

Sati in den Pāli Lehrreden

Anālayo

BGM 2007

Original erschienen 2006 unter dem Titel "Mindfulness in the Pāli Nikāyas" in *Buddhist Thought and Applied Psychological Research*, K. Nauriyal, London: Routledge Curzon, Seiten 229-249. Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Routledge Curzon Verlages. Übersetzt von Manfred Wiesberger (Viriya), überarbeitet von Bhikkhu Anālayo.

Stellenangaben beziehen sich auf die Ausgabe der Pāli Text Society. Die benutzten Abkürzungen sind:

A	<i>Aṅguttara-nikāya</i>	S	<i>Samyutta-nikāya</i>
CV	<i>Cullavagga</i>	Sn	<i>Sutta Nipāta</i>
D	<i>Dīgha-nikāya</i>	Th	<i>Theragāthā</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>	Ud	<i>Udāna</i>
It	<i>Itivuttaka</i>	Vibh-a	<i>Sammohavinodan</i>
M	<i>Majjhima-nikāya</i>	Vin	<i>Vinaya</i>
Pāc	<i>Pācittiya</i>	Vism	<i>Visuddhimagga</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i>		

Einleitung

Sati ist eine Qualität von grundlegender Bedeutung in allen buddhistischen Traditionen. Ein genauer Blick auf die Pāli Nikāyas kann nützliche Perspektiven eröffnen, durch die die praktischen Auswirkungen von *sati* besser verständlich werden. Dies ist die Aufgabe, die sich der gegenwärtige Artikel stellt.

„Achtsamkeit“ oder auch „Geistesgegenwart“ sind die gängigsten Übersetzungen des Pāli Begriffes *sati* oder seines Sanskrit Äquivalents *smṛti*. Da Übersetzungen oft nicht in der Lage sind, zentrale Begriffe der Pāli Sprache zufriedenstellend wiederzugeben, soll im Folgenden das Pāli Wort *sati* unübersetzt beibehalten werden. Anstelle einer Übersetzung soll der Begriff durch unterschiedliche Perspektiven aus den Lehrreden erklärt werden. Um diese verschiedenen Blickwinkel auf *sati* abzudecken, wird im Verlauf des Artikels *sati* nacheinander in Bezug gesetzt zu geistiger Weite, zum Prozess der Wahrnehmung, zur Praxis von *sati-pa’hāna*, zu Aufnahmefähigkeit, zu Weisheit und zu Konzentration.

Zu Beginn wollen wir aber erst einen Blick auf das Pāli Wort *sati* werfen. Das Wort *sati* ist eng mit dem Verb *sarati*, „erinnern“, verwandt. Die Beziehung von *sati* zum Erinnerungsvermögen kehrt in der formalen Definition von *sati* in den Pāli Lehrreden wieder. Diese lautet: „Er (oder sie) ist achtsam, ausgestattet mit der höchsten Form klar unterscheidender *sati*, (so dass er oder sie) Dinge, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden, sich ins Gedächtnis zurückrufen und erinnern kann“.¹ Die enge Beziehung von *sati* zum Gedächtnis wird zudem in der Person des Ānanda deutlich, dem persönlichen Begleiter des Buddha. Einer Lehrrede zufolge, welche die hervorragenden Qualitäten verschiedener Schüler auflistet, war gerade Ānandas *sati* außergewöhnlich entwickelt.² Derselbe Ānanda vollbrachte laut des Berichts im Pali Vinaya die fast unglaubliche Leistung, sich an alle vom Buddha gesprochenen Lehrreden zu erinnern, wodurch diese für die Nachwelt erhalten blieben.³

Auf den ersten Blick erscheint die Assoziation des Erinnern mit *sati* etwas verwirrend, da *sati*-Meditation ja bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu verweilen und zu vermeiden, dass der Geist sich in Erinnerungen aus der Vergangenheit verliert. Dieser offensichtliche Widerspruch lässt sich jedoch durch eine genauere Betrachtung der oben gegebenen Definition von *sati* auflösen. Dabei zeigt sich, dass die Pāli Lehrreden *sati* nicht wirklich mit dem Erinnern gleichsetzen, sondern vielmehr darauf hinweisen, dass die Erinnerung gut funktioniert, wenn *sati* gegenwärtig ist.

¹ M 53 (M I 356): *Satimā hoti, paramena satinepakkena samannāgato, cirakatampi cirabhāsītampi saritā anussaritā.*

² A 1.14.4 (A I 24).

³ CV 11.1 (Vin II 287).

Um sich an eine bestimmte Situation erinnern können, muss *sati* in dem Moment gegenwärtig gewesen sein, in dem sich diese Situation tatsächlich ereignete. Nur wenn *sati* gegenwärtig ist, sind wir in der Lage, deutlich aufzunehmen, was immer auch geschieht. Denn nur wenn etwas deutlich wahrgenommen und geistig begriffen wurde, kann es später erinnert werden. Hierbei ist eine gewisse geistige Weite wichtig, damit das, was geschieht, klar erfasst und verstanden wird. Diese Weite ist eine charakteristische Qualität von *sati*.

1. *Sati* und geistige Weite

Geistige Weite ist eine zentrale Voraussetzung für das Erinnerungsvermögen. Die Weitwinkelperspektive geistiger Weite ermöglicht die Aufnahme der gesamten Menge an verfügbarer Informationen. Aufgrund geistiger Weite werden wir uns der verschiedenen Elemente und Facetten einer bestimmten Situation voll bewusst. Dadurch erhöht sich die Klarheit und die Wahrnehmungstiefe des Erlebten. Die Aufnahme der maximalen Informationsmenge unterstützt das vielfältige Verknüpfen des zu erinnernden Geschehens mit den bereits in unserem Geist gespeicherten Informationen. Und je besser eine bestimmte Information mit anderen Informationen verknüpft ist, desto leichter ist es, bei späterer Gelegenheit auf diese besondere Information zuzugreifen.

Sati ist nicht nur im Moment des zu erinnernden Geschehens erforderlich, sondern ebenso in dem Moment, in dem das Geschehen erinnert werden soll. Das Vorhandensein von *sati* während des Erinnerns erfordert wiederum geistige Weite. Es ist diese Weite, die es dem Geist möglich macht, die notwendigen Verbindungen zwischen dem gegenwärtigen Moment und der Information, die erinnert werden soll, herzustellen.

Dass wir geistige Weite benötigen, um uns an etwas erinnern zu können, wird dann offensichtlich, wenn wir versuchen uns eine bestimmte Information ins Gedächtnis zu rufen. Oft mag es dann geschehen, dass uns das zu Erinnernde umso weniger einfällt, je stärker wir unseren Geist auf die Erinnerung richten. Lassen wir jedoch die betreffende Angelegenheit eine zeitlang beiseite und erlauben dem Geist in einen natürlichen Zustand entspannter Aufnahmefähigkeit zurückzukehren, fällt uns oft die Information, die wir erinnern wollten, ganz mühelos ein. Der verengte Fokus des Geistes hat geradezu verhindert, dass wir die Information aufrufen konnten, als wir uns mit aller Kraft zu erinnern versuchten. Erst als sich unser Geist entspannte und öffnete, wurde uns die benötigte Information zugänglich.

Die Verbindung von *sati* mit der Erinnerung, die in der Standarddefinition von *sati* in den Pāli-Lehrreden hervorgehoben wird, weist daher darauf hin, dass beide an der gleichen geistigen Qualität der Weite teilhaben: ein Geist der weit, breitgefächert, offen und empfänglich ist. Dies wird durch einige Pāli-Lehrreden unter-

mauert, welche das Nichtvorhandensein von *sati* ausdrücklich mit einem „engen“ Geisteszustand verbinden. Laut diesen Stellen führt das Vorhandensein von *sati* stattdessen zu einem „weiten“ und sogar „grenzenlosen“ Geisteszustand.⁴

Diese enge Verbindung von *sati* zu geistiger Weite drückt sich auch in mehreren Gleichnissen in den Lehrreden aus. Die in solchen Gleichnissen aus den Pāli Nikāyas entworfenen Bilder sind oft sehr hilfreich, um einen deutlichen Eindruck von der Bedeutungsvielfalt von *sati* im frühen Buddhismus zu bekommen.

Eines dieser Gleichnisse handelt von einem Kuhhirten, der gut auf seine Kühe achten muss, um zu verhindern, dass sie in die reifen Getreidefelder streunen. Sobald die Ernte eingebracht ist, kann der Hirte sich entspannen, unter einen Baum setzen und seine Kühe aus der Ferne beaufsichtigen. In Bezug auf diese entspannte und distanzierte Art der Beobachtung, spricht das Gleichnis davon, dass er einfach nur auf die Kühe „achtsam sein soll“.⁵ Die Haltung, die in diesem Gleichnis dargestellt wird, ist ein ruhiges und abgelöstes Beobachten, ein buchstäblich weiter Geisteszustand, der die gesamte Situation im Blick hat.

