

# Der Einzige Weg



## **Die Lehre der Vipassana Meditation** des Ehrwürdigen Ajarn Tong Sirimangalo (Phra Raja Prommajarn)

ins Englische übersetzt und herausgegeben von  
Kathryn Chindaporn

deutsche Übersetzung  
Margot Frey

## VORWORT (ZUR ENGLISCHEN AUFLAGE)

Mit tiefster Dankbarkeit und Respekt habe ich die Übersetzung der Dhamma-Vorträge meines Ehrwürdigen Lehrers zum Fest seines 76. Geburtstages übernommen. Ich möchte alle meine Verdienste dem Höchst Ehrwürdigen Ajarn Tong Sirimangalo darbieten und ihm wahres Glück, langes Leben und gute Gesundheit und ein langes Leben im Buddhasasana wünschen.

Dieses Buch ist eine Übersetzung der Dhamma-Vorträge über Satipatthana Vipassana Kammatthana, die der Ehrwürdige Ajarn Tong an seinem 72. Geburtstag, dem 21. September 2538 B.E. hielt, sowie Auszügen einer Reihe von Einführungsreden zu verschiedenen Anlässen, u.a. zur Eröffnung des Vipassanakurses in der Nähe von Seattle, Washington, im Mai 2537 B.E.

Soweit möglich habe ich versucht, den Verlauf der Vorträge zu übernehmen wie sie auf Tonband aufgezeichnet wurden. Zur Erleichterung für den Leser habe ich das Material in einigen Fällen anders arrangiert. Ich habe die Pali-Terminologie wie im Original übernommen und deren Übersetzung im Text integriert. Einige Themen wurden nur kurz gestreift, um dem Leser einen Überblick über die verschiedenen Elemente der fortschreitenden Praxis zu geben. Jedes dieser Themen könnte in separaten Vorträgen erläutert werden.

Wo immer möglich habe ich die Referenzen zu den Geschichten vermerkt, die der Ehrwürdige Ajarn Tong erzählte, zusammen mit den englischen Versionen der Übersetzung der Tripitaka durch die Pali Text Society, sowie die englische Übersetzung der Visuddhimagga der Buddhist Publication Society. Ausserdem habe ich am Ende des Buches eine Liste empfohlener Literatur angefügt.

Ich hoffe, dass diese englische Version nicht zu beschwerlich zu lesen ist, denn es ist schwierig, die einfache aber tiefgründige Sprache des Ehrwürdigen Ajarn Tong präzise wiederzugeben. Der Ehrwürdige Ajarn Tong spricht mit gezielten und einfachen Worten direkt das Herz des Zuhörers an, und dabei hat oft ein einziges Wort eine lebenslange tiefe Bedeutung. Er ist die lebendige Lehre, denn er spricht aus dem Herzen des Dhamma und der Disziplin, die er lebt und aus seinem Leben, das er dem Buddhasasana geweiht hat. Ich hoffe, dass Euch diese Lehrreden Nahrung für Herz und Geist geben. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass diese Dhamma-Vorträge für jeden von Euch eine Wohltat darstellen.

Mein spezieller Dank geht an den Höchsten Ehrwürdigen Ajarn Tong und an meine Eltern und Lehrer, ohne deren Hilfe mein Leben wie ein dürres, unbestelltes Feld wäre.

In Dhamma,  
Eure Kathryn Johnston Chindaporn  
Everett, Washington, 21. August 2542, B.E.

*NAMO TASSA BHAGAVATO  
ARAHATO  
SAMMASAMBUDDHASSA*

Ehre sei dem Gesegneten, dem Noblen,  
dem Vollkommen Erleuchteten Buddha.

EKAYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO  
SATTANAM VISUDDHIYA  
SOKA PARIDEVANAM SAMATIKKAMAYA  
DUKKHA DOMANASSANAM ATTHANGAMAYA  
NAYASSA ADHIGAMAYA  
NIBBANASSA SACCHIKIRIYAYA  
YADIDAM CATTARO SATIPATTHANA'TI.

Es gibt nur einen Weg, Mönche,  
zur Läuterung der Wesen,  
zum Überwinden von Kummer und Traurigkeit,  
zum Verschwinden von Schmerz und Leiden,  
zum Erreichen des Rechten Pfades,  
zum Erlangen von Nibbana,  
das sind  
Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit.

## EINFÜHRUNG

Die besten Wünsche und schützenden Segen euch allen, die ihr wünscht, das grosse Leiden zu überwinden und versucht, den Weg der Glückseligkeit zu erkennen, wie er von Buddha gelehrt wurde.

Jetzt möchte ich euch den Einen Weg erklären, den Pfad der Reinigung, der zu den Vier Edlen Wahrheiten führt und zur Erkenntnis von *Nibbana* (Nirvana). Dieser Pfad ist die Übung von *Satipatthana Vipassana Kammatthana*, oder Einsicht-Meditation, gestützt auf die Vier Grundlagen der Achtsamkeit, der höchsten Lehre des Vollkommen Erleuchteten Buddha. Diese Lehre ist das natürliche Gesetz, das Buddha entdeckte; es ist die ewige Wahrheit, *Amata Dhamma*, die wahrhaftig alle Wesen zur Überwindung des Leidens führen kann.

Heutzutage ist die Welt voll Hektik, Unruhe und Verwirrung. Überall in der Welt, in jeder Gesellschaft, entstehen die gleichen alten Probleme und angespannten Zustände, die so schwierig zu überwinden sind. Die Menschen sind uneins, streiten und ärgern sich gegenseitig. Sie verfluchen und benachteiligen einander. Die Menschen sind eifersüchtig, lügen, betrügen und bestehlen sich. Die Menschen verleumden einander und üben Rache gegen andere. Überall in der Welt kämpfen, streiten und zerstören sich die Menschen gegenseitig, um Gewinn, Rang und Lob zu erlangen. Diese unheilvollen Zustände sind nicht naturgegeben; diese leidvollen Bedingungen werden von den Menschen selbst gemacht. Jede Religion versucht, diese Probleme zu lösen, um der Welt Frieden und Glück zu bringen, indem sie die Menschen zu guten Taten anhält und sie lehrt, von bösen Taten Abstand zu nehmen.

Der Vollkommen Erleuchtete Buddha, der Begründer des Buddhismus, hat die Menschen nicht nur gelehrt, gute Taten zu tun und schlechte zu vermeiden. Er hat sie darüberhinaus gelehrt, ihren Geist zu läutern.

Im *Ovada Patimokkha* ermahnt der Gesegnete:

SABBA PAPASSA AKARANAM

Alle bösen Taten vermeiden,

KUSALASSUPASAMPADA

heilsame Taten kultivieren,

SACITTA PARIYODAPANAM

und den eigenen Geist läutern,

ETAM BUDDHANA SASANAM

das ist die Lehre aller Buddhas.

Die Methode zur Reinigung des Geistes wird in keiner anderen religiösen Tradition speziell gelehrt; man findet sie nur im Rahmen der Lehre Buddhas.

Buddha entdeckte, dass der Geist der Menschen von *Kilesa* (Befleckungen oder geistige Verunreinigungen, das sind Gier, Hass, Verblendung) gereinigt werden muss, damit die Menschen wirklich alle Arten von unheilsamen, negativen Zuständen und Leiden überwinden können. Diese Verunreinigungen sind die Ursache von unheilsamen Gedanken, Reden und Taten. Daher sind die Verunreinigungen die Ursache allen Leidens in der Welt.

Wäre der Geist erst einmal von allen Verunreinigungen geläutert, würden die Menschen keine bösen Taten mehr vollbringen. Mit solchermaßen geläutertem Geist könnten die Menschen nur noch gute und heilsame Taten vollbringen. Deshalb entstehen wahre Güte und Glück mit der Läuterung des Geistes.

Wenn der Geist erst einmal geläutert ist, kann man wirklich glücklich sein. Nur dann kann Leiden, das durch die geistige Verunreinigungen verursacht wird, schliesslich enden.

Der Weg zur geistigen Reinigung, die praktische Methode, welche uns der Vollkommen Erleuchtete Buddha übermitteln hat, heisst *Kammatthana* (meditative Übung). Die Basis der Übung, welche die perfekteste und direkteste Methode der Meditation zur

Reinigung des Geistes ist, ist in den Schriften der *Mahasatipatthana Sutta* des *Digha Nikaya* enthalten (Die Grosse Abhandlung über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit der Langen Rede). Sie heisst *Vipassana Kammatthana* und fusst auf den *Vier Satipatthana* (Einsicht-Meditation auf der Basis der Vier Grundlagen der Achtsamkeit).

In dieser Lehre weist Buddha darauf hin, dass diese Übung der einzige Weg ist, der zur Läuterung des Geistes führt, zur Überwindung allen Leidens, direkt zur Erkenntnis des Noblen Pfades, zur Frucht (Ernte) und zu *Nibbana*. Dies ist der Weg zur Reinheit und zu wahren Frieden und Glück.

## WAS IST VIPASSANA?

**Vipassana** ist ein Pali Wort mit folgender Bedeutung: klar sehen, speziell sehen oder hindurch sehen (**Vi** = klar, speziell, hinein, hindurch + **passana** = sehen). *Vipassana* bedeutet Introspektion, intuitive Weisheit, intuitives Wissen. *Vipassana* wird oft mit Einsicht übersetzt.

Was klar sehen? Einsicht in was?

**Vipassana** bedeutet, durch die wahre Natur der Wirklichkeit hindurchzusehen oder Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit. Es bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. *Vipassana* ist das direkte und intuitive Verstehen der wahren Natur aller geistigen und physikalischen Phänomene.

**Vipassana** ist intuitives Wissen oder Einsicht in die wahre Natur von *nama* (Geist: Bewusstsein, Geisteshaltung, Denkart) und *rupa* (Körper: Materie, physische Form), welche die Fünf Daseinsgruppen bilden (*Panca Khandha*: *Rupa* (Körper, physische Form), *Vedana* (Gefühle), *Sanna* (Gedächtnis, Wahrnehmung), *Sankhara* (Geistesformationen, Willens-/Entschlusskraft), *Vinnana* (Bewusstsein)).

**Vipassana** ist die Erkenntnis, dass alle geistigen und physischen Phänomene vergänglich (*Anicca*), Leiden (*Dukkha*) und unpersönlich (*Anatta*) sind. Diese drei Charakteristiken aller Phänomene (*Tilakkhana*) sind die Zeichen der Weisheit der Einsicht und die Hauptobjekte in der *Vipassana*-Meditation.

**Vipassana** ist die direkte Erkenntnis der wahren Natur von *nama* und *rupa*. Alles, alle Zustände, alle Dinge, ob innen oder aussen, geistig oder materiell, sind vergänglich, Leiden und unpersönlich/Nicht-Selbst (*Anicca*, *Dukkha*, *Anatta*).

Der Meditierende, der Wissen durch Einsicht (*Vipassana Nana*) entwickelt, wird erkennen, dass alles in ihm selbst und in der Welt um ihn sich fortlaufend verändert, unsicher oder unbeständig ist,



dass alles angespannt, unbefriedigend oder Leiden ist, und dass nichts kontrolliert werden kann, alles ohne Substanz ist, ihm nicht gehört oder Nicht-Selbst, d.h. unpersönlich ist. Diese drei Charakteristiken sind die wahre Natur aller Phänomene.

## WAS IST SATIPATTHANA?

**Vipassana** basiert auf den *Vier Satipatthana*, den Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Das heisst, dass Einsicht erlangt wird durch die konsequente und fortschreitende Anwendung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit.

**Satipatthana** als Schlüssel zu *Vipassana* ist beschrieben in der *Tipitaka* (Drei Pali Kanon), in der *Mahasatipatthana Sutta* der *Digha Nikaya* (Grosse Abhandlung über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit, Sutta Nr. 22 der Langen Rede) und in der *Satipatthana Sutta* der *Majjhima Nikaya* (Nr. 10 der Mittellangen Rede), sowie in anderen Abhandlungen.

**Sati** kommt vom Pali Wort **sar** und bedeutet: sich erinnern, ins Gedächtnis rufen. **Sati** bedeutet aber mehr als Gedächtnis. Es beinhaltet Kontemplation, Nachdenken, Sammlung, Achtsamkeit, Vorsicht, gesammelte Aufmerksamkeit, Gewahrsam/Bewusstsein, oder Wachsamkeit. Oft wird Sati mit Achtsamkeit übersetzt.

**Patthana** kommt vom Pali Wort **upatthana**, das bedeutet: Unterstützung, Errichtung, Grundlage, Anwendung oder Fundament.

**Satipatthana** bedeutet *dhamma* (Naturgesetz oder Eigenschaft), auf das sich der Geist mittels der Vier Grundlagen der Achtsamkeit richten kann.

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind:

1. *Kayanupassana*            Achtsamkeit auf den Körper,
2. *Vedanupassana*        Achtsamkeit auf die Gefühle,
3. *Cittanupassana*        Achtsamkeit auf den Geist, und
4. *Dhammanupassana*    Achtsamkeit auf die Geistesobjekte.

Kurz können wir uns das so merken:

KAYA, VEDANA, CITTA, DHAMMA =  
Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte.

Beim Üben mit den Vier Grundlagen der Achtsamkeit lenkt man seine Aufmerksamkeit und sein umfassendes Gewahrsein auf das Beobachten der verschiedenen Zustände, die jeden Augenblick durch Geist und Körper entstehen, und macht dazu jeweils eine geistige Notiz (oder Benennung oder Bestätigung). Achtsamkeit und Bewusstsein sind auf die Beobachtung der Drei Charakteristiken gerichtet, die durch die Fünf Daseinsgruppen (*Panca Khanda*) entstehen, d.h. Geist und Körper wie sie im momentanen Augenblick erscheinen.

## GESCHICHTE

Es wird erzählt, dass Buddha in Begleitung von 500 Mönchen in früheren Zeiten einmal durch das Land der Kurus reiste, eines Volksstammes, der im Dorf der Kurus, genannt Kammassadhamma lebte (in der Nähe des heutigen New Delhi, im Vorort Indrapastra).

Dort nahm Buddha die Gelegenheit wahr, um eine Lehrrede über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit zu halten.

Gemäss der Überlieferung (Bhadantacariya Buddhagosa - DA.ii 481 f., MA.i 184) stammten die Kurus von einem sehr weisen Volk ab, dessen Sinneskräfte sehr gesund waren und deren Temperament auf tiefe Kontemplation eingestellt war.

Dadurch übte sich das ganze Dorf in Achtsamkeit in allen täglichen Aktivitäten, von den Herrschern zu den Dienern, ob sie nun die Felder pflügten, den Reis stampften oder das Dorf regierten. Jeder wandte die Vier Grundlagen der Achtsamkeit an.

Sie befragten einander: "Welche Grundlage der Achtsamkeit übst Du heute?"

Und so lobten sie diejenigen, die Achtsamkeit mit Eifer übten: "Gut gemacht! Du hast Deine Geburt als Mensch nicht vergeudet! Du hast diese seltene Gelegenheit nicht vertan, die Lehren des Buddha zu hören, der in diese Welt geboren wurde zum Wohl von Menschen wie Du!"

Und sie tadelten diejenigen, die faul und nachlässig waren: "Obwohl Du als Mensch geboren wurdest, benimmst Du Dich wie ein Toter!"

So begeistert von der Zuhörerschaft der Kurus, die sehr empfänglich, natürlich achtsam und äusserst kontemplativ waren, ergriff Buddha die Gelegenheit, die ihn begleitenden 500 Mönche und

Brüder über den Wert, die Technik und das Wohl der Übung zu ermahnen.

EKAYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO  
SATTANAM VISUDDHIYA  
SOKA PARIDEVANAM SAMATIKKAMAYA  
DUKKHA DOMANASSANAM ATTHANGAMAYA  
NAYASSA ADHIGAMAYA  
NIBBANASSA SACCHIKIRIYAYA  
YADIDAM CATTARO SATIPATTHANA

Es gibt nur einen Weg, Bikkhus,<sup>\*</sup>  
zur Läuterung der Wesen,  
zur Überwindung von Kummer und Traurigkeit,  
zum Verschwinden von Schmerz und Leiden,  
zum Erreichen der Wahrheit, des Noblen Pfades,  
zum Erlangen von Nibbana,  
das sind  
die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

---

\* Das Wort *Bhikku* bezieht sich hier nicht nur auf die Mönche, die die höheren Einweihungen von Buddha erhalten haben, sondern auch auf alle, Männer und Frauen, eingeweiht oder nicht, die die Gefahren des *Samsara* erkannt haben, des nicht endenden Kreislaufs der Wiedergeburten. Diese Zeile wird oft auch so übersetzt: "Schaut her, die Ihr die Gefahren von Samsara erkannt habt..."

## ES GIBT NUR EINEN WEG

...EKAYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO...

...Es gibt nur einen Weg, Mönche

Buddha lehrte die *Ekayano-Magga*, die 'Einbahnstrasse', oder 'den einzigen Weg'.

Dieser Weg wird die Einbahnstrasse, der einzige Weg, oder der Weg des Einen genannt, weil Buddha der Einzige war, der diesen Weg entdecken konnte.

Dieser Weg findet sich ausschliesslich in den Lehren des Buddha. Deshalb nennt man ihn den Weg des Einen, den Pfad des Einen.

Diesen Pfad muss jeder für sich alleine üben und verwirklichen. Man muss den Pfad alleine gehen, um die Wahrheit für sich selbst zu erkennen. Deshalb heisst er auch der 'einfache (alleinige) Pfad'.

