)? Diese fünf Arten sinnlicher Stimulation (*kāmaguṇā*) gibt es. Welche fünf? Die durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen, die durch das Ohr ins Bewusstsein tretenden Töne, die durch die Nase ins Bewusstsein tretenden Düfte, die durch die Zunge ins Bewusstsein tretenden Säfte, die durch den Körper ins Bewusstsein tretenden Gegenstände, die ersehnten, geliebten, entzückenden, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Was nun durch diese Arten sinnlicher Stimulation bedingt, an Verzückung aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, fleischliche Verzückung.

Was ist nicht-fleischliche Verzückung (*nirāmisā pīti*)? Da weilt der Mönch gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, mit Erwägen und Sinnen im abgeschieden geborenen Verzückungswohl, in der der ersten Vertiefung. Nach zur Ruhekommen von Erwägen und Sinnen weilt er in innerer Meeresstille, in der Einheit des Gemütes, ohne Erwägen und Sinnen im einigungsgeborenen Verzückungswohl in der der zweiten Vertiefung. Das nennt man, ihr Mönche, nicht-fleischliche Verzückung.“

(Desgleichen für die zwei Arten von *sukha* allerdings in Verbindung mit der zweiten und der dritten Vertiefung.)

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei *pīti* erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei *pīti* erleben.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei *sukha* erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei *sukha* erleben.‘“

Pīti allein ist schon breit gefächert. Es reicht von einem Gefühl der freudigen Zufriedenheit mit etwas Erreichtem, über Interesse, Enthusiasmus und Hochgefühl, bis hin zu Begeisterung und Verzückung.

Pīti ist mit dem Verb *pivati* (trinken) verwandt und trägt daher die Bedeutung von Erfrischung und Durstlöschen. *Pīti* ist also eine fließende energetische Qualität, die im Geist und im Körper spürbar ist.

Sukha ist ein angenehmes und glückliches Gefühl des Wohlbefindens und der Entspannung. Dazu gibt es das Bild eines Halbverdursteten, der endlich eine Wasserstelle sieht – *pīti*. Hat er getrunken und sitzt im Schatten eines Baumes – *sukha*.

Diese beiden Schritte bringen die Erkenntnis, dass die durch Sinneseindrücke entstehenden Wohlgefühle letztlich unbefriedigend sind und die „durch einen frohsinnig zu empfindenden Kontakt (*somanassavedaniyaṃ phassaṃ*)“ (S 48, 39) bedingten zu tiefgreifenderen und friedlicheren Formen der Freude und des Glücks führen und sich daher für diese zu entscheiden.

Gerne wird hier eine Verbindung zu *jhāna* hergestellt, die sich scheinbar anbietet, da zwei der fünf Faktoren des ersten *jhāna*, *pīti* und *sukha*, genannt werden. Jedoch können wir es dahingestellt lassen ob und wann es während der *ānāpānasati*-Praxis zu Vertiefungen kommt. Abgesehen davon, dass es sehr unterschiedliche Erklärungen zu den *jhāna* gibt, werden diese auch noch in unterschiedlichen Tetraden verortet. Sicher ist auf jeden Fall, dass das Wort *jhāna* selbst in M118 überhaupt nicht vorkommt. Zudem gibt es auch noch, wie bereits gesagt, unterschiedliche Auffassungen darüber welcher *sekha jhāna* überhaupt benötigt. Um sich nicht verwirren zu lassen, bleibt man am besten bei dem, was in dem Sutta tatsächlich steht. Tatsächlich wichtig bzw. unumgänglich ist es jedoch ausreichend *samādhi* „für das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit“ zu erzeugen.

Alle vier Tetraden stehen auf die eine oder andere Weise mit *pīti-sukha* in Zusammenhang, denn sie können den Körper und den Geist mit Energie und Wohlgefühl versorgen. Interessant ist daher, wie diese Gefühlstönungen zusammenwirken und aufeinander aufbauen, was in M 7 und S 12, 23 beschrieben wird:

Das zu *samādhi* führende *sukha* hat *passaddhi* zur Voraussetzung, *passaddhi* wiederum *pīti* das auf *pāmojja* (Wohlgefallen, erfreut sein) basiert: „Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wohlgefallen die Voraussetzung? Das Vertrauen (*saddha*) muss man hierauf erwidern.“

Vertrauen zu Buddha, Dhamma und Sangha und das Reflektieren darüber setzt eine heilsame Abfolge von Gefühlstönungen in Gang, die wir nutzbringend anwenden können.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben.‘“

Was erlebt man da? Die Gestaltung der geistigen Befindlichkeit durch Wahrnehmung/Vorstellung (*saññā*) und Gefühl (*vedanā*). „Wahrnehmung und Gefühl sind die *citta-saṅkhāra*.“ (M 44)

Laut Bhikkhu Anālayo haben die Parallelstellen zu M 44 Willensregung (*cetanā*) statt Wahrnehmung und es ist sicher nicht falsch diesen Aspekt in die Betrachtung der geistigen

Gestalter miteinzubeziehen. Gefühle beeinflussen den Geist, indem sie die Wahrnehmung färben, wodurch wiederum bestimmte Gedanken ausgelöst werden, die leicht ausufern und zu Leiden führen. Vorstellungen wiederum beeinflussen Gefühl und die bewusste Erfahrung.

„Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein, Freund - diese Geisteszustände sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, einen dieser Zustände von den anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. Denn, was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, das erfährt man.“ (M43)

„Durch den Kontakt bedingt ist Gefühl.

Was man fühlt (*vedeti*), das nimmt man wahr.

Was man wahrnimmt (*sañjānāti*), darüber denkt man nach.

Worüber man nachdenkt (*vitakketi*), darüber ufert man begrifflich aus (*papañceti*).

Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeüfert ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind.“ (M18)

Erfreulicherweise ist *sati* ja bereits zu Beginn der Praxis fest verankert worden und in der Lage zumindest dem geistigen Ausufern keinen Raum zu geben. So kann man sich dieser in S 48, 40 genannten Betrachtung zuwenden:

„Da erscheint nun einem Mönch, der ernsten Sinnes, unermüdlich, innig bemüht verweilt, die Fähigkeit zum Frohsinn und er erkennt: 'Erschienen ist mir diese Fähigkeit zum Frohsinn, und zwar mit einem Zeichen (*nimitta*), mit einer Quelle (*nidana*), mit einer geistigen Gestaltung (*sankhara*), mit Bedingungen (*paccaya*).“

Die Anzeichen, den Ursprung, die Fabrikationen und Bedingungen der Gefühlstönungen zu erkennen ist wichtig, denn:

„Beim Wohlgefühl ist die Neigung zur Gier (*rāgānusaya*) zu überwinden. Beim Wehgefühl ist die Neigung zum Widerstand (*paṭighānusaya*) zu überwinden. Beim Weder-wohl-noch-weh-Gefühl ist die Neigung zum Unwissen (*avijjānusaya*) zu überwinden. (S 36, 3)

Man erlebt beim Wohlgefühl, die Neigung zur Gier, man erlebt „angenehmes Gefühl, angenehm, wenn es anhält und schmerzhaft, wenn es sich verändert“ (M 44). Aber man erlebt auch, dass die „die Neigung zur Gier nicht jeglichem angenehmen Gefühl zugrunde liegt“ und nicht „in Hinsicht auf jegliches angenehme Gefühl zu überwinden ist“, denn mit dem Eintritt in die erste Vertiefung „verlässt er die Gier, und dem liegt keine Neigung zur Gier zugrunde“. (M 44)

Der Vollständigkeit halber seien die zwei anderen heilstauglichen Gefühlstönungen auch noch genannt:

„Was sind darin die sechs Arten der Trauer (*domanassa*), die auf Entsagung beruhen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören der sechs Sinnesobjekte kennt, mit angemessener Weisheit sieht, daß sowohl frühere als auch gegenwärtige Sinnesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann erzeugt man folgendermaßen Sehnsucht nach der höchsten Erlösung: 'Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?' In jemandem, der auf

diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung erzeugt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf Entsagung beruht, genannt.

Was sind darin die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören der sechs Sinnesobjekte kennt, mit angemessener Weisheit sieht, daß sowohl frühere als auch gegenwärtige Sinnesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Gleichmut auf. Solcher Gleichmut transzendiert die Form; deshalb wird er als Gleichmut, der auf Entsagung beruht, bezeichnet (M 137)

Das Entscheidende bei den verschiedenen Gefühlsarten besteht darin, wie der Buddha in M 70 sagt, zu erkennen ob heilsame oder unheilsame geistige Aktivität auftritt und ob diese Zustände zu – oder abnehmen.

„*Citta-sankhāra* – erleben“, bezieht sich also auf eine breite Palette von Phänomenen, unsere Empfindungen und Wahrnehmungen, sowie unsere Reaktionen darauf in unseren Gedanken, ebenso wie unsere Vorstellungen darüber und die Art und Weise, wie wir willentlich darauf reagieren.

In M 148 empfiehlt der Buddha man solle: „wenn man von einem angenehmen Gefühl berührt“ wird, sich „nicht daran ergötzen, es nicht willkommen heißen und nicht daran hängen bleiben“.

Bhikkhu Anālayo spricht von „Zurücktreten“: „Praktisch ausgedrückt können wir dieses Zurücktreten vergleichen mit der Verschiebung vom `Sehen` zum `Gewahrsein des Sehens` ... von der Glückserfahrung hin zum Gewahrsein der Wahrnehmung Glück. Davon ausgehend können wir zum allgemeinen Gewahrsein der Gefühlstönungen, Wahrnehmungen und Willensregungen gelangen. ... geistige Aktivität in welche wir uns nicht aktiv verwickeln lassen müssen.“

Der ehrwürdige Nyanaponika legt die Latte noch ein bisschen höher: „Bei dieser Kontemplation ist es besonders wichtig, die Gefühle selbst von den leisesten Gedanken an „Ich“ oder „Mein“ zu dissoziieren. Es sollte keinen Ego-Bezug geben, wie zum Beispiel „Ich fühle (und deshalb bin ich)“. Es sollte auch nicht daran gedacht werden, der Besitzer der Gefühle zu sein: „Ich habe angenehme Gefühle. Wie glücklich ich bin!““

Man kann auch einfach sagen, dass wenn man diesen Gestaltungsprozess wirklich erlebt, das Interesse daran nachlässt und Loslassen einsetzt und der Schritt hin zum „Beruhigen“ gemacht werden kann.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen.‘“

Es gibt zwei Möglichkeiten die Gestaltung des Geistes zu beruhigen oder loszulassen, durch *paññā* oder durch *samādhi*. Die erste Möglichkeit besteht in verschiedenen Reflexionen die bis zum befreienden Klarblick (*vipassanā*) führen können:

„Was da, bedingt durch Gefühl, an Wohl und Frohsinn aufsteigt, das ist Labsal (*assāda*, die Verlockung, der Köder) der Gefühle. Dass Gefühle unbeständig, leidig, der Veränderung unterworfen sind, das ist Elend (*ādinavā*, der Nachteil, der Haken) der Gefühle. Was da bei den Gefühlen Wegführung des Willensreizes, Überwindung des Willensreizes ist, das ist bei den Gefühlen die Entrinnung (*nissaraṇa*, das Entkommen).“ (S 22, 26, SN 36.15; SN 36.17)

„Er (der edle Jünger) kennt ja der Wirklichkeit gemäß der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung. Und weil er der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung der Wirklichkeit gemäß kennt, wird von ihm beim Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl kein Hang zum Unwissen angelegt. Fühlt er nun ein Wohlgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Wehgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, so fühlt er es als Entfesselter. Den nennt man, ihr Mönche, einen edlen Jünger: Entfesselt ist er von Geburt, Altern und Sterben, von Trauer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Entfesselt ist er, sag' ich, vom Leiden.“ (S 36, 6)

„Ist, ihr Mönche, die Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung derart entfaltet und ausgebildet worden und fühlt er dann ein Wohlgefühl oder ein Wehgefühl oder ein Weder-Wohl-Noch-Weh-Gefühl, dann erkennt er (*pajānāti*): 'Es ist unbeständig' (*aniccā*), erkennt, 'Es wird nicht ergriffen' (*anajjhositā*), 'Es wird nicht willkommen geheißen' (*anabhinanditā*). Das Wohlgefühl fühlt er entfesselt (*visamyutta*), das Wehgefühl fühlt er entfesselt, das Weder-Wohl-Noch-Weh-Gefühl fühlt er entfesselt.“ (S 54, 8)

„Durch einen frohsinnig zu empfindende Kontakt bedingt, ihr Mönche, erscheint die Fähigkeit zu Frohsinn (*sukhindriya*). Ist man frohsinnig, so erkennt man 'Ich bin frohsinnig'. Ab der Auflösung des frohsinnig zu empfindenden Kontakts erkennt man, wie das dazugehörige Empfinden durch den frohsinnig zu empfindende Kontakt bedingt war: 'Die erschienene Fähigkeit zum Frohsinn löst sich auf, kommt zur Ruhe'.“ (S 48, 39)

Bei der *samādhi*-Methode gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, den vorhandenen Fähigkeiten entsprechend. Benötigt wird eine Art der Sammlung die unsere Wahrnehmung der *vedanā*, unserer Gedanken und Erkenntnisse über *vedanā* und aller daraus resultierenden geistigen Fabrikationen, und Ausuferungen beruhigt, ohne die Klarheit und Erkenntnisbereitschaft des Geistes zu behindern. Ein vollständiges Zur-Ruhe-kommen des Geistgestalters findet erst mit *saññā-vedayita-nirodha*, dem 'Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl' statt. In diesem Schritt aber reicht es aus die Gefühlstönungen so zu beruhigen, dass der Geist an sich erfahrbar wird.