Ein weiteres Gleichnis, welches diese Qualität des Überblickens einer Situation von einer abgelösten Position aus untermauert, findet sich in einem Theragāthā Vers. Dieser Vers vergleicht die Übung von *sati* mit dem Erklimmen einer erhöhten Plattform oder eines Turmes.⁶ Dieses Turmgleichnis hebt plastisch die Fähigkeit hervor, eine Gesamtsituation zu überblicken und sich dadurch ihrer verschiedenen Aspekte bewusst zu sein. Um die ganze Situation überblicken zu können, ist es nötig, auf einen Turm zu klettern und dadurch Distanz zwischen dem Beobachteten und dem Beobachter herzustellen. Das Gleiche gilt auch für die Entwicklung von *sati*. Hier ist es innerer Abstand durch Losgelöstheit, der es ermöglicht, einen Überblick über das Geschehen zu erhalten. Diese Distanz ist nicht die eines Kopfmenschen, der den Bezug zum Geschehen verloren hat, sondern eine affektive Distanz, die von der Situation emotional nicht überwältigt wird.

Die Fähigkeit, eine Situation zu überblicken, erscheint noch in einem weiteren Gleichnis. Hier wird *sati* mit einem umsichtigen Wagenlenker verglichen.⁷ Die Qualität, die dieses Bild vermittelt, ist eine vorsichtige und ausgeglichene Übersicht über die Situation. Eine solche Übersicht dürfte im alten Indien schon genauso notwendig gewesen sein, um heil durch den Verkehr steuern zu können, wie in der modernen Welt.

⁴ S 35.132 (S IV 119) stellt *parittacetasa*, "enger Geist", dem *appamāṇacetasa*, "weiter Geist", gegenüber; siehe auch M 38 (M I 266), S 35. 243 (S IV 186) und S 35. 247 (S IV 199).

⁵ M 19 (M I 117): *sati karaṇīyaṃ*.

⁶ Thag 765.

⁷ S 45.4 (S V 6).

Diese Qualität der ausgewogenen Übersicht wird auch aus der Rolle der *sati* unter den Heilsfähigkeiten (*indriya*) ersichtlich, einer Reihe geistiger Qualitäten mit besonderer Relevanz für den Fortschritt auf dem Weg der Befreiung. Diese Fähigkeiten sind Zuversicht, Energie, *sati*, Konzentration und Weisheit.⁸ Diese fünf Fähigkeiten müssen miteinander ausbalanciert werden, um reibungslosen Fortschritt zu gewährleisten. Zuversicht muss mit Weisheit ebenso ausgeglichen werden, wie Energie mit Konzentration. Übermäßige Entwicklung einer dieser Fähigkeiten auf Kosten ihrer komplementären Qualität würde zu einer unausgewogenen Entwicklung führen und kann sogar in Stagnation enden.

Unter diesen Fähigkeiten hält *sati* buchstäblich die mittlere Stellung. Diese Position der Mitte unterstreicht die Aufgabe von *sati*, die vier anderen Fähigkeiten auszubalancieren und zu beaufsichtigen, um Übermaß oder Mangel zu vermeiden. *Sati* ist zudem diejenige unter diesen Fähigkeiten, von der es nie zuviel geben kann, da sie eine geistige Qualität ist, deren Entwicklung in allen Situationen und bei allen Gelegenheiten nur zu empfehlen ist.⁹

Die Funktion von *sati* unter den Heilsfähigkeiten, sowie die Gleichnisse des vorsichtigen Wagenlenkers, des Erklimmen eines Turmes und des entspannten Kuhhirten untermauern die geistige Weite als eine zentrale Qualität von *sati*, eine Qualität, die sich auch aus der engen Beziehung von *sati* zur Erinnerungsfähigkeit ergibt.

2. *Sati* und der Wahrnehmungsprozess

Sati als eine geistige Qualität hat viel gemein mit Aufmerksamkeit (*manasikāra*), einer grundlegenden Geistesfunktion, die in jedem Geisteszustand gegenwärtig ist.¹⁰ Diese grundlegende Fähigkeit gewöhnlicher Aufmerksamkeit entspricht dem Sekundenbruchteile währenden bloßen Wahrnehmen eines Objekts, noch bevor der Geist anfängt wiederzuerkennen, zu identifizieren und in Begriffe zu fassen. *Sati* kann als eine Weiterentwicklung und zeitliche Ausweitung dieser Art der Aufmerksamkeit begriffen werden. Durch eine solche zeitliche Ausweitung und Weiterentwicklung wird dem oft viel zu kurzen zeitlichen Moment des bloßen Aufnehmens einer Wahrnehmung Klarheit und Tiefe verliehen. Durch die Entwicklung einer derart unverfälscht reinen *sati* wird es möglich, die Dinge so zu sehen wie sie tatsächlich sind, unverfälscht durch den Einfluss geistiger Projektionen und Bewertungen.

Um die vollen Bedeutung dieser Art von reiner *sati* nachzuvollziehen, müssen wir uns der frühbuddhistischen Analyse der Wahrnehmung zuwenden. Die Pāli-Lehreden erklären wiederholt, dass das Bewusstsein abhängig ist von den Sin-

⁸ S 48.1 (S V 193): *saddhindriya, viriyindriya, satindriya, samādhindriya* und *paññindriya*.

⁹ S 46.53 (S V 115): *satiñca khvāhaṃ sabbatthikaṃ vadāmi*.

¹⁰ Da es in der Definition von "Name" (*nāma*) enthalten ist: M 9 (M I 53).

nen und ihren Objekten, wie etwa von den Augen und Formen, den Ohren und Geräuschen, (etc.).¹¹ Der explizite Bezug zu den Sinnen, als einem von zwei bestimmenden Faktoren, könnte tiefere Implikationen haben. Der Einfluss der Sinne auf das Erleben weist auf die Tatsache hin, dass, zusätzlich zu den von den Sinnesobjekten wahrgenommenen Informationen, unsere eigenen subjektiven Vorgaben eine wichtige Rolle dabei spielen, wie wir die Welt wahrnehmen und erleben.

Diese subjektiven Vorgaben sind zu einem großen Teil das Ergebnis früherer Erfahrungen und persönlicher Neigungen. Diese können sich in einem halb-bewussten oder sogar unbewussten Einfluss auf die erlebten Sinnesdaten äußern. Der frühbuddhistischen Psychologie zufolge sind die sogenannten latenten Tendenzen (*anusaya*) ein zentraler Mechanismus hinter diesen halb-bewussten oder ganz unbewussten Projektionen. Diese latenten Tendenzen sind bereits in Neugeborenen zu finden.¹²

Die Pāli-Lehrreden kennen sieben solcher latenten Tendenzen, von denen die ersten zwei von besonderer Bedeutung für die gegenwärtige Diskussion sind: Die latenten Tendenzen zu sinnlichem Begehren und zu Irritation.¹³ Diese zwei latenten Tendenzen können von angenehmen oder unangenehmen Erlebnissen ausgelöst werden, und dann zu Bewertungen und Projektionen führen, die unter dem Einfluss von Begehren und Irritation stehen.¹⁴

Das Hauptproblem mit diesen latenten Tendenzen besteht darin, dass sie ohne unsere bewusste Einflussnahme funktionieren. Deshalb besteht die Hauptaufgabe darin, sich ihres Einflusses bewusst zu werden. Das Werkzeug dafür ist reine *sati* – im Sinne eines schlichten Bewusstbleibens im Moment einer angenehmen oder unangenehmen Erfahrung – um sich dadurch der treibende Kraft dieser zugrundeliegenden Neigungen bewusst zu werden. Auf diese Weise kann der selektierende und filternde Mechanismus der Wahrnehmung aufgedeckt werden. Dadurch tritt dann zu Tage, wie weit subjektives Erleben nur unsere eigenen unbewussten Bewertungen und Projektionen widerspiegelt. Die nachhaltige Entwicklung von *sati* kann nach und nach die „Tendenz“ überwinden, durch die angenehme oder unangenehme Erfahrungen zu Projektionen unter dem Einfluss von Zuneigung und Abneigung führen.

Den Pāli-Lehrreden zufolge kann ein solches meditatives Training durch *sati* zu einer Entwicklungsstufe führen, bei der Phänomene willentlich als angenehm

¹¹ Siehe M 18 (MI 111).

¹² M 64 (MI 432).

¹³ A 7.11 (A IV 9). Dabei handelt es sich um *kāmarāgānusaya* und *pa'ighānusaya*, die anderen fünf sind die latenten Neigungen zu Ansichten (*di'hi*), Zweifel (*vicikicchā*), Dünkel (*māna*), Daseinsgier (*bhavarāga*) und Unwissenheit (*avijjā*).

