

Absicht und klares Verstehen

Cetanā, Sampajañña und die vier Grundlagen der Achtsamkeit — nach dem Mahāsatipatthāna-Sutta (DN 22)

Pāli-Original mit anerkannter Übersetzung (sabbamitta, SuttaCentral) · dhammaquelle.ch

1 Wie die Richtung entsteht



Rot: schädlich · Blau: heilsam im Alltag · Grün-Gold: auf Befreiung gerichtet

Der Zug steht für das laufende Geschehen von Körper und Geist. Die Drehscheibe ist der jetzige Moment: Hier kann sich die Richtung ändern.

Absicht (Cetanā): Der erste Impuls stellt die Weiche. Meist ist er schon da, bevor wir bewusst entscheiden. Absicht wirkt in jedem Moment — der Zug ist immer in Bewegung.

Achtsamkeit (Sati): Sie bemerkt den Impuls und sieht, wohin er führt. **Der Impuls ist nicht fest:** Er entsteht, verändert sich und vergeht. Er muss nicht ausgeführt werden.

Tat und Folge: Der Buddha sagt: «Absicht ist es, was ich Taten nenne.» (AN 6.63). Das heisst: Nicht die äussere Handlung zählt zuerst, sondern der Impuls dahinter — dieselbe Handlung kann heilsam oder schädlich sein, je nachdem, aus welcher Absicht sie geschieht. Kamma ist diese absichtliche Tat, ausgeführt mit Körper, Sprache oder Gedanken. Ihre Folge (vipāka) reift als Erfahrung — angenehm oder unangenehm. Die Folge ist kein Schicksal und keine Strafe, und sie ist selbst keine neue Tat: Erst wie wir auf sie antworten, stellt wieder eine Weiche. Darum liegt in jedem Moment, auch im schwierigsten, ein neuer Anfang.

Wo Befreiung ansetzt: Die Wurzel des Kreislaufs ist Unwissenheit — das Nicht-Sehen dessen, was gerade geschieht. Sie lässt sich nicht direkt anfassen. Aber die Absicht ist der Punkt, an dem dieser tiefe Vorgang an die Oberfläche kommt und erfahrbar wird. Wird der Impuls früh erkannt, muss ihm nicht gefolgt werden — eine schädliche Bewegung kann enden, bevor daraus Worte oder Taten werden. Alte Gewohnheiten lösen den Impuls zwar immer wieder aus; das ist kein Scheitern, sondern der Übungsweg selbst. Jeder klar gesehene Impuls bekommt weniger Nahrung — und genau dieses Sehen löst die Unwissenheit nach und nach auf. (AN 6.63; SN 12.38)

2 Die drei Gleise

Rot — schädlich (akusala): Der Impuls kommt aus Gier, Abneigung oder Verblendung. Er schadet uns und anderen — im Bild die verbrannte Landschaft. Beispiele: ein Wort, das aus Ärger verletzen will; Neid, der einem anderen sein Glück nicht gönnt; Täuschen zum eigenen Vorteil. Entscheidend ist die Wurzel, nicht die äussere Form: Auch Festhalten kann heilsam sein — am Übungsweg —, und Loslassen ebenso — von dem, was schadet. Schädlich ist der Impuls dann, wenn er aus Gier, Abneigung oder Verblendung kommt.

Blau — heilsam im Alltag (kusala): Der Impuls kommt aus Grosszügigkeit, Güte und Klarheit. Er baut auf — im Bild das Dorf: gutes Zusammenleben, Vertrauen, ein ruhiges Gewissen. Doch auch dieses Gleis bleibt im Kreislauf: Es schafft Gutes, aber noch keine Freiheit.

Grün-Gold — auf Befreiung gerichtet: Dieselben heilsamen Kräfte, nun verbunden mit Loslassen und klarem Sehen — im Bild der stille Teich mit den Lotosblüten. Dieses Gleis führt aus dem Kreislauf hinaus. Der Buddha unterscheidet so heilsames Handeln, das gute weltliche Früchte trägt, vom Weg, der zur Befreiung führt (MN 117).

