

Die vier Satipaṭṭhānas — Praxis und Verständnis

Studiendokument · Erweiterte Fassung · Aufbauend auf: *Citta, Cetasika und der Weg zu Nibbāna Pali-Originaltext, deutsche Übersetzung, Erläuterung und Praxisanleitung · Theravāda*

PRÄZISE FORMEL.

Satipaṭṭhāna ist die kontinuierliche, direkte Beobachtung eines Objekts — Körper, Gefühl, Bewusstsein oder Phänomene — mit Ardenz (ātāpī), klarem Verstehen (sampajāno) und Achtsamkeit (satimā), nachdem Begehren und Verdruss in Bezug auf die Welt beiseitegelegt wurden. Ihr Ziel ist nicht Selbstbeobachtung, sondern Loslassen.

Inhalt

1. Einleitung: Der einzige Weg — *ekāyano maggo*
2. Grunddefinition und Dreifachqualität
3. Die wiederkehrende Schlussformel
4. Synoptischer Überblick: die vier auf einen Blick
5. Kāyānupassanā — Körperbetrachtung
6. Ānāpānasati vollständig — die 16 Schritte (MN 118)
7. Vedanānupassanā — Gefühlsbetrachtung
8. Cittānupassanā — Bewusstseinsbetrachtung
9. Dhammānupassanā — Phänomene-Betrachtung
10. Verbindung zum Abhidhamma
11. Die Landkarte der Einsicht — *vipassanā-ñāṇa*
12. Praxis: Wie wird meditiert?
13. Quellen
14. WISSEN / RATEN
15. Glossar

Einordnung: Kanonische Pali-Zitate sind als solche markiert. Kommentarielle Erläuterungen (Visuddhimagga, Abhidhammattha-saṅgaha) sind ausgewiesen. Praxisanleitungen sind als Anwendung/Methode gekennzeichnet, nicht als Schrifttext. Wo eine Pali-Form aus dem Gedächtnis wiedergegeben ist, steht ein Vermerk; für wörtliche Zitate sind die genannten Editionen heranzuziehen.

Teil 1 — Einleitung: Der einzige Weg

1.a Die Eröffnungsformel — *ekāyano maggo*

Die ersten Worte des Satipaṭṭhāna-Suttas (MN 10) setzen den Anspruch:

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyaṃ, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Dies ist der einzige Weg, ihr Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Verschwinden von Schmerz und Betrübnis, zur Erlangung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna — nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Ekāyano: Wörtlich „einspurig“, „ein-Weg“. Buddhaghosa nennt im Kommentar mehrere Deutungen: der einzige Weg (*eka + ayana*), ein Weg, den man allein geht, der Weg des Einen (Buddha), und der Weg, der zu einem Ziel führt. Kanonisch gesichert ist die Prominenz der Formel als programmatischer Auftakt. Die genannten Zwecke reichen von emotionaler Entlastung (Überwindung von *soka*, Kummer, und *parideva*, Klage) bis zur vollständigen Befreiung (Verwirklichung von *nibbāna*). Satipaṭṭhāna ist also kein Spezialthema, sondern der tragende Rahmen des gesamten Übungswegs.

1.b Was bedeutet *satipaṭṭhāna*?

Das Kompositum lässt sich auf zwei Weisen auflösen (beide kommentariell belegt):

- **sati + upaṭṭhāna** = Achtsamkeit + Sich-Aufstellen, Gegenwärtigsein (die Achtsamkeit, die sich auf das Objekt aufstellt)
- **sati + paṭṭhāna** = Achtsamkeit + Fundament, Grundlage (die Achtsamkeit als Standort)

Beide Lesarten passen: Satipaṭṭhāna ist sowohl der Akt der aufmerksamen Präsenz als auch das Fundament, auf dem sich Befreiung entfaltet. Der Begriff *anupassanā* (Nach-Schauen, fortgesetztes Betrachten) im Namen jeder der vier — *kāyānupassanā* usw. — betont die **Kontinuität**: nicht ein einzelner Blick, sondern ununterbrochenes Mitschauen.

1.c Sati — Achtsamkeit als Cetasika

Ein entscheidender Punkt, der häufig übersehen wird: *Sati* ist **kein universeller** Geistesfaktor. Im Gegensatz zu *manasikāra* (Aufmerksamkeit), das in *jedem* Citta erscheint

— auch in unheilsamen —, gehört *sati* zu den 25 *sobhana-cetasikas* (schönen/heilsamen Faktoren). Sie entsteht ausschließlich mit heilsamen (*kusala*) Bewusstseinsmomenten.

Das bedeutet (vgl. Dokument *Citta, Cetasika und der Weg zu Nibbāna*, Teil 1.d): Im Bewusstseinsprozess gibt es **keinen Sati-Faktor in akusala-Javanas** (Gier-, Hass- oder Verblendungsmomenten). Satipaṭṭhāna ist also nicht nur „Aufmerksamkeit auf das Objekt richten“ — die Qualität des Bewusstseins selbst, das Entstehen eines heilsamen Citta mit Sati, ist das Entscheidende.

Manasikāra richtet das Citta auf ein Objekt; Sati hält es präsent, ohne es zu vergessen. Aufmerksamkeit hat auch der Dieb beim Stehlen — Achtsamkeit nicht. Nur Sati befreit.

(Quelle: *Abhidhammattha-saṅgaha*, Kap. II; *Visuddhimagga* XIV.)

Teil 2 — Grunddefinition und Dreifachqualität

Die vier im Überblick (MN 10)

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedanānupassī viharati ...; citte cittānupassī viharati ...; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Welche vier? Hier weilt ein Mönch beim Körper als Körper betrachtend — ardent, klar verstehend, achtsam, nachdem er Begehren und Verdruss in Bezug auf die Welt beiseitegelegt hat; bei Gefühlen als Gefühle betrachtend ...; beim Geist als Geist betrachtend ...; bei Phänomenen als Phänomene betrachtend ...

Die Wiederholung „Körper als Körper“ (*kāye kāyānupassī*) ist absichtlich: Der Körper wird **als das**, was er ist, betrachtet — nicht als „mein Körper“, nicht als „schön/hässlich“, sondern als bloßer Körper. Diese Wendung schneidet die Projektion ab.

Die Dreifachqualität: ātāpī, sampajāno, satimā

Ātāpī — ardent, glühend, vom Wort *ātāpa* (Hitze des Bemühens). Es bezeichnet die Energie (*virīya*), die die Kontinuität trägt — kein passives Treibenlassen, sondern wache Anstrengung.

Sampajāno — klar verstehend. Der Kommentar gliedert *sampajañña* in vier Aspekte (siehe 5.c).

Satimā — achtsam, mit Sati ausgestattet: das Objekt nicht weggleiten lassen.

Die drei greifen ineinander: Energie hält wach, Achtsamkeit hält präsent, klares Verstehen durchdringt. Fehlt eine, kippt die Praxis (zu viel Energie → Unruhe; zu wenig → Trägheit).

vineyya loke abhijjhādomanassaṃ

Die Vorbedingung: „nachdem er Begehren (*abhijjhā*) und Verdruss (*domanassa*) in Bezug auf die Welt beiseitegelegt hat.“ Die groben Hindernisse — vor allem Sinnesverlangen und Übelwollen — müssen zurückgetreten sein, damit die Betrachtung rein bleibt. Dies verweist auf *samādhi* (Sammlung) als Plattform der Einsicht.

Teil 3 — Die wiederkehrende Schlussformel

Nach **jeder** einzelnen Übung wiederholt MN 10 dieselbe Formel. Sie ist das eigentliche Herzstück und bestimmt, was Satipaṭṭhāna als befreiende Praxis ausmacht.

Pali-Originaltext (MN 10)

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati; samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati; 'atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

(Für Vedanā, Citta, Dhammā ändert sich nur der Bezugspunkt: kāye → vedanāsu / citte / dhammesu.)