Damit es „einem wohl unterrichteten edlen Schüler“ dem ein angenehmes Gefühl erscheint, dieser „von diesem angenehmen Gefühl berührt, nicht begierig nach Angenehmem ist und nicht fortfährt, begierig nach Angenehmem zu sein. ... Wenn jenes angenehme Gefühl in ihm erschienen ist, dringt es nicht in seinen Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Körper entwickelt ist. Und wenn jenes schmerzhaftes Gefühl in ihm erschienen ist, dringt es nicht in seinen Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Geist entwickelt ist.“ (M 36)

A VIII, 63 erläutert: „Sobald du aber diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so sollst du danach streben: ‚Bei den Gefühlen will ich in der Betrachtung der Gefühle weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.‘ Danach sollst

du streben. Sobald du aber diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so magst du diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben; magst du sie ohne Gedankenfassen und bloß mit Überlegen üben; magst du sie ohne Gedankenfassen und ohne Überlegen üben; magst du sie mit Verzücken üben; magst du sie ohne Verzücken üben; magst du sie mit Wohlgefühl üben; magst du sie mit Gleichmut üben.“

Buddhadāsa Bhikkhu fasst diesen Schritt zusammen: „Wir haben erkannt, dass die Gefühle Geist-Gestalter sind. Wenn *pīti* ihn gestaltet, ist der *citta* grob, und auch seine Gedanken sind grob. Wenn *sukha* ihn gestaltet oder unterstützt, sind der *citta* und seine Gedanken fein und ruhig. ...

Der Impuls von *pīti* kann durch die *samādhi*-Methode beruhigt werden, indem wir ein höheres Maß an Sammlung entwickeln. ... Alternativ dazu können wir auch durch eine Veränderung unserer Gedanken die Energie von *pīti* verringern. Man bringt eine andere Art von Gedanken in den Geist, um das befriedigende Gefühl zu schwächen und zu unterdrücken. ... Im Allgemeinen ist es nicht nötig, *sukha* loszuwerden. Tatsächlich sollten wir sie uns als unterstützenden Faktor für die weitere Übung erhalten. Hier geht es darum, *pīti* zu kontrollieren; sei es durch das Austauschen des Geist-Objektes oder durch das Erhöhen der Konzentration.“

Dritter Übungsbereich

Hier weitet sich die Übung auf den gesamten geistigen Bereich (*citta*) aus. Darin eingeschlossen sind die Gefühlstönungen (*vedana*), die Wahrnehmungen (*sañña*), die Willensregungen (*sankharas*, *cetana*), der Intellekt (*mano*), Aufmerksamkeit und Unterscheidungsvermögen (*manasikara*) und Sinnesbewusstsein (*viññana*). *Citta* ist das „mindset“, die Geisteshaltung, das subjektive Erleben, aufgrund unserer gedanklich-emotionalen Prozesse, unserer Wahrnehmung, unserer Antriebe und unserer Willensregungen. Aufgrund dieser vielfältigen Faktoren und unterschiedlichen Qualitäten und Merkmalen heißt es: „Dieses Gemälde, 'das Wanderbild' mit Namen, aufgrund des Geistes eben ist es in so mannigfaltiger Weise gemalt. Doch, ihr Mönche, mannigfaltiger noch als dieses Gemälde, 'das Wanderbild', ist der Geist.“ (S 22, 100) und Vers 33 des Dhp sagt: „Unstet, schwankend, schwer zu hüten und in Zaum zu halten: der Geist. Der Weise glättet ihn -- wie ein Pfeilmacher den Schaft eines Pfeils.“ Das ist die Aufgabe in diesem Übungsbereich.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist/das Herz/das Gemüt (*citta*) erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben.‘“

Einen Grund das zu tun, finden wir ebenfalls in S 22, 100:

„Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Hund mit einem Lederriemen an einen starken Pfosten oder Pfeiler angebunden ist: wenn er geht, so geht er im Bereich eben dieses Pfostens oder Pfeilers; wenn er steht, sitzt, sich niederlegt, so tut er es eben im Bereich dieses Pfostens oder Pfeilers. Ebenso ist es mit einem unerfahrenen Weltmenschen. Der betrachtet die Körperlichkeit in solcher Weise: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst.' Er betrachtet das Gefühl - die Wahrnehmung

- die Gestaltungen - das Bewußtsein in solcher Weise: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst.' Wenn er geht, so geht er im Bereich der fünf Gruppen des Anhangens; wenn er steht, so steht er im Bereich der fünf Gruppen des Anhangens; wenn er sitzt, so sitzt er im Bereich der fünf Gruppen des Anhangens; wenn er sich niederlegt, so liegt er im Bereich der fünf Gruppen des Anhangens.

Daher, ihr Mönche, soll man häufig den eigenen Geist betrachten. Lange Zeit ward dieser Geist befleckt durch Gier, durch Haß, durch Verblendung. Geistesbefleckung verunreinigt die Wesen, Geistesklärung läutert sie.“

Ein weiterer Grund wird in M 149 genannt:

„Wenn man den Geist nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Geistesobjekte nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Geistbewußtsein nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man Geistkontakt nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, wenn man das nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht, was als angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm gefühlt wird und bedingt durch den Geistkontakt entsteht, dann ist man gierentbrannt nach dem Geist, nach Geistesobjekten, nach Geistbewußtsein, nach Geistkontakt, nach dem, was als angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm gefühlt wird und bedingt durch den Geistkontakt entsteht.“

Deshalb stellt M 118 zu diesem Übungsbereich klar:

„Ich sage nicht, daß die Entfaltung der Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen in einem stattfindet, der das Achtsamsein vergißt, der nicht völlig wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Der Ungeübte hat ständig mit diesem Problem, die Achtsamkeit zu vergessen, zu tun und kann dann eben nicht den Geist als Geist betrachten:

„Wenn du eine Form siehst, verflüchtigt sich die Achtsamkeit, wenn sich die Aufmerksamkeit deren angenehmen Zeichen zuwendet. Sie mit einem Geist voll Verlangen erfahrend, klammerst du dich daran fest. Viele Gefühle erwachsen aus dem Sehen. Der Geist wird geschädigt durch Begierde und Grausamkeit. Solcherart Leid aufhäufend bist du weit entfernt vom Erlöschen.“ (ebenso für Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast- und Denk-Empfindungen S 35, 95; Thag 794 - 805.)

Wichtig beim Erleben des Geistes ist dieser Grundsatz aus S 56, 8:

„Ihr Mönche, befasst Euch nicht mit bösen, unheilsamen Geisteszuständen“ (*Mā, bhikkhave, pāpakam akusalam cittam cinteyyātha*)

Aber selbstverständlich werden nicht nur Trübungen des Geistes gesehen, sondern auch die vielen heilsamen Zustände, die *brahmavihāra*, die *pāramitā*, die *bojjhanga*, die *indriya*, usw.

„Gleichwie da einer, ihr Mönche, der am Ufer eines klaren, hellen und ungetrübten Teiches steht, mit seiner Sehkraft fähig ist, die verschiedenartigen Muscheln, den Sand und die Kieselsteine sowie die Scharen der sich darin tummelnden Fische zu erkennen; eben wegen des ungetrübten Wassers ebenso auch, ihr Mönche, kann der Mönch bei schlackenfreiem Geiste das eigene Heil erkennen, das Heil anderer und das gemeinsame Heil, und er vermag auch jene ungewöhnliche

Errungenschaft des zur Heiligkeit befähigenden Erkenntnisblickes zu verwirklichen; eben wegen seines schlackenfreien Geistes.“ (A I, 7)

Das mag schwierig sein aber es ist nicht hoffnungslos, denn grundlegend ist *citta* klar und ungetrüb:

„Strahlend, ihr Mönche, ist dieses Geist-Herz; und [zuweilen] ist es frei von hinzukommenden Befleckungen. Der kundige, edle Jünger aber versteht dies der Wirklichkeit gemäß. Darum, sage ich, gibt es für den kundigen, edlen Jünger eine Entfaltung des Geistes.“ (A I, 11)

Diese klare Sichtweise, auf den lauterer Geist, die durch die Beruhigung der Geistgestalter ermöglicht wurde, sollte für den ernsthaft Nachfolgenden allein schon ausreichen, die notwendige Voraussetzung für den nächsten Schritt zu schaffen.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen‘ (*abhippamodati*); er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen.‘“

Es handelt sich hierbei um ein höheres (*abhi*) Erfreutsein, feiner und tiefer als *pīti* und *sukha* des letzten Übungsbereiches. Die im Folgenden aufgeführten Suttentextstellen machen das sehr deutlich.

Die Geistgestalter wurden beruhigt, die Abwesenheit von unheilsamen Dingen und die Anwesenheit von heilsamen wurde festgestellt und so entsteht, „jenem, (der) den Sinnesgenüssen nicht angeschlossen (ist) und den unheilsamen Dingen nicht angeschlossen (ist), Wohl (*sukha*), aus dem Wohl entsteht Glück (*somanassa*). Genauso wie aus Fröhlichkeit (*pamudā*) Frohsein (*pāmojja*) entsteht, genauso, entsteht jenem, der den Sinnesgenüssen nicht angeschlossen ist und den unheilsamen Dingen nicht angeschlossen ist, Wohl, aus dem Wohl entsteht Glück.“ (D 18)

„Gerade so wie eine Frau - oder ein Mann - jung, jugendlich, in Schmuck vernarrt, wenn sie das Abbild ihres eigenen Gesichts reflektiert, in einem klaren, hellen Spiegel oder in einem Becken mit klarem Wasser, und dabei einen Schmutzleck oder einen Makel bemerkt, sie sich anstrengt, ihn zu beseitigen, sie aber, wenn sie keinen Schmutzleck oder Makel bemerkt, denkt: 'Es ist ein Gewinn für mich, daß es rein ist'; genauso sollte ein Bhikkhu, wenn er sich so reflektiert, falls er bemerkt, daß diese üblen unheilsamen Zustände nicht alle in ihm überwunden sind, sich anstrengen, sie alle zu überwinden. Aber falls er, wenn er sich so reflektiert, bemerkt, daß sie alle in ihm überwunden sind, dann kann er verzückt und froh (*pītipāmojjena*) verweilen, wobei er sich Tag und Nacht in heilsamen Zuständen übt.“ (M 15)

„Er erwägt: 'Ich bin von vollkommener Zuversicht in Bezug auf Buddha – Dhamma - Sangha erfüllt', und er wird davon begeistert, er wird vom Dhamma begeistert, er erlangt Freude im Zusammenhang mit dem Dhamma. Wenn er froh ist, steigt Verzückung in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der Körper still; einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück; bei einem, der Glück empfindet, wird der Geist gesammelt.“

Er erwägt: 'Die Befleckungen des Geistes sind in mir teilweise aufgegeben, ausgetrieben, losgelassen, überwunden und beseitigt worden', und er wird davon begeistert, er wird vom

Dhamma begeistert, er erlangt Freude im Zusammenhang mit dem Dhamma. Wenn er froh ist, steigt Verzückung in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der Körper still; einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück; bei einem der Glück empfindet, wird der Geist gesammelt.“ (M 7)

„Wo man bei Glückhsein (*somanassa*) merkt: „Indem ich da glücklich bin, mindern sich mir die unheilsamen Dinge und die heilsamen Dinge mehren sich“: eine solches Glückhsein ist zu betreiben. Wo es nun hier mit Gedanken, mit Überlegung geschieht, und wo es ohne Gedanken, ohne Überlegung geschieht: da ist ohne Gedanken, ohne Überlegung edler.“ (D 21)

Stimmen die Voraussetzungen, gibt es sogar einen Automatismus, wie A X, 2 und M 7 klarstellen:

„Nicht braucht, ihr Mönche, der Sittenreine, der Sittlichkeit Besizende eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Reuelosigkeit aufsteigt; ein Gesetz ist es, daß dem Sittenreinen, dem Sittlichkeit Besizenden Reuelosigkeit aufsteigt.