¹⁴ M 44 (MI 303).

oder unangenehm erfahren werden.¹⁵ Der Höhepunkt dieses Prozesses des meditativen Trainings ist erreicht, wenn solche Bewertungen vollständig transzendiert werden und der Geist fest in gleichmütiger Wahrnehmung verankert ist. Die Pāli-Lehrreden preisen eine solche Meisterschaft über die eigenen Wahrnehmungen als etwas, das sogar übernatürlichen Kräften, wie auf dem Wasser zu wandeln oder durch die Luft zu fliegen, überlegen ist.¹⁶

Eine solch reine *sati* zu entwickeln, steht in enger Verbindung mit der Übung der „Zügelung an den Sinnestoren“.¹⁷ Zügelung an den Sinnestoren ist ein wichtiger Aspekt des Stufenweges der meditativen Übung. Der oder die Übende verweilt hierbei hinsichtlich jedes Sinneseindrucks mit reiner *sati*. Dadurch wird vermieden, dass der oder die Meditierende von den durch das Erlebte ausgelösten Assoziationen und Reaktionen mitgerissen wird. Die Präsenz von *sati* an den Sinnestoren bedeutet jedoch nicht, dass Sinneseindrücke vermieden werden sollen. Der Buddha erklärt in einer Lehrrede: Wenn das Vermeiden von Sehen und Hören der Verwirklichung zuträglich wäre, dann wären Blinde und Taube fortgeschrittene Übende.¹⁸ Stattdessen zügelt das einfache Gegenwärtighalten der reinen *sati* die Neigung des Geistes, empfangene Informationen zu beeinflussen.

Ein Gleichnis in den Pāli-Lehrreden illustriert dies, indem es *sati* mit dem Torwächter einer Stadt vergleicht.¹⁹ Im alten Indien war es die Aufgabe eines solchen Torwächters, sicherzustellen, dass wirklich nur die Bürger der Stadt durch die Tore kamen. Zu diesem Zweck musste ein Torwächter mit den Bürgern vertraut sein und er musste während seines Dienstes am Tor wach und aufmerksam bleiben. Gerade so, wie ein guter Torwächter schnell jene erkennt, die die Stadt nicht betreten dürfen, so ermöglicht auch das Vorhandensein von *sati* das schnelle Erkennen von unheilsamen Assoziationen und Reaktionen an den Sinnestoren.

Das herausragende Potential solcher reiner *sati* kann am Besten am Fall des Bāhiya, ein Wanderasket im alten Indien, aufgezeigt werden. Dieser Wanderasket Bāhiya hatte gehört, dass der Buddha den Pfad zum Erwachen lehrte. Um Anleitung zu erhalten, wanderte Bāhiya über den halben indischen Subkontinent zu dem Ort, an dem sich der Buddha aufhielt. Bei seiner Ankunft musste er feststellen, dass der Buddha zu seiner täglichen Almosenrunde in die Stadt gegangen war. Also ging er in die Stadt um den Buddha zu suchen. Als er den Buddha auf der Straße beim Betteln traf, bat Bāhiya direkt um Anleitung. Er erhielt eine kurze und kryptische Antwort, die ihn auf den Straßen der Stadt, zum vollständigen Erwachen führte.

¹⁵ M 152 (M III 301): *pa'ikkūle ca appa'ikkūle ca appa'ikkūlasaññī* und *appa'ikkūle ca pa'ikkūle ca pa'ikkūlasaññī*.

¹⁶ D 28 (D III 112).

¹⁷ *Indriya samvara*, beschrieben u.a. in D 2 (D I 70).

¹⁸ M 152 (M III 298).

¹⁹ A 7.63 (A IV 110).

Die Instruktion, die ihm der Buddha gab, war: „Wenn für dich in dem Gesehenen nur das Gesehene ist, in dem Gehörten nur das Gehörte, in dem Empfundene nur das Empfundene, im Gewussten nur das Gewusste, dann wirst Du nicht 'dadurch' sein. Wenn Du nicht 'dadurch' bist, dann wirst Du nicht 'darin' sein. Wenn Du nicht 'darin' bist, dann wirst Du weder 'hier', noch 'dort', noch dazwischen sein. Das an sich ist das Ende von *dukkha*.“²⁰

Diese kryptische Belehrung verweist auf reine *sati* an jeder Sinnestür, ein bloßes Registrieren von dem was geschieht. Wer auf diese Weise geistesgegenwärtig ist, wird „dadurch“, nämlich durch die latenten Tendenzen und geistigen Verunreinigungen, nicht mitgerissen. Wer davon nicht mitgerissen wird, wird dann auch nicht „darin“ sein, im Sinne einer Identifikation mit dem was geschieht. Indem die Identifikation mit dem was geschieht vermieden wird, beginnt sich der Pfad zur Freiheit zu entfalten. Dieses Entfalten überschreitet das sich auf irgendetwas Stützen oder das Anhaften an irgendetwas, sei es „hier“ oder „dort“ oder „dazwischen“, und führt so über alles *dukkha* hinaus.

Während im Falle Bāhiyas die Anleitung des Buddha zu reiner *sati* zu sofortigem Erwachen führte, bedarf dies meistens doch eines mehr graduellen und nachhaltigen Übungsprozesses. Eine Lehrrede veranschaulicht die allmähliche Natur dieses Prozesses an dem Beispiel der Zähmung eines wilden Elefanten.²¹ Gerade so wie einem vor kurzem eingefangenen wilden Elefanten nach und nach die Gewohnheiten des Waldes abgewöhnt werden müssen, so wird auch durch die ständige Übung von *sati* der Geist nach und nach von Weltlichkeit und Abgelenktheit entwöhnt.

Für diese allmähliche und anhaltende Entwicklung von *sati* ist auf den Körper gerichtete *sati* ein besonders wichtiges Werkzeug. Haben wir erst einmal gelernt, unsere Achtsamkeit auf den Körper zu richten, wortwörtlich während seiner Aktivitäten „bei ihm“ zu bleiben, anstatt uns von Wahrnehmungen und Gedanken mitreißen zu lassen, so sind wir geistig im Körper verankert. Geistig im Körper verankert, sind wir buchstäblich „zentriert“ und dadurch in der Lage, uns durch die Unwägbarkeiten des täglichen Lebens zu bewegen, ohne unsere geistige Ausgeglichenheit zu verlieren.

Dieser Aspekt der auf den Körper gerichteten *sati* wird sehr deutlich von einem anderen Gleichnis in den Pāli-Lehrreden illustriert. Dieses Gleichnis beschreibt einen Mann, der auf seinem Kopf eine Schale randvoll mit Öl durch eine Menschenmenge trägt, die einem schönen Mädchen beim Singen und Tanzen zu-

²⁰ Ud 1.10 (Ud 8): *yato te di'he di'hamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati, tato tvaṃ na tena; yato tvaṃ na tena, tato tvaṃ na tattha; yato tvaṃ na tattha, tato tvaṃ nev' idha na huraṃ na ubhayamantarena, es' ev' anto dukkhassa.*

²¹ M 125 (M III 136).

sieht.²² Ein anderer Mann folgt ihm mit gezogenem Schwert, bereit ihm den Kopf abzuschlagen, sollte er auch nur einen Tropfen Öl verschütten. Um am Leben zu bleiben, muss der Mann seine volle Aufmerksamkeit auf jeden Schritt, auf jede Bewegung, gerichtet halten, ohne sich durch den das Mädchen umgebenden Tumult ablenken zu lassen. Das vorsichtige und umsichtige Verhalten des Mannes, der das Öl auf seinem Kopf trägt, hebt die Wirkung der auf den Körper gerichteten *sati* hervor. Das Bild, etwas auf dem Kopf zu tragen, zeigt beispielhaft die Balance und Zentriertheit von körperlichen Aktivitäten, wenn diese mit *sati* ausgeführt werden.

Ein weiteres Gleichnis vergleicht auf den Körper gerichtete *sati* mit einem starken Pfosten an den sechs verschiedene wilde Tiere gebunden sind.²³ Da die Tiere fest an den Pfosten gebunden sind, werden sie, so sehr sie sich auch bemühen mögen zu entkommen, irgendwann aufgeben und sich niederlegen. In gleicher Weise kann die auf den Körper gerichtete *sati* zu einem starken Pfosten gegen Ablenkungen werden, die an den Sinnestäuren aufsteigen mögen. Ohne eine derartige Erdung oder Verankerung durch das Körpergewahrsein finden Zuneigung und Abneigung leicht eine Gelegenheit im Geist aufzusteigen.