Deutsche Übersetzung

So weilt er beim Körper als Körper betrachtend — intern, oder extern, oder intern und extern; betrachtend den Körper als das Entstehen von Phänomenen, oder als das Vergehen, oder als Entstehen und Vergehen; oder seine Achtsamkeit ist gegenwärtig als „Es gibt einen Körper“ — nur soweit wie für Wissen und Eingedenksein nötig — und er weilt unabhängig und hält an nichts in der Welt fest.

Erläuterung — die vier Bewegungen der Formel

1. Intern — extern — beides (ajjhataṃ / bahiddhā / ajjhatabhiddhā). Der Bereich weitet sich: vom eigenen Körper/Geist zu dem anderer Wesen und zum Wechsel ohne Fixierung. Praktisch heißt „extern“ oft nicht das Beobachten Fremder, sondern das Erkennen, dass die Prozesse **nicht-persönlich** sind — dieselbe Natur überall.

2. Entstehen — Vergehen — beides (samudaya / vāya / samudayavāya). Der Blick richtet sich auf die **Prozessnatur**: Unter welchen Bedingungen entsteht das Phänomen, unter welchen vergeht es? Entstehen und Vergehen zugleich zu sehen = *anicca* direkt erfahren. Hier beginnt Vipassanā im engen Sinn.

3. Atthi kāyo — nur soweit wie Wissen und Eingedenksein nötig. Die Achtsamkeit stellt nur so viel Wissen bereit, wie die Betrachtung braucht — kein Begriffsgebäude, keine Proliferation (*papañca*). Das Objekt ist präsent, aber das Erkennen weitet sich nicht ins Gedankliche aus.

4. Unabhängig, ohne zu ergreifen (*anissito, na upādiyati*). Das Ziel: Der Übende weilt *anissito* — ungeheftet, ohne Stützpunkt (weder an Ansicht noch an Begehren angelehnt) — und ergreift nichts in der Welt. Das ist der direkte Verweis auf das Nicht-Ergreifen (*anupādāna*). **Satipaṭṭhāna ist nicht Selbstbeobachtung um ihrer selbst willen, sondern hat das Loslassen als Richtung.**

Teil 4 — Synoptischer Überblick

Die vier Satipaṭṭhānas auf einen Blick — als Orientierung für Studium und Praxis:

Satipaṭṭhāna	Objekt	Übungen (MN 10)	Wirkt besonders gegen	Enthüllt v. a.
Kāyānupassanā	Körper (<i>kāya</i>)	Atem, Haltungen, klares Verstehen, 32 Teile, 4 Elemente, Leichenstadien	grobe Körper-Identifikation, Sinnesverlangen	<i>anicca, asubha</i>
Vedanānupassanā	Gefühl (<i>vedanā</i>)	die 9 Arten (angenehm/schmerzhaft/neutral × weltlich/überweltlich)	Reaktivität an der Naht <i>vedanā</i> → <i>taṇhā</i>	<i>dukkha</i>
Cittānupassanā	Bewusstsein (<i>citta</i>)	8 Paare (mit/ohne Gier, Hass, Verblendung ... befreit/nicht befreit)	Identifikation mit Geisteszuständen	<i>anicca, anattā</i>
Dhammānupassanā	Phänomene (<i>dhammā</i>)	5 Hindernisse, 5 Khandhas, 6 Āyatanas, 7 Bojjhaṅgas, 4 Wahrheiten	Verblendung über die Daseinsstruktur	<i>anattā</i>

Die vier sind **nicht** vier Stufen nacheinander, sondern vier Brennpunkte derselben Achtsamkeit. In jedem Moment sind alle vier präsent; was variiert, ist der Schwerpunkt. Eine reife Praxis bewegt sich frei zwischen ihnen.

Teil 5 — Kāyānupassanā: Körperbetrachtung

Die erste und ausführlichste Satipaṭṭhāna umfasst in MN 10 sechs Übungsfelder.

5.a Ānāpānasati — Atembetrachtung (MN-10-Kurzform)

Einstiegshaltung

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

Hier geht ein Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in ein leeres Haus, setzt sich mit gekreuzten Beinen hin, hält den Körper gerade und stellt die Achtsamkeit vor sich (parimukhaṃ) auf.

Parimukhaṃ (wörtlich „um den Mund herum“) wird kommentariell auf den Bereich an der Nasenspitze / Oberlippe gedeutet — den Fokuspunkt, wo der Atem ein- und austritt.

Die vier Stufen in MN 10

Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti ... rassaṃ vā ... 'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati ... 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati.

1. **Lang erkennen** — den langen Atemzug als lang erkennen (*pajānāti*), ohne zu steuern.
2. **Kurz erkennen** — den kurzen Atemzug als kurz erkennen.
3. **Den ganzen Körper erfahren** (*sabbakāya-paṭisaṃvedī*) — das Gewahrsein weitet sich vom Punkt auf das ganze Atemgeschehen.
4. **Die Körpergestaltung beruhigen** (*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*) — der Atem wird von selbst feiner, je ruhiger der Geist.

Die volle Entfaltung in **16 Schritten** steht in MN 118 (Teil 6).

5.b Iriyāpatha — die vier Körperhaltungen

Beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen erkennt der Übende klar die jeweilige Haltung. **Technisch:** Sammlung der Kontinuität — Satipaṭṭhāna ist nicht auf das Sitzkissen beschränkt. Kein Körper-Selbst, nur Haltung und Erkennen.

5.c Sampajāna — klares Verstehen bei allen Tätigkeiten

Das Sutta listet Alltagshandlungen: Vor-/Zurückgehen, Hin-/Wegschauen, Beugen/Strecken, Essen, Trinken, Ausscheiden, Sprechen, Schweigen. Bei allem waltet *sampajāna*, das der Kommentar in vier Aspekte gliedert:

- *sātthaka-sampajañña* — Verstehen des **Zwecks** (ist die Handlung sinnvoll?)
- *sappāya-sampajañña* — Verstehen der **Tauglichkeit** (ist sie jetzt angemessen?)
- *gocara-sampajañña* — Verstehen des **Meditationsgebiets** (bleibt die Achtsamkeit?)
- *asammoha-sampajañña* — **Nicht-Täuschung** (kein „Ich“, das handelt — nur Vorgänge)

5.d Paṭikūla-manasikāra — die 32 Körperteile

Von der Fußsohle aufwärts, vom Scheitel abwärts, von Haut umhüllt, ist dieser Körper voll von Unreinheiten: Haupthaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut; Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren; Herz, Leber, Brustfell, Milz, Lungen; Darm, Gekröse, Mageninhalt, Kot; Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett; Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkschmiere, Harn.

(MN 10; die kanonische Liste in MN 10 zählt 31 Teile, mit „Gehirn“ in der Visuddhimagga-Fassung 32 — siehe WISSEN / RATEN.)

Zweck: Untergräbt *sakkāya-diṭṭhi* (Persönlichkeitsansicht) und *kāmacchanda* (Sinnesverlangen). Wer den Körper in Teile auflöst, findet weder ein kompaktes Selbst noch einen Gegenstand des Verlangens — nur Komponenten.

5.e Dhātu-manasikāra — die vier Elemente

Er betrachtet diesen Körper nach den Elementen: „In diesem Körper gibt es das Erd-, das Wasser-, das Feuer- und das Luftelement.“

Element	Pāli	Qualität	im Körper
Erde	<i>pathavī</i>	Festigkeit, Widerstand	Knochen, Fleisch, Haare
Wasser	<i>āpo</i>	Fließen, Kohäsion	Blut, Schleim, Schweiß
Feuer	<i>tejo</i>	Temperatur, Reifung	Körperwärme, Verdauung
Luft	<i>vāyo</i>	Druck, Bewegung	Atem, Winde, Zirkulation

Verbindung: Im Abhidhamma sind diese die *mahābhūta-rūpa* (primäre Materie), aus denen alle abgeleitete Materie (*upādā-rūpa*) besteht. „Mein Körper“ ist eine Kombination von vier nicht-persönlichen Qualitäten — kein Element ist „Ich“.