3 Vier klare Fragen — Sampajañña

Sampajañña bedeutet klares Verstehen: wissen, was man gerade tut und wohin es führt. Der alte Kommentar (zu MN 10) nennt vier Arten — als Fragen gestellt:

1. Nützlich? (*sāthaka*) — Hilft diese Handlung wirklich? Führt sie zu Klarheit und Freiheit — oder nährt sie Gier, Übelwollen und Selbsttäuschung?

2. Passend? (*sappāya*) — Ist dies jetzt der richtige Weg, zur richtigen Zeit und mit den richtigen Mitteln?

3. Bei der Übung bleiben? (*gocara*) — Bleibt die Achtsamkeit bei dem, was gerade geschieht, auch mitten in der Handlung? Das Übungsfeld geht nicht verloren.

4. Kein festes Ich? (*asammoha*) — Wird gesehen, dass das ganze Körper-Geist-Geschehen — und darin Absicht, Handlung und Folge — entsteht und wieder vergeht (*anicca*)? Dahinter sitzt kein unveränderlicher Fahrer: Der Zug fährt, aber ein fester Lenker ist nicht zu finden.

Kern: Die Absicht stellt die Weiche. Klares Verstehen erkennt den Impuls früh — er muss nicht genährt oder ausgeführt werden. Was so gesehen wird, verliert seinen Zwang: Zwischen Impuls und Handlung öffnet sich ein Raum, und wo vorher Automatik war, wird Wahl möglich. Mit jeder Wiederholung neigt sich der Geist von selbst dem Heilsamen zu — nicht durch Unterdrücken, sondern durch Verstehen. Der Übungsort dieser Freiheit ist immer der jetzige Moment.

4 Die Lehrrede: Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta (DN 22)

Die Grundlage des heutigen Tages. Hier die Kernstellen im Pāli-Original mit der Übersetzung, die auch auf dhammaquelle.ch steht.

Die Eröffnung — der eine Weg und die vier Bereiche

«*Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaṃ paridevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhiḡgamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā. Katame cattāro?*»

„Das ist der Pfad zur Vereinigung, Mönche und Nonnen, um die Wesen zu läutern, Kummer und Weinen zu überwinden, Schmerz und Traurigkeit vergehen zu lassen, das System zu entdecken und das Erlöschen zu verwirklichen: nämlich die vier Arten der Achtsamkeitsmeditation. Welche vier?

DN 22:1.7–8

«*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.*»

Da meditiert ein Mönch, indem er einen Aspekt des Körpers beobachtet – eifrig, bewusst und achtsam, frei von Begehrlichkeit und Verdrießlichkeit gegenüber der Welt. Er meditiert, indem er einen Aspekt der Gefühle beobachtet ... einen Aspekt des Geistes ... einen Aspekt der natürlichen Gesetzmäßigkeiten – eifrig, bewusst und achtsam, frei von Begehrlichkeit und Verdrießlichkeit gegenüber der Welt.

DN 22:1.9–12

Drei Qualitäten begleiten jede der vier Grundlagen: eifrig (*ātāpī*), klar verstehend (*sampajāno* — hier «bewusst»), achtsam (*satimā*).

Die Stelle zum klaren Verstehen — unser Tagesthema

«Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samīṇjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhibhāve sampajānakārī hoti.»

Dann handelt da ein Mönch mit Situationsbewusstsein beim Ausgehen und Zurückkommen, beim Hin- und Wegschauen, beim Beugen und Strecken der Glieder, beim Tragen von äußerer Robe, Schale und Roben, beim Essen, Trinken, Kauen, Schmecken, beim Ausscheiden von Urin und Kot, beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen und Wachen, Reden und Schweigen.