Die Gleichnisse des starken Pfostens und des Mannes, der eine Ölschale auf dem Kopf trägt, illustrieren, dass durch *sati* eine geistige Verankerung entsteht. Dieselbe schützende Kraft von *sati* findet sich auch im Gleichnis des Torwächters wieder. Derart reine *sati*, gerichtet auf die ganze Bandbreite des wahrgenommenen Erlebens, kann sogar zu sofortigem Erwachen führen, wie im Fall des Bāhiya. Die Gleichnisse und die Geschichte von Bāhiya unterstreichen die Bedeutung von reiner *sati* als zentralem Werkzeug, um ablenkender Wahrnehmung entgegen zu wirken und sie letztendlich zu transzendieren.

3. *Satipa''hāna*

Die Entwicklung des Körpergewahrseins, veranschaulicht durch die Gleichnisse des starken Pfostens und des Mannes der eine Schale Öl auf dem Kopf trägt, verweist auf die Entwicklung von *sati* als *satipa''hāna* – ein zentraler Faktor des edlen achtfachen Pfades zur Befreiung.

Innerhalb des edlen achtfachen Pfades hält *sati* die mittlere Position in dem dreigeteilten Pfadabschnitt, der sich mit dem geistigen Training befasst, nämlich: rechte Anstrengung, rechte *sati* und rechte Konzentration. *Sati* hält auch die Mittelstellung zwischen den zwei Qualitäten Energie und Konzentration in der oben bereits erwähnten Aufzählung der fünf Fähigkeiten (*indriya*). Diese Energie-*sati*-Konzentration Sequenz spiegelt in gewissem Maße eine natürliche Progression in der Entwicklung von *sati* wieder. Die frühen Stadien der Übung benötigen ein be-

²² S 47.20 (S V 170).

²³ S 35.206 (S IV 198).

trächtliches Ausmaß an Energie, um Ablenkungen entgegen zu wirken. Werden diese Ablenkungen durch beständige *sati* allmählich in Schach gehalten, so wird die meditative Übung zunehmend mühelos. Dieser Prozess führt dann zu einem zunehmend konzentrierten und ruhigen Geisteszustand.

Sati als einen Faktor des edlen achtfachen Pfades zu entwickeln, bedeutet, die vier *satipa''hānas* zu entwickeln. Bevor wir uns den praktischen Aspekten dieser Vier zuwenden, bedarf der Ausdruck *satipa''hāna* erst einer kurzen Untersuchung.

Die gängigste Übersetzung von *satipa''hāna* ist „Grundlage für *sati*“. Diese Übersetzung stützt sich auf eine Erklärung, die in den Pāli-Kommentaren zu finden ist, welche das Wort *satipa''hāna* von *sati* und dem Begriff *pa''āna* ableitet, der „Grundlage“ oder „Ursache“ bedeutet.²⁴ Aufgrund dieser kommentariellen Erklärung wird *satipa''hāna* zu einer „Grundlage für *sati*“, da *pa''hāna* derart verstanden wird, dass es sich auf die „Ursache“ für das Etablieren von *sati* bezieht, also auf ihre Objekte.

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

Auch vom grammatikalischen Standpunkt aus ist die in den Pāli-Kommentaren gegebene Erklärung nicht überzeugend, da die übliche Bildung eines Pāli-Kompositums erfordern würde, dass der Anfangskonsonant des Wortes *pa''hāna* verdoppelt werden müsste. Der sich daraus ergebende Begriff wäre also *satippa''hāna*, mit einem doppelten *p*, statt *satipa''hāna*. Ein weiteres Argument gegen die kommentarielle Erklärung ist, dass der Begriff *pa''hāna* in den frühen Pāli-Lehrreden niemals auftaucht, sondern erst im historisch späteren *Abhidhamma* und den Kommentaren in Erscheinung tritt. Dies macht es ziemlich unwahrscheinlich, dass dieses Wort zum Bilden des Kompositums *satipa''hāna* benutzt wurde.

In den Lehrreden erscheint *sati* häufig mit dem Verb *upa''hahati*, was darauf hinweist, dass *upa''hāna* die etymologisch korrekte Herleitung wäre. Dies wird untermauert durch den Sanskrit Begriff *smṛtyupasthāna*, der bestätigt, dass *upasthāna* oder sein Pāli Equivalent *upa''hāna*, die richtige Wahl für den zweiten Teil des Kompositum ist. *Satipa''hāna* von *sati* + *upa''hāna* herzuleiten ist auch grammatikalisch korrekt, da entsprechend der Regeln zur Bildung eines Kompositums entweder der letzte Buchstabe *i* von *sati* oder der erste Buchstabe *u* von *upa''hāna* wegfallen kann. Somit wäre das Wort *satipa''hāna* also tatsächlich ein mögliches Ergebnis der Kombination von *sati* mit *upa''hāna*.

²⁴ Vism 678.

Das Wort *upa''hāna* steht für „nahebei platzieren“ oder „präsent sein“. Damit würde dann der Begriff *satipa''hāna* auf eine besondere Weise des Gegenwärtigseins durch *sati* hinweisen. Durch *satipa''hāna* ist *sati* „präsent“, im Sinne einer dem hier und jetzt zugewandten Aufmerksamkeit. Das Wort *satipa''hāna* könnte dann also als „Gegenwärtigsein von *sati*“ übersetzt werden.

Nach dieser kurzen philologischen Exkursion ist es nun an der Zeit, die vier *satipa''hānas* näher zu betrachten. Eine detaillierte Darstellung der vier *satipa''hānas* findet sich im *Satipa''hāna-sutta*.²⁵ Diese Lehrrede beschreibt die Praxis von *sati* in Bezug auf den Körper, die Empfindungen (*vedanā*), den Geist und die *dhammas* (siehe Diagramm unten).

Die vier *satipa''hānas*:

1. KÖRPER a) Atmung b) Körperhaltungen c) Aktivitäten d) anatomische Teile e) Elemente f) Leichen

2. EMPFINDUNGEN a) angenehm/schmerzhaft/neutral b) weltlich/nicht-weltlich
--

3. GEIST a) Lust/Ärger/Verblendung/Zerstreuung b) groß/unübertroffen/konzentriert/befreit

4. DHAMMAS a) Hindernisse b) Aggregate c) Sinnesbereiche d) Erwachensfaktoren e) edle Wahrheiten

Im Bereich des ersten dieser vier *satipa''hānas* wird *sati* auf die Atmung, auf die Körperhaltungen, auf die verschiedenen körperlichen Aktivitäten, auf eine Analyse der anatomischen Bestandteile des Körpers, auf seine materiellen Grundelemente und schließlich auf die Kontemplation einer Leiche im Verwesungsprozess gerichtet.

²⁵ M 10 (MI 55-63).

Ein besonderer Vorteil der Entwicklung von *sati* in Bezug auf die Atmung ist die Entwicklung von geistiger Ruhe und Konzentration. Auf die Atmung gerichtete *sati* besitzt auch ein erhebliches Potenzial für die Entwicklung von Einsicht, denn die vergängliche Natur der Atmung ist eine ständige Erinnerung an die vergängliche Natur unserer körperlichen Existenz, die so sehr vom nächsten Atemzug abhängt.

Bei den vier Körperhaltungen – Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen – zielt die Übung von *sati* insbesondere darauf, im und mit dem Körper zu sein, und dadurch in der Gegenwart zu verbleiben, was der Tendenz des Geistes zu Ablenkung entgegenwirkt. Somit schafft diese Übung wichtige Voraussetzungen für die Sitzmeditation.

Sati und Wissensklarheit hinsichtlich der körperlichen Aktivitäten weitet dann den Bereich des achtsamen und bewussten Handelns auf spezifische Handlungen wie Essen, Trinken, das Tragen der Kleidung oder andere tägliche Verrichtungen aus.

Die Betrachtung der anatomischen Zusammensetzung des Körpers wird im *Sati-pa'hāna-sutta* durch eine Auflistung verschiedener Körperbestandteile wie Haare, Haut, Knochen, etc. beispielhaft verdeutlicht wird. Diese Übung kann als Gegenmittel zu Eitelkeit und sinnlicher Begierde dienen. Die ersten anatomischen Teile die auf dieser Liste stehen, werden gewöhnlich den Mönchen und Nonnen am Tag ihrer Ordination gelehrt, zweifellos als Ermunterung diese besondere Übung als schützende und unterstützende Praxis für den zölibatären Lebensstil aufzugreifen.

Die vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft – stehen stellvertretend für grundlegende Qualitäten der Materie, nämlich: Festigkeit, Zusammenhalt, Temperatur und Bewegung. Das bewusste Erfahren dieser Elemente kann zu tiefer Einsicht in die selbstlose und leere Natur des Körpers führen, der ja nichts anderes als eine Kombination dieser vier Elemente oder Qualitäten ist. Insofern unterscheidet sich der Körper auch in keiner Weise von anderen Erscheinungsformen dieser vier Elemente, die ausserhalb von ihm in der Natur vorkommen.