5.f Sīvathikā — die Leichenstadien

Neun Stufen der Verwesung (MN 10) werden vergegenwärtigt — vom frisch Verstorbenen über die aufgeblähte, zerfallende, von Tieren gefressene Leiche bis zu verstreuten, zerfallenden Knochen und Staub. Nach jeder Stufe: „Auch dieser Körper hat dieselbe Natur, ist dem nicht entgangen.“ **Zweck:** Direkte Konfrontation mit *anicca* auf der größten Ebene — keine morbide, sondern eine entängstigende Übung.

Teil 6 — Ānāpānasati vollständig: die 16 Schritte (MN 118)

Das Ānāpānasati-Sutta (MN 118) entfaltet die Atembetrachtung in **vier Tetraden zu je vier Schritten** — und ordnet diese den vier Satipaṭṭhānas zu. Der Atem wird so zum Träger der ganzen Praxis. Jeder Schritt ist eine Schulung (*sikkhati*, „er übt sich“).

Erste Tetrade — Körper (*kāyānupassanā*)

1. Lang ein-/ausatmen und es wissen (*dīghaṃ*)
2. Kurz ein-/ausatmen und es wissen (*raṣṣaṃ*)
3. Den ganzen (Atem-)Körper erfahrend üben (*sabbakāya-paṭisaṃvedī*)
4. Die Körpergestaltung beruhigend üben (*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ*)

Zweite Tetrade — Gefühl (*vedanānupassanā*)

1. Verzückung erfahrend (*pīti-paṭisaṃvedī*)
2. Glück erfahrend (*sukha-paṭisaṃvedī*)
3. Die Geistesgestaltung erfahrend (*cittasaṅkhāra-paṭisaṃvedī* — *cittasaṅkhāra* = Gefühl und Wahrnehmung)
4. Die Geistesgestaltung beruhigend (*passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ*)

Dritte Tetrade — Geist (*cittānupassanā*)

1. Den Geist erfahrend (*citta-paṭisaṃvedī*)
2. Den Geist erfreuend (*abhippamodayaṃ cittaṃ*)
3. Den Geist sammelnd (*samādhayaṃ cittaṃ*)
4. Den Geist befreiend (*vimocayaṃ cittaṃ*)

Vierte Tetrade — Phänomene (*dhammānupassanā*)

1. Vergänglichkeit betrachtend (*aniccānupassī*)
2. Schwinden / Entreizung betrachtend (*virāgānupassī*)
3. Aufhören betrachtend (*nirodhānupassī*)
4. Loslassen / Hingabe betrachtend (*paṭinissaggānupassī*)

Erläuterung: Die Reihenfolge ist organisch. Tetrade 1 beruhigt den Körper über den Atem; Tetrade 2 öffnet für die Gefühlsdimension (inkl. der Jhāna-Faktoren *pīti* und *sukha*); Tetrade 3 arbeitet direkt mit dem Geist (erfreuen, sammeln, befreien); Tetrade 4 wendet die gesammelte Aufmerksamkeit zur Einsicht (*anicca* → *virāga* → *nirodha* →

paṭinissagga) — und mündet damit genau in die Bewegung der Schlussformel (Teil 3) und in den Objektwechsel zum Unbedingten.

Wichtig für die Praxis: MN 118 sagt ausdrücklich, dass voll entwickelte Ānāpānasati die **vier Satipaṭṭhānas erfüllt**, diese die **sieben Erleuchtungsglieder**, und diese **Wissen und Befreiung** (*vijjā-vimutti*). Die 16 Schritte sind damit kein Pflichtprogramm in starrer Folge, sondern eine Karte: Wo man auch ansetzt, der Atem trägt alle vier Grundlagen.

(Quelle: MN 118 Ānāpānasati-Sutta; die Tetraden-Struktur kanonisch. Die Zuordnung cittasaṅkhāra = Gefühl + Wahrnehmung folgt dem Kommentar und MN 44.)

Teil 7 — Vedanānupassanā: Gefühlsbetrachtung

Pali-Originaltext (MN 10)

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati? Idha bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vediyamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti pajānāti; dukkhaṃ vā ... adukkhamasukhaṃ vā ... sāmisaṃ vā sukhaṃ ... nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti pajānāti ...

Er erkennt ein angenehmes Gefühl als angenehm, ein schmerzhaftes als schmerzhaft, ein neutrales als neutral; und ob es weltlich (sāmisa) oder nicht-weltlich (nirāmisa) ist.

Die Arten von vedanā

MN 10 nennt drei Grundarten, jeweils in weltlicher und nicht-weltlicher Ausprägung. Der Abhidhamma differenziert weiter:

Vedanā	Bedeutung	sāmisa (weltlich)	nirāmisa (überweltlich)
sukha	angenehm (körperlich)	sinnliche Lust	Pīti/Samādhi-Glück
somanassa	Freude (geistig)	weltliche Freude	Freude des Pfades
dukkha	schmerzhaft (körperlich)	körperlicher Schmerz	—
domanassa	Betrübnis (geistig)	weltlicher Verdruss	(geistiges Streben)
upekkhā	neutral / gleichmütig	stumpfe Gleichgültigkeit	Samādhi-Gleichmut

Sāmisa (mit „Köder“) = Gefühle aus Sinnesobjekten. **Nirāmisa** = Gefühle aus dem Übungsprozess selbst (z. B. ist *pīti* des ersten Jhāna *nirāmisa sukha*). Diese Unterscheidung lehrt, **dass nicht jedes Glück Bindung erzeugt** — das Glück der Sammlung trägt weiter.

Warum Vedanānupassanā die Schaltstelle ist

Phassa → Vedanā → Taṇhā

Kontakt erzeugt Gefühl; aus Gefühl entsteht — wenn unachtsam — Durst (*taṇhā*). Genau diese Naht ist der Bruchpunkt der Entstehungskette (vgl. Citta-Cetasika-Dokument, Teil zur Feuerlehre). Vedanānupassanā setzt hier an: Das Gefühl wird **als bloßes Gefühl** erkannt — nicht als Einladung zu greifen oder zu fliehen.

Technisch: *Vedanā* ist eines der sieben universellen Cetasikas — in **jedem** Citta present. Vedanānupassanā ist damit die direkteste Betrachtung des laufenden Bewusstseinsstroms: Wer das Gefühl klar erkennt, ohne sofort zu reagieren, fasst das Herzstück jedes Moments.

Teil 8 — Cittānupassanā: Bewusstseinsbetrachtung

Pali-Originaltext (MN 10)

Kathaṇca bhikkhu citte cittānupassī viharati? Idha bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ 'sarāgaṃ cittaṃ'ti pajānāti; vītarāgaṃ vā ... sadosaṃ vā ... vītadosaṃ vā ... samohaṃ vā ... vītamohaṃ vā cittaṃ 'vītamohaṃ cittaṃ'ti pajānāti ...

Die 16 Cittas (acht Paare)

Paar	Pāli	Deutsch
1	<i>sarāga / vītarāga</i>	mit / ohne Gier
2	<i>sadosa / vītadosa</i>	mit / ohne Hass
3	<i>samoha / vītamoha</i>	mit / ohne Verblendung
4	<i>saṅkhitta / vikkhitta</i>	zusammengezogen / zerstreut
5	<i>mahaggata / amahaggata</i>	erhaben (Jhāna) / nicht erhaben
6	<i>sauttara / anuttara</i>	übertreffbar / unübertreffbar
7	<i>samāhita / asamāhita</i>	gesammelt / ungesammelt
8	<i>vimutta / avimutta</i>	(zeitweilig) befreit / nicht befreit

Erläuterung: Beobachtet wird nicht ein bleibendes „Ich“, sondern die **augenblickliche Qualität** des Geistes. Der Geist beobachtet den gerade vergangenen oder den laufenden Geisteszustand. Die ersten drei Paare (rāga/dosa/moha) entsprechen direkt den drei unheilsamen Wurzeln (*akusala-mūla*). Das 8. Paar (*vimutta/avimutta*) ist besonders tief: Es betrifft die (zeitweilige) Befreiung des Geistes — und weist auf das, was im Pfadmoment geschieht, wenn *nibbāna* Objekt wird.