DN 22:4.1 — «Situationsbewusstsein» = sampajañña, dasselbe klare Verstehen wie in Abschnitt 3

In jedem «beim Ausgehen, beim Beugen, beim Essen ...» steckt zuerst eine Absicht (Cetanā). Die Stelle zeigt: Klares Verstehen gehört nicht nur aufs Kissen, sondern in jede gewöhnliche Handlung.

5 Die vier Satipaṭṭhānas — Übersicht und Übungen erklärt

BEREICH	ÜBUNGEN NACH DN 22
1 · Körper <i>kāyānupassanā</i>	Atem · vier Stellungen · klares Verstehen bei allen Tätigkeiten · Körperteile · vier Elemente · Leichenfeldbetrachtungen
2 · Gefühle <i>vedānānupassanā</i>	angenehm, schmerzhaft, neutral — jeweils fleischlich (weltlich) oder nicht-fleischlich (aus der Übung)
3 · Geist <i>cittānupassanā</i>	den Geisteszustand erkennen, wie er ist: mit/ohne Gier, Hass, Täuschung · eng/zerstreut · weit/nicht weit · gesammelt/ungesammelt · befreit/nicht befreit
4 · Gesetzmässigkeiten <i>dhammānupassanā</i>	fünf Hindernisse · fünf Aggregate · sechs Sinnesfelder · sieben Erwachensfaktoren · vier edle Wahrheiten

1 · Körper (kāyānupassanā) — sechs Übungen

- ◆ **Atem** (*ānāpānasati*) — Wissen, dass man ein- und ausatmet; lange und kurze Atemzüge erkennen; den ganzen Körper mit-erfahren; das Körpergeschehen beruhigen. Der Atem ist der Anker im Jetzt — immer da, immer jetzt.
- ◆ **Die vier Stellungen** (*īriyāpatha*) — Beim Gehen wissen «ich gehe», beim Stehen, Sitzen, Liegen ebenso. Die Haltung von innen spüren, nicht nur beiläufig wechseln.
- ◆ **Klares Verstehen** (*sampajañña*) — Bei allen Tätigkeiten wissen, was man tut (die Stelle in Abschnitt 4). Hier verbinden sich Achtsamkeit und Absicht am dichtesten.
- ◆ **Körperteile** (*paṭikūlamanasikāra*) — Den Körper als Zusammensetzung sehen: Haare, Haut, Knochen, Organe ... Nüchtern statt «schön» oder «hässlich» — das löst die Verliebtheit in den Körper und die Angst um ihn.

- ◆ **Die vier Elemente** (*dhātumanasikāra*) — Den Körper als Natur erfahren: Festes (Erde), Flüssiges (Wasser), Wärme (Feuer), Bewegung (Wind). Natur, nicht «ich» und «mein».
- ◆ **Leichenfeldbetrachtungen** (*sivathika*) — Sich vor Augen führen: Auch dieser Körper ist von dieser Natur, wird so werden, geht daran nicht vorbei. Vergänglichkeit nicht als Idee, sondern als Tatsache.

2 · Gefühle (*vedanānupassanā*)

Jeder Moment hat einen Gefühlston: **angenehm, schmerzhaft oder neutral**. Er wird einfach erkannt: «Ich fühle ein angenehmes Gefühl.» Dazu die zweite Unterscheidung:

- ◆ **Fleischlich (weltlich)** (*sāmisa*) — an die fünf Sinne gebunden: die Freude am guten Essen, der Schmerz im Knie, der Ärger über Lärm, das Wohlfühl bei Lob.
- ◆ **Nicht-fleischlich (nicht-weltlich)** (*nirāmisa*) — aus der Übung und dem inneren Weg entstanden: die stille Freude der Sammlung, der Schmerz der noch unerfüllten Sehnsucht nach Freiheit, der Gleichmut tiefer Ruhe. Auch Meditationserfahrungen sind also Gefühle — und werden genauso beobachtet.