Nicht braucht, ihr Mönche, der Reuelose eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Freude aufsteige; ein Gesetz ist es, daß dem Reuelosen Freude aufsteigt...

daß dem Freudigen Verzückung aufsteigt...

daß dem im Geiste Verzückten sein Inneres gestillt wird...

daß der innerlich Gestillte Glück empfindet...

daß des Glücklichen Geist sich sammelt...

daß der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und versteht...

daß der wirklichkeitgemäß Erkennende und Verstehende sich abwendet und entsüchtet wird...

daß der Abgewandte und Entsüchtete den Erkenntnisblick der Erlösung verwirklicht.“ (A X, 2)

Stimmen die begleitenden Faktoren nicht kann dieser Automatismus nicht in Gang gesetzt werden.

„Und ohne an einsamer Abgeschiedenheit Freude zu haben (*paviveke abhiramanto*), ist es nicht möglich, dass er die Merkmale/Muster (*nimitta*) des Herzens erkennt.

Und ohne die Merkmale des Herzens zu erkennen, dass er die rechte Ansicht zur Vollendung bringen wird, auch das ist nicht möglich.

Und ohne die rechte Ansicht zur Vollendung gebracht zu haben, dass er die rechte Sammlung zur Vollendung bringen wird, das ist nicht möglich.

Und ohne die rechte Sammlung zur Vollendung gebracht zu haben, dass er die Fesseln überwinden wird, das ist nicht möglich.

Und ohne die Fesseln überwunden zu haben, dass er da das Nibbāna verwirklichen wird, das ist nicht möglich.“ (A VI, 68)

Gibt es jedoch eine feste Verankerung in der Geistesgegenwart, wird vom Unheilsam abgelassen und das Heilsame kultiviert, so kann die Sammlung wachsen und sie wird, egal welche Stärke sie auch haben mag, sich in rechte Sammlung verwandeln.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist sammeln‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist sammeln.‘“

Den Geist zu erfreuen führt, wie wir gesehen haben, auf natürliche Weise zu einer Sammlung, die nicht erzwungen ist. Der Geist wird rein, klar, stabil, geschmeidig und bereit die heilstaugliche Arbeit zu verrichten.

„Sich wohl fühlend, wird das Herz einig (*sukhino cittaṃ samādhīyati*). Gesammelten Herzens werden die *dhamma* klar (*samāhite citte dhammā pātub-havanti*).“ (S 35, 97)

Unabdingbare Voraussetzung für jede Art von *samma-samādhī* ist wie bereits erklärt, die fortgesetzte Läuterung des Geistes von Unreinheiten, damit der Geist, wie geläutertes Gold, geschmeidig, strahlend und formbar wird.

Buddhadāsa Bhikkhu erläutert die Qualitäten des Geistes in diesem Schritt: „Hier in Schritt elf bedeutet „den Geist zu sammeln“, dass der Geist gute Qualitäten besitzt und bereit ist zu arbeiten. Er ist darauf vorbereitet, seine Pflichten je nach Bedarf zu erledigen. Aus dem vorangegangenen Schritt weiß der *citta*, wie er sich glücklich stimmen kann. Und wenn er glücklich ist, ist er höchst befähigt, seine Aufgaben zu erfüllen. Bitte glaubt nicht, dass Ihr, wenn der Geist in *samādhī* ist, starr wie ein Fels oder ein Holzblock sein müsst. Wenn der Geist richtiges *samādhī* besitzt, werden wir drei deutlich zu unterscheidende Qualitäten in ihm beobachten können.

Die Qualität des Geistes, die fest, standhaft, unbeirrbar und auf einen einzigen Gegenstand gerichtet ist, heißt *samāhito* (Festigkeit, Stabilität, Sammlung). Der Geist ist klar und rein, durch nichts gestört und unbehindert von Herzenstrübungen.

Die Qualität des Geistes, der frei von Befleckung ist, wird *parisuddho* (Reinheit) genannt. Ist der Geist bestens vorbereitet und höchst tauglich, seinen Pflichten nachzukommen, heißt diese Qualität *kammanīyo* (Regsamkeit, Aktivität, Bereitschaft).

Alle drei Qualitäten müssen vorhanden sein, wenn die Sammlung richtig sein soll. Dies ist die Art der Konzentration, die nicht nur in der formellen Meditationsausübung angewandt werden kann, sondern bei allen notwendigen Aktivitäten des täglichen Lebens.“

Aber der Geist muss nicht nur von den Unreinheiten frei sein, er muss auch von rechter Ansicht und rechter Sittlichkeit getragen sein und von den anderen Pfadgliedern unterstützt werden:

„Dass er, ohne rechte Ansicht zu erwerben, rechte Sammlung erwerben wird, auch das ist nicht möglich.“ (A V, 21)

„Und dass er, ohne das Gebiet der Sittlichkeit zu meistern, das Gebiet der Sammlung meistern wird, auch das ist nicht möglich.“ (A V, 22)

„Und was ist edle rechte Sammlung, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit. Eine Einheit des Herzens mit diesen 7 Gliedern als Voraussetzungen nennt man, ihr Mönche, edle rechte Sammlung mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen.“ (S 45, 28)

Bhikkhunī Dhammadinnā definiert in M 44 die Kennzeichen der Sammlung (*samādhinimittā*) folgendermaßen:

„Die Herzenseinigung, Freund Visākha, ist Sammlung;
die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die Merkmale der Sammlung;
die vier Richtigen Anstrengungen sind das Rüstzeug der Sammlung;
die Wiederholung, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist dabei die Entwicklung der Sammlung.“

Alle *samādhinimittā* treffen auf *ānāpānasati* zu und dementsprechend spricht der Erhabene im *Ānāpānasati-Samyutta* auch von *ānāpānasati-samādhi*, der Grund dafür ist einfach:

„*Ānāpānasati-samādhi* ist still, erlesen, ein makellostes glückliches Verweilen; und was auch immer an bösen unheilsamen Dingen aufsteigen mag, die werden hier auf der Stelle zum Schwinden gebracht und kommen zur Ruhe.“ (S 54, 9)

„Was aber ist das für eine Einigung, die er entfaltet und ausgebildet hat, so daß es weder Regung oder Zappeln des Körpers noch des Herzens gibt? Es ist die Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung.“ (S 54, 7)

Im Verlauf der Übung vertieft sich die mit dem Überwinden der Hemmnisse beginnende Sammlung zunehmend, denn in allen drei bisher besprochenen Tetraden ist es letztlich *vossaggā* (Preisgabe, Zurücktreten, Entspannung, Loslassen) das den entscheidenden Fortschritt ermöglicht.

„Da hat, ihr Mönche, der edle Jünger, das Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt (*vossaggārammaṇa*) gemacht, und so erlangt er Einigung, und so erlangt er die Einheit des Herzens.“ (S 48, 10)

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist befreien‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien.‘“

Es gibt viele Arten der Befreiung des Geistes (*vimutti*) und viele Möglichkeiten diese zu erlangen. *Vimutti* kann temporär oder dauerhaft sein, „zufällig“ oder willentlich herbeigeführt; es kann sich um *cetovimutti* (Befreiung durch Herzenseinigung) oder um *paññāvimutti* (Befreiung durch Weisheit) handeln. Während *paññāvimutti* sich fast immer auf die endgültige Befreiung durch Erreichen der Arahantschaft bezieht, ist *cetovimutti* in den meisten Fällen eine zeitweilige Befreiung in den *jhāna* oder den *brahmavihara*.

M 43 nennt eine ganze Reihe von „Befreiungen“: die weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Herzensbefreiung, die merkmallose Herzensbefreiung, die unermeßliche Herzensbefreiung, die Herzensbefreiung durch Nichtsheit und die Herzensbefreiung durch Leerheit.

Die edle Befreiung besteht laut M106 im Nicht-Ergreifen jeglicher Wahrnehmung.

M 122 spricht der Buddha von einer „Herzensbefreiung, die zeitweilig und erfreulich“ ist, „die ein Bhikkhu, wenn er allein, von der Gesellschaft zurückgezogen, lebt“ erfahren kann.

Und im Kīṭāgiri Sutta (M 70) finden wir sogar einen „Vertrauensbefreiten“:

„Da nimmt eine bestimmte Person nicht mit dem Körper Kontakt mit jenen Erlösungen auf, die friedvoll und formlos sind und Formen transzendieren, und verweilt nicht darin, aber einige ihrer Triebe sind vernichtet, dadurch, daß sie mit Weisheit sieht, und ihr Vertrauen ist in den Tathāgata

gesetzt, in ihm verwurzelt und verankert. Diese Art von Person nennt man einen, der durch Vertrauen befreit ist.“

Die entscheidende Befreiung des Geistes besteht aber zweifellos darin den Geist vom Ich-machen und Mein-machen, den Leides-Fabrikationen zu befreien um dann im nächsten Übungsbereich *asmimāna*¹¹, - dem „Dünkel 'Ich bin', dem Willen 'Ich bin', der Neigung 'Ich bin'“ (S 22, 89), im allerbesten Fall vollständig den Garaus zu machen.

Buddhadāsa Bhikkhu spricht von drei Arten der Befreiung oder dem Nicht-Auftreten des Ich-und-Meinmachens, *ahankara* (Ich-machen) und *mamankara* (Mein-machen). Einer unbeabsichtigten oder zufälligen/automatischen Befreiung in der ein friedvoller, von den Trübungen freier Geisteszustand, aufgrund glücklicher Umstände wie von selbst auftritt. Ohne diese Art der Befreiung wären wir wohl schon alle in einer Nervenheilstation.

„Dieser Zustand kann als *tadanga-vimutti* bezeichnet werden: zeitweise Befreiung durch die Kraft des Zufalls.“

In der zweiten Art wird die Befreiung durch die Konzentration auf ein Objekt der Sammlung (*samādhi*) erreicht. „Hier wird die Macht der wahren Sammlung die Entstehung des Ich-und-Meinmachens verhindern. Dieser Zustand wird *vikkhambhana-vimutti* genannt.“

Die dritte Art geschieht durch die Kraft der Weisheit (*paññā*). „*Samuccheda-vimutti*: Befreiung durch das vollständige Erlöschen von Ich-und-Meinmachen.“

Bezogen auf diese Übungsaufgabe meint Buddhadāsa Bhikkhu: „Der direkteste Weg, um Schritt zwölf zu üben, ist es, die Strafe, die Gefahr, das Böse, den Schmerz und das Leid, das entsteht, zu untersuchen, wann immer wir etwas als „Ich“ oder „Mein“ ergreifen und festhalten. Untersucht die gefährlichen und schmerzlichen Konsequenzen, die alles Anhaften unvermeidlich mit sich bringt. Überprüft und erkennt andererseits auch den Nutzen, die Wohltaten, das Gute und die Vorteile des Nicht-Anhaftens. Durch diese Art der Kontemplation wird der Geist automatisch befreit.“

„Wenn wir es in Begriffen der Vier Edlen Wahrheiten ausdrücken: Leiden ist das Auftreten der Empfindungen von „Ich-und-Mein“; die Ursache des Leidens ist „Ich-und-Mein“; die Aufhebung des Leidens, Nibbāna, ist das Erlöschen von „Ich-und-Mein“; der Edle Achtfache Pfad ist die Methode oder das Mittel zur Beseitigung von „Ich-und-Mein“.“

„Wenn man nicht gierentbrannt verweilt, sondern ungefesselt, unbetört, die Gefahr betrachtend, dann gelangen die fünf Haftensgruppen, an denen angehaftet wird, zu künftiger Verminderung; und das eigene Begehren - das erneutes Werden bringt, das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, und das sich an diesem und jenem ergötzt - ist überwunden.“ (M 149)

Auf den Atem bezogen wäre das Ergebnis: Atmen ohne den Atmenden. Auf Geisteszustände, wie etwa die *jhāna* bezogen finden wir folgende Suttentexte:

¹¹ Buddhadāsa Bhikkhu: „Die Annahme, dass es ein „Ich“, ein Zentrum oder einen Herrscher über alle Gefühle gibt, seien sie gut oder böse. Oder genauer, es geht um ein Handlungs-Zentrum, etwas, das handeln kann, wie es will und dessen Handlungen erst im weiteren Verlauf als gut oder böse gedeutet werden. Gut und Böse haben daher für das, was man *asmimāna* nennt, die gleiche Bedeutung. Um also *asmimāna* hinter uns zu lassen, müssen wir sowohl die guten als auch die bösen Formen der Selbstbezogenheit aufgeben. Es reicht nicht aus, die bösen, hässlichen Formen fallen zu lassen und den guten, liebenswerten verhaftet zu bleiben.“

„Es sind ja im Ehrwürdigen Sāriputta seit langem die Dünkel-Neigungen des Ich und Mein ausgerottet! Daher ist dem Ehrwürdigen Sāriputta nicht so zumute: 'Ich bin in die erste Vertiefung eingetreten' oder 'Ich bin einer, der in die erste Vertiefung eingetreten ist' oder 'Ich habe mich aus der ersten Vertiefung erhoben!'“ (S 28, 1)

Für jede Art der Befreiung muss der Geist von Störungen, Befleckungen, Regungen und Neigungen befreit werden, die eine enorme Bandbreite besitzen und die alle überwunden werden müssen.