Wichtig: *Pajānāti* heißt direkt erkennen, nicht mechanisch etikettieren. Im Bewusstseinsprozess ist diese Erkenntnis selbst ein heilsames Citta mit Sati (*sobhana-javana*), das den vorigen Zustand zum Objekt nimmt — kein Moment beobachtet sich selbst gleichzeitig.

Teil 9 — Dhammānupassanā: Phänomene-Betrachtung

Die analytischste Grundlage. Fünf Gruppen (MN 10), erweitert um die vier Wahrheiten (DN 22). Jede Gruppe wird nach einem **vierfachen Schema** betrachtet: vorhanden / nicht vorhanden / wie entsteht das Nicht-Entstandene / wie wird das Entstandene aufgelöst.

9.a Nīvaraṇa — die fünf Hindernisse

Hindernis	Pāli	Cetasika
Sinnesverlangen	<i>kāmacchanda</i>	<i>lobha</i>
Übelwollen	<i>byāpāda</i>	<i>dosa</i>
Trägheit & Mattheit	<i>thīna-middha</i>	<i>thīna + middha</i>
Unruhe & Reue	<i>uddhacca-kukkucca</i>	<i>uddhacca + kukkucca</i>
Zweifel	<i>vicikicchā</i>	<i>vicikicchā</i>

Verbindung: Alle fünf sind *akusala-cetasikas* — sie entstehen nur in unheilsamen Javanas, in denen **kein Sati** ist. Die Betrachtung ist daher rückblickend/umrahmend: Man erkennt das Auftauchen, das Vergehen und die Bedingungen — nicht durch Unterdrückung, sondern durch klares Sehen (praktische Gegenmittel: Teil 12.f).

9.b Khandha — die fünf Aggregate

rūpa (Form), *vedanā* (Gefühl), *saññā* (Wahrnehmung), *saṅkhāra* (Gestaltungen), *viññāṇa* (Bewusstsein) — jeweils: „So ist es, so entsteht es, so vergeht es.“ **Verbindung:** *viññāṇa* = *citta*, *saṅkhāra* = die Cetasikas (außer *vedanā*/*saññā*). Hier wird das Citta-Cetasika-Substrat (Dokument 1) auf *anattā* hin durchschaut.

9.c Āyatana — die sechs Sinnesgrundlagen und die Fessel

Auge-Formen, Ohr-Töne, Nase-Düfte, Zunge-Geschmäcke, Körper-Berührungen, Geist-Geistesobjekte. Erkannt wird die **Fessel** (*saṃyojana*), die im Kontakt entsteht — und wie sie entsteht, aufgegeben wird, nicht wiederkehrt. **Pointe:** Die Fessel sitzt weder im Objekt noch im Organ, sondern in der **Reaktion**. Genau dort greift die Achtsamkeit ein (vgl. die *vedanā* → *taṇhā*-Naht, Teil 7).

9.d Bojjhaṅga — die sieben Erleuchtungsglieder

Pāḷi	Deutsch	Cetasika
<i>sati</i>	Achtsamkeit	<i>sati</i>
<i>dhammavicaya</i>	Erforschung der Phänomene	<i>paññā</i>
<i>virīya</i>	Energie	<i>virīya</i>
<i>pīti</i>	Verzückung	<i>pīti</i>
<i>passaddhi</i>	Stille / Beruhigung	<i>passaddhi</i>
<i>samādhi</i>	Sammlung	<i>samādhi</i>
<i>upekkhā</i>	Gleichmut	<i>tatramajjhataṭṭhā</i>

Verbindung: alle sieben sind *sobhana-cetasikas* — die positive Spiegelung der Hindernisse. **Gleichgewicht (Kommentar, SN 46.53):** Bei tragem Geist nährt man *dhammavicaya*, *virīya*, *pīti* (die anregenden); bei aufgeregtem Geist *passaddhi*, *samādhi*, *upekkhā* (die beruhigenden); *sati* ist immer dienlich.

9.e Die vier edlen Wahrheiten (DN 22)

Wahrheit	Pāḷi	Kern
1.	<i>dukkha-sacca</i>	Leiden — kurz: die fünf Aggregate des Ergreifens
2.	<i>samudaya-sacca</i>	Ursprung — <i>taṇhā</i> (<i>kāma</i> -, <i>bhava</i> -, <i>vibhava-taṇhā</i>)
3.	<i>nirodha-sacca</i>	Aufhören — restloses Loslassen der <i>taṇhā</i>
4.	<i>magga-sacca</i>	Weg — der edle achtfache Pfad

Verbindung: Der Pfad (4. Wahrheit) enthält *sammā-sati* als sechstes Glied — die Sati-*paṭṭhāna*-Praxis ist damit Teil ihres eigenen Gegenstands.

Teil 10 — Verbindung zum Abhidhamma

Was in jedem Satipaṭṭhāna-Moment geschieht

Wird ein Objekt erkannt, läuft ein Geistestor-Prozess (*manodvāra-vīthi*) ab. Die sieben **Javana**-Momente sind kammisch wirksam. Bei der Praxis tragen diese Javanas *sati* und die übrigen heilsamen Cetasikas; die Dreifachqualität (*ātāpī, sampajāno, satimā*) benennt genau ihre Beschaffenheit. **Praktische Folge** (vgl. Dokument 1, 1.d): Achtsamkeit setzt sinnvollerweise beim *votthapana* an — bevor die Javanas in heilsame oder unheilsame Bahnen losrennen.

Sati — die vier kommentariellen Merkmale (Visuddhimagga XIV)

- **Merkmal** (*lakkaṇa*): Nicht-Wegtreiben (*apilāpana*) — das Objekt nicht weggleiten lassen
- **Funktion** (*rasa*): Nicht-Vergessen (*asammosa*)
- **Erscheinung** (*paccupaṭṭhāna*): Hüten; Gegenüberstehen zum Objektfeld
- **Nahursache** (*padaṭṭhāna*): feste Wahrnehmung (*thirasaññā*) oder die vier Sati-paṭṭhānas selbst

Hindernisse und Erleuchtungsglieder als Cetasika-Spiegel

Hindernis (<i>akusala</i>)	Gegenmittel-Faktoren (<i>sobhana</i>)
<i>kāmacchanda</i> (= lobha)	<i>asubha-saññā, samādhi, passaddhi</i>
<i>byāpāda</i> (= dosa)	<i>mettā, upekkhā</i>
<i>thīna-middha</i>	<i>virīya, pīti, āloka-saññā</i> (Lichtwahrnehmung)
<i>uddhacca-kukkucca</i>	<i>passaddhi, samādhi</i>
<i>vicikicchā</i>	<i>dhammavicaya</i> (Weisheit), Studium

In der Dhammānupassanā werden genau diese Qualitäten direkt im laufenden Citta-Strom erkannt — nicht abstrakt.

Teil 11 — Die Landkarte der Einsicht (*vipassanā-ñāṇa*)

Satipaṭṭhāna ist das Fahrzeug; die Einsichtswissen sind die Wegmarken. Die folgende Abfolge (nach Visuddhimagga XVIII-XXII und Mahasi Sayadaws *The Progress of Insight*) zeigt, wie reife Körper-/Gefühls-/Geist-/Phänomene-Betrachtung in den Pfadmoment mündet. Sie verbindet dieses Dokument direkt mit *Citta*, *Cetasika* und der Weg zu Nibbāna (dort: *gotrabhū* → *magga* → *phala*).