Dieser Weg führt nur in eine Richtung. Es ist eine Einbahnstrasse, die sich nicht verzweigt. Deshalb wird der Weg auch der 'einzige Pfad' genannt. Er führt nur in eine einzige Richtung.

Dieser Pfad führt direkt zum einen Ziel, *Nibbana*. *Nibbana* ist die Endstation. Nur auf diesem Pfad kann man *Nibbana* erreichen. Alle Vollkommen Erleuchteten Buddhas (*Sammāsambuddha*), die Stillen Buddhas (*Paccekha Buddha*) und die Noblen Jünger (*Ariya Savaka*) haben letztendlich auf diesem Pfad *Nibbana* erreicht. Sämtliche der 84'000 Lehren des Buddha fliessen am Ende in diesen Pfad ein. Deshalb ist dieser Pfad, der zu höchster Güte und zum allerhöchsten Glück des *Nibbana* führt, das Kernstück von Buddhas Lehre. Es ist der ultimative Weg, der einzige Weg.

Die Übung von *Satipatthana* enthält das Herzstück aller Lehren des Vollkommen Erleuchteten Buddha.

Buddha lehrte diese Wahrheit all seinen noblen Jüngern seit seiner Befreiung, bis er 45 Jahre später ins *Parinibbana* einging. Buddha hat nicht nur unzählige Schüler auf diesem Weg zur Erkenntnis von *Nibbana* geführt; er hat auch seine Lehre für zukünftige Generationen weitergegeben und garantiert ihnen:

YENEVA YANTI NIBBANAM BUDDHA DESANCA  
SAVAKA  
EKAYANENA MAGGENA SATIPATTHANA SANNINA.

Alle Buddhas und Noblen haben Nibbana erreicht,  
indem sie den einzigen Pfad der Achtsamkeit gegangen sind.

## **REINHEIT**

### **SATTANAM VISUDDHIYA**

#### **Zur Läuterung der Wesen**

Dieser Pfad reinigt den Geist aller Wesen. Als Ergebnis der Übung von *Satipatthana* können Gier, Hass und Verblendung, die geistigen Verunreinigungen, *kilesa*, die den Geist verschmutzen und Ursache allen Leidens sind, entwurzelt und vernichtet werden. Menschliche und nicht-menschliche Wesen können durch Übung dieses Pfades geläutert werden.

Die Übung von *Satipatthana Vipassana* reinigt den Geist des Übenden, zunächst durch Abschwächen der Verunreinigungen, dann durch Entwurzelung und Vernichtung der latenten geistigen Unreinheiten, *anusaya-kilesa*. Der Reinigungsprozess kann stufenweise erfolgen, je nach Stand der Verdienste und heilsamen Qualitäten, *punna-kusala*, und der angehäuften Vollkommenheiten, *parami*, oder negativer geistiger Qualitäten eines Individuums.

Durch die Kraft dieses Reinigungsprozesses kann der Geist eines nicht entwickelten Menschen mit groben latenten Verunreinigungen, d.h. eines gewöhnlichen Weltlings, eines *puthujjana*, gereinigt und geläutert werden, bis dieser Mensch höhere humane und ethische Qualitäten in Herz und Geist entwickelt und dadurch zu einem Tugendhaften, einem *kalyanajjana*, wird. Wenn solch ein geläutertes und tugendhafter Mensch sich in *Satipatthana Vipassana* übt, werden seine *anusaya-kilesa* schliesslich ausgerottet und vernichtet und sein Geist so geläutert, bis dieser Mensch *Nibbana* erkennt und zu einem Noblen, einem *Ariyajjana*, wird.

Sogar Tiere, die einfach in Kontakt mit dieser Übung kommen, können grosses heilsames Gewahrsein, *Mahakusala citta*, erlangen und vielleicht in himmlischen Sphären wiedergeboren werden



und dadurch den Weg der Reinheit beschreiten, wie diese Geschichte aus früheren Zeiten illustriert:

Eines Tages, als Buddha in Jetavana lebte, wurde ein Papagei während einem starken Sturm in den Tempel der Bhikkhunis geweht. Da lag er, nass und verwundet, bis ihn die oberste Nonne fand und ihn gesundpflegte. Danach lebte der Papagei im Nonnentempel.

Die Nonnen brachten ihm die Vier Grundlagen der Achtsamkeit bei, und der Vogel flog den ganzen Tag glücklich singend herum: "Körper, Gefühle, Geist, Geist-Objekte". Eines Tages fing ihn ein Habicht und tötete ihn. Im Augenblick des Todes dachte der Papagei noch: Körper, Gefühle, Geist, Geist-Objekte, und durch die Kraft seines heilsamen Geistes wurde er unmittelbar danach im Himmel wiedergeboren.

Aber nur Menschen und göttliche Wesen in den himmlischen Reichen und im Königreich von *Brahma* können *Nibbana* erreichen, so wie im Fall von *Manduka Devaputta*, der Frosch-Gottheit, der im Himmel wiedergeboren werden musste, ehe er die erste Stufe der Erleuchtung (*Sotapanna*) erreichen konnte - (Vsm. VII, 51):

Es begab sich zu einer Zeit, als der Gesegnete zu den Einwohnern der Stadt Campa am Ufer des Gaggara-Sees von *Dhamma* sprach, dass ein Frosch, der dem Vortrag lauschte, ein grosses heilsames Gewahrsein entwickelte, während er Buddhas Stimme hörte. In dem Moment stützte sich ein Hirte auf seinen Stock und zermalmte den Kopf des Frosches. Der Frosch wurde unmittelbar danach im Himmel der 33 Gottheiten wiedergeboren, in einem himmlischen Palast (*Vimana*), wie wenn er aus einem Traum erwacht wäre.

"So", dachte er, "jetzt bin ich hier? Was für eine Tat habe ich vollbracht?"

Er erkannte, dass er im Himmel wiedergeboren worden war als Folge seines reinen Geistes im Moment, als er Buddha zuhörte.

Sofort ging er mit seinem ganzen Palast zum Gesegneten, warf sich ihm zu Füßen und betete zu ihm. Obwohl der Gesegnete alles wusste, fragte er ihn:

"Wer huldigt mir da zu meinen Füßen,  
Leuchtend mit Pracht und Erfolg,  
Alles mit überragender Schönheit  
erhellend?"

"In meinem letzten Leben war ich ein Frosch,  
Die Wasser eines Teiches mein Heim;  
Eines Hirten Stab beendete mein Leben,  
Während ich Eurer Lehre lauschte."

Der Gesegnete lehrte ihn daraufhin das *Dhamma*. 84'000 empfindende Wesen gewannen Einsicht in die Wahrheit, und der *Manduka Devaputta* erreichte die Stufe des *Sotapanna*, lächelte und entschwand mit seinem himmlischen Palast.

Auf diese Weise wird durch die Wirksamkeit der Übung von *Satipatthana Vipassana* der Geist der Wesen geläutert.

# **ÜBERWINDEN VON KUMMER UND TRAUIGKEIT**

## **SOKA PARIDEVANAM SAMATIKKAMAYA**

### **Kummer und Traurigkeit überwinden**

Dieser Pfad führt jemand, der unter Kummer und Traurigkeit leidet, zur Überwindung vergangener unglücklicher Erfahrungen und zur Befreiung von Gram und Verzweiflung. Wenn der Geist geläutert ist, und die Verunreinigungen allmählich gebändigt und ausgemerzt sind, wird der Geist ruhig, und kann Kummer und Traurigkeit loslassen.

Einmal kam eine Frau aus England, um *Vipassana* zu praktizieren. Früher führten ihr Mann und sie ein kleines Flugzeugvermietungsunternehmen. Eines Tages kam sie verspätet zum Flugfeld, und ihr Mann startete ohne sie. Während des Fluges trat Motorschaden auf, die Maschine stürzte ab, und der Mann starb. Die Frau war voll Gram, Trauer und Reue. Nichts konnte ihren Kummer erleichtern.

Einige Monate später entschloss sie sich zu einer Ferienreise nach Asien und kam nach Thailand. Auf ihrer Rundreise empfahl ihr jemand, Meditation zu üben. So kam sie ins Zentrum in Chiang Mai. Anfangs war ihr Geist voll Kummer und Schmerz. Sie konnte sich nicht konzentrieren und weinte jeden Tag. Aber als die Tage vergingen und sie fortfuhr, Achtsamkeit zu üben, fühlte sie Erleichterung und Trost und ihr Geist wurde ruhig. Bald erkannte sie, dass alles in der Welt vergänglich ist, dass selbst Glück nicht immer währt, dass wir das Leben nicht immer so kontrollieren können wie wir wollen, und dass wir manchmal Ereignisse im Leben gar nicht kontrollieren können. Als Ergebnis dieser Erkenntnis fühlte sie sich, als seien ihr Kummer und ihre Trauer von ihr genommen worden, und sie fühlte sich besser gewappnet, ihr Leben neu zu beginnen.

Dies ist nur ein Beispiel aus der heutigen Zeit, aber sogar schon zu Buddhas Zeit wurden viele Menschen durch die Wirksamkeit der Praxis geheilt und durch ihre Kraft erleuchtet.

**Die Geschichte von Patacara Theri** (Dh. VIII.12) ist ein Beispiel:

Es wird erzählt, dass in der Zeit, als Buddha in Jetavana lebte, sich Patacara, die schöne Tochter eines reichen Kaufmannes in Savatthi, in den Sklaven der Familie verliebte. Als sie mit einem jungen Mann aus gutem Hause verheiratet werden sollte, lief sie mit ihrem Geliebten von zu Hause fort. Sie wohnten in einer Hütte in einem kleinen Dorf am Waldrand. Sie mussten sich kümmerlich durchschlagen. Der Ehemann arbeitete tagsüber in den Feldern, während sie zu Hause kochte und das Feuer hütete.

Nach einiger Zeit wurde sie schwanger und wünschte, in das Haus ihrer Eltern zurückzukehren, wie es damals in Indien Brauch war. Jedoch ihr Mann verschob die Reise immer wieder mit verschiedenen Ausreden, da er den Zorn ihrer Familie fürchtete. So vergingen viele Monate, und als die Zeit der Geburt nahe war, beschloss sie, ohne ihren Mann zu gehen. Sie informierte die Nachbarn und machte sich auf den Weg.

Als ihr Mann nach Hause kam und erfuhr, dass sie gegangen war, eilte er ihr nach. Als er sie endlich eingeholt hatte, flehte er sie an, mit ihm zurückzukehren. Sie weigerte sich und ging weiter. Nach einiger Zeit setzten die Wehen ein, und unter grossen Schwierigkeiten gebar sie einen Sohn am Wegrand und ging mit ihrem Mann zurück in die Hütte.

Nach einiger Zeit wurde Patacara wieder schwanger und wieder verlangte sie, ihre Familie besuchen zu dürfen. Und wieder weigerte sich der Ehemann lange, so dass sie mit viel Verspätung wieder loszog, den erstgeborenen Sohn auf der Hüfte tragend.

Als es Abend wurde, setzten die Wehen ein und zugleich verdunkelten Gewitterwolken den Himmel und ein heftiger Sturm ballte sich zusammen. Ihr Ehemann eilte zu ihr und erreichte sie gerade, als der Regen einsetzte. Er ging eilends in den Dschungel, um Zweige für einen Unterschlupf für seine Frau und seinen Sohn zu

schneiden. Patacara schmiegte sich über ihren Sohn, als der Regen heftig niederströmte und die Wehen stärker wurden.

Im Dschungel trat ihr Mann auf eine Giftschlange, die sofort zu-biss und ihn tötete. Nach einer schwierigen und schmerzhaften Geburt verbrachte Patacara die Nacht mit ihren Kindern. Sie schlang die Arme um sie und versuchte, sie vor Regen und Kälte zu schützen, und wartete auf die Rückkehr ihres Mannes. Am Morgen entdeckte sie seine Leiche. In ihrem Elend beschloss sie, nach Hause zu ihrer Familie zu gehen. Nachdem sie eine Weile gegangen war, kam sie zu einem Fluss, der nach dem Sturm sehr angeschwollen war und Hochwasser führte. Das Wasser floss hoch und schnell den Ufern entlang, so dass sie gezwungen war, ein Kind nach dem andern ans andere Ufer zu bringen. Während sie das ältere Kind am Ufer zurückliess, trug sie das Neugeborene durch den Fluss und legte es am anderen Ufer auf ihr Kleid. Dann begann sie, den Fluss wieder zu durchqueren, um den älteren Buben zu holen. Halbwegs durch den Fluss sah sie einen Adler herabstossen und das Neugeborene, das noch ganz rot war wie ein Stück Fleisch, packen. Patacara schwenkte ihre Arme wie wahnsinnig und schrie, um den Adler zu verjagen. Der ältere Sohn meinte, seine Mutter rufe nach ihm. Er sprang in den Fluss und wurde von den Fluten fortgerissen... In der Mitte des Flusses stand Patacara und wurde fast wahnsinnig, weinte und ging zum Ufer und in Richtung ihrer Heimat.

Am Dorfrand erkundigte sie sich nach dem Befinden ihrer Familie: "Wie geht es der Familie So-und-So?" Der Farmer am Dorfeingang antwortete: "Bitte, sprich nicht von der Familie..." Als sie auf einer Antwort beharrte, erklärte der Farmer zögernd, dass im Sturm der vergangenen Nacht das Haus der Familie einstürzte und alle Mitglieder der Familie umgekommen waren. Sie würden alle zusammen auf einem Scheiterhaufen verbrannt. In einer einzigen Nacht und einem Tag hatte Patacara ihre ganze Familie verloren.

In dem Moment verlor sie ihre Sinne und wurde wahnsinnig in ihrem Kummer. Sie riss sich die Kleider vom Leib, wanderte im Dorf umher, weinte und wehklagte: "Meine beiden Söhne sind tot,

mein Gemahl liegt tot am Wegrand, meine Mutter, mein Vater und mein Bruder verbrennen zusammen auf demselben Scheiterhaufen!"

Die Dorfbewohner beschimpften sie, warfen ihr Steine und Unrat nach und schrien: "Geh weg! Du Närrin!"

Eines Tages wanderte sie nach Jetavana hinein, als Buddha predigte. Die ergebenen Schüler versuchten, die schmutzige, nackte, verrückte Frau fernzuhalten, aber Buddha nahm ihre Verdienste und Vollkommenheit wahr und rief ihr zu: "Schwester! Kehre zu Deinem rechten Geist zurück!"

Sogleich erlangte Patacara ihre Achtsamkeit wieder und erkannte, dass sie nackt war. In Furcht und Schrecken kauerte sie sich nieder. Ein Laienschüler gab ihr eine Robe, damit sie sich bedecken konnte. Sie hüllte sich in die Robe, warf sich vor Buddha nieder und erzählte ihm ihre Geschichte.

Sie sagte: "Ehrwürdiger Herr! Sei Du meine Zuflucht! Einer meiner Söhne wurde von einem Adler fortgetragen, meinen anderen Sohn riss der Fluss fort. Mein Gatte liegt tot am Wegrand. Das Haus meines Vaters wurde vom Sturm zerstört. Darin sind mein Vater, meine Mutter und mein Bruder gestorben, und gerade jetzt brennen ihre Leichen auf demselben Scheiterhaufen!"

Buddha sprach zu ihr: "Patacara, beende Deine Trauer. Du bist zu dem gekommen, der Dir wahre Zuflucht sein kann. Was Du gesagt hast, ist wahr. Einer Deiner Söhne wurde von einem Adler fortgetragen, der andere Sohn vom Fluss fortgerissen, Dein Mann liegt tot am Wegrand, Deines Vaters Haus wurde vom Sturm zerstört, und drinnen starben Dein Vater, Deine Mutter und Dein Bruder. Aber genauso wie heute hast Du durch alle Kreisläufe der Existenz um den Verlust von Söhnen und anderen Lieben geweint. Die Tränen, die Du geweint hast, sind mehr als alle Wasser in allen Flüssen und allen Meeren der Welt!"

Und der Gesegnete sprach:

*"Die vier Meere enthalten wenig Wasser  
im Vergleich zu all den Tränen, die vergossen wurden,  
geschlagen vom Kummer und von Leid gequält,  
Frau, warum bleibst Du noch unachtsam?"*

Auf diese Weise sprach Buddha über den Daseinskreislauf ohne erkennbaren Anfang. Während er sprach, begann der Kummer, der Patacaras Geist erfüllte, langsam abzunehmen. Buddha nahm dies wahr und sprach: "Patacara, für jemand, der unterwegs ist in eine jenseitige Welt, können weder Söhne noch Verwandte jemals Obdach oder Zuflucht sein. Wie viel weniger können sie dies im jetzigen Leben sein! Ein weiser Mensch sollte sein Verhalten reinigen und dadurch den Weg zum Nibbana freimachen!"

Indem er so redete, unterrichtete er sie im Dhamma:

(288) *"Weder Söhne, noch Väter können eine Zuflucht sein,  
weder Verwandte, noch Freunde;  
in ihnen bleibt dem keine Zuflucht,  
der vom Tod überwältigt wird!"*

(289) *"Der Weise, der die Wahrheit dieser Dinge kennt,  
und die ethischen Regeln beherrscht,  
sollte unmittelbar den Weg freimachen,  
der ins Nibbana führt."*

Am Ende dieses Vortrages erlangte Patacara das Stadium eines *Sotapanna* und bat, in den Nonnenorden aufgenommen zu werden. Buddha schickte sie in die Gemeinschaft der Nonnen und gab Anweisung, dass sie ordiniert werde.