Warum das zählt: **Am Gefühl entscheidet sich die Weiche**. Auf angenehm folgt sonst automatisch Greifen, auf unangenehm Abwehr. Wer den Gefühlston klar erkennt, bevor die Reaktion anläuft, hat den Impuls im Blick.

3 · Geist (*cittānupassanā*)

Wie ein Blick in den Spiegel: den gegenwärtigen Geisteszustand erkennen, **wie er gerade ist** — mit Gier oder frei von Gier, mit Hass oder frei von Hass, getäuscht oder klar; eingeengt oder zerstreut, weit oder eng, gesammelt oder ungesammelt, befreit oder nicht befreit. Es wird nichts verbessert und nichts verurteilt — nur ehrlich erkannt. Gerade dieses schlichte Erkennen verändert den Zustand bereits.

4 · Natürliche Gesetzmässigkeiten (*dhammānupassanā*)

- ◆ **Fünf Hindernisse** — Sinnenbegehren, Übelwollen, Trägheit, Rastlosigkeit, Zweifel: wissen, ob sie da sind oder nicht, wie sie entstehen und wie sie wieder gehen.
- ◆ **Fünf Aggregate** — die Erfahrung in ihre Vorgänge zerlegt: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein — jedes entstehend und vergehend. Unter den Gestaltungen steht die Absicht selbst (Abschnitt 6).
- ◆ **Sechs Sinnesfelder** — Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist mit ihren Objekten: erkennen, wo Kontakt geschieht und wo daraus eine Fessel entsteht.
- ◆ **Sieben Erwachensfaktoren** — Achtsamkeit, Erforschung, Energie, Freude, Stille, Sammlung, Gleichmut: erkennen, welche da sind, und sie zur Entfaltung bringen.
- ◆ **Vier edle Wahrheiten** — Leiden, sein Ursprung, sein Aufhören, der Weg dorthin — als gegenwärtige Wirklichkeit sehen, nicht als Lehrsatz.

Der Kehrvers — nach jeder einzelnen Übung: Innerlich und äusserlich beobachten. Entstehen und Vergehen sehen. Achtsamkeit nur so weit, wie es fürs blosser Erkennen nötig ist («der Körper ist da»). Unabhängig verweilen, nichts in der Welt ergreifen. (DN 22:2.11–13)

Was der Kehrvers bedeutet: Innerlich und äusserlich — dasselbe Geschehen bei sich selbst beobachten und verstehen, dass es bei allen anderen genauso abläuft: Es ist Natur, nichts Persönliches. **Entstehen und Vergehen** — nicht die Dinge selbst sind das Thema, sondern ihr Wandel; hier wird anicca zur Erfahrung statt zum Begriff. **Blosses Erkennen** — nur so viel Achtsamkeit, wie das Wissen braucht: «der Körper ist da», ohne Geschichte, ohne Bewertung, ohne daraus ein Ich zu machen. **Unabhängig verweilen, nichts ergreifen** — das Ziel jeder einzelnen Übung: nicht einmal am Beobachten selbst haften.

Der Kehrvers steht in der Lehrrede nach jeder der Übungen — er macht aus allen dieselbe eine Bewegung: sehen und loslassen. Ohne ihn wäre Satipaṭṭhāna blosser Aufmerksamkeitstechnik; mit ihm ist es der Weg zur Befreiung.

6 Cetanā und die vier Bereiche — die Verbindung

Die Absicht ist kein fünfter Bereich neben den vieren — **sie durchzieht alle vier**. Der Buddha definiert die Gestaltungen (das vierte Aggregat) ausdrücklich als Absicht:

«Chayime, bhikkhave, cetanākāyā — rūpasañcetanā, saddasañcetanā, gandhasañcetanā, rasasañcetanā, phoṭṭhabbasañcetanā, dhammasañcetanā.»

„Es gibt sechs Klassen von Absichten: Absicht in Bezug auf Bilder, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen und Vorstellungen.