#	Ñāṇa	Deutsch
1	<i>nāmarūpa-pariccheda</i>	Unterscheidung von Geist und Materie
2	<i>paccaya-pariggaha</i>	Erfassen der Bedingtheit (Ursache-Wirkung)
3	<i>sammasana</i>	Erfassen der drei Merkmale (gruppenweise)
4	<i>udayabbaya</i>	Entstehen und Vergehen — hier erscheinen die zehn <i>vipassanupakkilesa</i>
5	<i>bhaṅga</i>	Auflösung — nur noch das Vergehen tritt hervor
6	<i>bhaya</i>	Erscheinen als Furchterregendes
7	<i>ādīnava</i>	Erkenntnis der Gefahr / des Nachteils
8	<i>nibbidā</i>	Ernüchterung, Abkehr
9	<i>muñcitukamyatā</i>	Wunsch nach Befreiung
10	<i>paṭisaṅkhā</i>	erneutes, gründliches Betrachten
11	<i>saṅkhārupekkhā</i>	Gleichmut gegenüber allen Formationen
12	<i>anuloma</i>	Anpassung — Übergang
13	<i>gotrabhū</i>	Linienwechsel (erstes Nibbāna-Objekt)
14	<i>magga</i>	Pfadwissen (schneidet Fesseln)
15	<i>phala</i>	Fruchtwissen
16	<i>paccavekkhaṇa</i>	Rückblick auf das Durchdrungene

Schlüsselstellen für die Praxis:

- **Stufe 4 (*udayabbaya*):** Beim Reifwerden treten die zehn „Einsichts-Verunreinigungen“ auf (*vipassanupakkilesa*, Visuddhimagga XX) — Licht (*obhāsa*),

Verzückung (*pīti*), Stille (*passaddhi*), Glück (*sukha*), starke Hingabe, Energie, klare Achtsamkeit, Gleichmut, feines Anhaften (*nikanti*). Sie werden regelmäßig für Verwirklichung gehalten. Der Wendepunkt der „Reinigung durch Wissen von Pfad und Nicht-Pfad“ (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*) ist, sie **als bloße Phänomene** zu erkennen und nicht an ihnen zu haften.

- **Stufen 6-9 (*bhaya bis muñcitukamyatā*):** Die oft als schwer erlebte Phase („*dukkha-ñāṇas*“) — *anicca* wird so durchdringend, dass alles Bedingte furchterregend und unbefriedigend erscheint. Das ist **Fortschritt, kein Rückschritt**.
- **Stufe 11 (*saṅkhārupekkhā*):** Der Geist ruht gleichmütig in den Formationen — die Schwelle zum Objektwechsel.

Dies erklärt auch die in Dokument 1 (Teil 4) genannte „Verwirrung“: Wer erwartet, die *anicca*-Einsicht müsse immer stärker werden, ist überrascht, wenn sie bei *saṅkhārupekkhā* in Stille kippt und im Pfadmoment ganz aussetzt — weil das Objekt nicht mehr eine Formation, sondern *nibbāna* ist.

(Quelle: *Visuddhimagga XVIII-XXII*; Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight*. Zählung und Gruppierung variieren je nach Quelle — siehe WISSEN / RATEN.)

Teil 12 — Praxis: Wie wird meditiert?

Dieser Teil ist **Anwendung** — er fasst gängige Theravāda-Übungspraxis zusammen (besonders die Mahasi- und die Atem-Tradition), nicht einzelne Schrifttexte. Er ersetzt keine lebendige Anleitung durch eine erfahrene Lehrerin oder einen Lehrer.

12.a Grundausrichtung: erkennen, nicht eingreifen

Das Schlüsselwort ist *pajānāti* — direkt erkennen, nicht kontrollieren, bewerten oder analysieren. Das Objekt erscheint, der Geist erkennt es klar, reagiert weder mit Greifen noch mit Abstoßen. Die Schlussformel — *anissito, na upādiyati* — ist die innere Haltung jeder Übung.

12.b Vorbereitung und Haltung

- **Ort:** ruhig, ungestört (Wald, Baum, leerer Raum — MN 10).
- **Haltung:** aufrechter Rücken, ohne Verspannung; Sitzen ist die Standardhaltung, aber alle vier Haltungen sind Übungsfeld.
- **Einstieg:** kurz den Körper als Ganzes spüren, dann zum primären Objekt.

12.c Das primäre Objekt etablieren

Der **Atem** an der Nasenspitze/Oberlippe ist das klassische Primärobjekt (Atem-Tradition). In der Mahasi-Tradition dient alternativ das **Heben und Senken der Bauchdecke** als deutlicheres Bewegungsobjekt. Wähle eines und bleibe dabei. Nicht den Atem steuern — nur erkennen (lang/kurz, grob/fein).

12.d Wenn der Geist abschweift

Abschweifen ist normal, kein Fehler. Die Übung ist das Bemerken des Abschweifens und das sanfte Zurückkehren. Jede Rückkehr stärkt *sati*. Kein Ärger über das Abschweifen (das wäre *dosa*) — nur erkennen: „Denken, Denken“, dann zurück zum Objekt.

12.e Die Benenn-Technik (Mahasi) — Hilfsmittel, nicht Pflicht

Ein leises inneres Benennen („Heben“, „Senken“, „Hören“, „Denken“, „Schmerz“) kann die Achtsamkeit verankern und das Abgleiten verhindern. Es ist ein **Stützrad**: Wenn die Achtsamkeit stabil ist, kann das Benennen feiner werden oder wegfallen. Ziel ist das direkte Erkennen, nicht das Wort.

12.f Umgang mit den fünf Hindernissen — traditionelle Gegenmittel

Hindernis	Bewährte Gegenmittel (kommentariell)
Sinnesverlangen	Betrachtung der Unschönheit (<i>asubha</i>), Sinnenzügelung, Maß beim Essen
Übelwollen	Liebende Güte (<i>mettā</i>), Reflexion über Kamma, weise Aufmerksamkeit
Trägheit & Mattheit	Lichtwahrnehmung, Gehmeditation, Energie wecken, weniger essen
Unruhe & Reue	Sammlung stabilisieren, Stille, klare Sittlichkeit (<i>sīla</i>)
Zweifel	Studium, Fragen klären, Vertrauen durch eigene Erfahrung

Im Moment selbst gilt aber zuerst die **direkte Betrachtung**: das Hindernis als Hindernis erkennen, sein Entstehen und Vergehen sehen — oft löst schon das klare Sehen es auf.

12.g Gehmeditation (*caṅkama*)

Auf einer Strecke von einigen Metern langsam auf und ab gehen, die Bewegung der Füße als Objekt: in der einfachen Form „heben — bewegen — senken“, verfeinerbar in bis zu sechs Phasen. Gehmeditation balanciert Energie und Sammlung und überträgt die Achtsamkeit in die Bewegung — Brücke zur Alltagspraxis.

12.h Alltagspraxis — *sampajañña* außerhalb des Sitzens

Die dritte Kāya-Übung (5.c) ist die Brücke in den Tag: bei jeder Tätigkeit klar verstehen, was geschieht. Nicht alles verlangsamen, sondern präsent bleiben. So wird die formale Praxis nicht zur Insel, sondern durchdringt das Leben.

12.i Samatha und Vipassanā — zwei Zugänge

- **Samatha-yānika** — „mit Ruhe als Fahrzeug“: zuerst Jhāna-Sammlung entwickeln, dann auf dieser Grundlage Vipassanā.
- **Sukkha-vipassaka** — „Trocken-Einsichts-Übende“: ohne formale Jhāna, mit Augenblickssammlung (*khaṇika-samādhī*) direkt zur Einsicht.

Beide sind anerkannte Wege. Gemeinsam ist: **ein gewisses Maß an Sammlung ist unverzichtbar** — ohne sie driften die Jāvanas, und Vipassanā bleibt oberflächlich.