Mit der Zeit, als sie tagein und tagaus Achtsamkeit übte, wurde ihr Geist ruhig und klar. Eines Tages, nachdem sie für Almosen unterwegs gewesen war und den Staub von ihren Füßen abwusch, bemerkte sie, als sie das Wasser über ihre Füße goss, dass das Wasser auf die Erde floss, eine Weile auf der Erdoberfläche rann und dann in der Erde versickerte. Beim nächsten Mal rann es ein bisschen weiter, bevor es versickerte, und beim dritten Mal

floss es noch weiter und versickerte dann in der Erde. In dem Augenblick erkannte sie, dass das Leben wie das Wasser ist: manche Menschen sterben in ihrer Jugend, manche in der Blüte ihres Lebens, und manche im hohen Alter.

Als das Zeichen der Vergänglichkeit klar in ihrem Geist auftauchte, erschien vor ihr eine leuchtende Vision von Buddha und sprach zu ihr: "Patacara, es ist viel besser, einen einzigen Augenblick zu leben und die Vergänglichkeit der Fünf Daseinsgruppen zu erkennen, als hundert Jahre zu leben und diese Wahrheit nie zu sehen."

*(113) "Auch wenn man hundert Jahre leben würde, wäre alles vergebens, wenn man nicht sehen würde, dass alles wächst und schwindet.*

*Stattdessen wäre es weit besser, einen einzigen Tag zu leben und zu wissen, dass alles in der Welt entsteht und vergeht."*

Nach dieser Belehrung wurde Patacara eine Heilige, *Arahant*, ausgestattet mit allen übernatürlichen Fähigkeiten. In ihrem späteren Leben gab Patacara Theri anderen Nonnen in Not und Elend viel Trost und führte sie durch ihr eigenes Beispiel zur Überwindung von Kummer und Traurigkeit.



## **DAS ENDE VON SCHMERZ UND LEIDEN**

### **DUKKHA DOMANASSANAM ATTHANGAMAYA**

#### **Verschwinden von Schmerz und Leiden**

Dieser Pfad führt den, der an Schmerzen einer Krankheit oder einer Verletzung, oder physisch oder psychisch leidet, zur Überwindung solchen Leidens.

In der heutigen Zeit gibt es viele Fälle, wo Menschen, die Achtsamkeit übten, von verschiedenen Krankheiten geheilt wurden. Hoher Blutdruck, Herzkrankheiten, Magengeschwüre, Allergien, Krebs und selbst Krankheiten des Immunsystems können gemildert werden\*. Tatsächlich spielt Reinheit des Geistes eine grosse Rolle im Wiedererlangen der Gesundheit, genauso wie die Heilung von *Kamma* und bedingter Formen. Andere, die ihrem letzten Atemzug nahe waren, konnten Schmerz und Leiden überwinden und friedlich einschlafen, wenn sie Achtsamkeit übten.

Die Geschichte von *Tissa Thera* ist ein Beispiel aus der Zeit Buddhas.

Es wird erzählt, dass Tissa Thera einer von zwei Söhnen eines sehr reichen Kaufmanns in Savatthi war. Nach dem Tod ihrer Eltern erbte Tissa ein Vermögen von 40 Crores.

Eines Tages ging Tissa nach Jetavana, um Buddhas Lehre des Dhamma zu hören. Buddha, der Tissas Verdienste und Vollkommenheiten wahrnahm, hielt eine Lehrrede, die direkt ins Herz des jungen Mannes zielte..., dass alles Geld und alle Schätze in der Welt, die jemand erben mag, ihm im Tode nichts nützen. Der einzige Schatz, den wir mitnehmen können, sind unsere guten (oder bösen) Taten...

Beim Zuhören erkannte Tissa die Nutzlosigkeit seines Lebens im reichen Haushalt und beschloss, dem Orden beizutreten. Er verab-

---

\* Medizinische Studien am Center of Mindfulness in Medicine, Health Care and Society der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts belegen eine Reduktion von 45% bei Symptomen von Herzkrankheiten, von 43% bei Bluthochdruck, von 25% bei Schmerzen und von 31% bei Stress.

schiedete sich von seinem Bruder, gab ihm das ganze Familienvermögen und sagte: "Nun bist Du der Erbe dieser 40 Crores; ich brauche sie nicht mehr." Und damit ging er nach Jetavana, wo er ordiniert wurde.

Nach einiger Zeit erhielt der Ehrwürdige Tissa Anweisungen zur Meditation von Buddha und ging, um in einer abgeschiedenen Stätte im Wald zu leben. Dort verbrachte er seine Nächte und Tage in eifriger Meditation.

Etwas später heiratete Tissas Bruder, und seine neue Frau übernahm die Verantwortung für den Haushalt und das Familienerbe. Eines Tages wurde sie eifersüchtig und fürchtete, dass Tissa die Roben ablegen, zurückkommen und sein Erbe zurückfordern könnte. Mit diesen Gedanken im Kopf verdingte sie ein paar Räuber, um ihren Schwager zu ermorden.

Spät eines Nachts, als der Ehrwürdige Tissa eifrig meditierte, erschienen die Räuber und machten viel Lärm. "Wer stört da meine Meditation?" fragte der Ehrwürdige Tissa. Als er die Räuber sah, fragte er sie: "Was wollt Ihr?"

"Dich wollen wir!" antworteten die Räuber.

"Was wollt Ihr mit mir?" fragte der Ehrwürdige Tissa.

"Aus Angst, das Erbe zu verlieren, hat uns Deine Schwägerin verdingt, Dich zu töten." antworteten sie.

"Aber ich bin noch nicht fertig mit Meditieren," sagte Tissa, "kommt wieder am Morgen und führt dann Euren Auftrag aus."

"Du versuchst, uns zu überlisten," riefen die Räuber, "Du willst Zeit gewinnen, dass Du davonlaufen kannst."

"Ich werde nicht weglaufen," entgegnete Tissa. "Hier ist meine Garantie!" Und er fasste einen grossen Stein mit beiden Händen und schlug ihn wieder und wieder auf seine Oberschenkel, bis beide Oberschenkelknochen gebrochen waren.

"Nun seht Ihr, dass ich nicht wegrennen werde. Also, lasst mich allein, dass ich meditieren kann!" sagte der Ehrwürdige Tissa unter grossen Schmerzen.

Nachdem die Räuber gegangen waren, verbrachte Tissa die Nacht in der Kontemplation der schmerzvollen Gefühle, die entstanden waren, '*Schmerz, Schmerz, Schmerz*' und im Nachdenken über die Reinheit seiner Tugenden. In seinem innigen Bestreben wurde der Ehrwürdige Tissa bei Sonnenaufgang ein *Arahant*.

Als die Räuber kamen, sagte er zu ihnen:

"Ich habe die Knochen meiner beiden Beine zerbrochen,  
um Euch das Versprechen zu geben, um das Ihr gebeten habt.  
Ich war empört und beschämt.  
zum Tod begleitet noch von Gier.  
Und nachdem ich darüber nachgedacht  
und weise mit Einsicht betrachtet habe,  
war ich, als die Sonne aufging und auf mich schien,  
zum *Arahant* geworden."  
(MA.i,233, Vsm. I 137)

Nachdem er dies gesprochen hatte, verschied der Alte Tissa auf der Stelle ins Nibbana.

**DER RECHTE PFAD**  
**NAYASSA ADHIGAMAYA**  
**Den rechten Weg erreichen**

Wer auf diesem Weg übt, wird mit Sicherheit den Wahren Pfad erlangen, den Noblen Achtfachen Pfad, die *Ariya Magga*.

**Wie führt die Praxis von Satipatthana zum Noblen Achtfachen Pfad?**

Es war einmal, als Buddha in Jetavana in Savatthi lebte, dass spät in der Nacht eine gewisse *deva* vor dem Gesegneten erschien und ihm folgende Frage stellte:

"Das innere Gewirr und das äussere Gewirr,  
Diese Generation ist verwickelt in einem Gewirr -  
Und so frage ich Gotama:  
Wer kann das Gewirr entwirren?"

Der Gesegnete antwortete:

"Wenn man mit Weisheit und Tugend  
Konzentration und Verstehen entwickelt,  
dann als Einsiedler lebt, innig und mit scharfen Sinnen  
wird es gelingen, das Gewirr zu entwirren."

S.i,13

Alle Wesen in der Welt leiden an ihrem Anteil innerer und äusserer Verwirrungen aufgrund der Verunreinigungen des Geistes. Wie können die Wesen jemals von diesem Leiden befreit werden? Nur, wenn man Sittlichkeit, Konzentration und Weisheit, *Sila*, *Samadhi*, *Panna*, entwickelt, wird das Leiden überwunden.

Wie kann dies in der Praxis von *Satipatthana Vipassana* erreicht werden?

Wo immer *Sila, Samadhi, Panna* entstehen, beim meditativen Gehen sogar in einem einzigen Schritt, oder beim Betrachten des *Hebens* und *Senkens* nur in einem einzigen Augenblick, dort ist die Übung und die Entwicklung von *Sila, Samadhi, Panna*.

Der Geist, der aufmerksam das *Heben* und *Senken* betrachtet, ist *Sila*, Sittlichkeit.

Der Geist, der seine ganze Aufmerksamkeit auf das *Heben* und *Senken* konzentriert, ist *Samadhi*, Konzentration.

Und der Geist, dem das *Heben* und *Senken* bewusst ist und der es versteht, ist *Panna* oder Weisheit.

Auf diese Weise beinhaltet das *Heben* und *Senken* Sittlichkeit, Konzentration und Weisheit.

*Sila, Samadhi, Panna* oder Sittlichkeit, Konzentration und Weisheit existieren auf zwei Ebenen, der herkömmlichen oder weltlichen Ebene (*lokiya*) und der überweltlichen Ebene (*lokuttara*).

Zusammenfassung von Tugend:

SILENA SUGATIM YANTI,  
SILENA BHOGASAMPADA

Tugend ist ein Fahrzeug zum Glück,  
Tugend ist ein Fahrzeug zum Fortschritt.

Diese zwei Arten von Tugend und ihre Ergebnisse sind weltlich.

Geburt in den himmlischen oder glückseligen Sphären ist das Resultat von weltlicher Tugend. Die Ansammlung von Reichtum und materiellem Fortschritt sind ebenso Ergebnisse von weltlicher Tugend, *Lokiya Sila*. *Lokiya Sila* ist herkömmliche, weltliche Sittlichkeit, die auf gewissen Verhaltensregeln oder ethischen Konzepten basiert, wie den Fünf und den Acht Gelübden, an die sich Laien halten, sowie die Zehn Vorschriften und die 227 Eide der Mönche und Nonnen. Diese Regeln der Disziplin helfen jedem Übenden, ein besserer Mensch zu werden. Diese Vorschriften sind notwendig zur Entwicklung von heilsamen geistigen Stadien und Konzentration.

Die Vorschriften sind unerlässlich zur Entfaltung von Verständnis und Weisheit, die unterscheiden kann zwischen richtig und falsch, gut und böse, vorteilhaften und nicht vorteilhaften Bedingungen, und die zu einem gelassenen, glücklichen und friedvollen Leben und zu einer friedlichen, gesitteten Gesellschaft führt.

SILENA NIBBUTIM YANTI  
Tugend ist ein Fahrzeug zum Nibbana

Als Ergebnis der Praxis von *Lokuttara Sila*, überweltlicher Tugend, oder Tugend mit dem Überweltlichen als Objekt, kann man *Nibbana* erreichen.

*Lokuttara Sila* ist Sittlichkeit, die zur Überweltlichkeit führt und zur Erkenntnis von *Nibbana*. *Lokuttara Sila* ist überweltliche Sittlichkeit, die als Ergebnis der Einsicht in die Vier Noblen Wahrheiten entsteht; es ist Tugend, die aus der Erkenntnis des Noblen Pfades entsteht.

*Lokiya Samadhi* ist weltliche Konzentration oder Konzentration, die auf weltlichen Faktoren fusst, wie die verschiedenen Stadien der Sammlung, *jhana*, oder die Entfaltung weltlicher übernatürlicher Geisteskräfte, *lokiya abhinna*.

*Lokuttara Samadhi* ist überweltliche Konzentration oder konzentrierte Sammlung mit *Nibbana* als Objekt.

*Lokiya Panna* ist herkömmliche oder weltliche Weisheit. Sowohl *Suttamaya Panna*, Wissen durch Lernen, und *Cintamaya Panna*, Wissen aus Nachdenken, sind äusserliches, weltliches Wissen, das man erlernt hat.

*Lokiya Panna* kann unseren Mund und Bauch füllen. *Lokiya Panna* kann die Welt bauen und weiter entwickeln. *Lokiya Panna* kann Reichtum anhäufen und die Familie ernähren. Weltliches Wissen kann uns das Leben retten, nicht aber unseren Geist.

*Lokuttara Panna*, überweltliche Weisheit, entsteht aus sich selbst; es ist die Weisheit, die aus der Praxis von *Satipatthana Vipassana* Meditation entsteht. Sie wird *Bhavanamaya Panna* genannt, Weisheit, die aus der geistigen Entfaltung entsteht. Weltliches Wissen, *Lokiya Panna*, ist Wissen, das unser Leben retten kann. Überweltliches Wissen, *Lokuttara Panna*, ist Weisheit, die unseren Geist retten kann.

Wo immer *Sila*, *Samadhi*, *Panna* entstehen, da ist auch der Noble Achtfache Pfad.

Der Noble Achtfache Pfad besteht aus den folgenden acht Faktoren:

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1. <i>Samma Ditthi</i>    | Rechte Erkenntnis    |
| 2. <i>Samma Sankhappa</i> | Rechte Gesinnung     |
| 3. <i>Samma Vaca</i>      | Rechte Rede          |
| 4. <i>Samma Kammanta</i>  | Rechtes Handeln      |
| 5. <i>Samma Ajiva</i>     | Rechter Lebenserwerb |
| 6. <i>Samma Vayama</i>    | Rechte Anstrengung   |
| 7. <i>Samma Sati</i>      | Rechte Achtsamkeit   |
| 8. <i>Samma Samadhi</i>   | Rechte Sammlung      |

Diese Acht Pfad-Faktoren können in drei Gruppen zusammengefasst werden, die man das Dreifache Training, *Trisikkha*, nennt und die die Grundlage aller Lehren Buddhas sind:

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. <i>Sila</i>    | Sittlichkeit oder Tugend |
| 2. <i>Samadhi</i> | Konzentration            |
| 3. <i>Panna</i>   | Weisheit                 |

Rechte Erkenntnis und Rechte Gesinnung stellen die Weisheitsgruppe des Dreifachen Trainings dar.

Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb sind die drei Elemente der Sittlichkeitsgruppe im Dreifachen Training von Tugend.

Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung sind in der Konzentrationsgruppe des Dreifachen Trainings enthalten.

Wenn immer und wo immer Sittlichkeit, Konzentration und Weisheit entstehen, ist auch der Noble Achtfache Pfad vorhanden. *Sila, Samadhi, Panna* und die Faktoren des Noblen Achtfachen Pfades können alle in jedem momentanen Augenblick gefunden werden.

Deshalb, wo die Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind, ist immer auch der Noble Achtfache Pfad.

### **Wie entsteht der Noble Achtfache Pfad in der Praxis von Sati-patthana Vipassana?**

Jeder Schritt und jeder Atemzug, den wir mit Achtsamkeit im momentanen Augenblick tun, aktiviert die Faktoren des Noblen Achtfachen Pfades.

Selbst, wenn wir nur einen Schritt, *rechts nach vorn*, mit voller Aufmerksamkeit, mit Achtsamkeit gehen, entstehen die Faktoren des Noblen Achtfachen Pfades.

In jedem Moment achtsamer Kontemplation von *rechts nach vorn, links nach vorn*, oder von *heben, senken* mit klarem Bewusstsein und sorgfältiger Achtsamkeit die Bewegung des Fusses oder des Bauchs anerkennen, ist diese sorgfältige Achtsamkeit und Aufmerksamkeit Sittlichkeit, *Sila*.

Die gewissenhafte Anstrengung und Achtsamkeit, beim Meditationsobjekt zu bleiben und nicht in Wünschen, Hass oder Torheiten umherzuirren, diese achtsame Anstrengung, bei der Meditationsübung zu bleiben, ist sittliches Verhalten.

In jedem Augenblick, in dem der Geist sich geschickt auf das Meditationsobjekt richtet und achtsam im momentanen Augenblick verweilt, während er achtsam anerkennt *rechts nach vorn, links nach vorn*, die Aufmerksamkeit auf das *Heben* und *Senken* kon-



zentriert, nicht verwirrt ist, nicht abschweift oder umherirrt, sondern auf das Meditationsobjekt fixiert bleibt, achtsam auf Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte, führt diese konzentrierte Anstrengung zur Entfaltung von momentaner Konzentration, *Khanika Samadhi*, und tieferen Ebenen von Konzentration.

Der auf diese Weise konzentrierte Geist erfüllt die Konzentrationsgruppe des Achtfachen Pfades.

Wenn man Konzentration entwickelt, entsteht *Panna*. Wissen um das *Heben*, Wissen um das *Senken*, und unterscheiden welches *Geist* und welches *Körper* ist, Ursache und Wirkung erkennen, Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst durchdringen, ergibt das tiefgründige Erkennen der Drei Charakteristiken und die Erlangung des Noblen Achtfachen Pfades.