Die Leichenkontemplationen beschäftigen sich mit verschiedenen Stadien eines toten und verwesenden Körpers. Im alten Indien wurden Leichen zum Teil ins Freie auf Leichenfelder gelegt, wo sie entweder verrotteten oder von wilden Tieren gefressen wurden. Mönche oder Nonnen suchten solche Leichenfelder auf, um diese besondere Meditationsform zu praktizieren. Ähnlich wie das bewusste Wahrnehmen der anatomischen Teile des Körpers kann auch diese Übung als Gegenmittel zu Eitelkeit und sinnlicher Begierde dienen. Zudem zeigt sie recht nachdrücklich die vergängliche Natur des Körpers auf, dessen letztendliche Bestimmung nichts anderes als Tod und Verfall ist.

Das zweite der vier *satipa''hānas* beschäftigt sich mit den Empfindungen. Die im *Satipa''hāna-sutta* gegebenen Anleitungen erfordern, das die affektive Qualität der Empfindungen klar als angenehm, schmerzhaft oder neutral erkennt. Hier geht es vor allem darum, sich des Einflusses von Empfindungen auf unser Wahrnehmen, Erfahren und Beurteilen bewusst zu sein, ein affektiver Input, der leicht zu Reaktionen und Projektionen in Bezug auf das Erlebte führt.

Die drei Arten der Empfindung sollten zudem auch in „weltliche“ und „nicht-weltliche“ Erscheinungsformen unterschieden werden. Hier geht es um den Unterschied zwischen weltlichen Empfindungen, verursacht durch sinnliches Erleben, und nicht-weltliche Empfindungen, hervorgerufen durch spirituelle Praxis. Der Zweck dieser Unterscheidung ist es, zum einen den Zusammenhang zwischen weltlichen Gefühlen und dem Aufsteigen von Verlangen und Abneigung bewusst zu machen, sowie die Funktion nicht-weltlicher Gefühle – wie spiritueller Freude – als Mittel für den Fortschritt auf dem Pfad zu erkennen.

Das dritte der vier *satipa''hānas* wendet sich dem Geist zu, speziell der Anwesenheit oder Abwesenheit von unheilsamen Geisteszuständen wie Lust, Ärger, Verblendung und Zerstreutheit oder Starrheit. Die Hauptaufgabe besteht hier darin, den Geisteszustand klar zu erkennen, der hinter einem bestimmten Gedankenverlauf steht, anstatt sich von den Gedanken mitreißen zu lassen. Auf diese Weise können die Impulse, die von unserem Geist ausgehen, aufgedeckt werden und Einsicht in die Mechanismen des Geistes wird möglich. Die gleiche *satipa''hāna* Übung beschäftigt sich auch mit höheren Geisteszuständen, welche während der fortgeschritteneren Stadien der Meditation erlebbar werden, wenn der Geist „groß“, „unübertroffen“, „konzentriert“ oder „befreit“ wird.

Das vierte *satipa''hāna* befasst sich mit *dhammas*. Bevor wir uns jedoch der eigentlichen Übung zuwenden, ist eine kurze Untersuchung des Wortes *dhamma* notwendig, ein Wort, das eine große Bedeutungsvielfalt haben kann.

Im Kontext von *satipa''hāna* werden *dhammas* häufig als „Geistesobjekte“ übersetzt. Geistesobjekte im Sinn von einem reinen Objekt des Geistes, statt eines Objektes der fünf Sinne – Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper. Bezogen auf das vierte *satipa''hāna* ist diese Übersetzung nicht überzeugend. Die *dhammas*, die im vierten *satipa''hāna* aufgeführt werden, sind die Hindernisse, die Aggregate, die Sinnesbereiche, die Erwachensfaktoren und die vier edlen Wahrheiten. Wenn sich der Begriff *dhammas* hier auf Objekte des Geistes beziehen würde, müssten die Objekte der anderen drei *satipa''hānas* mit eingeschlossen werden, da sie alle Objekte des Geistes werden können. Zudem besteht eine der Übungen des vierten *satipa''hāna* darin, *sati* auf alle sechs Sinne zusammen mit ihren zugehörigen Objekten zu richten, so dass in diesem Fall *sati* recht eindeutig nicht auf die Objekte des sechsten Sinnes beschränkt ist.

Womit sich das vierte *satipa''hāna* befasst sind also nicht „Geistesobjekte“ sondern vielmehr spezifische Eigenschaften oder Qualitäten des Geistes (die Hindernisse und die Erwachungsfaktoren) sowie Analysen des Erlebens in spezifische Kategorien (die Aggregate, die Sinnesbereiche und die vier edlen Wahrheiten). Diese geistigen Faktoren und Kategorien sind zentrale Aspekte der Lehre des Buddhas - des *Dhamma*.

In der *satipa''hāna*-Übung sind diese *dhammas* auch nicht das Meditationsobjekt selbst. Stattdessen bilden sie vielmehr einen Rahmen oder Referenzpunkte, die während der Meditationspraxis auf das Erlebte angewandt werden. Das vierte *satipa''hāna* befasst sich also nicht mit diesen *dhammas* an sich, sondern benutzt sie vielmehr, um das zu betrachten, was gerade geschieht, und es im Sinne des *Dhamma* zu verstehen.

Das Beispiel einer Brille kann dies erläutern. Wir benutzen eine Brille um unsere Sehkraft zu schärfen und zu verstärken, damit wir deutlicher wahrnehmen können, was in unser Sichtfeld gerät. Dieser Zweck wäre nicht erfüllt, wenn wir die Brille selbst betrachten würden, statt durch sie hindurch zu sehen. Gleichermäßen sind die *dhammas* im *Satipa''hāna-sutta* nicht an sich die Objekte von *sati*. Vielmehr werden sie während der *sati*-Übung auf das Erfahrene angewandt.

Unter diesen *dhammas* sind zuerst die fünf Hindernisse genannt, schädliche geistige Faktoren, die das einwandfreie Funktionieren des Geistes behindern und damit auch die Möglichkeit der geistigen Kultivierung. Es handelt sich hier um: Sinnesbegehren, Übelwollen, Faulheit-und-Trägheit, Ruhelosigkeit-und-Sorgen und Zweifel. Durch *sati* wird in dieser Übung das Vorhandensein oder die Abwesenheit dieser fünf Hindernisse klar erkannt. Weiterhin wird beobachtet, wie die Hindernisse entstanden sind, wie sie überwunden werden können und wie ihr zukünftiges Aufsteigen verhindert werden kann.

Als nächstes in der Liste der *dhammas* folgen zwei Analysen des subjektiven Erlebens: Die fünf Aggregate und die sechs Sinnesgebiete. Der Zweck der Betrachtung der Aggregate – körperliche Form, Empfindung, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein – besteht darin, sich selbst in Bestandteile zu zerlegen, um sich dadurch bewusst zu werden, dass es ein substanzielles und beständiges Selbst nicht gibt. Sich selbst dieser Analyse der fünf Aggregate zu unterziehen, zielt direkt auf das „Ich“-Gefühl als den Kern von Anhaften und Begehren ab. Was immer wir auch für „Ich“ halten mögen, ist letztlich doch nur das bedingte Zusammenspiel dieser fünf Aggregate. Um das Gefühl der Beständigkeit zu überwinden, macht *sati* hier besonders das Entstehen und Vergehen der fünf Aggregate bewusst. Dies kann zu tiefer Einsicht in die vergängliche und leere Natur all dessen führen, womit wir uns identifizieren.

Die Sinnesbereiche umfassen die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist und ihre zugehörigen Objekte. Sich durch *sati* dieser sechs Sinnesbereiche be-

wusst zu werden, führt zu der Einsicht, dass das Erleben aus Einzelteilen zusammengebaut ist, statt eine kompakte Einheit zu sein. Damit wird der irreführende Eindruck eines unabhängigen „Erlebers“ der Sinnesobjekte untergraben. Eine weitere zentrale Aufgabe dieser Übung besteht darin, das Aufsteigen einer Fessel an einer der Sinnestüren zu bemerken. „Fessel“ steht hier für das, was immer uns auch an das Erleben fesselt und damit Begehren und Anhaften verursacht. Sich des Aufsteigens einer Fessel bewusst zu sein, ist also eng verbunden mit der oben besprochenen reinen *sati*, bezogen auf den Wahrnehmungsprozess.

Nach diesen zwei Analysen des subjektiven Erlebens, die sich mit den fünf Aggregate und den sechs Sinnesbereichen befasst haben, wendet sich das *Satipa`hāna-sutta* den Erwachensfaktoren (*bojjhaṅga*) zu. Die Erwachensfaktoren sind die sieben geistigen Faktoren, die zum Erwachen führen. Der erste dieser sieben ist *sati* selbst, gefolgt von Untersuchung-der-Phänomene, Energie, Freude, Ruhe, Konzentration und Gleichmut. *Sati* in Bezug auf diese sieben nutzbringenden geistigen Qualitäten zu entwickeln, bedeutet, sich ihrer Anwesenheit oder Abwesenheit bewusst zu sein, und zu wissen, wie sie erzeugt und weiterentwickelt werden können.