12.j Häufige Fallstricke

- **Erlebnisse mit Verwirklichung verwechseln** (Licht, Leere, Glück, „Blackout“) — siehe Teil 11 und Dokument 1, Teil 4. Der Prüfstein sind die dauerhaft aufgelösten Fesseln, nicht das Erlebnis.
 - **Subtiles Greifen** nach Ruhe oder Fortschritt — selbst der Wunsch nach Frucht ist *taṇhā*. Nicht erzwingen.
 - **Mechanisches Etikettieren** ohne direktes Erkennen — das Wort ersetzt nicht die Wahrnehmung.
 - **Energie/Sammlung im Ungleichgewicht** — zu viel Anstrengung erzeugt Unruhe, zu wenig Trägheit (vgl. 9.d).
-

Teil 13 — Quellen

Primärquellen (Pāli-Kanon)

- **MN 10** (Satipaṭṭhāna-Sutta) — Hauptquelle aller vier Satipaṭṭhānas
- **DN 22** (Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta) — erweiterte Fassung mit den vier Wahrheiten vollständig
- **MN 118** (Ānāpānasati-Sutta) — die 16 Atemschritte in vier Tetraden
- **MN 44** (Cūḷavedalla-Sutta) — *cittasaṅkhāra* = saññā + vedanā; Definition der vedanā-Arten
- **SN 47** (Satipaṭṭhāna-Saṃyutta) — viele Kurzdarstellungen; SN 47.1–10 grundlegend
- **SN 46** (Bojjhaṅga-Saṃyutta) — die sieben Erleuchtungsglieder; SN 46.51 (Nährstoff/Hindernisse), SN 46.53 (Gleichgewicht)
- **AN 4.41** — die vier Entwicklungen des *samādhi* (Stellenangabe gegenprüfen)

Kommentare und Handbücher

- **Visuddhimagga** VIII (Körperteile, Atem), XIV (sati als Cetasika), XVIII–XXII (die Einsichtswissen, *gotrabhū*, Pfad, Frucht), XX (*vipassanupakkilesa*) — Buddhaghosa
- **Abhidhammattha-saṅgaha** Kap. II (Cetasikas, *sobhana/akusala*), IV (Bewusstseinsprozess) — Nārada / Bhikkhu Bodhi
- **Mahasi Sayadaw**, *The Progress of Insight* (Visuddhiñāṇakathā) — die Abfolge der *ñāṇa*
- **Bhikkhu Anālayo**, *Satipaṭṭhāna — The Direct Path to Realization* (Windhorse, 2003) — Analyse
- **Bhikkhu Bodhi** (Übers.), *The Middle Length Discourses of the Buddha* (MN 10, MN 118)
- **Nyanatiloka**, *Buddhist Dictionary* (*sati, sampajañña, bojjhaṅga, nīvaraṇa, vipassanā-ñāṇa*)

WISSEN / RATEN

WISSEN — kanonisch belegt

- Die *ekāyano*-Eröffnungsformel und die vierfache Grunddefinition mit *ātāpī/sampajāno/satimā* (MN 10)
- Die wiederkehrende Schlussformel (*ajjhattaṃ/bahiddhā ... atthi kāyo ... anissito*) — MN 10
- Die sechs Kāya-Übungen, die vedanā-Arten, die 16 Cittas, die fünf Dhamma-Gruppen (MN 10/DN 22)
- Die 16 Atemschritte in vier Tetraden (MN 118); dass entwickelte Ānāpānasati die vier Satipaṭṭhānas, diese die Bojjhaṅgas und diese *vijjā-vimutti* erfüllen (MN 118)
- Die fünf Hindernisse und sieben Erleuchtungsglieder (u. a. SN 46); die vier Wahrheiten (DN 22)

WISSEN — kommentariellen Ursprungs

- Die vier Aspekte von *sampajañña* (sāttaka, sappāya, gocara, asammoha) — Visuddhimagga
- Die vier Merkmale von *sati* (lakkhaṇa, rasa, paccupaṭṭhāna, padaṭṭhāna) — Visuddhimagga XIV
- *Sati* als *sobhana-cetasika* (nicht universell) — Abhidhammattha-saṅgaha
- Die Cetasika-Zuordnung der Hindernisse und Bojjhaṅgas — Abhidhamma
- Die Deutung von *parimukhaṃ* als Nasen-/Oberlippenbereich; *cittasaṅkhāra* = Gefühl + Wahrnehmung — Kommentar
- Die Abfolge der *vipassanā-ñāṇa* und die zehn *vipassanupakkilesa* — Visuddhimagga XVIII-XXII / Mahasi

RATEN / Auslegung / Anwendung

- *Ekāyano* als „einziger Weg“ vs. „direkter Weg“ — beide vertretbar
- Die genaue Zählung und Gruppierung der *vipassanā-ñāṇa* (hier 16 nach Mahasi) variiert; die „zehn Einsichtswissen“ im engen Sinn sind eine Teilmenge
- Der gesamte Praxisteil (Teil 12) ist **Methode/Anwendung**, keine wörtliche Schriftstelle — er bündelt gängige Übungspraxis (Atem- und Mahasi-Tradition) und ersetzt keine persönliche Anleitung
- Die traditionellen Hindernis-Gegenmittel (12.f) folgen den Kommentaren; die Auswahl ist nicht abschließend

Selbst prüfen, falls wörtlich zitiert werden soll

- Alle Pali-Passagen sind aus dem Gedächtnis wiedergegeben — für wörtliche Zitate die PTS-Ausgabe oder Bhikkhu Bodhis Übersetzungen (MN 10, MN 118) heranziehen
 - Die Körperteil-Liste: MN 10 zählt **31** Teile; das **Gehirn** (*matthaluṅga*) kommt erst in der Visuddhimagga-/Paṭisambhidā-Fassung hinzu (= 32). Reihenfolge und einzelne Termini in der Edition prüfen
 - **AN 4.41** — Inhalt und Nummer gegenprüfen (die vier *samādhi-bhāvanā*)
 - Kapitel-/Paragraphennummern in Visuddhimagga und Abhidhammattha-saṅgaha schwanken je nach Ausgabe
-

Glossar

Zentrale Pali-Begriffe dieses Dokuments (alphabetisch):

- **anattā** — Nicht-Selbst; ohne beständigen, beherrschbaren Kern
- **anicca** — Vergänglichkeit; Entstehen und Vergehen
- **anupassanā** — fortgesetztes Betrachten, „Nach-Schauen“
- **ānāpānasati** — Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem
- **anissita** — unabhängig, ungeheftet (Ziel der Schlussformel)
- **ātāpī** — ardent, mit Eifer/Energie (= *virīya*)
- **āyatana** — Sinnesgrundlage (sechs innere, sechs äußere)
- **bojjhaṅga** — Erleuchtungsglied (sieben)
- **citta** — Bewusstsein; einzelner Bewusstseinsmoment
- **dhammā** (hier) — Phänomene/Daseinsfaktoren als Betrachtungsobjekt
- **dukkha** — Leidhaftigkeit, Unbefriedigtheit
- **gotrabhū** — Linienwechsel; erstes Citta mit Nibbāna als Objekt
- **javana** — die kammisch wirksamen „Schnelllauf“-Momente im Prozess
- **jhāna** — meditative Vertiefung (Sammlungsstufe)
- **kāya** — Körper
- **khaṇika-samādhī** — Augenblickssammlung
- **khandha** — Aggregat (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa)
- **magga / phala** — Pfad / Frucht (überweltlich)
- **manasikāra** — Aufmerksamkeit (universelles Cetasika)
- **mettā** — liebende Güte
- **nibbāna** — das Unbedingte; Verlöschen des Brennstoffs
- **nīvaraṇa** — Hindernis (fünf)
- **pajānāti** — direkt erkennen, klar wissen
- **papañca** — begriffliche Wucherung, Proliferation
- **paṭinissagga** — Loslassen, Hingabe (16. Atemschritt)
- **sampajañña / sampajāno** — klares Verstehen
- **saṃyojana** — Fessel (zehn; durch die Pfade durchschnitten)
- **saṅkhāra** — Gestaltung, Formation; bedingte Bildekraft
- **saṅkhārupekkhā** — Gleichmut gegenüber den Formationen (Einsichtsstufe)
- **sati** — Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit (*sobhana-cetasika*)

- **satipaṭṭhāna** — Grundlage/Aufstellung der Achtsamkeit
- **sobhana** — „schön“; die heilsamen Cetasikas
- **taṇhā** — Durst, Begehren (Ursprung des Leidens)
- **vedanā** — Gefühl/Empfindung (universelles Cetasika)
- **vipassanā** — Einsicht; Durchschauen der drei Merkmale
- **virīya** — Energie, Tatkraft
- **voṭṭhapana** — Bestimmen des Objekts (Prozessmoment vor den Jāvanas)

Pāli-Begriffe auf Deutsch

Begriffsliste zu «Die vier Satipaṭṭhānas»

abhidhamma

Höhere Lehre — Die systematische Analyse von Geist und Materie im dritten Korb des Kanons.

abhidhammattha-saṅgaha

Zusammenfassung der Abhidhamma-Inhalte — Kompendium des Anuruddha (ca. 11. Jh.), das Standard-Lehrbuch des Abhidhamma.

akusala

unheilsam

akusala-cetasika

unheilsame Geistesfaktoren — Die vierzehn Faktoren, die nur unheilsames Bewusstsein begleiten — Verblendung, Schamlosigkeit, Unruhe, Gier, Hass und weitere.