„Anuruddha, als ich wußte, daß Zweifel eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung des Zweifels. Als ich wußte, daß Unaufmerksamkeit eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der Unaufmerksamkeit. Als ich wußte, daß Trägheit und Mattheit eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der Trägheit und Mattheit. Als ich wußte, daß Furcht eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der Furcht. Als ich wußte, daß freudige Erregung eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der freudigen Erregung. Als ich wußte, daß Tadelnswertes eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung des Tadelnswerten. Als ich wußte, daß ein Übermaß an Energie eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung des Übermaßes an Energie. Als ich wußte, daß Mangel an Energie eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung des Mangels an Energie. Als ich wußte, daß Sehnsucht eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der Sehnsucht. Als ich wußte, daß Vielfaltswahrnehmung eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung der Vielfaltswahrnehmung. Als ich wußte, daß ein Übermaß an Meditation über Formen eine Geistestrübung ist, überwand ich die Geistestrübung des Übermaßes an Meditation über Formen.“ (M 128)

'Regung, ihr Mönche, ist ein Gebrechen, ein Geschwür, ein Dorn. Darum, ihr Mönche, verweilt der Vollendete ohne Regung, frei vom Dorn. Darum sollte ein Mönch etwas wünschen, dann dies: 'Möge ich ohne Regung, frei vom Dorn verweilen'.

Er sollte nicht an die 6 Innen- und Außengebiete, die 6 Arten des Bewußtseins und die 6 Berührungen und die 18 Gefühle denken, nicht an sie, nicht über sie, nicht 'Mein sind sie'.

Je mehr er so denkt, so daran denkt, so darüber denkt, so 'Mein sind sie' denkt, um so wandelbarer wird es. So freut sich die Welt am Werden hängend am Anderswerden, am Werden. Soweit Faktoren, Artungen, Gebiete sind, soll er sie nicht denken, nicht an sie denken, nicht über sie denken, nicht 'Mein sind sie' denken. Wenn er so nicht denkt, dann ergreift er nichts in der Welt.“ (S 35, 91)

Im besten aller Fälle wird völlige Ausgeglichenheit, Störungsfreiheit und Uninvolviertheit erreicht:

„Jene Sammlung, die weder hingeneigt noch abgeneigt ist, noch auf mühsam erzwungener Unterdrückung beruht. Infolge des Befreitseins ist man gefestigt, infolge der Festigkeit/Stabilität ist man zufrieden, infolge des Zufriedenseins ist man nicht mehr aufgereggt/erschüttert?“ (A IX, 37)

Klarer und ausbalancierter kann der Geist nicht werden und ist somit in der besten Position, um die Natur der *dhammas* zu sehen, wie sie wirklich ist.

Vierter Übungsbereich

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit/Unbeständigkeit betrachten (*aniccānupassī*) ‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten.‘

Diese Tetrade wird allgemein *dhammānupassanā*, Betrachtung der Dinge genannt. Das führt zu der Frage welche „Dinge“ (*dhamma*) man da betrachtet. Es sind die bedingt entstandenen Dinge (*sankhāra*), das Gestaltete, mit seinen drei Merkmalen, mithilfe dessen wir unser „Ich in der Welt“, den Ich-Wahn, zusammenschustern.

„Drei Merkmale des Gestalteten (*sankhata*) gibt es. Welche drei?

Ein Entstehen zeigt sich; ein Vergehen zeigt sich; und eine Veränderung des Bestehenden zeigt sich.“ (A III, 47)

Die Suttan definieren eindeutig die zu betrachtenden *dhamma* und das Ziel ihrer Betrachtung:

„Da verweilt der Mönch in der Betrachtung (*anupassī*) des Entstehens und Vergehens bei den fünf Gruppen des Anhaftens: 'So ist die Körperlichkeit, so die Entstehung der Körperlichkeit, so die Auflösung der Körperlichkeit; so ist das Gefühl, so die Entstehung des Gefühls, so die Auflösung des Gefühls; so ist die Wahrnehmung, so die Entstehung der Wahrnehmung, so die Auflösung der Wahrnehmung; so sind die geistigen Bildekräfte, so die Entstehung der geistigen Bildekräfte, so die Auflösung der geistigen Bildekräfte; so ist das Bewußtsein, so die Entstehung des Bewußtseins, so die Auflösung des Bewußtseins.' Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe führt.“ (A IV, 41)

„Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit (*aniccasaññā*), ihr Mönche, wird sie entfaltet und häufig geübt, bezwingt alle Sinnlichkeits-Gier (*kāmarāga*), sie bezwingt alle Form-Gier (*rūparāga*), bezwingt alle Daseins-Gier (*bhavarāga*), bezwingt alles Nichtwissen und vernichtet allen Ich-Wahn (*asmimāna*).

Wie ein Landmann zur Herbstzeit mit einer großen Pflugschar pflügend all die weitverzweigten Wurzeln durchschneidet, ebenso auch bezwingt die Wahrnehmung der Unbeständigkeit, wird sie entfaltet und häufig geübt, alle Sinnlichkeits-Gier, sie bezwingt alle Form-Gier, sie bezwingt alle Daseins-Gier, bezwingt alles Nichtwissen und vernichtet allen Ich-wahn. ...

Wie nun entfaltet wie, häufig geübt, bezwingt die Wahrnehmung der Unbeständigkeit alle Sinnlichkeits-Gier, bezwingt sie alle Form-Gier, bezwingt sie alle Daseins-Gier, bezwingt sie alles Nichtwissen und vernichtet allen Ich-Wahn?

'So ist die Form, so ist das Entstehen der Form, so ist das Vergehen der Form. So ist das Gefühl - die Wahrnehmung - so sind die Gestaltungen - so ist das Bewusstsein, so ist ihr Entstehen, so ist ihr Vergehen.'

So entfaltet, ihr Mönche, so häufig geübt, bezwingt die Wahrnehmung der Unbeständigkeit alle Sinnlichkeits-Gier, bezwingt alle Form-Gier, bezwingt alle Daseins-Gier, bezwingt alles Nichtwissen und vernichtet allen Ich-Wahn.“ (S 22, 102)

„Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit hat er zu entfalten zur Ausrottung des Ichdünkels. Bei der Wahrnehmung der Unbeständigkeit nämlich, ihr Mönche, festigt sich im Mönch die Wahrnehmung der Ichlosigkeit; und der Ichlosigkeit gewahr, erreicht er die Ausrottung des Ichdünkels und gewinnt noch bei Lebzeiten das Nibbāna.“ (A IX, 1)

Bhikkhu Anālayo verdeutlicht den Bezug zu *ānāpānasati*: „Das Gewahrsein des sich ständig verändernden Körpers aufgrund der Atmung veranschaulicht die Vergänglichkeit der ersten Zusammenhäufung Form. Die wechselnden Empfindungen, die mit dem Atem einhergehen weisen auf die vergängliche Natur der Gefühlstönungen hin. Die Fähigkeit zwischen Ein- und Ausatmung zu unterscheiden, spiegeln die vergängliche Natur der Wahrnehmungen wider. Der Absicht die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, folgt entweder eine weitere Absicht mit der gleichen Ausrichtung oder der Absicht sich etwas anderem zuzuwenden, die den Geist ablenkt. Beide Arten der Absicht zeigen beispielhaft die vergängliche Natur der Willensregungen. Der Prozess des sich all dieser sich verändernden Phänomen bewusst zu sein impliziert die vergängliche Natur des Bewusstseins.“

Buddhadāsa Bhikkhu weist darauf hin, dass es hier nicht nur um das Sehen der Vergänglichkeit geht: „Seht die Vergänglichkeit in euch selbst, die ganze Zeit, während ihr ein- und ausatmet. Die Erkenntnis der Vergänglichkeit beinhaltet die gleichzeitige Erkenntnis vieler anderer Aspekte der Wahrheit. Wenn Vergänglichkeit wirklich gesehen wird, enthält sie auch das Merkmal von *dukkha*, also der Leidhaftigkeit und Unerträglichkeit. Wir werden auch das Merkmal des Nicht-Selbst darin sehen, weil sich die Dinge ständig wandeln, vergänglich, unbefriedigend und unkontrollierbar sind. Der Wandel vollzieht sich jedoch nicht chaotisch, sondern entsprechend der natürlichen Gesetzmäßigkeit (*idappaccayatā*), der bedingt entstandene Dinge unterliegen. Dann werden wir sehen, dass sie ohne Kern, leer oder frei von einem Selbst sind - das Merkmal von *suññatā*. Und wir werden sehen, daß sie gerade so sind. Vergänglichkeit ist so wie sie ist, gerade so - Soheit. Also wird auch *tathatā* gesehen. Bitte versteht, dass die Erkenntnis von *aniccatā*, von *dukkhatā*, von *anattatā*, von *idappaccayatā*, von *suññatā* und von *tathatā* miteinander in Beziehung stehen. Eins führt zum anderen. Eine vollständige Erkenntnis der Vergänglichkeit muß Unbefriedigendsein, Nicht-Selbstsein, das Gesetz der Bedingtheit, Leerheit und Soheit einschließen.“

Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit ist ein wahrhafter Segen, auf den der Erhabene gleich in drei Suttan Bezug nimmt:
„Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Wahrnehmung der Unbeständigkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken. Welches sind die sechs Segnungen?
'Alle Daseinsgebilde werden mir als unbeständig erscheinen.
An der ganzen Welt wird mein Herz keinen Gefallen mehr finden.
Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.
Zum Nibbāna wird mein Herz geneigt sein.
Die Fesseln werden mir schwinden.
Mit dem höchsten Asketentum werde ich ausgestattet sein.“ (A VI, 102)

„...Bei allen Daseinsgebilden wird mir die Wahrnehmung des Entsetzens gegenwärtig sein, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwerte.
Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.
Im Nibbāna werde ich den Frieden erblicken.
Die üblen Neigungen werden in mir zur Aufhebung gelangen.
Meine Aufgabe werde ich erfüllt haben und

den Meister durch liebevollen Wandel geehrt haben.“ (A VI, 103)

„...Hinsichtlich der ganzen Welt werde ich ohne Hangen sein.
Die Ich-Gedanken werden in mir schwinden.
Die Mein-Gedanken werden in mir schwinden.
Mit außergewöhnlicher Erkenntnis werde ich ausgestattet sein.
Die Ursachen werde ich klar schauen
sowie die aus Ursachen entstandenen Dinge.“ (A VI, 104)

Sieht ein wohlunterrichteter edler Schüler auf diese Weise wird er ernüchtert. „Wenn er ernüchtert wird, das Interesse daran verliert (*nibbindam virajjati*), verblasst die Begierde (*virāgā*).“ (M 74)

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Verblasen (die Entreizung, die Ernüchterung, die Entsüchtung) - betrachten‘ (*virāgānupassī*); er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Verblasen betrachten.‘“

Im Lauf der Zeit verlieren die Dinge aufgrund der Veränderlichkeit von Reizendem und Gereiztem ihren Reiz. Dann greift man nach anderen oder intensiveren Reizen, wie ein Affe, der einen Ast loslässt, um einen andern zu ergreifen. Das Bewusstsein gaukelt uns vor, dass das Reizende Bestand habe, verlässlich und erstrebenswert sei, wert es sich zu eigen zu machen. Durchschaut man diesen Trick und sieht die Dinge wie sie wirklich sind, erkennt klar worin der Reiz besteht, welche Gefahr er beinhaltet und wie man dieser entkommt, verfliegt der Zauber. Was uns als Kind gereizt hat ist verblasst, man hat das Interesse daran verloren, man kann sich nicht mehr daran ergötzen. Das geschieht ganz natürlich und fast unmerklich, denn man hat ja schon andere Reize im Visier. Hier aber soll man sich dieses Verblasen deutlich vergegenwärtigen, am besten in dem man es bewusst durch gezielte Reflexionen herbeiführt und durch die Vorstellungen über die Nachteile des Gereiztseins und die Vorteile der Entreizung.