Das ist Wissen und Weisheit um die Wahrheit des Lebens, um den richtigen Weg, den wahren Weg, den Weg, der zum Ende allen Leidens führt. Dieses richtige Verständnis erfüllt die Weisheitsgruppe des Noblen Achtfachen Pfades.

So kann durch die achtsame Betrachtung des *Hebens* und *Senkens*, *Sila*, *Samadhi*, *Panna* und der Noble Achtfache Pfad entstehen und vervollkommen werden.

## **DIE DREI CHARAKTERISTIKEN TILAKKHANA**

### **Wie erscheinen die Drei Charakteristiken aller Phänomene (Tilakkhana) in der Praxis von Satipatthana Vipassana?**

Die Drei Charakteristiken erscheinen in der achtsamen Betrachtung des *Hebens* und *Senkens*.

Die achtsame Betrachtung des *Hebens* und *Senkens* kann uns zur Erkenntnis der Vergänglichkeit, *Anicca*, führen.

Das Betrachten und Erkennen des Entstehens, Andauerns und Aufhörens und das Erscheinen und Verschwinden des *Hebens* und *Senkens* ist die Erkenntnis der Vergänglichkeit.

Während der Betrachtung des *Hebens* und *Senkens* können verschiedene schmerzhaft gefühlte Zustände entstehen. Wenn man die schmerzvollen Zustände achtsam benennt, 'Schmerz, Schmerz, Schmerz', verlagern und verändern sich die Schmerzen, werden stärker, unerträglicher und bedrückender.

Die Erkenntnis dieser durchdringenden, unerträglichen und schmerzhaften Zustände ist die Erkenntnis des Leidens, *Dukkha*.

Bei der achtsamen Betrachtung des Einatmens, *Heben*, kann man das *Senken* des Bauches beim Ausatmen nicht verhindern. Sobald das *Heben* auftritt, muss automatisch das *Senken* folgen, so wie auf das Einatmen das Ausatmen folgen muss. Wenn schmerzliche Gefühle entstehen, kann man nicht verhindern, dass sie auftreten. Es ist nicht möglich, die verschiedenen auftretenden Zustände zu kontrollieren, seien es die Phänomene des *Hebens* und *Senkens* oder der schmerzhaften Gefühle.

Das Verstehen dieses nicht kontrollierbaren Naturgesetzes ist die Erkenntnis des Unpersönlichen, des Nicht-Selbst, *Anatta*.

Auf diese Weise entstehen in Geist und Körper die Drei Charakteristiken, *Aniccam, Dukkham, Anatta*, während man achtsam Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte betrachtet. Es ist nicht nötig, diese Drei Charakteristiken ausserhalb von sich zu suchen.

Die Drei Charakteristiken wohnen innerhalb von Körper und Geist eines jeden Menschen. Wo es Körper und Geist gibt, da gibt es auch die Drei Charakteristiken. Es ist dasselbe, wenn ein Mensch einen Tiger sieht, dann sieht er auch die Streifen des Tigerfells. Auf die gleiche Weise existieren die Drei Charakteristiken im *Heben* und *Senken*.

## **DIE FÜNF DASEINSGRUPPEN PANCUPADANAKHANDHA**

Gemäss den traditionellen heiligen Weisungen (*Pariyatti Sasana*) sollten die Fünf Daseinsgruppen (*Pancupadanakkhandha*) die Meditationsobjekte sein. Die Fünf Daseinsgruppen sind Körper, Gefühle, Wahrnehmung, geistige Formationen und Bewusstsein (*Rupa, Vedana, Sanna, Sankhara, Vinnana*). *Rupa* ist Körper oder materielle Form und physische Materie. *Vedana* ist Gefühl. *Sanna* ist Gedächtnis und Wahrnehmung. *Sankhara* ist geistige Formation, Willen oder gewohnheitsmässige Tendenzen. *Vinnana* ist Bewusstsein, geistige Zustände und Sinnesempfindungen. *Rupa* ist der Körper oder die physische Anhäufungsgruppe (*Rupa Khandha*). *Vedana, Sanna, Sankhara* und *Vinnana* sind der Geist oder die Geistigkeitsgruppe (*Nama Khandha*). Wenn wir die fünf Gruppen auf zwei reduzieren, haben wir Körper und Geist.

Betrachtung von Körper und Geist als Meditationsobjekte ist die Betrachtung der Fünf Daseinsgruppen. Wo Körper und Geist existieren, da existieren auch die Fünf Daseinsgruppen.

### **Wie erscheinen die Fünf Daseinsgruppen im *Heben und Senken*?**

Die physische Bewegung des *Hebens* oder *Senkens* des Bauches ist die Körperlichkeitsgruppe, *Rupa Khandha*.

Das Gefühl von Glück oder Leid, angenehm oder unangenehm oder neutral ist die Gefühlsgruppe, *Vedana Khandha*.

Die Wahrnehmung, dass der Bauch sich beim Atmen *hebt* oder *senkt*, ist die Wahrnehmungsgruppe, *Sanna Khandha*.

Die Form oder bedingte Qualität des *Hebens* und *Senkens*, dass *Heben lang* sein kann oder *Senken kurz*, ist die Gruppe der Geistesformationen, *Sankhara Khandha*.

Das Wissen um das *Heben*, das Wissen um das *Senken* ist die Bewusstseinsgruppe, *Vinnana Khandha*.

Selbst in einem einzigen Atemzug, der achtsam benannt wird, sind die Fünf Daseinsgruppen enthalten. So erscheinen sie im Prozess der Entwicklung von Achtsamkeit und Einsicht.

**Wie erscheinen die Fünf Daseinsgruppen innerhalb von 'rechts nach vorn', 'links nach vorn'?**

Die Bewegung des rechten Fusses oder die Bewegung des linken Fusses ist die Körperlichkeitsgruppe, *Rupa Khandha*.

Das Gefühl von Glück, Leid oder Neutralität ist die Gefühlsgruppe, *Vedana Khandha*.

Die Wahrnehmung des sich bewegenden rechten Fusses oder des sich bewegenden linken Fusses ist die Wahrnehmungsgruppe, *Sanna Khandha*.

Der Zustand, schnell oder langsam zu gehen, grosse oder kleine Schritte zu tun, die bedingte Natur der Bewegung ist die Gruppe der Geistesformationen, *Sankhara Khandha*.

Das Wissen um *rechts nach vorn*, das Wissen um *links nach vorn* ist die Bewusstseinsgruppe, *Vinnana Khandha*.

Wie bei der Betrachtung des *Hebens* und *Senkens* erscheinen in einem einzigen Schritt, *rechts nach vorn* oder *links nach vorn*, mit Achtsamkeit ausgeführt, die Fünf Daseinsgruppen. So erscheinen sie im Prozess der Geh-Meditation.

## **DIE 37 ZUR ERLEUCHTUNG GEHÖRENDE DINGE BODHIPAKKHIYADHAMMA 37**

Die Kontemplation des *Hebens* und *Senkens* hat einen unschätzbaren Wert, vergleichbar mit einem Medikament, das - obwohl nur eine einzige Tablette - Heilung und wohltuende Elemente für Jahrzehnte enthält.

Auch das *Heben* und *Senken* enthält in einem einzigen Moment wohltuende Elemente für viele Jahrzehnte. Es sind nicht nur *Sila*, *Samadhi*, *Panna* und die Drei Charakteristiken aller Phänomene darin enthalten, es entstehen im *Heben* und *Senken* auch die *Bodhipakkhiyadhamma 37*, die 37 zur Erleuchtung gehörenden Dinge (oder Elemente, die an der Erleuchtung beteiligt sind).

### **Die 37 erforderlichen Dinge zur Erleuchtung sind:**

1. Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit *Satipatthana 4*  
Achtsamkeit auf den Körper *Kayanupassana*  
Achtsamkeit auf die Gefühle *Vedanupassana*  
Achtsamkeit auf den Geist *Cittanupassana*  
Achtsamkeit auf die Geistesobjekte *Dhammanupassana*
2. Die Vier Rechten Anstrengungen *Samapadhana 4*  
Anstrengung der Sinnenzügelung *Samvara Padhana*  
Anstrengung zur Überwindung *Pahana Padhana*  
Anstrengung zur Entfaltung *Bhavana Padhana*  
Anstrengung zur Erhaltung *Anurakkhana Padhana*
3. Die Vier Wege zum Erfolg *Iddhipada 4*  
Wille, Streben, Absicht *Chanda*  
Willenskraft, Anstrengung, Bemühen *Viriya*  
Reinheit des Bewusstseins *Citta*  
Erforschen, Erwägen *Vimamsa*

- |                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 4. Die Fünf Fähigkeiten           | <i>Indriya 5</i>       |
| Vertrauen, Glauben                | <i>Saddha</i>          |
| Willenskraft, Anstrengung         | <i>Viriya</i>          |
| Achtsamkeit                       | <i>Sati</i>            |
| Sammlung, Konzentration           | <i>Samadhi</i>         |
| Weisheit                          | <i>Panna</i>           |
| 5. Die Fünf Kräfte                | <i>Bala 5</i>          |
| Vertrauen, Glauben                | <i>Saddha</i>          |
| Willenskraft, Anstrengung         | <i>Viriya</i>          |
| Achtsamkeit                       | <i>Sati</i>            |
| Sammlung, Konzentration           | <i>Samadhi</i>         |
| Weisheit                          | <i>Panna</i>           |
| 6. Die Sieben Erleuchtungsglieder | <i>Bojjhanga 7</i>     |
| Achtsamkeit                       | <i>Sati</i>            |
| Gesetzesergründung                | <i>Dhamma Vicaya</i>   |
| Willenskraft, Anstrengung         | <i>Viriya</i>          |
| Verzückung, Freud                 | <i>Piti</i>            |
| Ruhe, Gestilltheit                | <i>Passaddhi</i>       |
| Sammlung, Konzentration           | <i>Samadhi</i>         |
| Gleichmut                         | <i>Upekkha</i>         |
| 7. Der Noble Achtfache Pfad       | <i>Ariya Magga 8</i>   |
| Rechte Erkenntnis                 | <i>Samma Ditthi</i>    |
| Rechte Gesinnung                  | <i>Samma Sankhappa</i> |
| Rechte Rede                       | <i>Samma Vaca</i>      |
| Rechtes Handeln                   | <i>Samma Kammanta</i>  |
| Rechter Lebenserwerb              | <i>Samma Ajiva</i>     |
| Rechte Anstrengung                | <i>Samma Vayama</i>    |
| Rechte Achtsamkeit                | <i>Samma Sati</i>      |
| Rechte Sammlung                   | <i>Samma Samadhi</i>   |

Jede dieser tugendhaften Qualitäten existiert im achtsamen Betrachten des *Hebens* und *Senkens*.

## **DIE VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT SATIPATTHANA 4**

### **Wie entstehen die Vier Grundlagen der Achtsamkeit mit dem *Heben und Senken*?**

Die Achtsamkeit und Betrachtung der Bewegungen des *Hebens* und *Senkens*, das sorgfältige Benennen des *Hebens* beim Einatmen und des *Senkens* beim Ausatmen, ist *Kayanupassana Satipatthana*, die Grundlage der achtsamen Betrachtung des Körpers.

Das achtsame Benennen von Schmerz, Weh und unangenehmen oder leidvollen Gefühlen, wenn sie entstehen, ist *Vedanupassana Satipatthana*, die Grundlage der achtsamen Betrachtung der Gefühle.

Die achtsame Betrachtung von Gedanken und Geisteszuständen, wenn sie entstehen, ist *Cittanupassana Satipatthana*, die Grundlage der achtsamen Betrachtung des Bewusstseins.

Die achtsame Beobachtung und aufmerksame Benennung der Fünf Daseinsgruppen, der Fünf Hindernisse und der Sechs Sinnesportalen, etc., wenn sie entstehen, ist *Dhammanupassana Satipatthana*, die Grundlage der Achtsamkeit der Geistobjekte.



## **DIE VIER RECHTEN ANSTRENGUNGEN SAMAPADHANA 4**

### **Wie erscheinen die Vier Rechten Anstrengungen im *Heben* und *Senken*?**

Aufmerksamkeit und Sorgfältigkeit beim achtsamen Benennen des *Hebens* und *Senkens* ist *Samvara Padhana*, die Anstrengung der Sinnenzügelung, um unheilsamen Zuständen vorzubeugen und sie zu verhüten.

Der aktive Prozess des sorgfältigen Benennens und der aufmerksamen Betrachtung des Meditationsobjektes und der verschiedenen auftretenden Zustände lässt die unheilsamen Bedingungen entfliehen und schützt vor dem Wiederauftauchen von Verschmutzungen. Dies ist *Pahana Padhana*, die Anstrengung zum Loslassen und zur Überwindung von unheilsamen Zuständen.

Die bewusste Anstrengung, das Bemühen im Geist und fortwährende Achtsamkeit auf das Meditationsobjekt ist *Bhavana Padhana*, die Anstrengung zur Entfaltung heilsamer Zustände.

Schutz und Erhaltung der Achtsamkeit und der gesammelten Aufmerksamkeit, durchgehendes, gefestigtes Verstehen und Gewahrsein des Meditationsobjektes ist *Anurakkhana Padhana*, die Anstrengung zur Erhaltung heilsamer Bedingungen.

So finden sich die Vier Rechten Anstrengungen in der Achtsamkeit des *Hebens* und *Senkens*.

## **DIE VIER WEGE ZUM ERFOLG IDDHIPADA 4**

### **Wie kommen die Vier Wege zum Erfolg in der Achtsamkeit des *Hebens* und *Senkens* zustande?**

Die Konzentration von Wille und Absicht, zusammen mit der Willensanstrengung zur achtsamen Betrachtung, ist *Chanda*, Wille, Streben und Absicht.

Die Konzentration von Bemühung und Willenskraft, zusammen mit Willensanstrengung in der Praxis, ist *Viriya*.

Die Konzentration von Bewusstsein oder der natürlichen Reinheit des Geistes in der achtsamen Betrachtung, zusammen mit Willensanstrengung, ist *Citta*.

Die Konzentration von angewandtem Erforschen, zusammen mit Willensanstrengung in der Praxis, ist *Vimamsa*, Erforschen und Erwägen.

Dies sind die Vier Wege zu Kraft oder Erfolg. Sie erscheinen im *Heben* und *Senken*, wenn man die Kräfte der lustvollen Absicht, der Willenskraft und Anstrengung, der natürlichen Reinheit des Geistes und die Kraft der Vernunft entwickelt hat. Die Vier Wege der Kraft führen schliesslich zum Erfolg in der Praxis.

## **DIE FÜNF FÄHIGKEITEN INDRIYA 5**

### **Wie erscheinen die Fünf Fähigkeiten im *Heben* und *Senken*?**

Die Fünf Kontrollierenden Fähigkeiten sind geschickte Elemente zur Stärkung des Geistes. Sie sind Elemente der Tugend, die über negative Geisteszustände herrschen können.

Während der Praxis und dem achtsamen Benennen des *Hebens* und *Senkens* wird die Aufmerksamkeit eifrig, interessiert und scharf eingestellt, so dass sie Geist und Körper durchdringen und unmittelbar im momentanen Augenblick mit *Sila*, *Samadhi*, *Panna* achtsam benennen kann. Das ist die Fähigkeit des Glaubens, der Zuversicht, *Saddha Indriya*.

Die entschiedene Anstrengung, mit dem achtsamen Benennen absichtlich und ununterbrochen fortzufahren, nicht zu schlafen, nicht zu viel zu essen oder zu sprechen, ist die Fähigkeit der Willenskraft und der Anstrengung, *Viriya Indriya*.

Die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, sorgfältig und genau die verschiedenen, auftretenden Zustände von Geist und Körper zu benennen, ist die Fähigkeit der Achtsamkeit, *Sati Indriya*.

Den Geist an das Meditationsobjekt binden, fest verwurzeln und ihn gezielt auf das Objekt der Achtsamkeit richten, die vertiefte Aufmerksamkeit nicht wandern oder umherirren und sich von der Betrachtung von Geist und Körper nicht entfernen lassen, ist die Fähigkeit der Sammlung, der Konzentration, *Samadhi Indriya*.

Das Verständnis, das den momentanen Augenblick versteht, den Geist und den Körper versteht, die Drei Charakteristiken erkennt, Einsicht, Weisheit und *Magga*, *Phala*, *Nibbana* verwirklicht, ist *Panna Indriya*, die Fähigkeit der Weisheit.

Auf diese Weise erscheinen alle Fünf Geistigen Fähigkeiten im Laufe der achtsamen Benennung des *Hebens* und *Senkens*. Die Entfaltung und Stärkung der Fünf Fähigkeiten führt zur Entfaltung der Fünf Kräfte, Stärken oder Geistigen Tapferkeit.

## **DIE FÜNF KRÄFTE**

### **BALA 5**

#### **Wie existieren die Fünf Kräfte im *Heben* und *Senken*?**

Die Fünf Kräfte sind fünf Stadien geistiger Stärke oder Tapferkeit. Die Fünf Kräfte sind das Stehvermögen des Geistes, das zur Entwicklung von Einsichtswissen führt und zum Erreichen des Noblen Pfades.

Der unerschütterliche und bestimmte Glaube an die Praxis ist die Kraft des Vertrauens, *Saddha Balam*.

Die ausdauernde Anstrengung in der Praxis ist die Kraft der Willenskraft, *Viriya Balam*.