SN 22.56 — der Geist antwortet auf jede Erfahrung mit Absicht

Auf jede Art von Erfahrung — Gesehenes, Gehörtes, Gedachtes — antwortet der Geist mit einem Impuls. Darum ist die Drehscheibe von Abschnitt 1 auf jedem der vier Felder zu finden:

Im Körper: Jeder Bewegung geht eine Absicht voraus — die Absicht aufzustehen, sich zu drehen, die Augen zu öffnen. In den Stellungen und im klaren Verstehen wird genau dieser Impuls sichtbar: Die Gehmeditation ist das Übungsfeld, auf dem Cetanā am leichtesten zu fassen ist.

In den Gefühlen: Das Gefühl ist der Auslöser der Absicht. Auf Angenehmes folgt der Impuls festzuhalten, auf Unangenehmes der Impuls wegzustossen. Zwischen Gefühl und Impuls liegt die Weiche — genau hier setzt die Gefühlsbetrachtung an. Und was wir immer wieder beabsichtigen, gibt dem Bewusstsein Halt und führt den Kreislauf fort (SN 12.38).

Im Geist: Der Geisteszustand ist das Klima, in dem Absichten entstehen: In einem gierigen Geist keimen Greif-Impulse, in einem von Güte getragenen Geist keimen gebende. Die Geistbetrachtung zeigt das Wetter, bevor der einzelne Blitz einschlägt.

In den Gesetzmässigkeiten: Hier wird die Absicht selbst zum Beobachtungsgegenstand — als Gestaltung unter den fünf Aggregaten. Sie wird gesehen, wie sie entsteht und vergeht: ein Vorgang, kein Fahrer. Die Hindernisse zeigen, was Impulse antreibt; die Erwachensfaktoren, was sie klärt.

In einem Satz: Satipaṭṭhāna ist das Beobachtungsfeld, Cetanā ist das, was dort — in jedem der vier Bereiche — die Weiche stellt. Achtsamkeit sieht den Impuls, klares Verstehen prüft ihn, und am Nicht-Ergreifen des Kehrverses endet seine Macht.

7 So üben wir heute

Im Sitzen: Vor jeder Bewegung ist eine Absicht da. Wenn der Impuls kommt, die Haltung zu wechseln oder die Augen zu öffnen: erst bemerken, dann beobachten, was mit dem Impuls geschieht. Oft vergeht er von selbst — und mit ihm der Drang.

Im Gehen: Vor dem Losgehen, vor dem Wenden, vor dem Anhalten: den kurzen Moment der Absicht wahrnehmen. Er ist fein, aber erfahrbar. Heben, Tragen, Setzen des Fusses — jedem geht ein Impuls voraus.

Im Alltag des Tages: Beim Essen, beim Öffnen einer Tür, bevor du sprichst: kurz innehalten und eine der vier Fragen stellen. Nützlich? Passend? So kommt klares Verstehen in die gewöhnlichsten Handlungen — genau dort gehört es hin (DN 22:4.1).

Nichts unterdrücken: Es geht nicht darum, Impulse zu bekämpfen oder sich zu verurteilen. Es geht darum, sie zu sehen. Was klar gesehen wird, verliert von selbst seine Macht. Auch das Bemerken «zu spät» ist Übung — es kommt ein nächster Moment.

Kern des Tages: Zwischen Impuls und Handlung liegt ein Raum. Achtsamkeit macht ihn sichtbar, klares Verstehen nutzt ihn. Dort, auf der Drehscheibe des jetzigen Moments, wird die Weiche gestellt — immer wieder neu.

Quellen: DN 22 (Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta) · AN 6.63 (Nibbedhika-Sutta) · SN 22.56 · SN 12.38 · SN 12.2 · MN 117 · die vier Arten des klaren Verstehens: Kommentar zu MN 10 (sāthaka-, sappāya-, gocara-, asammoha-sampajañña). Pāli und deutsche Übersetzung (sabbamitta) wie auf dhammaquelle.ch — dort ist die ganze Lehrrede nachzulesen.