„Wenn Körperlichkeit da ist, Rādhā, dann gibt es einen Māra, einen Töter, und auch einen, der stirbt. Daher: Die Körperlichkeit betrachte als den Māra, betrachte sie als einen Töter (*māratā*), betrachte sie: 'Man stirbt (durch sie)'; betrachte sie als Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als Übel, als eine Quelle des Übels. Wer sie so betrachtet, betrachtet sie recht. Wenn Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewußtsein da sind, dann gibt es einen Māra, einen Töter, und auch einen, der stirbt. Daher: Das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltungen, das Bewußtsein, sie betrachte als den Māra, betrachte sie als einen Töter, betrachte sie: 'Man stirbt (durch sie)'; betrachte sie als Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als Übel, als eine Quelle des Übels. Wer sie so betrachtet, betrachtet sie recht.“

„Die rechte Betrachtung (*sammādhassana*) nun, Herr, welchen Zweck hat sie?“

„Rechte Betrachtung, hat Abwendung/Ent-Täuschung (*nibbida*) zum Zweck.“

„Welchen Zweck hat Abwendung, Herr?“

„Abwendung hat Entsüchtung (*virāga*) zum Zweck.“

„Welchen Zweck nun hat Entsüchtung, Herr?“

„Entsüchtung, hat Befreiung (*vimutti*) zum Zweck.“

„Welchen Zweck hat nun Befreiung, Herr?“

„Befreiung, Rādha, hat Nibbāna zum Zweck.“ (S 23, 1)

„Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung des Verblassens? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und wägt bei sich also: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Entsüchtung, das Nibbāna!' Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung des Verblassens, des Aufgebens, der Ernüchterung, (*virāga-saññā*).“ (A 10, 60)

Buddhadāsa Bhikkhu meint dazu: „*Vi*“ heißt „nicht“ oder „nicht haben“. „*Rāga*“ ist ein anderer Ausdruck für Anhaften. „*Virāga*“ bedeutet also „ohne Anhaften“. Das Auflösen der Verhaftungen zu beobachten, ist ähnlich wie die Flecken in einem Tuch, ausgebleicht durch das Sonnenlicht, langsam verblassen zu sehen, bis das Tuch weiß ist. Dies ist ein Beispiel aus der materiellen Welt, das hilft, *virāga* oder das geistige Verblassen der Verhaftungen zu veranschaulichen. *Upādāna* verblasst im Licht der Wahrheitsschau von *aniccā*, *dukkha*, *anattā*, *idappaccayatā*, *suññatā* und *tathatā*. Wir wissen, dass sich das Anhaften umso mehr verringert, je ausgeglichener wir sind. Nun stehen wir allen *sankhāra*, also allen Dingen, denen wir früher verhaftet waren, gleichmütig gegenüber und erkennen *virāga*, das Verblassen der Anhaftungen. Kontempliert das mit jeder Ein- und Ausatmung.“

Das Ergebnis dieses Verblassens der Verhaftungen ist die ausgeglichene Geistesruhe des Nicht-Anhaftens.

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Erlöschen betrachten (*nirodhānupassī*)‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Erlöschen betrachten.‘“

„Dinge entstehen durch Hinwendung des Geistes. (*manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*)“ (S 47, 42) Sobald die Erlebensbereiche (*saḷāyatana*), entstehen, verstickt sich das Bewusstsein darin, fixiert sich darauf und wird davon überwältigt. (M 133)

Endet die geistige Hinwendung, enden die Dinge. (*manasikāranirodhā dhammānaṃ atthaṅgamo*”*ti*).“ (S 47, 42) Diesen Tipp gab der ehrwürdiger Sāriputta dem im Sterben liegenden Haushälter Anāthapiṇḍika: „Ich werde nicht an dem anhaften, was gesehen, gehört, empfunden und erlebt wird, was vom Geist angestrebt und untersucht wird, und mein Bewusstsein wird sich nicht darauf stützen.' So solltest du dich üben.“ (M 143)

Der Geist wendet sich, da sein Interesse geschwunden ist, den Dingen nicht mehr zu, bearbeitet sie nicht mehr, kaut nicht mehr auf ihnen herum wie ein Hund auf einem fleischlosen Knochen. Alles endet, Atemzüge, Gefühle, Gedanken, Geisteszustände, ebenso wie jedes Sinnesbewusstsein - das ist die Natur (*dhammajāti*) aller bedingt entstandenen Dinge. Unser Blick ist aber zumeist auf den Anfang von etwas gerichtet, deshalb erkennen wir nicht, dass nichts, was immer es auch sei, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte, weil es sich verändert, unbeständig ist, endet und nicht festgehalten werden kann – auch *dukkha*.

Buddhadāsa Bhikkhu merkt an, dass es gerade das Betrachten des Endens von *dukkha* ist der hier geübt wird, was auch diesen Schritt zu einer erfreulichen Erfahrung macht: „Wir können das

Enden oder das Erlöschen von verschiedenen Seiten betrachten: Das Erlöschen des Anhaftens an einem „Selbst“, das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung und das Erlöschen jedes Erlebens von *dukkha*. Alle diese vielfältigen Formen von *nirodha* treten beim Erlöschen des Anhaftens auf. Wir beobachten die verschiedenen Aspekte von *dukkha* und sehen, wie sie erlöschen. ... Sorge, Kummer, Jammer, Verzweiflung, Traurigkeit, Schmerz, Frustration und Depression, die Symptome von *dukkha*, sie alle erlöschen. Hoffnungen und Wünsche, bezüglich anziehender und abstoßender Dinge. Zu erleben, was wir nicht erleben wollen, ist *dukkha*. Trennung von dem, was wir mögen, ist *dukkha*. Nicht zu bekommen, was wir wollen, ist *dukkha*. Diese Aspekte von *dukkha* erlöschen ebenfalls.

Auch das Anhaften an den fünf Gruppen (*pañca-khandha*), das sich Festklammern an eine der fünf *khandha* als „Selbst“ oder als dem „Selbst“ zugehörig, ist *dukkha*...“. Auf diese Weise erkennen wir durch das Löschen, Verschwinden und Aufhören des Anhaftens die Leere oder die Nicht-Existenz des Anhaftens. Wir erfahren die Abwesenheit von Verhaftung, während wir ein- und ausatmen. Oder, einfacher ausgedrückt, wir trinken, schmecken und genießen das Aroma von Nibbāna.“

Somdet Phra Buddhaghosachariya (P.A. Payutto) weist auf einen weiteren wichtigen Aspekt im Verständnis von *nirodha* hin: „Ganz allgemein bedeutet das Wort *nirodha* „löschen“, etwas auszulöschen, das schon entstanden ist oder etwas zu beenden, das schon begonnen hat. In der Lehre von der

Bedingten Entstehung (wie auch in *dukkhanirodha*, der dritten der Edlen Wahrheiten) bedeutet *nirodha* aber das Nicht-Entstehen, die Nicht-Existenz von etwas, weil die Ursache seines Entstehens eliminiert worden ist. Dem Satz, zum Beispiel, „*avijjā nirodha sankhāra nirodho*“, wird gewöhnlich die Bedeutung gegeben „mit dem Erlöschen der Unwissenheit enden Willensregungen“. Tatsächlich bedeutet er aber „wenn es keine Unwissenheit gibt, dann gibt es auch keine Willensregungen“. Er bedeutet nicht, dass bereits entstandene Unwissenheit auszumerzen ist, ehe Willensregungen, die sich schon erhoben haben, auch gelöscht werden.

Vielleicht würde man diesen Satz besser so wiedergeben: „Frei von Unwissenheit gibt es Freiheit von Willensregungen“, oder „wenn Unwissenheit geschwunden ist, sind auch Willensregungen geschwunden“, oder „wenn Unwissenheit kein Problem mehr ist, sind auch Willensregungen kein Problem mehr“.“

Um einen Geschmack von der (Leidens-)Freiheit zu bekommen, kann man mit entsprechenden Vorstellungen über sie reflektieren, um so den Geist richtig auszurichten. Und jedes Mal, wenn man sich wieder eines Endens bewusst wird, kann dieser Geschmack tatsächlich erlebt werden.

„Was aber, Ānanda, ist die Vorstellung der Erlöschung (*nirodha-saññā*)? Da begibt sich der Mönch den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Erlöschung, das Nibbāna!' Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Erlöschung. (A X, 60)

„Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten (*paṭinissaggānupassī*) ‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten.““

Der Erhabene nennt in S 23, 2 ein schönes Beispiel für das Loslassen um das es hier geht: „Es ist wie wenn kleine Knaben oder Mädchen mit Sandburgen spielen. Solange sie zu diesen Sandburgen nicht die Gier verloren haben, Willen, Dürsten, Verlangen und Begehren nicht verloren haben, da hängen sie an diesen Sandburgen, sind vernarrt in sie, schätzen und lieben sie leidenschaftlich.

Wenn aber, diese kleinen Knaben oder Mädchen die Gier nach diesen Sandburgen verloren haben, den Willen, das Dürsten, Verlangen und Begehren verloren haben, da werden sie diese Sandburgen mit Händen und Füßen niederreißen, zerstören und zertrümmern, werden aufhören, damit zu spielen.“

An anderer Stelle erklärt er dem ehrwürdigen Mahamoggallāna

„Da, Moggallāna, hat ein Mönch vernommen: Kein Ding ist wert, daß man daran haftet. Hat nun der Mönch dies vernommen, so lernt er jedes Ding gründlich kennen (*abhiñānāti*). Hat er es gründlich kennen gelernt, so durchschaut er jedes Ding (*pariñānāti*). Wenn er dann so jedes Ding durchschaut hat und er dann irgendein Gefühl empfindet, sei es erfreulich, leidig oder weder erfreulich noch leidig, so weilt er bei diesen Gefühlen in der Betrachtung ihrer Vergänglichkeit, in der Betrachtung ihrer Aufhebung und in der Betrachtung der Loslösung (*paṭinissagga*) von ihnen. In solcher Betrachtung der Gefühle verweilend, hängt er an nichts mehr in der Welt. An nichts mehr hängend, erzittert er nicht mehr; nicht mehr erzitternd, erreicht er eben aus sich selber heraus das Nibbāna.“ (A VII, 58)

Wenn wir A VI, 61 heranziehen können wir sagen, dass sich in diesem Schritt die Nähte die alles zusammenhalten was uns ausmacht auflösen: „Die Persönlichkeit, Brüder, ist das eine Ende, die Entstehung der Persönlichkeit das andere Ende, die Aufhebung der Persönlichkeit ist die Mitte. Das Begehren aber ist die Näherin. Denn das Begehren näht beide Enden zusammen zur Entstehung dieser oder jener Daseinsform. Insofern, Brüder, erkennt der Mönch das zu Erkennende, durchschaut er das zu Durchschauende. Indem er aber das zu Erkennende erkennt, das zu Durchschauende durchschaut, macht er noch bei Lebzeiten dem Leiden ein Ende.“

Buddhadāsa Bhikkhu hat auch für diese Übung eine leicht verständliche Erklärung:

„*Patinissagga* bedeutet, etwas zurückzuwerfen oder zurückzugeben. Hier kontemplieren wir das Zurückwerfen oder die Rückgabe von allem, an dem wir einst anhafteten.

Es gibt ein einfaches Gleichnis, um diesen Schritt zu erklären. Unser ganzes Leben hindurch waren wir Diebe. Wir haben Dinge gestohlen, die natürlich - also in der Natur, der Natur zugehörig - existieren, nämlich die *sankhāra*. Wir haben die Natur geplündert und diese *sankhāra* für unser Selbst ausgegeben und wie unseren Besitz benutzt. Deshalb sind wir nichts anderes als Diebe. Dafür werden wir mit *dukkha* bestraft.

Sobald wir durch die Übung dieser Tetrade sehen, wie die Dinge wirklich sind, lassen wir sie los. Wir hören auf, Diebe zu sein und geben alles an seinen ursprünglichen Besitzer - die Natur - zurück. Die *sankhāra* gehören der Natur. Behauptet niemals wieder, dass sie „Ich“ oder „Mein“ seien!