Die Achtsamkeit, sorgfältige Aufmerksamkeit und die Kraft der Beobachtung in der Praxis ist die Kraft der Achtsamkeit, *Sati Balam*.

Die Einspitzigkeit und der gezielte Fokus des Geistes auf das Meditationsobjekt ist die Kraft der Sammlung, *Samadhi Balam*.

Der durchdringende Geist, der die wahre Natur der verschiedenen, entstehenden Zustände versteht, ist die Kraft der Weisheit, *Panna Balam*.

Auf diese Weise verstärken die Fünf Kräfte die Betrachtung des *Hebens* und des *Senkens*.

## **DIE SIEBEN ERLEUCHTUNGSGLIEDER BOJJHANGA 7**

### **Wie erscheinen die Sieben Erleuchtungsglieder im *Heben* und *Senken*?**

Die Praxis der Vier Grundlagen der Achtsamkeit ist das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit, *Sati Sambojjhanga*.

Sobald *Sati* entstanden ist, wird der Geist neugierig und interessiert am Prozess der verschiedenen, entstehenden Zustände. Diese Wissbegierde heisst *Dhamma Vicaya Sambojjhanga*, das Erleuchtungsglied der Gesetzesergründung, der Erforschung (der Zustände).

Sobald die Erforschung der Gesetzmässigkeiten (Dhammas) entstanden ist, stellt sich eine starke Willensanstrengung ein. Diese wird *Viriya Sambojjhanga* genannt, das Erleuchtungsglied der Willenskraft und der Anstrengung.

Sobald Willenskraft und Anstrengung entstanden sind, tritt Verzückung und Freude auf, Wonne im Verlauf der Achtsamkeit. Das ist *Piti Sambojjhanga*, das Erleuchtungsglied der Verzückung.

Sobald Verzückung entstanden ist und Körper und Geist mit Wonne überzieht, wird der Geist fröhlich und ruhig. Dies nennt man *Passadhi Sambojjhanga*, das Erleuchtungsglied der Ruhe und Gestilltheit.

Sobald diese Gestilltheit entstanden ist, stellt sich eine konzentrierte Sammlung des Geistes ein. Diese heisst *Samadhi Sambojjhanga*, das Erleuchtungsglied der Konzentration.

Sobald die Konzentration entstanden ist, werden Herz und Geist von Gleichmut über die verschiedenen bedingten Erscheinungen erfüllt. Dies ist *Upekkha Sambojjhanga*, das Erleuchtungsglied des Gleichmuts.

Auf diese Weise erscheinen die Sieben Erleuchtungsglieder im *Heben* und *Senken*.

## **DER NOBLE ACHTFACHE PFAD**

### **ARIYA MAGGA 8**

#### **Wie entsteht der Noble Achtfache Pfad?**

Wie zuvor erklärt, fängt die Entstehung des Noblen Achtfachen Pfades an, sobald man *Sila*, *Samadhi*, *Panna* übt.

Man kann den Noblen Achtfachen Pfad mit einem Zug vergleichen, der aus einer Lokomotive und sieben Waggons besteht.

Die Rechte Erkenntnis ist der Lokomotive vergleichbar, die sieben Waggons zieht. Die übrigen Pfad-Faktoren wären in diesem Vergleich die sieben Waggons, die von der Lokomotive der Rechten Erkenntnis gezogen werden.

Sobald die Lokomotive der Rechten Erkenntnis den ersten Waggon der Rechten Gesinnung ziehen kann, folgen der zweite Waggon Rechte Rede, und der dritte und vierte Waggon, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb; dann kommt der fünfte Waggon Rechte Anstrengung und die sechsten und siebten Waggons, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung werden der Lokomotive der Rechten Erkenntnis folgen.

So entsteht der Noble Achtfache Pfad und rollt dahin, und genauso wie die Lokomotive mit ihren sieben Waggons schliesslich ihr Ziel erreichen wird, so wird der Meditierende, der die Rechte Erkenntnis und die übrigen Noblen Pfad-Faktoren verstanden hat, fähig sein, die Endstation Nibbana zu erreichen.

Durch die Entfaltung der Rechten Erkenntnis, entsteht die Rechte Gesinnung.

Durch die Entfaltung der Rechten Gesinnung ergibt sich die Rechte Rede.

Der Rechten Rede folgt Rechtes Handeln.

Aus dem Rechten Handeln ergibt sich der Rechte Lebenserwerb.

Mit dem Rechten Lebenserwerb verbindet sich die Rechte Anstrengung.

Durch die Rechte Anstrengung entsteht die Rechte Achtsamkeit.

Aus der Rechten Achtsamkeit entsteht Rechte Sammlung.

Durch die Rechte Sammlung entsteht Rechtes Wissen (*Samma Nana*), das zur Rechten Befreiung (*Samma Vimutti*) führt.

Die Rechte Befreiung ist Befreiung von den Verunreinigungen des Geistes, das heisst, es ist die Zerstörung der Verunreinigungen durch die Verwirklichung der Erkenntnis des Noblen Achtfachen Pfades (*Magga Nana*).

## DIE 16 STUFEN DER EINSICHT

Wenn jemand seinen Geist konsequent auf die Vier Grundlagen der Achtsamkeit ausrichtet und sich in *Sila, Samadhi, Panna* übt, werden sich die Sechzehn Stufen der Einsicht entsprechend einstellen.

1. Erkenntnis der Unterscheidung von Geist und Materie  
*Nama Rupa Paricchedanana*
2. Erkenntnis der bedingten Entstehung *Paccaya Pariggahanana*
3. Erkenntnis des Verstehens der Drei Charakteristiken  
*Sammasananana*
4. Erkenntnis des Entstehens und Vergehens *Udayabhayanana*
5. Erkenntnis der Auflösung *Bhanganana*
6. Erkenntnis des Schreckens *Bhayanana*
7. Erkenntnis des Elends *Adinavanana*
8. Erkenntnis der Abwendung *Nibbidanana*
9. Erkenntnis des Erlösungswunsches *Muncitu Kamayatanana*
10. Erkenntnis durch nachdenkende Betrachtung *Patisankhanana*
11. Erkenntnis des Gleichmuts *Sankharupekkhanana*
12. Erkenntnis der Anpassung *Anulomanana*
13. Erkenntnis des Reifemoments *Gotrabhunana*
14. Erkenntnis des Pfades *Magganana*
15. Erkenntnis des Fruchtmoments *Phalanana*
16. Erkenntnis des Rückblicks *Paccavekkhanana*

Diese sechzehn Stufen der Einsicht werden von demjenigen erkannt werden, der in der Übung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit fortschreitet, und sie werden sich auf diese Weise entfalten.



## DEN DASEINSKREISLAUF DURCHBRECHEN

Das Üben von *Satipatthana Vipassana* reinigt Herz und Geist aller Wesen von den Befleckungen *lobha*, *dosa* und *moha*, Gier, Hass und Verblendung. Diese Verunreinigungen des Geistes verursachen die endlosen Wiedergeburten der Wesen im teuflischen Daseinskreislauf *samsara*, das heisst Geburt, Tod und Wiedergeburt, immer wieder und wieder, ohne Ende.

Buddha hat darauf hingewiesen, dass der Grund, warum die Wesen *Magga*, *Phala* und *Nibbana* nicht erlangen können, in ihrem Gefangensein im Daseinskreislaufes von *samsara* liegt. Der Grund, warum die Wesen im endlosen Daseinskreislauf gefangen sind, ist, weil sie berauscht sind durch die Befleckungen, die wiederum *vipallasa dhamma*, Zustände von Verdrehtheit im Geist entstehen lassen. Diese Zustände der Verdrehtheit sind die Speichen im Rad des endlosen Leidens, nämlich:

1. *Kamaraga vipallasa dhamma* die Verdrehtheit der sinnlichen Begierden
2. *Sukha vipallasa dhamma* die Verdrehtheit der sinnlichen Freuden
3. *Nicca vipallasa dhamma* die Verdrehtheit der Beständigkeit
4. *Atta vipallasa dhamma* die Verdrehtheit des Selbst

Die Welt steht in Flammen und brennt im Fieber dieser vier Zustände von Verdrehtheit. Der Geist der Menschen rast im Fieber, den Blick getrübt durch diese vier Verdrehtheiten, die aufgrund der latenten Befleckungen entstehen. Wegen dieser Zustände der Verdrehtheiten sind die Wesen im Daseinskreislauf von *samsara* gefangen und finden den Ausgang nicht. Sie brennen vom Fieber der Befleckungen und können nur in *Nibbana* Befreiung finden.

Das Ziel der Praxis von *Satipatthana Vipassana* ist die Heilung vom Fieber dieser Verdrehtheiten und den Abbruch des Daseinskreislaufes von *samsara*.

1. Wer Achtsamkeit des Körpers übt, heilt das Fieber der sinnlichen Begierden (*kama raga*), die die Illusion von Schönheit entstehen lassen. Das zerstört die Idee, dass der Körper etwas Schönes und Lustvolles ist, und dass dies erstrebenswert ist. Wenn man wirklich achtsam auf den Körper ist, werden die Befleckungen der sinnlichen Begierden im Geist vernichtet. Der Geist wird friedvoll, und man wird nicht berauscht von sinnlichen Begierden oder sinnlichen Kontakten, auch nicht von himmlischen Begierden. Man wird nur nach *Nibbana* suchen.
2. Wer Achtsamkeit der Gefühle übt, heilt das Fieber der sinnlichen Freuden, der lustvollen Gefühle oder des Glücksgefühls (*sukha*), indem der Geist von der Vorstellung geläutert wird, sinnliche Freuden brächten Glück. Wenn man die Gefühle beobachtet, erkennt man die wahre Natur der Gefühle, dass selbst 'angenehme', 'glückliche' Gefühle bedingt und substanzlos sind und deshalb zum Leiden führen, und dass unangenehme Gefühle ebenso substanzlos und vergänglich sind. Man wird nicht mehr berauscht sein von angenehmen, glücklichen Gefühlen. Nur *Nibbana* kann einen zufriedenstellen.
3. Wer Achtsamkeit des Geistes übt, heilt das Fieber der Beständigkeit (*niccama*). Durch achtsames Beobachten des Geistes wird man Vergänglichkeit erkennen. Man denkt mal an dies und dann an das und erkennt die ewige Bewegung und wechselnde Natur des Geistes und aller Phänomene. Indem man die flüchtige Natur des Geistes erkennt, lässt man die Vorstellung von Stabilität und Beständigkeit los und sucht Sicherheit nur im *Nibbana*.
4. Wer Achtsamkeit der Geistesobjekte übt, heilt das Fieber des Selbst (*atta*). Durch achtsames Betrachten von Körper und Geist beginnt man die bedingte Natur aller Phänomene zu erkennen, die Vergänglichkeit, das Leiden, das Nicht-Selbst. Während der achtsamen Betrachtung verändern sich die Zustände manchmal, manchmal geht der Schmerz weg. Das

zeigt die Vergänglichkeit. Manchmal wird der Zustand unerträglich, schlimmer oder schmerzvoller. Das zeigt den Leidensaspekt. Zu anderen Zeiten, wenn man achtsam benennt, dass die Situation nicht kontrolliert werden kann, wird sich nichts so ändern, wie wir es wollen. Alles existiert gemäss seiner eigenen Natur. Es ist Nicht-Selbst. Mit der Erkenntnis des Nicht-Selbst kann man den Geist reinigen und dadurch den Kreislauf von *samsara* durchbrechen. Man wird nicht vom Erscheinen der verschiedenen, entstehenden Zustände getäuscht oder berauscht. Man wird *Satipatthana Vipassana* mit dem Ziel üben, *Nibbana* zu erlangen.

# **NIBBANA**

## **NIBBANASSA SACCHIKIRIYAYA**

### **Nibbana erlangen**

Wer diesen Weg praktiziert, wird letztendlich *Nibbana* erreichen, gemäss seinen erworbenen Verdiensten und Vollkommenheiten und gemäss seinen Anstrengungen und seiner Willenskraft im Laufe der Praxis. Buddha erklärte, dass jemand, der vom jetzigen Augenblick an sieben Jahre lang oder bis zum Moment seines Todes aufrichtig Achtsamkeit übt, eines von zwei Ergebnissen erreichen wird: das Stadium des *Anagami* (ein Nicht-Wiederkehrer ohne Gier und Hass), oder das Stadium des *Arahant* (ein Nobler, die höchste Stufe, ohne irgendwelche Befleckungen und daher ohne Wiedergeburt).

Die Praxis von *Satipatthana Vipassana* ist das Herzstück aller Lehren Buddhas. Es ist die wichtigste aller Lehren, es ist der Kern und Schlüssel der Lehren aller Buddhas, der Schlüssel zur Erleuchtung und der Übungsweg, den alle Vollkommen Erleuchteten Buddhas, Stille Buddhas und Edle Jünger gehen.

Dies sind die fünf Ziele des Weges zur Reinheit:

*Läuterung aller Wesen, Überwindung von Kummer und Traurigkeit, Ende von Schmerz und Leiden, Erreichen des Rechten Pfades, Erlangen von Nibbana.*

Der Weg zur Verwirklichung dieser Ziele ist die Praxis der Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Sie sind echte Wohltaten, die in diesem Leben verwirklicht werden können.

## DIE VIER ZUSICHERUNGEN

Darüberhinaus hat Buddha das Erlangen von *Nibbana* garantiert und die folgenden Zusicherungen gegeben:

### 1. **Achtsamkeit**

*Sati*: Wenn jemand in Todesnähe ist, wird er Achtsamkeit haben. Alle heilsamen und verdienstvollen Taten seines Lebens werden im Geist zusammengefügt, so dass im Augenblick des Todes ein glückliches und achtsames Bewusstsein besteht.

### 2. **Glück**

*Sukkhati*: Nach dem Tod wird der in den Glücklichen Gefilden oder den Himmlischen Reichen wiedergeboren.

### 3. **Schicksal, Tendenz**

*Upanissaya*: Das Potential zur Erlangung von *Nibbana* keimt, wenn nicht in dieser, dann in einer zukünftigen Existenz. So wie bei *Yasa Thera*, der unmittelbar nach dem Hören einer Lehrrede von Buddha erleuchtet wurde:

Es wird erzählt, dass zur Zeit, als Buddha in Isipatana (in der Nähe von Benares) wohnte, nach dem ersten Drehen des Dhamma-Rades, Yasa, der Sohn einer sehr reichen Familie des Schatzmeisters in Benares, eines Nachts erwachte und seine Diener in verschiedenen widerlichen Stellungen schlafen sah. Er war so schockiert durch diesen Anblick, dass er seine goldenen Schuhe anzog, aus seinem herrschaftlichen Haus flüchtete, in Richtung Isipatana lief und vor Qual schrie: "Oh weh! Welch ein Horror! Weh mir! Welch ein Elend!"

Buddha sah ihn aus der Ferne und rief ihm zu: "Komm her, Yasa! Hier gibt es keinen Horror, hier ist kein Elend!" Voller Verzücken zog Yasa seine Schuhe aus und setzte sich neben Buddha, der ihm eine Belehrung gab. Am Schluss der Rede hatte Yasa Dhamma erkannt. Yasas Vater kam auf der Suche nach seinem Sohn und fragte Buddha besorgt, ob der Gesegnete seinen Sohn gesehen habe. Buddha hatte mit seinen übernatürlichen Kräften Yasa unsichtbar gemacht. Der Gesegnete predigte das Dhamma für Yasas Vater, der danach Zuflucht

zu den Drei Juwelen (Buddha, Dhamma, Sangha) nahm und damit der erste Laienjünger wurde, der Zuflucht nahm. Yasa, der zugehört hatte, wurde ein *Arahant*.

Als Yasa wieder vor seinem Vater erschien, forderte ihn dieser zur Rückkehr nach Hause auf. Buddha erklärte, dass das Hausleben keinen Reiz mehr für Yasa habe, nachdem er *Arahant* geworden war. Yasas Vater gab die Erlaubnis, dass Yasa in den Orden eintreten durfte. Am nächsten Tag lud Yasas Vater Buddha und Yasa zum Essen in sein Haus ein. Nach dem Essen predigte Buddha für Yasas Mutter und all ihre Dienerinnen, und alle nahmen Zuflucht zu den Drei Juwelen (und wurden so die ersten weiblichen Laienjünger, die Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha genommen hatten).

Danach kehrte Yasa in den Tierpark von Isipatana zurück, wo Buddha mit seinem Gefolge von Mönchen lebte. Die anderen Mönche, die schon länger ordiniert waren und die sich abmühten, um die Erleuchtung zu erlangen, waren überrascht, dass der Ehrwürdige Yasa das Ziel so rasch erreicht hatte. Buddha erklärte, dass sich Yasa Thera in vergangenen Leben sehr angestrengt und den Samen der Erleuchtung lange vor der Zeit Buddhas gesät hatte. Jetzt, in diesem Leben, hat er die Frucht seines ernsthaften Wunsches geerntet.

#### 4. **Nirvana**

*Nibbana*: Wer ohne Unterbruch sieben Jahre lang *Satipatthana Vipassana* praktiziert, wird in diesem Leben eines von zwei Ergebnissen erzielen: entweder das Stadium eines Nicht-Wiederkehrers, *Anagami*, einer der ein letztes Mal in den Reinen Gefilden wiedergeboren wird, bevor er ins *Nibbana* geht, oder das Stadium eines Noblen, eines *Arahant*, eines Erleuchteten, der nicht mehr wiedergeboren werden muss, sondern der ins *Nibbana* geht.