Jeder dieser Erwachensfaktoren baut auf den vorangegangenen Faktoren auf.²⁶ Da *sati* hier an erster Position steht, ist *sati* somit die Qualität, von der alle anderen abhängen. *Sati* hat zudem die Aufgabe, die anderen sechs Erwachensfaktoren zu beaufsichtigen, ähnlich ihrer Rolle unter den oben genannten Fähigkeiten (*indriya*). Während Untersuchung-der-Phänomene, Energie und Freude dazu neigen den Geist zu energetisieren, neigen Ruhe, Sammlung und Gleichmut eher dazu, den Geist zu besänftigen.²⁷ Um beide Tendenzen ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Übermaß und Mangel vermieden werden. *Sati* übernimmt die Rolle des Aufsehers und sorgt für diese Balance. Mit *sati* als Grundlage und als Aufsichtsführer führen die sechs Erwachensfaktoren zu dem, was ihr wahrer Zweck ist – zum Erwachen.

Erwachen, als Ziel der *sati* Praxis, tritt in der letzten der im *Satipa`hāna-sutta* aufgeführten Übungen besonders hervor: die vier edlen Wahrheiten. Ein wirkliches Verständnis dieser vier edlen Wahrheiten wird mit dem Stromeintritt, der ersten Stufe des Erwachens, erlangt. Das bedeutet jedoch nicht, dass die vier edlen Wahrheiten nur den fortgeschrittenen Stadien der Einsichtsmeditation vorbehalten sind. Die vier edlen Wahrheiten sind vielmehr etwas, das auf verschiedenen Ebenen angewandt werden kann und auch in ganz gewöhnlichen und weltlichen Situationen von beträchtlicher Relevanz sein kann.

Die vier edlen Wahrheiten zu verstehen, heißt, *dukkha* zu verstehen, sein Entstehen, sein Vergehen und den Pfad der zu seinem Erlöschen führt. Die dieser Darstellung zugrundeliegende Struktur entspricht einer vierfachen Methode der Di-

²⁶ M 118 (M III 85).

²⁷ S 46.53 (S V 112).

agnose in der alten indischen Medizin. Ausgehend von der Diagnose der Krankheit wird die Ursache der Krankheit festgestellt, die Möglichkeit gesund zu werden als Ziel gesehen, und die praktische Heilmethode verordnet. Aus der Perspektive der frühbuddhistischen Psychologie ist *dukkha* die Krankheit und die Ursache der Krankheit das Begehren und Anhaften. Das Ende von Begehren und Anhaften ist Freiheit von *dukkha*, die „Gesundung“. Die praktische Heilmethode, die angewandt werden muss, um vollständige geistige Gesundheit zu erlangen, ist der edle achtfache Pfad und somit auch die Übung von *sati*.

Bevor wir zu den praktischen Dimensionen dieser letzten der *sati* Übungen kommen, müssen wir erst noch einen kurzen Blick auf das Wort *dukkha* werfen. Das Wort *dukkha* wird oft als „Leiden“ übersetzt. Leiden fasst jedoch nur einen Aspekt von *dukkha*, ein Begriff, dessen Implikationsbereich weit besser durch das Wort „unbefriedigend“ wiedergegeben werden kann. Die zu einschränkenden Übersetzung von *dukkha* als „Leiden“ kann leicht dazu führen, dass die frühbuddhistischen Lehren, insbesondere die vier edlen Wahrheiten, als Pessimismus und Lebensüberdruß missverstanden werden.

Das Wort „Leiden“ ist dem Wörterbuch nach definiert als, „Schmerz ertragen oder erleiden, Drangsal, Verletzung, Schaden oder Bestrafung“. Wie schlecht das Wort „Leiden“ den Begriff *dukkha* übersetzt, wird anhand einer Pāli-Lehrrede deutlich, laut der alles, was empfunden wird, *dukkha* zugerechnet werden kann.²⁸ Wird *dukkha* in solchen Zusammenhängen als „Leiden“ übersetzt, so ist das Resultat die Aussage, dass alle Empfindungen Leiden sind. Eine solche Aussage würde nun aber im Konflikt stehen mit der kanonischen Analyse der Empfindungen in drei sich gegenseitig ausschließende Kategorien: Schmerzhaftes Empfindungen, angenehme Empfindungen und neutrale Empfindungen. Dieser Analyse zufolge kann im Moment der Erfahrung einer angenehmen Empfindung weder eine schmerzhaftes noch eine neutrale Empfindung vorhanden sein.²⁹ Deshalb wäre es widersprüchlich, von angenehmen Empfindungen als „Leiden“ an sich zu sprechen.

Nun sind angenehme Empfindungen natürlich dem Wandel unterworfen. Doch aus der Tatsache, dass sich eine angenehme Empfindung in der Zukunft ändern wird, lässt sich nicht folgern, dass diese angenehme Empfindung gegenwärtig „leidhaft“ ist.

Dazu kommt, dass die vergängliche Natur aller Empfindungen nicht an sich leidhaft ist, da beispielsweise im Fall von schmerzhaften Empfindungen Veränderung als angenehm empfunden wird. Die Pāli-Lehrreden weisen ausdrücklich darauf hin, dass gerade so, wie die gegenwärtige Erfahrung von Schmerz und die zukünftige Veränderung von Angenehmem Leiden verursachen kann, ebenso kann die gegenwärtige Erfahrung von Angenehmem und die zukünftige Verände-

²⁸ S 12.32 (S II 53): *yaṃ kiñci vedayitaṃ taṃ dukkhasmiṃ*.

²⁹ D 15 (D II 66).

nung von Schmerz Freude verursachen.³⁰ Deshalb können weder alle Empfindungen als „Leiden“ hier und jetzt betrachtet werden, noch wird ihre wechselhafte Natur notwendigerweise zu „Leiden“ führen. Alle Empfindungen sind jedoch „unbefriedigend“, und zwar hier und jetzt als auch in der Zukunft, weil sie keine dauerhafte Befriedigung liefern können.

Die zentrale Perspektive der vier edlen Wahrheiten ist also nicht, alles als leidvoll zu deklarieren. Vielmehr geht es darum, herauszustellen, dass durch Anhaften und Begehren die unbefriedigende Natur der Welt zu tatsächlichem Leiden führen kann.

Praktisch umgesetzt, bedeutet dies im täglichen Leben durch *sati* zu erkennen was *dukkha* ist, zu beobachten wie *dukkha* entsteht und wie es vergeht, und so den Pfad zu üben, der zum Verlöschen von *dukkha* führt. Dies kann geschehen, in dem wir uns jeder Art von Begehren oder Anhaftung bewusst werden. Beispiele dafür sind Enttäuschungen unserer Erwartungen, Bedrohungssituationen für unser Ego, oder wenn die Dinge nicht so laufen wie wir gerne wollen. Hier besteht die Aufgabe darin, das zugrundeliegende Muster von Begehren und Anhaften wahrzunehmen. Diese Form der Übung enthüllt die wahre Magie von *sati*, da der Moment des Erkennens bereits der erste Schritt zur Lösung des Problems ist. Wird erst einmal die Ursache für das Entstehen von *dukkha* in uns selbst erkannt, ist das Loslassen der Ursache bereits eingeleitet.

4. *Sati* und Aufnahmefähigkeit

Ein zentrales Element bei jedem der vier *satipa''hānas* ist, dass die Instruktionen keine aktive Beeinflussung des Geschehens im Geist beinhalten. Steigt zum Beispiel Ärger auf, besteht die Aufgabe von *sati* darin, zu wissen, dass ein geistiges Hindernis präsent ist, zu wissen, was zu seinem Aufsteigen geführt hat und zu wissen, was zu seinem Verschwinden führen wird. Eine aktivere Intervention fällt nicht mehr in den Bereich der *sati* Übung, sondern gehört vielmehr in das Gebiet der rechten Anstrengung, dem vorausgehenden Faktor im edlen achtfachen Pfad.

Die Notwendigkeit, klar zu unterscheiden zwischen einem ersten Schritt des reinen Erkennens und einem zweiten Schritt des Handelns, ist ein charakteristisches Merkmal der Art und Weise wie der Buddha lehrt.³¹ Der einfache Grund dafür ist, dass es nur möglich angemessenen Maßnahmen zu ergreifen, wenn man zuvor die Situation ruhig eingeschätzt hat, ohne vorschnell zu reagieren.

³⁰M 44 (M I 303): *sukhā vedanā 'hitisukhā vipariṇāmadukkhā*, aber: *dukkhā vedanā 'hitidukkhā vipariṇāma-sukhā*.