Man kann es auch noch anders ausdrücken. In der Vergangenheit haben wir immer wieder blödsinnigerweise schwere Felsbrocken aufgehoben. Dann haben wir sie mit uns herumgeschleppt, wohin wir auch gingen. Dadurch mussten wir fortwährend *dukkha* erleiden. Wie viele Jahre ging das so? Nun jedoch erkennen wir, wie dumm es ist, sich solche Schwierigkeiten zu schaffen. Wir erkennen, wie belastend die Felsbrocken für uns sind und werfen sie einfach weg. Ohne diese Lasten sind wir leicht. Alle Probleme verschwinden. Vorher schien sogar das Leben selbst eine Bürde zu sein. Unser ganzes Leben fühlte sich wie eine Belastung an und das nur wegen unserer Dummheit. Wir hingen so sehr an den natürlichen *sankhāra*, dass wir sie überall herumschleppten und uns auf diese Weise ganz schrecklich belasteten. Nun werfen wir sie ab. ...

Seid Euch bewusst, dass dies der Weg zur Befreiung ist. Wenn wir von allen Banden befreit sind, lassen wir alle Bürden los oder wir lassen uns selbst los. Egal, wie wir es ausdrücken, die Bedeutung bleibt die gleiche. Loslassen geschieht und das Ergebnis ist Befreiung.“

Damit ist die Übung der Achtsamkeit mit dem Atem soweit und so gut besprochen, wie ich es nach 40 Jahren der Beschäftigung mit diesem Thema vermag. Bleibt nur noch den Rest des Sutta anzuführen und im nächsten Kapitel ein paar Worte zum eigentlichen 'Wie' der Übung zu machen.

„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu versteht, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, oder versteht, wenn er lang ausatmet, ‚Ich atme lang aus‘, oder versteht, wenn er kurz einatmet, ‚Ich atme kurz ein‘, oder versteht, wenn er kurz ausatmet, ‚Ich atme kurz aus‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage, daß dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist nämlich das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘ wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘ – bei jener

Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage, daß dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist, nämlich wenn man das Ein- und Ausatmen genau verfolgt. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist konzentrieren‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist konzentrieren‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist befreien‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage nicht, daß die Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem in einem stattfindet, der das Achtsamsein vergißt, der nicht völlig wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Nachdem er das Überwinden von Begierde und Trauer mit Weisheit gesehen hat, sieht er mit Gleichmut genau zu. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

„Ihr Bhikkhus, so vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteten und geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder?“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem, der verzückt ist, werden Körper und Geist still. Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, der verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert. Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist. Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.“

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm

hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“ „Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalteteten und geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder.“ Vervollkommnung von wahren Wissen und Befreiung

„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteteten und geübten sieben Erleuchtungsglieder wahren Wissen und Befreiung?“

„Ihr Bhikkhus, da entfaltet ein Bhikkhu das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Energie, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Verzückung, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Stille, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Konzentration, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied des Gleichmuts, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.“

„Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalteteten und geübten sieben Erleuchtungsglieder wahres Wissen und Befreiung.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.“

Kapitel III - Üben

Es ist müßig die Details der Übung auszuformulieren, da jeder ernsthaft Übende diese selbst für sich herausfinden und anpassen muss. Hat man die 16 Schritte, den Referenzrahmen spirituell relevanter *dhammas*, verinnerlicht und verstanden, weiß man immer und jederzeit, wo man gerade steht und was als nächstes zu tun ist. Ebenso wichtig, wenn nicht noch wichtiger, ist es allerdings die Grundprinzipien zu verstehen auf die sich die Übung stützt.

„Wir sollten über ausreichend Informationen und Erklärungen verfügen, um effektiv mit unserem Meditationsobjekt arbeiten zu können. Dann muss man einfach anfangen. Ihr werdet scheitern, also versucht ihr es noch einmal. Wir versuchen es, wir scheitern, wir versuchen es, wir scheitern und so weiter. Obwohl wir es anfangs kaum schaffen, werden wir mit jedem Versuch ein bisschen besser. Es ist so ähnlich, als würde man ganz allein versuchen das Fahrradfahren zu lernen. Niemand kann auf Antrieb Fahrrad fahren. Obwohl wir sehen, wie es geht, es uns erklärt wird und es einfach aussieht, fallen wir herunter, wenn wir aufsteigen und versuchen zu fahren. Niemand schafft es sofort, egal wie viel man beobachtet oder darüber gelesen hat. Lasst daher eure wiederholten Versuche der Lehrer sein, lasst euch von der Übung selbst leiten und eure Bemühungen werden schließlich Früchte tragen.“ (Buddhadāsa Bhikkhu)

Jede der Vier Tetraden ist in sich vollständig und ausreichend.

Während es bei den Schritten innerhalb einer Tetrade eine logische Abfolge der Kultivierung gibt, ist diese bei den Tetraden so nicht zwingend gegeben, wie das folgende Gleichnis deutlich macht.

S 54, 10: „Gleichwie, Ānanda, am Kreuzpunkt vierer Straßen ein großer Haufen Staub liegt, und es käme von Osten ein Wagen oder ein Karren und würde jenen Staubhaufen verringern, es käme von Westen, von Norden, von Süden ein Wagen oder ein Karren und würde den Staubhaufen verringern - ganz ebenso, Ānanda, verringert ein Mönch, der beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesobjekten über die Geistesobjekte wacht, die bösen unheilsamen Dinge.“

Da jeder der vier Bereiche von *ānāpānasati* dazu geeignet und ausreichend ist das Unheilsame im Geist zu zerstreuen ist es also durchaus möglich den Schwerpunkt der Übung auf eine der vier Tetraden zu legen. Jeder Übungsbereich hat seine eigenen Voraussetzungen und Notwendigkeiten, die ich in Kapitel zwei versucht habe, möglichst deutlich zu machen. Es obliegt jedem Praktizierenden selbst sich darüber klar zu werden, welche davon im Moment vorhanden sind und dann die Übung entsprechend zu gestalten. Der Erhabene macht das mit dem Gleichnis vom Koch deutlich:

„Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein weiser, erfahrener, geschickter Koch dem König oder dem königlichen Minister mit verschiedenen Speisen aufwarten würde: mit recht sauren, mit recht bitteren, mit recht scharfen, mit recht süßen, mit alkalischen, mit nicht-alkalischen, mit salzigen, mit salzlosen.

Da hat nun, ihr Mönche, dieser weise, erfahrene, geschickte Koch eine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn: Heute gefällt meinem Herrn diese Speise, dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er.

Dieser weise, erfahrene, geschickte Koch erhält Kleider, Lohn und Geschenke. Und warum? Dieser weise, erfahrene, geschickte Koch hat eben eine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wacht ein weiser, erfahrener, geschickter Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen: unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Indem er so verweilt, einigt sich ihm das Bewusstsein, die Trübungen schwinden, weil er eine rechte Vorstellung vom Körper, von den Gefühlen, vom Bewusstsein, von den Geistesformationen hat.

Dieser weise, erfahrene, geschickte Mönch erlangt schon zu Lebzeiten glückliches Weilen, erlangt Achtsamkeit und Klarbewusstsein. Und warum? Dieser Weise, erfahrene, geschickte Mönch hat eben die rechte Vorstellung von seinem eigenen Bewusstsein.“ (S 47, 8)

Jeder Tetrade wird, wie wir gesehen haben, zudem die Möglichkeit der Vervollkommnung der Erwachensfaktoren zugeschrieben. Allerdings hebt der Erhabene einen Übungsbereich besonders hervor: die in den Körper gegangene Achtsamkeit.

Kāyagatāsati

„Ihr Bhikkhus, jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, trägt in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahren Wissen Anteil haben. Genauso wie jemand, der sein Herz über den großen Ozean ausgedehnt hat, in sich trägt, was immer es an Flüssen gibt, die in den Ozean fließen; so trägt auch jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahren Wissen Anteil haben.“ ...

„Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, kann Māra keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden. Angenommen, ein Mann würde ein leichtes Schnurknäuel gegen eine Türfüllung werfen, die gänzlich aus Kernholz besteht. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jenes leichte Schnurknäuel Eintritt in jene Türfüllung, die gänzlich aus Kernholz besteht, finden können?“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“ ...

Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“ (M 119)

„Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, entfaltet und häufig geübt zu starker Ergriffenheit führt, zu hohem Heil, zur hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Wohlbefinden, und die die Frucht der Wissenserlösung zur Reife bringt. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, der Körper ruhig wird, der Geist ruhig wird, Gedankenfassen und Erwägen ruhig werden und auch sämtliche zum Wissen hinführenden Dinge zur vollen Entfaltung gelangen. ...

durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die unaufgestiegenen unheilsamen Dinge nicht zum Aufsteigen kommen und die aufgestiegenen unheilsamen Dinge schwinden. ...

durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Unwissenheit erlischt, das Wissen erwacht, der Ichdünkel schwindet, die Neigungen (*anusaya*) ausgemerzt werden und die Fesseln (*samyojana*) abfallen. ...

die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zu den vielfältigen Wissensarten führt und zum haftenslosen Nibbāna (*anupādā-parinibbāna*; K: ohne (Daseins-)Bedingungen). ...

die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Durchdringung der vielfältigen, verschiedenartigen Elemente führt, zur Unterscheidung der vielfältigen Elemente. ...

die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Frucht des Stromeintritts zur Reife bringt, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Niewiederkehr und die Frucht der Heiligkeit. ...

die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustande des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.“ (A I, 36)

„Wer nicht den Einblick in den Körper kostet, der kostet nicht das Unvergängliche. Nur wer den Einblick in den Körper kostet, der kostet schon das Unvergängliche. ...

Wer nicht den Einblick in den Körper hat geübt, hat nicht geübt fürs Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat geübt, der hat geübt fürs Unvergängliche. ...“ (A I, 37)

Offensichtlich ist es sinnvoll und hilfreich sich auch mit dem *kāyagatāsati*-Sutta zu befassen, denn es finden sich darin wertvolle Methoden, die geeignet sind, *sati* „in den Körper gehen zu lassen“ (*kāyagatāsati*). Wie man das letztlich bewerkstelligt, ist dabei unerheblich, sei es durch einfach sitzen und entspannen, durch die Betrachtung der körperlichen Bestandteile oder der Erlebensqualitäten (*dhatu*) oder ähnlichen Methoden. All das jedoch wird auf keinen fruchtbaren Boden fallen, wenn man Anfang und Ende der Übung nicht verstanden hat.

Die Endpunkte – a) nīvarana

Das Gebiet in dem die *ānāpānasati*-Übung stattfindet, ist der zwischen der Überwindung der Hemmungen und der Kultivierung der sieben Erwachensfaktoren. Erst wenn die *nīvarana* zeitweise ausgeschaltet sind kann die eigentliche Übung beginnen. Warum? Weil:

„Ich sage nicht, daß die Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem in einem stattfindet, der das Achtsamsein vergisst, der nicht völlig wissensklar ist.“

Denn: „Die 5 Hemmungen machen blind, augenlos, erkenntnislos, roden die Weisheit aus, quälen und führen nicht zum Nibbāna. Welche 5? Die Hemmungen durch Wunscheswillen, Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel machen blind, augenlos, erkenntnislos, roden die Weisheit aus, quälen und führen nicht zum Nibbāna.“ (S 46, 40)

„Fünf Unreinheiten finden sich im Golde, durch die getrübt das Gold nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Glanz und sich nicht recht zur Verarbeitung eignet. Welches sind diese fünf Unreinheiten? Eisen, Kupfer, Zinn, Blei und Silber.

Ist aber das Gold von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist es geschmeidig, formbar, hat Glanz und eignet sich gut zur Verarbeitung. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen

wünscht, sei es ein Stirnband, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen.

Ebenso auch gibt es fünf Unreinheiten des Geistes, durch die getrübt der Geist nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Leuchtkraft ist und sich nicht recht sammelt zur Versiegung der Triebe. Welches sind diese fünf Unreinheiten? Sinnenlust, Ärger, Starrheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe sowie Zweifelsucht.“ (A V, 23)¹²

Der Sinn und Zweck der buddhistischen Geisteskultivierung ist es *dukkha*, durch Auflösen des Nicht-Wissens, ein Ende zu bereiten. Das kann auf zwei Arten geschehen, einmal und endgültig mit durchdringender Weisheit oder indem man *avijja* die Nahrung entzieht. Das bringt uns zu einem der wichtigsten Sätze im gesamten Suttapitaka:

„Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? »Die fünf Hemmungen«, hätte man zu antworten.“ (A X, 61)

Unser erstes Anliegen muss es also sein damit aufzuhören Nahrung für *avijja* zu fabrizieren. Das mag langwierig sein, doch ist es unumgänglich.

„Wie wenn da beim Beilgriff eines Zimmermanns oder Zimmermannsgesellen (durch Abnutzung) sich Fingerabdrücke, Daumenabdrücke zeigen; nicht weiß jener: 'Soviel wurde heute abgenutzt, soviel gestern, soviel vorgestern.' Er weiß eben nur Abgenutztes als abgenutzt.