# METHODE

## YADIDAM CATTARO SATIPATTHANA

### Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

#### Und welche Vier sind dies?

1. Achtsamkeit auf den Körper *Kayanupassana*
2. Achtsamkeit auf die Gefühle *Vedananupassana*
3. Achtsamkeit auf den Geist *Cittanupassana*
4. Achtsamkeit auf die Geistesobjekte *Dhammanupassana*

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit und die Fünf Daseinsgruppen verhalten sich folgendermassen zueinander:

#### 1. *Kayanupassana Satipatthana*

##### **Die Grundlage der Achtsamkeit auf den Körper:**

Achtsame Betrachtung des Körpers oder der *Rupa Khandha* (der Daseinsgruppe von Körper oder physischer Materie), die Betrachtung aller Bewegungen, Positionen und Elementen des Körpers einschliesst.

#### 2. *Vedananupassana Satipatthana*

##### **Die Grundlage der Achtsamkeit auf die Gefühle:**

Achtsame Betrachtung der Gefühle oder der *Vedana Khandha* (der Daseinsgruppe der Gefühle), die Betrachtung von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen einschliesst.

#### 3. *Cittanupassana Satipatthana*

**Die Grundlage der Achtsamkeit auf den Geist:** Achtsame Betrachtung des Geistes, *Vinnana Khandha* (die Daseinsgruppe des Bewusstseins, der geistigen Zustände und Sinnesempfindungen), die Betrachtung des Geistes und Stadien des Bewusstseins einschliesst.

#### 4. *Dhammanupassana Satipatthana*

##### **Die Grundlage der Achtsamkeit auf die Geistesobjekte:**

Achtsame Betrachtung der Geistesobjekte oder *Sanna Khandha* (die Daseinsgruppe von Gedächtnis und Wahrnehmung) und *Sankhara Khandha* (die Daseinsgruppe der geistigen Formation, des Willens oder gewohnheitsmässiger Tendenzen), die Betrachtung der Fünf Daseinsgruppen, der Fünf Hindernisse, der Sechs Sinnestore, der Sieben Erleuchtungsglieder, der Vier Edlen Wahrheiten und des Noblen Achtfachen Pfades einschliesst.



## 1. *Kayanupassana Satipatthana* **Die Grundlage der Achtsamkeit auf den Körper**

### **Was ist Achtsamkeit auf den Körper?**

Achtsamkeit auf den Körper ist der Prozess der achtsamen Betrachtung der verschiedenen Zustände, die durch den Körper auftreten oder *Rupa Khanda*, die physische Daseinsgruppe.

Achtsamkeit auf den Körper beinhaltet, die Aufmerksamkeit während der Achtsamen Gehmeditation auf die Bewegung der Füße zu lenken und im Geist die Bewegung zu benennen: '*rechts nach vorn*', '*links nach vorn*'. Man betrachtet die Bewegung jeden Schrittes im Augenblick, in dem er geschieht.

Achtsamkeit auf den Körper beinhaltet auch das achtsame Benennen der natürlichen Bewegung der Bauchdecke durch die natürliche Atmung während der Sitzmeditation. Man nimmt achtsam wahr und benennt jede Bewegung des Bauches, wenn sie geschieht: '*heben, senken, heben, senken*'.

Achtsamkeit auf den Körper besteht in Achtsamkeit auf die Haupt- und Nebenbewegungen und Positionen, *Iriyapatha*, die alle Aktivitäten und Funktionen des Körpers einschließen. Man betrachtet und benennt die

Hauptpositionen, nämlich

stehen, gehen, sitzen und liegen,

und die Nebenpositionen, nämlich

beugen, strecken, drehen, heben, senken, etc. und alle übrigen Positionen, Bewegungen und Aktivitäten des Körpers.

Während der formellen Meditationspraxis führt man die Achtsame Verbeugung langsam aus und benennt achtsam die Bewegungen der Hände und des Körpers, während der Gehmeditation betrachtet und benennt man achtsam die Bewegungen der Füße und während der Sitzmeditation betrachtet und benennt man achtsam das natürliche Heben und Senken der Bauchdecke durch die Atmung.

## Meditationsübung 1: DIE ACHTSAME VERBEUGUNG

Beginne sitzend im Knien (wenn möglich), die Hände mit den Handflächen nach unten auf jedem Oberschenkel liegend, die rechte Hand auf dem rechten Oberschenkel, die linke Hand auf dem linken Oberschenkel, die Finger geschlossen, und die Schultern aufrecht, aber entspannt. (In Thailand sitzen Männer traditionellerweise auf den Fersen, die Zehen auf dem Boden aufgestellt, während die Füße der Frauen unter dem Gesäss nach hinten zeigen.) Wem es jedoch nicht möglich ist, entsprechend zu sitzen, der kann in anderer Position oder - wenn nötig - auf einem Stuhl oder einem Kissen sitzen.

1. Bringe deine Aufmerksamkeit auf deine Sitzposition und mache eine geistige Notiz: '*sitzen, sitzen, sitzen*', und nehme bei jedem Mal die Sitzposition klar wahr.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine rechte Hand, drehe sie langsam 90° nach aussen, während du achtsam benennst: '*drehen, drehen, drehen*' und deine Aufmerksamkeit bei der Bewegung der rechten Hand bleibt.
3. Hebe deine rechte Hand langsam mit dem Daumen zum Brustkorb hin, benenne: '*heben, heben, heben*'.
4. Und berühre mit dem Daumen der rechten Hand die Mitte deines Brustkorbs, benenne: '*berühren, berühren, berühren*'.
5. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand, drehe sie langsam 90° nach aussen und benenne: '*drehen, drehen, drehen*'.
6. Hebe deine linke Hand zur Brust, benenne: '*heben, heben, heben*'.
7. Lege beide Handfläche vor dem Brustkorb zusammen (*anjali*) und benenne: '*berühren, berühren, berühren*'.
8. Hebe beide Hände zur Stirn hoch, benenne: '*heben, heben, heben*'.

9. Berühre mit beiden Händen die Stirn, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
10. Senke beide Hände zum Brustkorb, benenne: *'senken senken, senken'*.
11. Berühre den Brustkorb mit beiden Händen, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
12. Beuge den Oberkörper 45° nach vorne, benenne: *'beugen, beugen, beugen'*.
13. Senke die rechte Hand gegen den Fussboden, benenne: *'senken, senken, senken'*.
14. Berühre mit der Aussenkante (dem kleinen Finger) der rechten Hand den Fussboden, benenne: *'berühren, berühren berühren'*.
15. Drehe die Hand so, dass die Handfläche den Fussboden bedeckt, benenne: *'bedecken, bedecken, bedecken'*.  
(Dein Ellbogen sollte gerade sein; ein Teil deines Gewichtes kann auf der rechten Hand ruhen.)
16. Dann bringe die linke Hand nach unten, benenne: *'senken, senken, senken'*.
17. Berühre mit der Aussenkante der linken Hand den Fussboden, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
18. Drehe die Hand so, dass die Handfläche den Fussboden bedeckt, benenne: *'bedecken, bedecken, bedecken'*.  
(Beide Ellbogen sollten gerade sein, beide Daumen zusammen, die Finger gerade nach vorn zeigen mit einem geringen Abstand zwischen den Zeigefingern.)
19. Neige dich nach vorn, bis deine Ellbogen den Fussboden berühren und deine Stirn etwa 3 cm über deinen Daumen ist, benenne: *'beugen, beugen, beugen'*.
20. Berühre den Fussboden mit der Stirn benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
21. Richte deinen Körper langsam auf, bis deine Ellbogen wieder gerade sind, benenne: *'heben, heben, heben'*.
22. Drehe deine rechte Hand wieder um 90° benenne: *'drehen, drehen, drehen'*.

23. Hebe deine rechte Hand zum Brustkorb benenne: *'heben, heben, heben'*.
24. Berühre die Mitte des Brustkorbs, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
25. Dann drehe deine linke Hand 90°, benenne: *'drehen, drehen, drehen'*.
26. Hebe deine linke Hand zum Brustkorb und richte gleichzeitig Deinen Körper auf, benenne: *'heben, heben, heben'*.
27. Berühre mit den zusammengeführten Händen die Mitte des Brustkorbs (*anjali*), benenne: *berühren, berühren, berühren'*.
28. Hebe beide Hände zur Stirn, benenne: *'heben, heben, heben'*.
29. Berühre die Stirn mit beiden Händen, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
30. Senke beide Hände zur Brust, benenne: *'senken, senken, senken'*.
31. Berühre mit beiden Händen den Brustkorb, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
32. Wiederhole die Bewegungen 12-31 noch zwei Mal.
33. Senke deine rechte Hand zum rechten Oberschenkel hin, benenne: *'senken, senken, senken'*.
34. Berühre den rechten Oberschenkel mit der rechten Handkante benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
35. Drehe die rechte Hand so, dass die Handfläche den Oberschenkel bedeckt, benenne: *'bedecken, bedecken, bedecken'*.
36. Senke deine linke Hand zum linken Oberschenkel hin, benenne: *'senken, senken, senken'*.

37. Berühre den linken Oberschenkel mit der linken Handkante, benenne: *'berühren, berühren, berühren'*.
38. Drehe die linke Hand so, dass die Handfläche den Oberschenkel bedeckt, benenne: *'bedecken, bedecken, bedecken'*.
39. Nun bist du zur Ausgangsposition zurückgekehrt. Benenne: *'sitzen, sitzen, sitzen'*.

Anmerkung: Die Achtsame Verbeugung sollte langsam durchgeführt werden. Je nach Person wird sie in 1 - 3 Minuten beendet sein. Die Bewegungen sollten langsam genug sein, um Achtsamkeit und Verständnis zu fördern, jedoch nicht so langsam, dass der Geist anfängt, umherzuschweifen. Die Bewegungen sollten auch nicht gehetzt sein, um die Aufmerksamkeit auf eine Sache in der Zukunft zu richten. Die Achtsamkeit sollte in der Gegenwart bleiben.

## **Aufstehen**

Setze die Meditationsübung fort, indem du langsam aufstehst und achtsam jede Bewegung benennst, die sich durch den Wechsel von der knienden in die aufrechte Stellung ergibt.

Anmerkung: Sei besonders vorsichtig, wenn deine Beine oder Füße eingeschlafen oder taub sind. Es ist besser, zu warten, bis das Gefühl in die Füße zurückkehrt, ehe man aufsteht. Benenne einfach: *'warten, warten, warten'* oder *'taub, taub, taub'*, und betrachte so achtsam die Empfindung.

Wenn du bereit bist, stehe langsam und vorsichtig auf, isoliere jede Bewegung so gut es geht, so natürlich du es kannst. Versuche, keine künstlichen Bewegungen zu machen. Während du aufstehst, benenne jede Bewegung achtsam: z.B. *'beugen, beugen, beugen, berühren, berühren, berühren'*, oder *'neigen, neigen, neigen'* oder *'stehen, stehen, stehen'*, ganz nach deiner natürlichen Weise, aufzustehen.

Wenn du ganz stehst, halte deine Schultern, den Hals und den Kopf aufrecht, aber entspannt.

Senke den Blick auf etwa 45° vor dir auf den Boden.

Bringe beide Füße langsam zusammen, so dass die Zehen nach vorn zeigen, und benenne dies mit '*gehen, gehen, gehen*'. Dann bringe beide Hände zusammen, entweder vor dem Körper oder auf dem Rücken und benenne: '*bewegen, bewegen, bewegen*', dann '*berühren, berühren, berühren*', und dann '*halten, halten, halten*'. Die rechte Hand sollte die linke Hand entspannt festhalten.

## Meditationsübung 2: GEHMEDITATION

Betrachte die Position im Stehen so: *'stehen, stehen, stehen'*.

Dann bringe deine Achtsamkeit zu deinem rechten Fuss und gehe einen kleinen Schritt vorwärts. Wenn du die Bewegung des Fusses beginnst, beginnst du, die Bewegung achtsam zu benennen: *'rechts nach vorn'*. Der Fuss sollte in einer einzigen Bewegung angehoben, nach vorne bewegt und aufgesetzt werden. Mit der Berührung des Bodens sollte deine Aufmerksamkeit mit dem Ende der Bewegung zusammenfallen und das Benennen sollte *'vorn'* sein. In anderen Worten, wenn du die Bewegung des Fusses einleitest, solltest du *'rechts'* benennen. Wenn du den Fuss nach vorn bewegst, solltest du *'nach'* benennen und wenn du den Fuss auf dem Boden aufsetzt, benennst du *'vorn'*, in gleichem Tempo wie der natürliche Fluss der Bewegung.

Nach Abschluss des Schrittes mit dem rechten Fuss, bewege dich nicht sofort wieder. Bleibe für den Bruchteil einer Sekunde mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen, während du deine Aufmerksamkeit auf den linken Fuss richtest. Dann leite die Bewegung mit dem linken Fuss ein und benenne zeitgleich die Bewegung: *'links nach vorn'*.

Benenne jeden Schritt sorgfältig: *'rechts nach vorn'*, *'links nach vorn'*, *'rechts nach vorn'*, *'links nach vorn'*, jeden Schritt einzeln.

Am Ende des Weges bringe beide Füße zusammen und benenne: *'stoppen, stoppen, stoppen'*.

Dann benenne die stehende Position: *'stehen, stehen, stehen'*.

Drehe den rechten Fuss um 90° und benenne: *'drehen'*, drehe dann den linken Fuss um 90° und benenne: *'drehen'*. Dann drehe den rechten Fuss wieder um 90° und benenne: *'drehen'*, dann wieder den linken Fuss um 90° und benenne: *'drehen'*.

Du hast dich nun um 180° gedreht und bist bereit, in die andere Richtung zu gehen.

Betrachte deine stehende Position wieder und benenne: '*stehen, stehen, stehen*'.

Dann setze die Gehmeditation fort, während du jeden Schritt im momentanen Augenblick achtsam benennst: '*rechts nach vorn, links nach vorn, rechts nach vorn, links nach vorn*', etc.

Setze diese Methode der achtsamen Gehmeditation während der für dich vorgesehenen Zeit fort oder, wenn du Anfänger bist, während 10 - 15 Minuten.



### Meditationsübung 3: SITZMEDITATION

Am Schluss der Gehmeditation setze dich langsam und achtsam nieder. Benenne jede Bewegung achtsam, so wie im Verlauf des Aufstehens beschrieben.

Es ist empfehlenswert, in der Lotusposition zu sitzen, im Halblotus oder in der burmesischen Position (wenn möglich), mit dem rechten Bein auf oder vor dem linken, und die rechte Hand auf der linken Hand, im Schoss ruhend.

Die beiden Daumenspitzen sollten sich berühren.

Der Körper sollte aufrecht sein, ebenso Kopf, Hals und Schultern aufrecht, aber entspannt.

Schliesse die Augen und atme natürlich durch die Nase.

Während du natürlich und auf entspannte Weise atmest, richte deine Aufmerksamkeit oder Wahrnehmung auf die Gegend der Bauchdecke.

Beobachte, dass sich der Bauch weitet oder hebt, wenn du einatmest, und dass sich der Bauch zusammenzieht oder fällt, wenn du ausatmest.

Beobachte das *'Heben'* und *'Senken'* des Bauches.

Benenne das *'Heben'* achtsam, wenn du einatmest und das *'Senken'*, wenn du ausatmest, zeitgleich mit der natürlichen Bewegung des Bauches.

Setze das achtsame Benennen während der ganzen Sitzphase fort: *'heben'*, *'senken'*, *'heben'*, *'senken'*, *'heben'*, *'senken'*, etc. (für Anfänger ca. 10 - 15 Minuten).

Anmerkung: Normalerweise werden die Achtsame Verbeugung, die Gehmeditation und die Sitzmeditation am selben Ort durchgeführt; der Meditationsraum muss nicht sehr gross sein. Ein kleines oder mittelgrosses, einigermassen ruhiges Zimmer mit genügend Platz zum Hin- und Hergehen genügt. Es wird empfohlen, ohne Schuhe zu gehen. Wenn es nicht möglich ist, auf dem Boden zu sitzen, kann man auch auf einem oder mehreren Kissen, einem Bänklein oder auf einem Stuhl sitzen. Die Sitzposition sollte entspannt, aber stabil sein. Der Rücken sollte nirgendwo angelehnt werden.

### **Liegen und Schlafen**

Wenn du dich am Abend zum Schlafen bereit machst oder während des Tages eine Ruhepause einlegen willst, lass den Körper sich zurücklehnen und hinlegen und benenne achtsam: *'zurücklehnen, zurücklehn, zurücklehn'* oder *'liegen, liegen, liegen'*.

Wenn du dich zur Ruhe gelegt hast, benenne *'heben', 'senken'*, bis du einschläfst.

Wenn du aufwachst, versuche achtsam das *'Heben'* und *'Senken'* zu benennen, sobald du dies wahrnimmst.

### **Nebenpositionen des Körpers**

Alle anderen Bewegungen und Positionen des Körpers sollten achtsam betrachtet werden, vom Moment des Aufwachens am Morgen, bis zum Einschlafen am Abend. Das heisst, jede Stellung und Handlung achtsam benennen, wenn sie sich ergibt. Zum Beispiel sollte man so oft und so viel wie möglich benennen: *'aufrichten, senken, beugen, strecken, kratzen, greifen, drehen, winden, hinstellen'*, etc. Jede Handlung sollte im momentanen Augenblick benannt werden.