āloka-saññā

Lichtwahrnehmung — Gegenmittel gegen Trägheit und Mattheit.

ānāpānasati

Atemachtsamkeit — Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.

ānāpānasati-sutta

Lehrrede von der Atemachtsamkeit — MN 118 — sechzehn Schritte in vier Vierergruppen.

anattā

Nicht-Selbst — ohne beständigen, beherrschbaren Kern.

anicca

Vergänglichkeit — Entstehen und Vergehen.

anissita

unabhängig — ungeheftet (Ziel der Schlussformel).

anuloma

Anpassungsmomente — vor Frucht/Aufhebung (bedingtes Objekt).

anupassanā

fortgesetztes Betrachten — „Nach-Schauen“.

apilāpana

Nicht-Wegtreiben — Das Kennzeichen der Achtsamkeit: sie lässt das Objekt nicht abtreiben.

āpo

Wasser-Element — Die Qualität des Zusammenhaltens und Bindens, nicht die Flüssigkeit selbst.

asammoha-sampajañña

Klarbewusstsein der Unverblendung — Die vierte Art: kein Handelnder wird gefunden, nur der Vorgang.

asubha

Unschönheit — Betrachtung der Körperteile, Gegenmittel gegen Sinnesbegierde.

ātāpī

eifrig — Mit anhaltender Tatkraft bei der Sache — in der Satipaṭṭhāna-Formel steht das Wort gleich vor „wissensklar“ und „achtsam“.

āyatana

Sinnesgrundlage — (sechs innere, sechs äußere).

bhaṅga

Zergehen — Die Auflösungsphase eines Phänomens; die fünfte Einsichtsstufe sieht nur noch sie.

bhava

Werden — Das Glied zwischen Ergreifen und Geburt im bedingten Entstehen.

bhāvanā

Entfaltung, Meditation — Wörtlich «Werdenlassen» — das planmässige Kultivieren heilsamer Geisteszustände.

bhikkhu

Mönch

bojjhaṅga

Erwachensfaktor — Einer der sieben Faktoren, die zum Erwachen führen — Achtsamkeit, Wahrheitsergründung, Tatkraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut.

byāpāda

Übelwollen — Zweites der fünf Hindernisse.

cetasika

Geistesfaktor — Die 52 Faktoren, die ein Bewusstsein begleiten und färben.

citta

Bewusstsein(smoment) — Bewusstsein; einzelner Bewusstseinsmoment.

cittasaṅkhāra

Geistformation — Gefühl und Wahrnehmung.

cūḷavedalla-sutta

Kürzere Lehrrede der Wechselfragen — MN 44 — Dhammadinnās Antworten zu Persönlichkeit, Formationen und Erreichung.

dhamma

Lehre; Phänomen — Je nach Zusammenhang die Lehre des Buddha oder das einzelne erfahrbare Phänomen.

dhammānupassanā

Betrachtung der Geistesinhalte — Die vierte Grundlage der Achtsamkeit.

dhātu

Element — Ein Bereich, der seine eigene Eigenart trägt, ohne Träger dahinter.

ḍiḡha-nikāya

Sammlung der langen Lehrreden

diṭṭhi

Ansicht — Meist die falsche Ansicht — die Deutung, die sich vor die Erfahrung schiebt.

dosa

Hass — Unheilsame Wurzel; jede Form von Abwehr, von Ärger bis Furcht.

dukkha

Leidhaftigkeit — Dass nichts Erfahrbares wirklich trägt — von körperlichem Schmerz über Unzulänglichkeit und Belastung bis zu der Unruhe, die auch im Angenehmen bleibt.

ekāyana

der eine Weg — Das Eröffnungswort des Satipaṭṭhāna-Sutta — «der direkte Weg».

gotrabhū

Linienwechsel — erstes Citta mit Nibbāna als Objekt.

iriyāpatha

Körperhaltung — Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen als Achtsamkeitsübung.

javana

Impulsmoment — Die kammisch wirksamen „Schnelllauf“-Momente im Bewusstseinsprozess.

jhāna

Vertiefung — Ein Zustand gesammelter, in sich ruhender Aufmerksamkeit; der Kanon beschreibt vier solcher Stufen und nennt für jede die Faktoren, die sie tragen.

jhānaṅga

Vertiefungsglied — Die Faktoren, die eine Vertiefung tragen — von Hinlenken bis Einspitzigkeit.

kāma

Sinnenlust

kāmacchanda

Sinnesbegehren — Erstes der fünf Hindernisse.

kamma

Absicht und Handlung — Handlung als absichtsvolles Tun (kamma) mit Folgen: Was aus Gier, Hass oder Täuschung getan wird, trägt andere Früchte als das aus deren Abwesenheit Getane. Der Kanon meint damit Absicht, Tat und Wirkung — keine schicksalhafte Buchführung.

kāya

Körper — (1. Satipaṭṭhāna).

kāyānupassanā

Betrachtung des Körpers — Die erste Grundlage der Achtsamkeit.

kāyasaṅkhāra

Körperformation — hier der Atem selbst.

khandha

Aggregat — (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa).

khaṇika-samādhī

Augenblickssammlung — (trägt die Vipassanā).

kukkucca

Reue — Das Nachgrübeln über Getanes und Unterlassenes.

kusala

heilsam — Was aus Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Unverblendung kommt und zum Wohl führt.

lakkhana

Merkmal — Die kennzeichnende Eigenart eines Phänomens.

lobha

Gier — Unheilsame Wurzel; das Hinlangen und Festhalten.

magga

Pfad — (überweltlich); der Moment, der die Fesseln durchschneidet.

maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi

Reinheit der Erkenntnis von Weg und Nicht-Weg — Fünfte der sieben Reinheiten; hier werden die Einsichts-Verunreinigungen durchschaut.

mahābhūta

Grosselement — Erde, Wasser, Feuer, Wind — die vier Grundqualitäten aller Materie.

mahāsatipaṭṭhāna-sutta

Grosse Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit — DN 22 — die ausführliche Fassung mit den vier Wahrheiten.

manasikāra

Aufmerksamkeit — Der Faktor, der den Geist auf ein Objekt richtet — noch vor jeder Bewertung.

manodvāra-vīthi

Ablauf an der Geisttür — Der Bewusstseinsablauf, der ohne äusseren Sinneseindruck einsetzt.

mettā

liebende Güte

middha

Mattheit — Die Schwere der Geistesfaktoren; mit thīna das dritte Hindernis.

moha

Verblendung — Unheilsame Wurzel; das Nicht-Sehen dessen, was ist.

nāmarūpa

Name und Form — Das Zusammenspiel von geistigem Benennen (Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Kontakt, Aufmerksamkeit) und körperlicher Form — zusammen mit Bewusstsein die Grundstruktur der Erfahrung.