Ebenso auch, ihr Mönche, weiß nicht etwa ein Mönch, der sich hingebungsvoll der Geistesentfaltung widmet: 'Soviel ist heute von den Trieben geschwunden, soviel gestern, soviel vorgestern.' Er weiß eben nur Geschwundenes als geschwunden.“ (S 22, 101)

Eine Parallelstelle in den chinesischen Agamas zu S 54, 1 macht das Problem der *nīvarana* noch deutlicher, als das im Palikanon der Fall ist.

„Er begibt sich einen Wald [oder] eine leere Behausung, [oder geht zur] Wurzel eines Baumes oder auf ein freies offenes Gelände. Richtig mit geradem Körper sitzen und die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, gibt man lustvolle Gelüste in der Welt auf und wird gereinigt, indem man die Sinnlichkeit entfernt, und man gibt Böswilligkeit, Trägheit und Trägheit, Unruhe und Sorgen und Zweifel auf und durch das Überschreiten jeder Verwirrung erlangt der Geist Sicherheit in heilsamen Zuständen und ist weit entfernt von den fünf Hindernissen, die den Geist belasten, die eine Schwächung der Kraft der Weisheit verursachen, die hinderlich sind und nicht zum Nirvana führen. Man achtet auf das Einatmen und trainiert gut, um die Achtsamkeit darauf aufrecht zu erhalten, und man atmet auf das Ausatmen und trainiert gut, um die Achtsamkeit darauf aufrecht zu erhalten.“ (SĀ 803).

Auch wenn in M 118 die Hemmungen nicht direkt genannt sondern nur umschreibend von der Überwindung von „Begierde und Trauer gegenüber der Welt“ gesprochen wird, in M 119 vom Überwinden der „Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen“ und in M 131 davon die Vergangenheit hinter sich zu lassen und nicht auf Zukünftiges zu schauen, sondern einsichtsvoll zu erkennen, „was in der Gegenwart entstanden ist“, so wird doch sehr deutlich um welchen Geisteszustand es sich handelt. Die Beseitigung der Hemmungen wird als notwendige Voraussetzung für erfolgreiches Üben angesehen.

¹² Siehe [Nīvarana - Ein Hindernis kommt selten allein](#)

In M 125 gibt der Buddha einem Novizen noch einen nützlichen Hinweis zum weiteren Vorgehen:

„Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, verweilt er, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Begierde und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Ebenso, Aggivessana, wie der Elefantenbändiger einen großen Pfosten in die Erde eingräbt und den Waldelefanten am Hals daran festbindet, um seine Waldgewohnheiten zu bändigen, um seine Erinnerungen und Absichten des Waldlebens zu bezähmen, um seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber über das Verlassen des Waldes zu dämpfen, um ihn dazu zu bringen, Gefallen an der Stadt zu finden, um ihm Gewohnheiten einzuschärfen, die zu den Menschen passen, so sind diese vier Vergewöhnungen der Achtsamkeit die Bande für das Herz des edlen Schülers, um seine Gewohnheiten, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu bändigen, um seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu bezähmen, um seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu dämpfen, um ihn dazu zu bringen, den wahren Weg zu erlangen und Nibbāna zu verwirklichen.

Dann schult ihn der Tathāgata weiter: 'Komm, Bhikkhu, verweile, indem du den Körper als einen Körper betrachtetest, aber hege keine Gedanken, die mit (sinnlichen) Wünschen verbunden sind; verweile, indem du Gefühle als Gefühle betrachtetest, aber hege keine Gedanken, die mit Wünschen verbunden sind; verweile, indem du Geist als Geist betrachtetest, aber hege keine Gedanken, die mit Wünschen verbunden sind; verweile, indem du Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtetest, aber hege keine Gedanken, die mit Wünschen verbunden sind.“

Noch ein warnender Hinweis dazu: Man sollte sich nicht von der Zahl 5 täuschen lassen. Es gibt deutlich mehr Hindernisse mit denen wir uns befassen müssen, wie uns unter anderem M 128 zeigt: „... Zweifel erschien in mir, und wegen des Zweifels sank meine Konzentration dahin ... Unaufmerksamkeit erschien in mir ... Trägheit und Mattheit erschienen in mir ... Furcht erschien in mir ... Freudige Erregung erschien in mir ... Tadelnswertes erschien in mir ... Ein Übermaß an Energie erschien in mir ... Ein Mangel an Energie erschien in mir ... Sehnsucht erschien in mir ... Vielfaltswahrnehmung erschien in mir ... Ein Übermaß an Meditation über Formen erschien in mir, und wegen des Übermaßes an Meditation über Formen sank meine Konzentration dahin. ... als ich wußte, daß Zweifel eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung des Zweifels (etc.)“¹³

¹³ Apparently, these 11 mental impurities are an early listing of the 5 mental hindrances (*pañcanīvaraṇā*), and the 11 can be subsumed into the list of the 5 hindrances, thus:

(1) sensual lust = (5) excitement, (9) longing, (11) excessive scrutinizing of forms;

(2) ill will = (6) inertia or inaction;

(3) sloth-and-torpor = (2) inattention, (3) sloth-and-torpor;

(4) restlessness & worry = (4) terror, (5) excitement, (7) excessive effort, (8) weak effort;

(5) doubt = (1) doubt, (10) perception of diversity (Piya Tan)

b) bojjhanga

Wurden die Hemmungen überwunden forder der Buddha uns auf: „Kommt überwindet die 5 Hemmungen, die Trübungen des Gemütes, die die Weisheit schwächen und entfaltet wirklichkeitsgemäß die 7 Erwachungsglieder.“ (S 46, 52)

Die Entstehung der Hemmungen wird vorrangig unweisem Nachdenken (*ayoniso manasikāra* - A I, 10) zugeschrieben. Folglich ist das beste Mittel, um im Geist vorhandene Hemmungen loszuwerden, die richtige Art der Reflexion, „die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbāna.“

„Welches ist diese eine Reflexion (*anussati*)?

Die Reflexion über den Erwachten - über die Lehre - über die Mönchsgemeinde - über die Sittlichkeit - über die Freigebigkeit - über die Himmelswesen - über Ein- und Ausatmung - über den Tod - über den Körper - über den Frieden.“ (A I, 26)¹⁴

Sind die Hemmungen beseitigt, kann man befreit aufatmen und froh sein.

„Wenn er feststellt, dass diese fünf Hemmungen bei ihm beseitigt sind, entsteht eine Frohgestimmtheit, bei dem Frohgestimmten entsteht Freude, mit freudigem Denken wird der Körper gestillt, wenn der Körper gestillt ist, empfindet er Wohl, dem Wohl Empfindenden sammelt sich das Gemüt.“ (D 2)

Und schon sind wir bei den *dhammas* die wir benötigen, denn sie „machen sehend, machen erkennend, lassen die Weisheit wachsen, quälen nicht, sondern führen zum Nibbāna. Welche sieben? Die Erwachungsglieder (*bojjhanga*): Achtsamkeit (*sati*), Untersuchung der *dhammas* (*dhammavicaya*), Tatkraft (*virīya*), Entzücken (*pīti*), Gestilltheit (*passaddhi*), Einigung (*samādhi*), Gleichmut (*upekkhā*).“ (S 46, 10)

Die *bojjhanga* haben, wie uns der Erhabene in S 46, 52 hinweist jeweils zwei Aspekte: „Achtsamkeit bei inneren Dingen ist ein Erwachungsglied der Achtsamkeit. Und Achtsamkeit bei äußeren Dingen ist ein Erwachungsglied der Achtsamkeit. ...

Wenn man, ihr Mönche, innere Dinge weise ergründet, darüber nachsinnt, sie gründlich prüft, dann ist dies das Erwachungsglied Untersuchung der *dhammas*. Wenn man äußere Dinge weise ergründet, darüber nachsinnt, sie gründlich prüft, dann ist dies das Erwachungsglied Untersuchung der *dhammas*. ...

Was da körperliche Tatkraft ist, das ist das Erwachungsglied Tatkraft. Was da, im Gemüte Tatkraft ist, das ist das Erwachungsglied Tatkraft. ...

Was da Entzücken mit Erwägen und Sinnen ist, das ist das Erwachungsglied Entzücken. Was da Entzücken ohne Erwägen und Sinnen ist, das ist das Erwachungsglied Entzücken. ...

Was da körperliche Gestilltheit ist, das ist das Erwachungsglied Gestilltheit. Was da Gestilltheit des Herzens ist, das ist das Erwachungsglied Gestilltheit. ...

Was da Einigung mit Erwägen und Sinnen ist, das ist das Erwachungsglied Einigung. Was da Einigung ohne Erwägen und Sinnen ist, das ist das Erwachungsglied Einigung. ...

Was da Gleichmut bei inneren Dingen ist, das ist das Erwachungsglied Gleichmut. Was da Gleichmut bei äußeren Dingen ist, das ist das Erwachungsglied Gleichmut.“

¹⁴ Siehe [Kraft der Reflexion - Die Anussati in Theorie und Praxis](#)

Es geht, wie schon gesagt um die Kultivierung der *bojjhanga*, die wir benötigen, um *dukkha* ein Ende zu machen, deshalb eben muss man *ānāpānasati* vom Ende her denken:

„Wer, ihr Mönche, die 7 Erwachungsglieder vernachlässigt, vernachlässigt hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt. Wer, ihr Mönche, die 7 Erwachungsglieder beginnt, begonnen hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt.“ (S 46, 18)

Das ist weniger schwer als man meinen möchte:

„Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der edle Jünger, auf den Sinn bedacht, aufmerksam, ganzen Gemütes hingegeben, offenen Ohres die Lehre hört, bestehen die 5 Hemmungen nicht, und die 7 Erwachungsglieder werden zu dieser Zeit entfaltet und gelangen zur Fülle.“ (S 46, 38)

Allerdings sollte man wissen, wann es angemessen und sinnvoll ist, den einen oder anderen Erwachungsfaktor zu kultivieren.

„Zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, da ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung und Gleichmut. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.

Gleichwie wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, daß er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiß nicht, Herr.“

Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung und Gleichmut. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich anzuregen.

Zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.

Gleichwie wenn ein Mann ein kleines Feuer dadurch aufflammen lassen wollte, daß er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, bliese noch dazu mit dem Mund Luft darauf und fügte keine Erde hinzu: wäre dieser Mann wohl imstande, das kleine Feuer aufflammen zu lassen?“

„Gewiß, Herr.“

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz schlaff ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das schlaffe Herz ist durch diese Eigenschaften sehr wohl anzuregen.

Zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, da ist nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.

Gleichwie wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, daß er trockenes Gras, trockenen Kuhdung, trockenes Holz hineinwürfe, noch dazu mit dem Mund Luft darauf bliese und keine Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen?“

„Gewiß nicht, Herr.“

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, nicht die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Lehrergründung, Tatkraft und Entzücken. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften schwerlich zur Ruhe zu bringen.

Zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, da ist die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung, Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen.

Gleichwie wenn ein Mann eine mächtige Feuermasse dadurch löschen wollte, daß er feuchtes Gras, feuchten Kuhdung, feuchtes Holz hineinwürfe, noch dazu einen Wasserstrahl darauf richtete und gar Erde hinzufügte: wäre dieser Mann wohl imstande, die mächtige Feuermasse zu löschen?“ „Gewiß, Herr.“

Ganz ebenso, ihr Mönche, ist zu einer Zeit, wenn das Herz erregt ist, die Zeit zur Entfaltung der Erwachungsglieder Gestilltheit, Einigung, Gleichmut. Und warum? Das erregte Herz ist durch diese Eigenschaften wohl zur Ruhe zu bringen

Die Achtsamkeit aber ist zu allem nützlich, sage ich.“ (S 46, 53)

Einerseits wird hier deutlich, dass es zwei Gruppen von Erwachensfaktoren gibt die jeweils im Verbund mit *sati* zusammen entwickelt werden, andererseits wird auch die Notwendigkeit die richtigen Umstände zu erkennen wann welcher Faktor zu kultivieren ist unterstrichen.

„Gleichwie ein König oder königlicher Minister aus einer Truhe voll verschiedenfarbiger Gewänder gerade das Gewand für den Morgen auswählen würde, das er morgens tragen will, das Gewand für den Mittag auswählen würde, das er mittags tragen will, das Gewand für den Abend auswählen würde, das er abends tragen will ebenso nun auch, ihr Brüder, in welchem der 7 Erwachungsglieder ich morgens, mittags oder abends zu weilen wünsche, darin eben weile ich morgens, mittags oder abends.“ (S 46, 5)

Statt von „kultivieren“ kann man auch von „ernähren“ sprechen, denn der Erhabene benennt die Nahrung in S 46, 51:

„Es gibt Gedanken, die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene *Erwachungsglied Achtsamkeit* erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Es gibt heilsame und unheilsame Dinge, tadelhafte und untadelige Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene *Erwachungsglied Lehrergründung* erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Es gibt die Art des Aufraffens, die Art des Ausbrechens, die Art des Transzendierens ... *Erwachungsglied Tatkraft* ...