Die achtsamen Betrachtungen dieser Haupt- und Nebenpositionen und -bewegungen des Körpers während der Meditationsübungen und in unseren alltäglichen Verrichtungen sind alle in den Grundlagen der Achtsamkeit auf den Körper enthalten.

## 2. *Vedananupassana Satipatthana* Die Grundlage der Achtsamkeit auf die Gefühle

### Was ist Achtsamkeit auf die Gefühle?

Die Grundlage der Achtsamkeit auf die Gefühle beinhaltet Wahrnehmung und achtsame Betrachtung der verschiedenen Zustände, die durch die Daseinsgruppe der Gefühle, oder *Vedana Khandha*, ausgelöst werden. Dies bedeutet Achtsamkeit auf die drei Arten von Gefühlen: Glück, *Sukha Vedana*, Leid, *Dukkha Vedana*, und neutrale Gefühle, *Upekkha Vedana*.

Wenn Schmerz oder Leiden auftritt, *Dukkha Vedana*, betrachtet man diese Gefühle achtsam und benennt sie '*Schmerz, Schmerz, Schmerz*', etc.

Wenn Freude oder Glück auftritt, *Sukha Vedana*, betrachtet man diese Gefühle achtsam und benennt sie '*Freude, Freude, Freude*' oder '*Glück, Glück, Glück*'.

Wenn weder glückliche, noch leidvolle Gefühle auftreten, wird man deren gewahr und benennt sie achtsam '*neutral, neutral, neutral*' oder '*gleichgültig, gleichgültig, gleichgültig*'. Dies nennt man neutrale Gefühle oder *Upekkha Vedana*.

### 3. *Cittanupassana Satipatthana* **Die Grundlage der Achtsamkeit auf den Geist**

#### **Was ist Achtsamkeit auf den Geist?**

Die Grundlage der Achtsamkeit auf den Geist ist achtsames Betrachten der verschiedenen Zustände, die im Bewusstsein auftreten, *Vinnana Khandha*, die Daseinsgruppe des Bewusstseins. Das ist die Betrachtung der Geisteszustände, der Gedanken oder der Bewusstseinszustände, wenn sie auftreten.

Ist der Geist voller Verlangen? Ist Wut oder Ärger im Geist? Ist der Geist verblendet? Optimal eingestellt? Unkonzentriert? Ruhig? Oder zerstreut?

Man sollte diese Geisteszustände wahrnehmen und sie, sobald sie auftreten, achtsam benennen:

*'Verlangen, Verlangen, Verlangen', 'Ärger, Ärger, Ärger',  
'Täuschung, Täuschung, Täuschung', 'klar, klar, klar',  
'unkonzentriert, unkonzentriert, unkonzentriert', 'ruhig, ruhig,  
ruhig', 'zerstreut, zerstreut, zerstreut', oder 'denken, denken,  
denken'.*

#### 4. *Dhammanupassana Satipatthana* Die Grundlage der Achtsamkeit auf die Geistobjekte

##### Was ist Achtsamkeit auf die Geistobjekte?

Die Zustände, die im *Dhammanupassana Satipatthana*, der Grundlage der Achtsamkeit auf die Geistobjekte, erscheinen, oder die bedingten Zustände sind *Sanna Khandha* und *Sankhara Khandha*.

*Sanna Khandha* ist die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, ist das Gedächtnis oder die Zeichen setzende Funktion des Geistes. *Sankhara Khandha* ist die Daseinsgruppe der geistigen Formationen, die den Willen, gewohnheitsmässige Tendenzen und bedingte Formationen einschliesst.

Wenn ein Gedanke auftaucht, sollte man achtsam benennen: '*denken, denken, denken*'.

Wenn einen der Gedanke erfreut sollte man achtsam benennen: '*erfreulich, erfreulich, erfreulich*'. Das ist eine der Gruppen von Geistobjekten, die Fünf Hindernisse genannt, oder *Nivarana* 5. Dies sind: Begierde oder sinnliches Verlangen (*kama chanda*), Wut oder Übelwollen (*byapada*), Stumpfheit und Mattheit (*thina-midha*), Qual und Unruhe (*uddhacca-kukkucca*) und skeptischer Zweifel (*vici-kiccha*).

All diese Geistesobjekte sollten genau benannt werden, so wie sie im momentanen Augenblick erscheinen.

Falls geistige Bilder oder Visionen (*nimitta*) auftreten, wie Licht, Farben Bilder, Bäume, Berge, etc., sollte so rasch wie möglich die achtsame Benennung '*sehen, sehen, sehen*' erfolgen.

Errege dich nicht und mache dir keine Sorgen über diese Visionen. Betrachte sie einfach ganz achtsam und benenne sie entsprechend und benenne auch irgendeines der Fünf Hindernisse, sollte eines auftauchen. Dann wende dich wieder dem *Heben* und *Senken* des Bauches zu.

Verfahre gleich mit anderen Sinnesempfindungen.

- Siehst du ein visuelles Objekt, benenne: '*sehen, sehen, sehen*'.
- Wenn du etwas hörst, benenne: '*hören, hören, hören*'.
- Wenn du einen Geruch wahrnimmst, gut oder schlecht, benenne: '*riechen, riechen, riechen*'.
- Wenn du etwas schmeckst, süß, sauer, scharf, bitter, etc., benenne: '*schmecken, schmecken schmecken*'.
- Wenn du einen Kontakt spürst, heiss, kalt, weich, hart, nass, trocken, jucken, etc., benenne: '*heiss, heiss, heiss*', '*kalt, kalt, kalt*' oder '*fühlen, fühlen, fühlen*'.
- Wenn du an etwas denkst, benenne: '*denken, denken, denken*'.

Auch dies sind Geistesobjekte, die Sechs Sinnesporten. Sie sollten in dem Augenblick, in dem sie auftreten, achtsam benannt werden.

Zusammengefasst ist die Praxis der Vier Grundlagen der Achtsamkeit nichts weiter, als angewandte Achtsamkeit im momentanen Augenblick zur Betrachtung jeglicher Zustände, die in Körper und Geist entstehen.

Was tun wir gerade? Was fühlen wir? Was denken wir? Wie reagieren wir? Auf diese Weise betrachten wir alles im momentanen Augenblick, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, auch nicht nur eine Sekunde entfernt.

## UNTERSTÜTZENDE BEDINGUNGEN

So wie man den Boden düngen und pflegen muss, wenn man einen Baum oder einen Strauch pflanzen möchte, so können wir unsere Praxis hegen und pflegen, indem wir unsere ununterbrochene Achtsamkeit auf die Haupt- und Nebenpositionen des Körpers richten, *Iriyapatha*.

Wir sollten jederzeit achtsam sein in jeder Position. Ob im Gehen, Sitzen, Stehen, Liegen, sollten wir all unsere Stellungen und Handlungen achtsam benennen ohne Bruch oder Sprung zwischen den Benennungen. Nur dann wird die Kraft von *Sati* wachsen und uns zum Erlangen von *Arahanta-Magga*, *Arahanta-Phala* führen.

So wie *Ananda Thera*, der sich eine ganze Nacht hindurch mit Gehmeditation abmühte, dann erkannte, dass er sich überanstrengte, sich entschied, eine andere Stellung einzunehmen und sich anschickte, sich langsam hinzulegen. Seine Achtsamkeit im Moment des Niederlegens war so klar und genau, dass er zum *Arahant* wurde, ehe noch sein Kopf das Kissen berührte. Die Achtsamkeit der *Iriyapatha* ist so wertvoll für die Praxis, dass man nicht nachlässig und faul sein sollte.

Buddha lehrte, dass uns fünf Vorteile aus der achtsamen Gehmeditation erwachsen:

1. Gehmeditation baut das Durchhaltevermögen für lange Fussmärsche auf.
2. Gehmeditation entwickelt Geduld, Toleranz und Ausdauer.
3. Gehmeditation hilft der Verdauung.
4. Gehmeditation scheidet Krankheiten aus dem Körper.
5. Gehmeditation erhöht die Konzentrationskraft.

Das achtsame Benennen von z.B. '*rechts nach vorn*' oder '*heben*' und '*senken*' ist eine Art, die Kraft der momentanen Konzentration, *Khanika Samadhi*, zu erhöhen. Diese Art der geistigen Benennung entwickelt die Kraft der Achtsamkeit, so dass man die verschiedenen Stufen von Einsicht erkennen kann.

Sie befähigt den Geist, Körper und Geist und die Drei Charakteristiken klar wahrzunehmen.

(In Thai werden die Objekte der Achtsamkeit mit der Wortendung **naw** benannt. Die Benennungen mit *naw* - was in etwa *so* heisst, *so heben*, *so senken* - erhöht die Aufmerksamkeit und das Verständnis des Objektes und entwickelt den Gleichstrom der Achtsamkeit, was wiederum die Fähigkeiten zu Weisheit und Konzentration verbessert.)

Das achtsame Benennen der sechs Sinnespforten sollte nicht weggelassen werden. Jede Empfindung, die durch die sechs Sinnespforten, *Ayatana 6*, Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist, entsteht, sollte achtsam benannt werden, *sehen*, *hören*, *riechen*, *schmecken*, *berühren* oder *denken*. Man sollte sehr aufmerksam und achtsam auf die sechs Sinnespforten sein, weil alle guten und bösen Zustände den Geist über diese Pforten erreichen. Man sollte also '*denken*' benennen, ob es nun gute oder schlechte Gedanken sind. Dadurch werden die sechs Sinnesfähigkeiten, *Indriya*, gereinigt.

Gemäss dem *Patisampida Atthakatha* wird unsere Praxis durch verschiedene hilfreiche Bedingungen beschleunigt, in Übereinstimmung mit unseren Neigungen und unseren Vollkommenheiten. Es gibt sieben unterstützende Bedingungen, *Sappaya Dhamma*, die den Fortschritt und die Entwicklung von Einsichtswissen fördern:

1. Man sollte vermeiden, zu viel zu arbeiten.
2. Man sollte vermeiden, zu lange zu schlafen.
3. Man sollte vermeiden, zu viel zu sprechen.
4. Man sollte Geselligkeit vermeiden.
5. Man sollte vermeiden, zu Unterhaltungsveranstaltungen zu gehen.
6. Man sollte vermeiden, zu viel zu essen.
7. Man sollte die sechs Sinnespforten bewachen.



## WESENTLICHE ELEMENTE DER PRAXIS

Es ist äusserst wichtig, folgende grundsätzliche Elemente in der Praxis von Satipatthana Vipassana anzuwenden:

### 1. **Der momentane Augenblick**

**Paccuppanna Dhamma:** Es ist sehr wichtig, im momentanen Augenblick zu bleiben. Ob man benennt '*heben*', '*senken*' oder '*rechts nach vorn*', '*links nach vorn*', ist es ganz wichtig, das Benennen im momentanen Augenblick zu machen, ganz genau gleichzeitig mit dem Meditationsobjekt.

Der Geist, der das *Heben* benennt, und der Bauch, der sich hebt, sollten sich im selben Augenblick befinden - nicht vorher, nicht nachher. Der Geist, der das *Senken* benennt und der Bauch, der sich senkt, sollten sich im selben Augenblick befinden, nicht vorher oder nachher.

Im Moment, in dem man anfängt '*rechts...*' zu benennen, sollte man unmittelbar die Bewegung des rechten Fusses einleiten.

Im Moment, in dem man benennt '*nach...*', sollte die Bewegung des Fusses nach vorn unmittelbar weitergehen.

Im Moment, in dem man '*vorn...*' benennt, sollte man den Fuss gleichzeitig auf dem Boden aufsetzen. '*Links nach vorn*' sollte auf dieselbe Art geübt werden wie '*rechts nach vorn*'.

### 2. **Fortdauer:** Man sollte ohne Unterbruch und mit fortlaufender Achtsamkeit üben. Nachdem man die Achtsame Verbeugung gemacht hat, sollte man vorsichtig und achtsam aufstehen und mit der achtsamen Gehmeditation fortfahren und danach die Sitzmeditation üben und dabei jede und alle Bewegungen, Gefühle, Gedanken und Zustände achtsam benennen, die während der ganzen Dauer auftreten.

Während man sich ausruht, sollte man die Nebenbewegungen oder -positionen, wie z.B. das Gesicht waschen, sich duschen, essen oder trinken, sich erleichtern, strecken, beugen, sogar hinlegen und *heben*, *senken* achtsam benennen, bis man schla-

fen geht. So gut wie möglich sollte man all diese Aktivitäten achtsam benennen.

Die Achtsame Verbeugung bringt die Achtsamkeit zur Bewegung jeder Hand. Die Gehmeditation bringt die Achtsamkeit zur Bewegung jedes Fusses. Die Sitzmeditation trainiert die Achtsamkeit auf die Bewegungen des Bauches.

3. **Fleissige Anstrengung, Achtsamkeit und Wissensklarheit**  
*Atapi, Satima, Sampajanno:*

Man braucht fleissiges Bemühen, *Atapi*, um aufrichtig und ehrlich zu praktizieren.

Man braucht Gedächtnis und Erinnerung, *Satima*, zur genauen, zeitgleichen Benennung jeglicher Zustände, die in Körper und Geist entstehen.

Man muss klares Bewusstsein und Verstehen, *Sampajanno*, gebrauchen, während man Körper und Geist in jedem Moment betrachtet und das Meditationsobjekt im Blickfeld behält, so wie ein Einäugiger sehr achtsam und bewusst sein eines Auge jederzeit behüten muss.

4. **Ausgewogenheit der Fähigkeiten/Kräfte:** Man muss die Fünf Fähigkeiten (oder Kräfte) gleichmässig ausbalancieren. Glaube (*Saddha*) sollte mit Weisheit (*Panna*) im Gleichgewicht sein.

Willenskraft und Anstrengung (*Viriya*) sollte mit Konzentration und Sammlung (*Samadhi*) im Gleichgewicht sein.

Achtsamkeit (*Sati*) ist die kontrollierende und balancierende Kraft. Je stärker die Achtsamkeit, je besser.

Wenn das Vertrauen stark, aber die Weisheit schwach ist, entsteht Verlangen/Gier (*lobha*).

Wenn die Weisheit stark, aber das Vertrauen schwach ist, entsteht Zweifel (*vici-kiccha*).

Wenn Willenskraft und Anstrengung stark sind, aber Konzentration und Sammlung schwach, entstehen Qual und Unruhe (*uddhacca-kukkucca*).

Wenn Konzentration und Sammlung stark, aber Willenskraft und Anstrengung schwach sind, entstehen Stumpfheit und Mattheit (*thina-midha*).

## DER MOMENTANE AUGENBLICK

### **Warum wird die Achtsamkeit im momentanen Augenblick so betont?**

Weil die Praxis nicht zum Ergebnis von Einsichtswissen führt, wenn Achtsamkeit im momentanen Augenblick nicht entwickelt wird. Momentane Konzentration (*Khanika Samadhi*) kann nur entstehen, wenn man fortlaufend im momentanen Augenblick achtsam benennen kann. Wenn man Achtsamkeit im momentanen Augenblick aufrecht erhalten und jeden Zustand präzise und achtsam benennen kann, wird sich momentane Konzentration einstellen, die zur Entwicklung der Fünf Fähigkeiten und der Fünf Kräfte führt, die wiederum zur Weiterentwicklung von Einsicht und Weisheit führen.

Achtsamkeit im momentanen Augenblick ist in jedem Stadium der Praxis unentbehrlich. Es ist die Achtsamkeit im momentanen Augenblick, die *Khanika Samadhi* ermöglicht, zu entstehen und optimal eingestellt zu werden, was das Einsichtswissen befähigt, zu entstehen. Momentane Konzentration dient zur optimalen Einstellung auf das Meditationsobjekt und führt zum Wissen der klaren Unterscheidung zwischen Körper und Geist und zum allmählichen Fortschreiten zu den höheren Stufen von Einsichtswissen.

Wenn man die 14. Stufe der Einsicht, *Magganana*, das Wissen um den Pfad erreicht hat, entstehen die gestärkten Fähigkeiten und Kräfte gemeinsam und zerstören die geistigen Verunreinigungen automatisch ohne irgendwelche äussere Hilfe. Man muss nur die Vier Grundlagen der Achtsamkeit richtig praktizieren.

Die geistige Notiz oder das achtsame Benennen ist das Herz der Praxis von *Satipatthana Vipassana*.

Es ist die Funktion von *Sati* zu betrachten, zu bestätigen und wahrzunehmen, was immer in jedem Moment entsteht. Der Vor-

gang des Benennens trennt entstehende negative Geisteszustände ab. Sati schärft und unterstützt die Kraft der Momentanen Konzentration und verhindert durch das fortwährende Benennen, dass unheilsame Zustände im Geist entstehen können.

Die Fortdauer des achtsamen Benennens stellt ein Schutzschild dar, das verhindert, dass Verunreinigungen in den Geist eindringen können. Die ausbalancierten und geschärften Kräfte schneiden wie ein Messer die aufgetretenen Befleckungen weg.

Einsicht und Erkenntnis der Wahrheit entsteht, wenn man die Vier Grundlagen der Achtsamkeit betrachtet. Im momentanen Augenblick kann man den wirklichen Wert des Lebens erkennen.