³¹ It 2.2.2 (It 33).

Obwohl *sati* die notwendige Information für den Einsatz von rechter Anstrengung beisteuert und die Gegenmaßnahmen überwacht, in dem sie bemerkt ob diese übermäßig oder ungenügend sind, wird *sati* doch immer eine distanzierte Qualität abgelöster Beobachtung bleiben. *Sati* kann mit anderen, viel aktiveren Faktoren des Geistes zusammenwirken, doch sie selbst greift nicht ein.

Die derart unvoreingenommene Haltung von *sati* ist ein Merkmal von zentraler Bedeutung. Das *Satipa''hāna-sutta* verweist auf diese unvoreingenommene Haltung von *sati*, indem es vorgibt, dass die Übung von *satipa''hāna* ohne Verlangen oder Niedergeschlagenheit betrieben werden soll.³² Damit wird unterstrichen, dass der Zweck von *sati* darin besteht, die Dinge bewusst zu machen, ihrer völlig gewahr zu werden, ohne sich von emotionalen Reaktionen beeinflussen zu lassen.

Sati beobachtet still, wie der Zuschauer eines Films, ohne einzugreifen. Zu Zeiten kann ein derartiges nicht-eingreifendes Beobachten ausreichen um Unheilhaftes einzuschränken, so dass *sati* ziemlich aktive Folgen haben kann. Dennoch ist die Aktivität von *sati* beschränkt auf das unvoreingenommene Beobachten. Kurz gesagt, *sati* verändert das Erleben nicht, sie vertieft es.

Sati in dieser Weise zu entwickeln, hat ein faszinierendes Potential, da dies zu einer Dekonditionierung von gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen führen kann. Von zentraler Bedeutung für eine solche Dekonditionierung ist die Qualität der Aufnahmefähigkeit, die durch die Entwicklung von *sati* gefördert wird. Derartige Aufnahmefähigkeit bedeutet, dem Geschehen die volle Aufmerksamkeit zuzuwenden, anstatt sofort zu reagieren. Eine solche rein empfangsbereite Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, wirkt direkt gegen Reaktionsautomatismen, und zeigt auf, wie sehr wir oft einfach nur reagieren, ohne bewusste willentliche Entscheidung.

Wenn mit Hilfe von *sati* die Situation nur wahrgenommen wird, ohne sofort zu reagieren, wird es möglich, unserer emotionalen Reaktionen und die ihnen zugrundeliegenden Motivationen zu erkennen. Sobald wir uns in eine Reaktion verwickeln, würden wir diesen unvoreingenommenen Beobachtungspunkt verlieren. Die distanzierte Aufnahmefähigkeit von *sati* ermöglicht es uns, von der momentanen Situation zurückzutreten und dadurch ein unbefangener Beobachter unserer eigenen subjektiven Beteiligung und der Gesamtsituation zu werden. Diese Distanziertheit erlaubt eine objektivere Perspektive, eine Eigenschaft die in dem Gleichnis des Besteigen eines Turms verdeutlicht wird. Eine derart unvoreingenommene Distanziertheit ist ein integraler Bestandteil jeder *sati*-Meditation, da laut dem *Satipa''hāna-sutta* ein *sati* Übender „unabhängig und ohne an irgendetwas in der Welt anzuhaften“ verweilen soll.³³

³² M 10 (M I 56): *vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

³³ M 10 (M I 56): *anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.*

Einer anderen Lehrrede zufolge, bildet diese unvoreingenommene und distanzierte Haltung von *sati* einen mittleren Pfad, da dadurch die zwei Extreme Selbstqual und Hingabe an die Sinnlichkeit vermieden werden.³⁴ In den modernen Sprachgebrauch übersetzt, stellt *sati* den Mittelweg zwischen zwei Extremen dar: dem Unterdrücken einer Emotion und dem zwanghaften Ausleben derselben. Die Aufnahmefähigkeit von *sati*, frei von Unterdrückung oder Reaktion, erlaubt es der wachsam Aufmerksamkeit des Meditierenden persönliche Unzulänglichkeiten und ungerechtfertigte Reaktionen zu erkennen. Durch unvoreingenommene *sati* wird es möglich, dass ein solches Erkennen stattfindet, ohne behindert zu sein durch die unserem Selbst-Bild innewohnende Tendenz nur das positive in und an uns wahrnehmen zu wollen. Die Präsenz von *sati* in dieser Weise aufrecht zu erhalten ist nicht einfach. Zeuge unserer eigenen Unzulänglichkeiten zu werden, führt nur allzu leicht zu unbewussten Versuchen, das sich daraus ergebende unbehagliche Gefühl und den unserer Selbstachtung zugefügten Schaden zu reduzieren, indem wir die wahrgenommenen Informationen vermeiden, verniedlichen, erklären und mehr oder weniger bewusst vertuschen. Nur durch anhaltende Übung von *sati* wird es möglich, standhaft zu bleiben und uns selbst ehrlich mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten zu konfrontieren. Auf diese Weise entwickelt, besitzt der Aspekt der Aufnahmefähigkeit von *sati* ein faszinierendes psychologisches Potential.

5. *Sati* und Weisheit

In der Beschreibung der *satipa''hāna*-Übung im *Satipa''hāna-sutta* sind die Empfindungsarten, Geisteszustände, etc., die erkannt werden sollen, in Anführungszeichen gesetzt, als wären sie direkte Rede. Im Falle von Ärger zum Beispiel, sollen wir klar erkennen: „Ich bin ärgerlich“.³⁵ Durch solches Benennen dessen was geschieht, im Sinne einer geistigen Etikettierung, wird klares Erkennen während der *sati* Meditation gestärkt. Benennen kann so zu einem Hilfsmittel für die Entwicklung meditativer Weisheit werden.

Die geschickte Anwendung einer solchen Etikettierung während der *sati*-Übung führt zu einer inneren Distanz zu dem Erlebten. Indem wir unsere Stimmungen und Empfindungen benennen, werden diese Stimmungen und Empfindungen zu Objekten und dadurch weniger als „meine“ Stimmung oder Empfindung erfahren. Das hilft die Identifikation mit ihnen zu verringern und kann zu Einsicht in die leere Natur allen Erlebens führen.

Somit haben also Konzepte als Benennungswerkzeuge einen Platz in der *sati* Meditation. Tatsächlich sind Konzepte eng verbunden mit der Fähigkeit, zu erkennen und zu verstehen. Dadurch sind sie wiederum mit der Entwicklung von Ein-

³⁴ A 3. 151 (A I 295).

³⁵ M 10 (M I 60): '*atthi me ajjhataṃ byāpādo 'ti pajānāti.*

sicht und Weisheit verbunden, die eines Minimums an geistiger Verbalisierung durch Anwendung von heilsamen Konzepten bedarf.

Das bedeutet jedoch nicht, *sati* zu üben hieße, sich mit intellektueller Reflektion zu beschäftigen. *Sati* an sich ist reines Wahrnehmen und frei von Konzepten. Sogar als Etikettierungswerkzeuge während der *satipa'hāna* Übung sollten Konzepte nur benutzt werden, wenn die Situation bereits vollständig durch reine *sati* ausgeleuchtet wurde. Erst dann ist es angebracht, Konzepte kurz einzusetzen, um das Erkennen zu stärken. Danach kehrt der Geist wieder zu reiner *sati* zurück. Das *Satipa'hāna-sutta* verweist explizit auf die Notwendigkeit, den Einsatz von Konzepten auf ein absolutes Minimum zu beschränken, indem es anweist, dass solches geistiges Etikettieren nur soweit benutzt werden sollte, wie es für reines Wissen und die Kontinuität der *sati* erforderlich ist.³⁶

Die Notwendigkeit, die Anwendung von Begriffen in Grenzen zu halten, kann anhand des Beispiels von einem Spaziergang während einer Vollmondnacht verdeutlicht werden. Um den Weg klarer sehen zu können, mag ein Spaziergänger von Zeit zu Zeit die Taschenlampe benutzen, gerade kurz genug um mit einem kurzen Aufleuchten die Straße zu erhellen. Das Benutzen des geistigen Etikettierens während der *sati*-Meditation ähnelt dem kurzen Aufblitzen der Lampe. Wäre jedoch die Taschenlampe durchgehend an, ginge die romantische Schönheit des Nachtsparziergangs verloren und die Batterien der Taschenlampe wären bald leer. Ähnlich würde auch der übermäßige Einsatz von Begriffen dazu führen, dass die geistige Ruhe verloren geht und der dynamische Fortschritt der Einsichtsmeditation sich bald erschöpft.