Es gibt das *Erwachungsglied Entzücken* fördernde Gedanken ...

Es gibt Gestilltheit des Körpers, Gestilltheit des Herzens ... *Erwachungsglied Gestilltheit* ...

Man kann sich Ruhe vorstellen, man kann sich Sammlung vorstellen ... *Erwachungsglied Einigung* ...

Es gibt Gedanken, die das Erwachungsglied Gleichmut fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene

Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.“

Denken, Vorstellen, Unterscheiden, Energie aufbringen und Loslassen, gestützt „auf Einsamkeit, auf Entreizung, auf Auflösung, die in Loslassen übergehen, in ihrer Fülle großartig, unermesslich, frei von Bedrängung. Ein Herz, das ein Erwachungsglied entfaltet hat, durchbohrt und zerbricht die bis dahin nicht durchbohrte und zerbrochene Masse von Zuneigung, Abneigung und Verblendung.“ (S 46, 28)

Dazu dient und dafür nutzt man die *ānāpānasati*-Übung, das sollte man nie aus den Augen verlieren.

Auch die Übungsabschnitte muss man vom Ende her denken. Warum ist mein Körper nicht entspannt und fühlt sich nicht wohl? Was stimmt nicht mit dem Atem, mit dem Körper, mit den Gefühlen, mit dem Geist? Welche Reflexion, welche Vorstellung kann ich nutzen, um den Sollzustand herzustellen? Habe ich genug Wissen, genug Achtsamkeit, genug Energie?
„So kreisen diese drei Zustände um Richtige Ansicht und treffen sich mit ihr, nämlich Richtige Ansicht, Richtige Anstrengung und Richtige Achtsamkeit.“ (M 117)

Falls wir uns noch nicht zu den *sekhas* zählen können, sollten wir kleine *ānāpānasati*-Brötchen backen. So soll Ajahn Lee einmal gesagt haben: „Wenn du sitzt und meditierst, solltest du, auch wenn du keine Einsichten gewinnst, zumindest wissen, ob du gerade einatmest oder ausatmest.“ Das ist wie wir wissen gar nicht so leicht, weshalb Bhikkhu Thanissaro ausführt: „Beobachtet den Atem nicht, (sondern) empfindet ihn im (Ver)Sammlungsplatz des Herzens.“¹⁵
„Tritt ein, lass dich nieder, verweile, komm zur Ruhe. Denk an den Atem, der dich von allen Seiten umgibt, halte dieses Bild im Geist. Volles Gewahrsein des Körperfeldes. Sprich zu Dir selbst auf eine Weise die dich froh stimmt hier zu sein. Richtig mit sich zu sprechen ist ein riesiger Teil der Meditation, ein großer Teil des Trainings, denn es hilft Dir die richtige Einstellung zu entwickeln. Ihr könntet hier sitzen und euch schlecht fühlen, euch bei euch selbst beschweren, es sei zu heiß, zu kalt, etc. und euch dadurch noch schlechter fühlen oder ihr erklärt euch, dass ihr im Moment nichts anderes zu tun habt als vollends des Körpers bewusst zu sein. Sprecht mit euch über den Atem, welche Art des Atems fühlt sich gerade gut an. Und wenn ihr auch die ganze Stunde zu euch über den Atem sprecht, so ist das vollkommen in Ordnung. Oder ihr entscheidet nach einiger Zeit, dass sich der Atem gut anfühlt, dann könnt ihr einfach eins werden damit. Dann reicht es, wenn ihr bei der Wahrnehmung, dass sich der Atem durch den ganzen Körper ausbreitet, verweilt. Wenn ihr aber den Fokus verliert, weil ihr aufgehört habt zu euch über den Atem zu sprechen, kehrt zurück dazu. Tut was getan werden muss um den Geist genau hier zu halten. Auch bestimmte Vorstellungen, der Atem atmet den Körper, der Atem atmet das Gewahrsein, der ganze Körper atmet, wie ein großer Schwamm, der Atem kommt und geht von allen Seiten/Richtungen, der Atem umhüllt den Körper wie ein Kokon. Welche Vorstellung euch auch hilft genau hier zu verweilen und euch ein Gefühl der Erfrischung und des Wohlbefindens zu vermitteln, nutzt sie. Ihr gestaltet, den Atem, ihr gestaltet die innere Konversation, die Vorstellung, die ihr im Geist haltet. Das ist etwas das wir sowieso die ganze Zeit tut, wir atmen, sprechen mit uns selbst, halten gewisse Vorstellungen im Geist und

¹⁵ *Cittaekaggata*: *citta* - Herz – *eka*: eins – *agga*: Versammlungsplatz z.B. für *uposatha*-Feiern oder die gemeinschaftliche Nahrungsaufnahme.

bemerken unsere Gefühle, nur tut wir es jetzt auf eine neue Weise mit dem Ziel uns niederzulassen und zu verweilen.“

Ist dieser Grundstock gelegt entfaltet sich die Praxis in den konzentrischen Kreisen der Übungsbereiche immer in drei Schritten: Gewahrwerden, Untersuchen, Loslassen.

Bhikkhu Bodhi merkt an, dass die sechzehn *ānāpānasati*-Elemente tatsächlich sechzehn Aspekte einer Praxis sind und nicht unbedingt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Er vergleicht diese Ansicht mit einem vielschichtigen Bild, wobei jede Tetrade eine andere Schicht derselben Praxis darstellt. Mit der Zeit beginnt man zu erkennen, dass ihr Kausalzusammenhang komplexer ist, als die lineare Liste der Meditationen vermuten lässt.

Bhikkhu Anālayo benutzt dafür ein Gleichnis: Er sagt, es sei so, als würde man beim Autofahren in den Rückspiegel schauen. Während wir unseren Blick auf die Straße richten (unser Hauptobjekt der Meditation), können wir auch ein peripheres Bewusstsein für unseren Rückspiegel oder unsere Seitenspiegel (die peripheren Objekte) aufrechterhalten und diese ständig überprüfen. Dadurch gewinnen wir einen besseren Gesamtüberblick über unsere Position auf der Straße (also das Erfahrungsfeld). Manchmal ist der Geist das Hauptobjekt, manchmal der Körper oder die *vedanā*. Diese Fähigkeit, auf mehr als ein *satipaṭṭhana* achten zu können, wird die Kraft unserer Meditation steigern.

Buddhadāsa Bhikkhu schlägt vor „*ānāpānasati* zu üben, um Leichtigkeit, Helligkeit, Energie und Glück im Geist zu erlangen.“ Das ist das Fundament, das wir legen müssen. „Von da an müsst ihr versuchen, den Geist zur Kontemplation der Vergänglichkeit in euch selbst anzuleiten: im Körper, in den Gefühlen von Freud und Leid, im Bewusstsein, in den geistigen Gestaltungen, in den Ideen und in den Wahrnehmungen, in allem müsst ihr die Vergänglichkeit sehen. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind; die sechs Sinnestore, die sechs Sinnesobjekte, erkennt sie alle als vergänglich. Auch wenn ihr diese Dinge nicht mit ihren buddhistischen Bezeichnungen benennt, könnt ihr immer noch ihre Unbeständigkeit erkennen. Seht die Vergänglichkeit in euch selbst auf diese Weise, die ganze Zeit, während ihr ein- und ausatmet. „Nichts sollte als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden“; „Durch Nicht-Ergreifen werden wir befreit.“ Das wichtigste Element dabei ist, nicht zu ergreifen, „Ich-und-Mein“ nicht aufsteigen zu lassen. Jede Praxis, die von diesen essenziellen Prinzipien abweicht, ist falscher oder Pseudo-Buddhismus. Daher sollen wir nach einer Art der Übung suchen, die sich von Anfang bis Ende völlig im Einklang mit dem Nicht-Ergreifen befindet. Haftet an überhaupt nichts. Identifiziert euch mit überhaupt nichts. Lasst den Geist mit jedem Atemzug leer werden.“

Ānāpānasati ist eine anspruchsvolle Übung für *ariya*, der man sich wie dem edlen achtfachen Pfad, den Heilsfähigkeiten und den edlen Wahrheiten nur *annähern* kann, wenn man noch nicht zu ihnen zählt. Aber jedes Mal, wenn wir eines Schrittes, einer Übung deutlich gewahr werden lernen wir ein bisschen mehr darüber.

Selbst das kann nur gelingen, wenn wir alle Hoffnung auf Künftiges fahren lassen, ebenso wie Erinnerungen, Konzepte wie Name, Geschlecht und Status – alles, was uns bedrängt, beängstigt, verstört und belastet. Solange wir nicht in der „wirklichen Welt“, dem was jetzt tatsächlich ist, angekommen sind wäre es Zeitverschwendung es zu versuchen.

Sinnvoller ist es dann, die Zeit zu nutzen um die nötigen Voraussetzungen, die wir besprochen haben zu kultivieren. Es hat lange gedauert dies zu verstehen, bei mir jedenfalls.

Es gilt die Hindernisse loswerden, die rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*) vertiefen, die charakterlichen Vollkommenheiten (*paramita*) und die Heilsfähigkeiten (*indriya*) weiterentwickeln – und das tut man das am geschicktesten mit den vom Erhabenen empfohlenen Reflexionen (*anussati*).

Ich hoffe, dass diese Informationen, Hinweise und Tipps, dabei helfen *ānāpānasati* richtig einzuordnen und zu verstehen und die nötigen Denkanstöße geben, um erfolgreich zu üben. Glück auf!

In diesem Text gehe ich davon aus, dass Interesse an und Grundkenntnisse zu *ānāpānasati* im geneigten Leser bestehen. Es ist also unnötig zu erklären, dass M 1 für das erste Sutta im Majjhima Nikāya etc. steht. Ebenso unnötig ist nach meinem Dafürhalten eine Quellenangabe für die Zitate, aus vielen unterschiedlichen digitalen und analogen Quellen, es ist ja keine Doktorarbeit, sondern im besten Fall eine Verständnishilfe für die eigene Übung.

Was allerdings hilfreich sein mag sind ein paar Buchempfehlungen:

Bhikkhu Anālayo: “Mindfulness of Breathing – a practice guide and translations” Windhorse Publications

https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Audio/Pasanna/2015.11.23-Die_16_Anapanasati_Stufen.mp3

Bhikkhu Anālayo [Sati in den Pali Lehrreden](#)
[Aspekte der Atembetrachtung](#)

Buddhadāsa Bhikkhu

[Anapanasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit](#)
[Auf den Punkt gebracht. Texte zu „Ich und Mein“](#)

Eine Anmerkung: Santikaro und ich ärgern uns bis heute, dass wir Ajahn Buddhadāsa nie gefragt haben, warum er Ānāpānasati im Visuddhimagga-Stil lehrte. Vermuten kann ich allerdings, dass er einerseits annahm, dass dies der bekannteste Meditationstext dazu, sowohl im Osten wie im Westen sei, und es sich dabei um einen guten Einstieg für „blutige Anfänger“ handelt. Und es mag natürlich auch sein, dass er mit dieser Methodik gute Erfolge erzielte. Andererseits erkennt er auch, dass dies nicht für jeden gilt und lehrt daher auch abgekürzte, „offene“ Versionen. „Wenn Ihr die vollständigen sechzehn Schritte gut versteht, könnt Ihr sie für Euch selbst abkürzen. Ihr könnt sie verringern, bis Ihr damit zufrieden seid, und sie mit Zuversicht üben könnt.“

Bhikkhu Thānissaro

[Mit jedem Atemzug. Eine Anleitung zur Meditation](#)

Santikaro / Viriya

[Zugänge zu Ānāpānasati](#)

Bhikkhu Sujato hat eine detaillierte und sehr lesenswerte Studie zu den Entwicklungen und Veränderungen der Satipatthana Suttas vorgelegt: https://santifm.org/santipada/wp-content/uploads/2012/08/A_History_of_Mindfulness_Bhikkhu_Sujato.pdf

Golz, Bernd

[Nīvarana - Ein Hindernis kommt selten allein](#)

[Achtsamkeit ist gut, sati ist besser](#)

Buddhistische Gesellschaft München

Fähigkeiten, die das Erwachen beflügeln

Kraft der Reflexion - Die Anussati in Theorie und Praxis

Das Fenster öffnen - Erläuterungen zu den 10 charakterlichen Vollkommenheiten (Paramita) aus den
Sutten