## VIPASSANA-ERKENNTNIS UND FORTSCHREITENDE PRAXIS

Während du weiter mit Willenskraft und Anstrengung, mit Verstehen und ununterbrochener Achtsamkeit übst, werden sich die Stufen der Einsicht (*Vipassana Nana*) einstellen, beginnend mit *Nama Rupa Paricchedanana* (der Erkenntnis der Unterscheidung von Geist und Materie) und fortschreitend bis *Magganana*, *Phalanana* und *Paccavekkhananana*, den letzten Stufen der Weisheit.

Sei nicht nachlässig oder faul. Übe jeden Tag, morgens und abends und sei achtsam den ganzen Tag über. So wie man ein Feld mit jungen Reissetzlingen bewässern und kultivieren wird, damit der Reis wächst und reift, so wird, wenn du mit dieser grundlegenden Praxis fortfährst, dein inniges Bemühen die Bedingungen schaffen, die höhere Erkenntnisse entstehen lassen.

Man muss nicht ein Leben lang als Mönch oder Nonne ordiniert sein, um mit der Praxis von *Satipatthana Vipassana* den Geist zu reinigen. Wer die Gelegenheit zur Ordination nicht hat, kann genauso Nutzen aus der Praxis ziehen, denn die Läuterung des Geistes ist eine echte Bedingung des Lebens und ein wahres Naturgesetz, das niemand benachteiligt wegen seines Geschlechts seiner Rasse, seines Gesellschaftsstatus oder seiner Religion.

Wer aufrichtigen Herzens in die Praxis einsteigt, wird ihre wohltuenden Früchte ernten. Die einzigen Unterschiede bestehen in der Zeit, in der man die Ergebnisse verwirklichen kann, und bis zu welchem Grad. Dies wiederum hängt von den eigenen angehäuften heilsamen Qualitäten, den persönlichen Verdiensten und den Vollkommenheiten (*Punna-Parami*) ab, sowie der Intensität der eigenen Praxis.

Die wohltuenden Ergebnisse des *Satipatthana Vipassana* sind abhängig vom achtsamen Benennen im momentanen Augenblick, vom Aufrechterhalten ununterbrochener Achtsamkeit, vom Ein-

satz von *Atapi*, *Satima*, *Sampajanno* und der Ausgewogenheit der Fünf Fähigkeiten und Kräfte.

Wie werden diese Elemente eingesetzt? Indem man alle auftretenden Zustände im momentanen Augenblick achtsam und in Übereinstimmung mit den Vier Grundlagen der Achtsamkeit benennt.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zum System, das die 37 zur Erleuchtung gehörenden Dinge in Gang setzt.

Damit die Drei Charakteristiken der Phänomene als Bedingung für das *Vipassananana* entstehen können, müssen sie aus höchsten, absoluten Bedingungen, *Paramattha Dhamma*, entstehen, nicht aus einem konventionellen Objekt, *pannatti aramanna*. Wenn man durch direktes Wissen und Erfahrung erkennt, dass Körper und Geist (die Fünf Daseinsgruppen) unbeständig, leidvoll und unpersönlich sind, ohne eine konzeptuelle Vorstellung oder einen Kunstgriff, nur durch dasjenige, das erkennt und das Objekt, das erkannt wird, dann ist das die Erkenntnis von *Tilakkhana*, welche *Vipassananana* entstehen lässt.

Um Fortschritte in *Vipassana* zu machen und um *Tilakkhana* zu erkennen, muss man seine Achtsamkeit trainieren, damit sie immer beim gegenwärtigen (Meditations-) Objekt bleibt. Wenn die Konzentration entwickelt ist, wird der Geist, der zuvor gerne den verschiedenen Sinneskontakten und Zuständen folgte, ruhig und friedvoll. Der Geist wird einspitzig und auf das Objekt gerichtet, das gerade benannt wird.

Dieser ruhige und konzentrierte Geist lässt Wissen und Visionen aufsteigen. Nie zuvor gekannte und erfahrene Weisheit und Verständnis werden aufsteigen und einen im momentanen Augenblick sehen und verstehen lassen, dass es nur Körper und Geist gibt.

Wenn sich das Benennen und die Achtsamkeit im momentanen Augenblick verbessert, wird man erkennen, dass jeweils nur ein

Objekt, *aramanna*, entsteht, wieder vergeht und unmittelbar danach ein anderes Objekt entsteht. Man wird sehen, dass jedes Objekt und jeder Zustand auftritt und wieder verschwindet, entsteht und vergeht. Diese Erkenntnis, dass alles in Körper und Geist vergänglich und einem steten Wandel unterworfen ist, ist die acht-same Betrachtung der Vergänglichkeit, *Aniccanupassana*.

Wenn man fortfährt, die vergängliche Natur der Dinge zu betrachten, stellen sich leidvolle Gefühle ein, Schmerzen und Taubheit, niederdrückende und unerträgliche Zustände kommen auf. Die Erkenntnis der erdrückenden und unerträglichen Natur von Körper und Geist wird Betrachtung des Leidens, *Dukkhanupassana*, genannt.

Während man weiter achtsam betrachtet und das Entstehen und Vergehen und die schmerzhaften, unerträglichen und leidvollen Zustände von Körper und Geist feststellt, beginnt man zu verstehen, dass diese Zustände von niemand kontrolliert werden können, dass sie gemäss der ihnen innewohnenden Natur entstehen, dass sie niemandem gehören, dass sie unpersönlich, Nicht-Selbst, sind, *Anattanupassana*.

Die unmittelbare Erkenntnis von *Tilakkhana* ist echte Einsicht. Wer *Vipassana* bis zu dieser Stufe entwickelt hat, kann Einsicht und Weisheit bis zum Erlangen von *Magga*, *Phala*, *Nibbana* entfalten.

Aus der erfolgreichen Praxis von *Satipatthana Vipassana* ergeben sich vier Stufen der Erleuchtung:

1. *Sotapanna*        Der 'In den Strom Eingetretene'
2. *Sakadagami*    Der 'Einmalwiederkehrende'
3. *Anagami*        Der 'Niewiederkehrende'
4. *Arahant*        Der 'Heilige'

Die 16 Stufen der Einsicht, die in den vier Stufen der Erleuchtung auftreten, sind immer dieselben, jedoch sind sie je nach Stufe mehr oder weniger verfeinert.



Das Wissen um den Pfad, *Magganana*, hat auf der jeweiligen Stufe die Kraft, geistige Verunreinigungen graduell zu zerstören.

Die *Magganana*, die beim Erreichen der ersten Erleuchtungsstufe eintritt, heisst *Sotapattimagganana*. Sie zerstört die ganz groben Verunreinigungen.

Die *Magganana*, die beim Erreichen der zweiten Stufe eintritt, heisst *Sakadagami-Magganana*. Sie hat die Funktion, die weniger groben Verunreinigungen zu zerstören, indem sie Gier und Hass abschwächt.

Die *Magganana*, die beim Erreichen der dritten Stufe eintritt, heisst *Anagami-Magganana*. Sie zerstört die am wenigsten groben Verunreinigungen, d.h. sie rottet Gier und Hass vollständig aus.

Die *Magganana*, die beim Erreichen der vierten Stufe eintritt, heisst *Arahanta-Magganana*. Sie zerstört alle noch vorhandenen, subtilen Verunreinigungen vollständig. Sie rottet Gier, Hass und Verblendung vollständig und ohne Rückstände aus.

Für den, der die erste Stufe der Erleuchtung, *Sotapanna*, erreicht hat, sind folgende drei Arten von Verblendung weggefallen:

*Sakayaditthi*, die falsche Vorstellung über das Selbst oder die Idee einer ewigen Seele ist ausgerottet.

*Vicikiccha*, Zweifel über Buddha Dhamma und Sangha, Zweifel über das Gesetz des *Kamma* (Taten und ihre Folgen), und Zweifel über den Pfad zum *Nibbana* sind ebenfalls zerstört.

*Silabbataparamasa*, Hang an Regeln und Riten und der Glaube an falsche Übungswege sind ausgemerzt.

Diese drei Arten von groben Verblendungen und falschen Vorstellungen sind vollkommen ausgerottet.

Die Verwirklichung von *Sotapattimagganana* zerstört auch grobe Schichten von sinnlichem Begehren, *kama raga*, und Übelwollen, *patiggha*, und schliesst somit die Türe für Wiedergeburten in den leidvollen Sphären (das Tierreich, das Reich der hungrigen Geister, das Reich der Dämonen und die Höllensphären).

Ein *Sotapanna* wird höchstens sieben Mal im *Sukhati* (den menschlichen oder göttlichen Wohnsitzen) wiedergeboren, ehe er ins *Nibbana* eingeht.

Der Mensch, der das Stadium eines *Sotapanna* erreicht hat, ist tugendhaft und gütig. Ein *Sotapanna* ist nicht eifersüchtig und nicht geizig, hat absolutes Vertrauen in die Drei Juwelen und hält die fünf Verhaltensregeln strikt ein. Das ist die Reinheit eines *Sotapanna*; es ist die Reinheit des Geistes. Aufgrund dieser Reinheit ist der *Sotapanna* ein Mensch, dem Respekt gebührt, denn er ist einer der Edlen, *Ariyapuggala*.

Nach der Überlieferung wird jemand, der die zweite Stufe des Einsichtswissens, *Paccaya-Pariggahanana*, erreicht hat, ein *Culla-Sotapanna*, ein geringerer *Sotapanna*. Im nächsten Leben wird dieser Mensch nicht in den Höllenstaaten oder in leidvollen Reichen wiedergeboren. Im nächsten Leben wird der *Culla-Sotapanna* an einem glücklichen Wohnsitz wiedergeboren, aber im Leben danach ist sein Schicksal ungewiss. Es ist möglich, dass solch ein Mensch in einem jammervollen Reich wiedergeboren wird.

Wenn man vor solch einem Abstieg sicher sein will, sollte man die Praxis von *Satipatthana Vipassana* weiterführen bis zum Erlangen des Noblen Pfades und dem Pfadergebnis, *Ariya Magga*, *Ariya Phala*.

Wer diese Wahrheit verstanden hat, sollte sich weiterhin der Praxis widmen, bis man die höheren Pfade und die daraus resultierenden Ergebnisse erreicht.

Man sollte im Rückblick die Stadien der Einsicht überprüfen, die man erreicht hat, bis man die *samyojana* vollständig zerstört hat, die zehn Fesseln, die alle Wesen an die Wiedergeburten im Daseinskreislauf von *samsara* binden, und bis man den Endzweck und das letzte Ziel des Lebens, *Nibbana*, erlangt.

## SCHLUSSWORT

Für euch alle gibt es nur einen Weg zur Läuterung des Geistes, den Weg, den uns Buddha aufgezeigt hat, die Vier *Satipatthana*. Wenn es unser Wunsch ist, das Leiden zu überwinden und echten Frieden und Glück im Leben zu finden, sollten wir mit Eifer *Satipatthana Vipassana Kammatthana* praktizieren, weil wir nur auf diese Weise das Leiden wahrhaft überwinden können.

Ein Leben ohne Meditation ist wie ein leeres, unbestelltes Feld. Ein Leben ohne geistige Entwicklung, *Bhavana*, ist wie ein Teller ohne Speise; er ist nutzlos.

Dieser endlose Kreislauf von *samsara* lässt sich mit einem weiten Ozean vergleichen, von dem wir das andere Ufer nicht sehen können. Alle Wesen fallen in diesen Ozean und können das andere Ufer nicht finden.

Aber, wenn man *Satipatthana Vipassana Kammatthana* bis zur Erkenntnis von *Magga, Phala* praktiziert, sogar in niedrigeren Stufen, und ein Nobler wird, kann man auf die andere Seite schwimmen und das Ufer vor sich sehen, und man kann das Meer von *samsara* durchqueren. Während man dahinschwimmt, dauert es nicht lange, bevor man das andere Ufer und damit *Nibbana* erreicht. Das bedeutet, dass man nie mehr wiedergeboren wird.

Ich sage euch, liebe Schüler und ergebene Buddhisten, es ist gut, einen Noblen, *Phra Ariya Chao*, zu sehen oder einen Noblen zu besuchen, aber das ist nicht annähernd so gut wie praktizieren und sich zu entwickeln, bis man selbst ein Nobler wird.

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass ihr eure Anstrengungen nicht auf das Anhäufen von Dingen richtet, die ihr ohnehin nicht mitnehmen könnt, und die eure Last nur erhöhen, sondern auf das Verzichten und Abwerfen der schweren Last, die ihr durch endlose Zeiten getragen habt und die euch an den Kreislauf von *samsara* bindet, so dass ihr alle das letzte Ziel erreicht, die höchste Auszeichnung des Lebens erlangt. Und diese ist *Nibbana*.

Wie der Vollkommen Erleuchtete Buddha aufzeigte:

Es gibt Nibbana.

Es gibt den Pfad zum Nibbana.

Es gibt den Einen, der den Weg weist.

Wenn du diesen Pfad nicht gehst,  
wie willst du jemals Nibbana erreichen?

Zum Schluss, möge die Kraft dieser Dhamma-Belehrungen über die *Maha Satipatthana Sutta* all euch *Vipassana* Yogis und *Dhamma* Praktizierende sehr bald zum Erlangen von *Magga*, *Phala* und *Nibbana* führen.

## **EMPFOHLENE LITERATUR IN DEUTSCHER SPRACHE**

1. Die Reden des Buddha - Längere Sammlung  
Aus dem Palikanon übersetzt von K.E. Neumann.  
Vierte Auflage. 1068 Seiten  
ISBN 3-931095-15-0
2. Die Reden des Buddha - Mittlere Sammlung  
Aus dem Palikanon übersetzt von K.E. Neumann.  
Fünfte Auflage. 1197 Seiten  
ISBN 3-931095-00-2
3. Die Reden des Buddha - Gruppierte Sammlung  
Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger,  
Nyanaponika Mahathera, Hellmuth Hecker.  
Erste Gesamtausgabe. Ca. 1450 Seiten  
ISBN 3-931095-16-9
4. Der Weg zur Reinheit - Visuddhi Magga  
Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka, herausgegeben  
von Nyanaponika Jhana Verlag, Uttenbühl
5. Buddhistisches Wörterbuch von Nyanatiloka  
Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und  
Begriffe in alphabetischer Anordnung.  
Herausgegeben von Nyanaponika. 280 Seiten  
ISBN 3-931095-09-6

Nur zur kostenlosen Verteilung

Erste englische Ausgabe 1999

Kathryn Johnston Chindaporn & Thanat Chindaporn  
Wat Pradhatu Sri Chomtong Voravihara  
Chomtong . Chiangmai 50160  
Thailand

© Creative Concepts 1999

Fotos © Thanat Chindaporn 1999

Englische Uebersetzung © Kathryn Johnston Chindaporn 1999  
Urheberrechtlich geschützt.

Titelbild von Kathryn Johnston Chindaporn  
Foto- und Textanlage von Peter Techa

Gedruckt in Thailand

Erste deutsche Ausgabe 2002

Deutsche Uebersetzung Margot Frey  
Foto- und Textanlage Claudia Hafner

Ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers darf dieses Buch oder Teile davon  
in keiner Weise reproduziert werden, sei dies elektronisch oder mechanisch, inkl.  
Fotokopien, Bandaufnahmen, in Informationsspeichern und  
Wiederherstellungssystemen oder unbekanntem oder später entwickelten  
Technologien.

## *Sabbadanam Dhammadanam Jinati*

Das Geschenk des Dhamma übertrifft alle anderen Geschenke.

Die englische Ausgabe wurde freundlicherweise von  
Khun Mae Boonpan Trakarnsilapa und ihrer Familie  
ermöglicht.



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	1
Einführung.....	4
Was ist Vipassana?.....	7
Was ist Satipatthana?.....	9
Geschichte.....	11
Es gibt nur einen Weg.....	13
Reinheit.....	15
Überwinden von Kummer und Traurigkeit.....	18
Das Ende von Schmerz und Leiden.....	24
Der Rechte Pfad.....	27
Die Drei Charakteristiken: Tilakkhana.....	33
Die Fünf Daseinsgruppen: Pancupadanakhandha.....	35
Die 37 zur Erleuchtung gehörenden Dinge: Bodhipakkhiyadhamma 37.....	37
Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit: Satipatthana 4.....	39
Die Vier Rechten Anstrengungen: Samapadhana 4.....	40
Die Vier Wege zum Erfolg: Iddhipada 4.....	41
Die Fünf Fähigkeiten: Indriya 5.....	42
Die Fünf Kräfte: Bala 5.....	43
Die Sieben Erleuchtungsglieder: Bojjhanga 7.....	44
Der Noble Achtfache Pfad: Ariya Magga 8.....	45
Die 16 Stufen der Einsicht.....	47
Den Daseinskreislauf durchbrechen.....	48
Nirvana: Nibbana.....	51
Die Vier Zusicherungen.....	52
Methode.....	54
1. Kayanupassana Satipatthana: Betrachtung des Körpers.....	56
Meditationsübung 1: Die achtsame Verbeugung.....	57
Meditationsübung 2: Gehmeditation.....	62
Meditationsübung 3: Sitzmeditation.....	64
2. Vedananupassana Satipatthana: Betrachtung der Gefühle.....	66
3. Cittanupassana Satipatthana: Betrachtung des Bewusstseins.....	67
4. Dhammanupassana Satipatthana: Betrachtung der Geistobjekte.....	68
Unterstützende Bedingungen.....	70
Wesentliche Elemente der Praxis.....	72
Der momentane Augenblick.....	75
Vipassana-Erkenntnis und fortschreitende Praxis.....	77
Schlusswort.....	83
Empfohlene Literatur in deutscher Sprache.....	85