ñāṇa

Wissen, Erkenntnis

ñāṇadassana-visuddhi

Reinheit von Erkennen und Schauen — Die siebte und letzte der sieben Reinheiten: die Pfadmomente selbst.

nibbāna

Verlöschen — Das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung — das Unbedingte, nicht ein Ort und kein Zustand des Geistes.

nibbidā

Ernüchterung — Das heilsame Abklingen der Faszination, wenn Unbeständigkeit und Unzulänglichkeit klar gesehen werden. Keine Depression, sondern der Anfang des Loslassens: Ernüchterung führt zum Schwinden der Leidenschaft (virāga).

nirāmisā

nicht-weltlich — Gefühl, das nicht am Sinnlichen hängt — etwa die Freude der Vertiefung.

nirodha

Erlöschen — Aufhören (3. Edle Wahrheit; auch der 15. Atemschritt).

nīvaraṇa

Hindernis — Eines der fünf Dinge, die den Geist am Sammeln hindern — Sinnenverlangen, Übelwollen, Trägheit, Unruhe und Zweifel.

obhāsa

Lichterscheinung — Die erste der zehn Einsichts-Verunreinigungen — beeindruckend, aber kein Ziel.

paccavekkhaṇa

Rückschau — Die Momente nach dem Pfad, die Pfad, Frucht, Nibbāna und Verbleibendes prüfen.

paccaya

Bedingung — Die 24 Bedingungsweisen des Paṭṭhāna beschreiben, wie Zustände sich tragen.

paccupaṭṭhāna

Erscheinungsweise — Eine der vier Bestimmungsgrössen jedes Phänomens im Kommentar.

padaṭṭhāna

nächste Ursache

pajānāti

klar erkennen — Direkt erkennen, klar wissen.

pāli

Kanonsprache des Theravāda — Wörtlich «Text, Linie» — die Sprache des südlichen Kanons.

pallaṅka

Sitz mit gekreuzten Beinen

paññā

Weisheit — befreiende Einsicht in die drei Merkmale.

papañca

begriffliche Wucherung — Proliferation.

parimukha

vor sich gegenwärtig — Die Anweisung, die Achtsamkeit «vorne» aufzustellen.

passaddhi

Gestilltheit — Die Beruhigung von Geist und Geistesfaktoren; fünftes Erleuchtungsglied.

pathavi

Erd-Element — Die Qualität der Festigkeit und des Widerstands.

paṭinissagga

Loslassen — Das Hergeben dessen, woran der Geist noch festhält — der letzte der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit.

paṭisambhidāmagga

Weg der Unterscheidungsweisen — Ein Werk des Khuddaka-Nikāya, wichtige Quelle zur Einsichtspraxis.

paṭṭhāna

Bedingungsverhältnisse — Das siebte und umfangreichste Buch des Abhidhamma-Korbs.

phala

Frucht — (überweltlich); das Schmecken der Befreiung nach dem Pfadmoment.

phassa

Kontakt — Das Zusammentreffen von Sinnesorgan, Objekt und Bewusstsein. Mit Kontakt beginnt jede Erfahrung — und mit ihm das, was vollständig verstanden werden muss.

pīti

Verzückung — (Jhāna-Faktor).

rāga

Gier, Reiz

rasa

Funktion; Geschmack — Im Kommentar die Aufgabe, die ein Phänomen erfüllt.

rūpa

Form, Körperlichkeit — Das erste Aggregat: körperlich-materielle Form, die vier Grobelemente und ihre Ableitungen.

sakkāya-diṭṭhi

Persönlichkeitsansicht — fällt beim Stromeintritt.

samādhī

Sammlung — Einspitzige Sammlung des Geistes.

samatha

Ruhe — Der sammelnde Übungsstrang neben der Einsicht.

samatha-yānika

Ruhe-Fahrzeug-Übender — Wer über die Vertiefungen zur Einsicht kommt.

sāmisā

weltlich — Gefühl, das am Sinnlichen hängt.

sammā-sati

Rechte Achtsamkeit

sampajañña

Situationsbewusstsein — Das klare Wissen, was man gerade tut und wozu — sati hält den Geist gegenwärtig, sampajañña weiss, worum es in der Lage geht.

samudaya

Entstehung

saṃyojana

Fessel — (zehn; durch die Pfade durchschnitten).

saṅkhāra

Gestaltung, Formation — bedingte Bildekraft (viertes Aggregat; willentlich-formende Geistesfaktoren).

saṅkhārupekkhā

Gleichmut ggü. Formationen — Gleichmut gegenüber den Formationen (Einsichtsstufe, Schwelle).

saññā

Wahrnehmung — Das dritte Aggregat: das Erkennen und Wiedererkennen von Merkmalen.

sappāya

förderlich — Was der Übung zuträglich ist — Ort, Nahrung, Klima, Menschen.

sati

Achtsamkeit — Den Geist bei dem halten, was gerade geschieht, ohne sich darin zu verlieren — die Grundlage aller vier Satipaṭṭhāna.

satimā

achtsam — Aus der Standardformel «eifrig, klar bewusst, achtsam».

satipaṭṭhāna

Grundlagen der Achtsamkeit — Grundlage(n) der Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Geist, Phänomene).

satipaṭṭhāna-sutta

Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit — MN 10 — die Grundanleitung der Einsichtspraxis.

sāttḥaka

zweckdienlich — Eine der vier Arten des Klarbewusstseins: Hat es Sinn?

sobhana-cetasika

schöne Geistesfaktoren — Die fünfundzwanzig Faktoren, die nur heilsames Bewusstsein begleiten — Vertrauen, Achtsamkeit, Scham, Nicht-Gier und weitere.

sukha

Glück — (Jhāna-Faktor).

sukkha-vipassaka

Trocken-Einsichts-Übender — Trocken-Einsichts"-Übender (ohne Jhāna).

sutta

Lehrrede

taṇhā

Verlangen — Der Durst, der Erfahrung in Leiden verwandelt: Verlangen nach Sinnenfreuden, nach Dasein, nach Nicht-Dasein. Die zweite edle Wahrheit benennt taṇhā als Ursprung von dukkha.

taṭṭramajjhataṭṭā

Ausgewogenheit — Der Geistesfaktor, aus dem Gleichmut wird.

tejo

Feuer-Element — Die Qualität von Wärme und Reifung.

theravāda

Lehre der Ordensälteren — Die südliche Schule mit dem Pāli-Kanon als Grundlage.

thīna

Trägheit — Die Schwere des Bewusstseins; mit middha das dritte Hindernis.

udayabbaya

Entstehen und Vergehen — Das unmittelbare Sehen, wie Erfahrungen aufsteigen und sich auflösen — der Anfang der eigentlichen Einsicht in die Unbeständigkeit.

uddhacca

Aufgeregtheit — Die Unruhe des Geistes; mit kukkucā das vierte Hindernis.

upādā-rūpa

abgeleitete Materie — Die 24 Materiearten, die auf den vier Grosselementen aufrufen.

upaṭṭhāna

Gegenwärtighalten — Das Aufstellen der Achtsamkeit beim Objekt.

upekkhā

Gleichmut — / neutrales Gefühl.

vedanā

Gefühl — Das zweite Aggregat: der Gefühlston jeder Erfahrung — angenehm, unangenehm, neutral.

vibhava-taṇhā

Durst nach Nichtsein — Das Verlangen nach Auslöschung — selbst noch eine Form des Durstes.

vicikicchā

Zweifel — Das Schwanken, das nicht entscheiden kann; fünftes Hindernis.

vijjā-vimutti

Wissen und Befreiung — das Ziel.

vimutti

Befreiung

viññāṇa

Bewusstsein — Das fünfte Aggregat: das reine Gewahrwerden eines Objekts an einem der sechs Sinnestore.

vipassanā-ñāṇa

Einsichtswissen — Die sechzehn Stufen der Einsichtsreihe.

vipassanūpakilesa

Einsichts-Verunreinigungen — Die zehn „Einsichts-Verunreinigungen“.

virāga

Schwinden der Leidenschaft — Das Nachlassen des Begehrens, wenn die Vergänglichkeit wirklich gesehen wird — der vierzehnte der sechzehn Schritte der Atemachtsamkeit.

vīriya

Tatkraft — Die energische Ausrichtung; viertes der fünf Fähigkeiten.

visuddhi

Reinheit — Die sieben Reinheiten als Gerüst des Weges.

visuddhimagga

Weg der Reinheit — Buddhaghosas Handbuch (5. Jh.), Standardwerk der Theravāda-Praxis.

vīthi

Ablauf — Die geordnete Kette von Bewusstseinsmomenten.

votthapana

Bestimmen — Der Moment, der das Objekt einordnet und den Impulsmomenten den Weg gibt.

Automatisch erstellte Begriffsliste — dhammaquelle.ch. Die verlinkten Begriffe haben dort eine ausführliche Seite.