Der weise Einsatz von Konzepten während der *sati*-Meditation hilft, klares Erkennen zu stärken, und unterstützt dadurch die Entwicklung von Einsicht und Weisheit. Die Verbindung der Weisheit mit der Übung von *sati* wird in den Pāli-Lehrreden durch mehrere Gleichnisse anschaulich gemacht. Ein solches Gleichnis findet sich in einem Pāli-Vers, der die Ströme des Begehrens beschreibt. Laut diesem Vers dämmt *sati* die Ströme des Begehrens ein, so dass sie dann durch Weisheit abgeschnitten werden können.³⁷ Dieser Vers weist besonders auf die Rolle reiner *sati* als einer Kraft, die während des Wahrnehmungsprozesses den Einfluss des Begehrens zügelt, hin. Ein Geist, der von Begehren überwältigt ist, ist nicht in der Lage, Weisheit zu entwickeln. Daher ist es eine notwendige Grundlage für die Entwicklung von Weisheit, dass durch reine *sati* „die Ströme eingedämmt“ werden, um sie dann durch Weisheit völlig zum Versiegen zu bringen.

Diese „grundlegende“ Qualität von *sati* für die Entwicklung von Weisheit findet sich auch in einem Gleichnis, in welchem *sati* mit dem Treibstock und dem Pflug

³⁶ M 10 (MI 56): *yāvadeva nāṇamattāya pa'issatimattāya.*

³⁷ Sn 1035.

eines Bauern in Verbindung gebracht wird.³⁸ Genauso wie ein Bauer erst den Boden pflügen muss, damit er säen kann, so hat auch *sati* eine vorbereitende Rolle, um die Samen der Weisheit erfolgreich pflanzen zu können. Während des Pflügens musste ein Bauer im alten Indien zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen. Mit dem Treibstock in der einen Hand hatte er dafür zu sorgen, dass sich die Ochsen in einer geraden Linie bewegen, damit die Furchen gerade wurden. Währenddessen musste er mit der anderen Hand gerade den richtigen Druck auf den Pflug ausüben, und dabei vermeiden entweder stecken zu bleiben weil der Pflug zu tief in den Boden eindrang oder aber mangels Druck nur die Oberfläche anzukratzen. Die Kombination dieser beiden Aufgaben des pflügenden Bauern illustriert die Notwendigkeit, eine klare Ausrichtung (gerade Furche) mit einer ausgewogenen Anstrengung (Druck auf den Pflugschar) zu kombinieren, wenn *sati* entwickelt wird.

Die vorbereitende Rolle von *sati* für die Entwicklung von Weisheit erscheint in einem weiteren Gleichnis, welches *sati* mit der Sonde eines Chirurgen vergleicht.³⁹ Wie die Sonde dem Chirurgen Informationen über die Wunde für die nachfolgende Behandlung liefert, so sammelt *sati* die Informationen, durch die dann Weisheit und Einsicht entwickelt werden. Dieses Gleichnis stellt die Rolle von *sati* bei der Aufnahme der Informationen heraus, deren einsichtsvolle Verarbeitung zu Weisheit führt.

Die Rolle von *sati* als Unterstützung für das Aufsteigen von Weisheit taucht noch in einem Gleichnis auf, welches die Körperteile eines Elefanten bestimmten geistigen Qualitäten und Faktoren zuordnet. In diesem Gleichnis entspricht *sati* dem Hals des Elefanten.⁴⁰ Der Hals des Elefanten ist die natürliche Stütze für seinen Kopf, der in diesem Gleichnis für Weisheit steht. Dieses Bild macht deutlich, wie sehr *sati* die natürliche Stütze der Weisheit ist. Die Wahl des Halses des Elefanten hat noch eine zusätzliche Bedeutung, da es laut den Pāli-Lehrreden ein Merkmal sowohl von Elefanten als auch des Buddhas ist, beim Umherblicken den ganzen Körper zu drehen, nicht nur den Kopf.⁴¹ Der Elefantenhals repräsentiert also in gewisser Weise die volle Zuwendung der gesamten Aufmerksamkeit, die durch *sati* der momentanen Situation zuteil wird.

Den Gleichnissen des „Eindämmens der Ströme“, des „Pflügens“, der „chirurgischen Sonde“ und des „Elefantenhalses“ ist gemeinsam, dass sie aus verschiedenen Blickwinkeln die vorbereitende Rolle von *sati* für die Entwicklung von Weisheit beleuchten.

³⁸ S 7.2.1 (S I 172) und Sn 77.

³⁹ M 105 (M II 260).

⁴⁰ A 6.43 (A III 346).

⁴¹ M 91 (M II 137).

6. *Sati* und Konzentration

Die beständige Anwesenheit von *sati* ist nicht nur für die Entwicklung von Weisheit relevant, sondern stellt auch eine wichtige Voraussetzung für die tieferen Stufen der Konzentration dar. *Sati* ist ein wesentlicher Faktor in der dritte Vertiefungsstufe (*jhāna*) und erreicht ein hohes Maß an Reinheit mit dem Erreichen der vierten Vertiefung, aufgrund der Verbindung von *sati* mit tiefem Gleichmut.⁴²

Die Rolle von *sati* für die Entwicklung tiefer Konzentration könnte der Grund sein, warum eine Lehrrede von *satipa''hāna* als „Ursache“ für Konzentration spricht.⁴³ In ähnlicher Weise erklärte auch Anuruddha, ein Schüler des Buddha, der für seine herausragenden Konzentrationsfähigkeiten berühmt war,⁴⁴ dass diese Fähigkeiten ein Ergebnis seiner *sati*-Praxis waren.⁴⁵

Auch wenn diese Passagen aufzeigen, dass *sati* eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von tiefer Konzentration (*samādhi*) spielt, so sind doch die charakteristischen Funktionen von *sati* und *samādhi* an sich recht verschieden.

Um diesen Unterschied zu erkennen, ist es hilfreich einen kurzen Blick auf die Implikationen des Wortes *samādhi*, „Konzentration“, zu werfen. Das Pāli- und Sanskrit-Substantiv *samādhi* ist verwandt mit dem Verb *samādahati*, „zusammensetzen“ oder „sammeln“. Ein typisches Beispiel für die Aktivität, die dieses Verb ausdrückt, ist, wenn jemand Feuerholz „sammelt“.⁴⁶ Das Substantiv *samādhi* steht so für ein „sich selbst sammeln“, im Sinne des Beruhigens, Konzentrierens und Einigens des Geistes.

Die charakteristische Qualität einer solchen Konzentration besteht darin, den Geist auf ein einzelnes Objekt zu fokussieren, und alles andere auszuschließen. In dieser Weise begünstigt Konzentration eine Verlagerung von der gewöhnlichen Erlebnisstruktur einer Subjekt-Objekt-Dualität hin zu einer Erfahrung von Einheit. Der fokussierende Aspekt der Konzentration schließt in gewissem Maße ein breiteres Wahrnehmen der Umstände und ihrer wechselseitigen Beziehung aus. Daher unterscheidet sich dieser Aspekt des verstärkten Fokus und die damit einhergehende Einengung des Wahrnehmungsfeldes in gewisser Weise vom Gewahrsein der Umstände und ihrer Wechselbeziehung, das durch die weite und offene geistige Haltung der *sati* geprägt ist. Um eine photographische Analogie zu benutzen, die Entwicklung der Konzentration lässt sich mit der Verwendung eines Zooms vergleichen, während die reine *sati*-Praxis eher einem Weitwinkelobjektiv entspricht.

⁴² M 4 (M I 22): *sato sampajāno ... tatiyaṃ jhānaṃ*, und: *upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ*.

⁴³ M 44 (M I 301): *cattāro satipa''hānā samādhinimittā*.

⁴⁴ A 1. 14.1 (A I 23).

⁴⁵ S 52.1-24 (S V 294-306).

⁴⁶ Pāc 56 (Vin IV 115).

Dieser Unterschied bedeutet jedoch nicht, dass Konzentration und *sati* unvereinbar wären, da während einer Vertiefung beide gegenwärtig sind. Doch besteht *sati* während einer Vertiefung hauptsächlich aus Gegenwärtigsein des Geistes.

Der grundlegende Unterschied zwischen diesen zwei geistigen Qualitäten, kann anhand einer Pāli-Lehrrede illustriert werden. Laut dieser Lehrrede kann, wenn während der Übung von *satipa''hāna* Abgelenktheit oder Trägheit entstehen, die Form der Übung zeitweise gewechselt werden. Dies geschieht, indem ein Meditationsobjekt zur Beruhigung (*samatha*) entwickelt wird, um dadurch innere Freude und Gemütsruhe zu entwickeln. Die Lehrrede spricht hier von einer „gerichteten“ Form der Meditation.⁴⁷ Sobald der Geist sich beruhigt hat, ist es möglich zu einem „ungerichteten“ Meditationsmodus zurückzukehren, nämlich der *satipa''hāna*-Übung.⁴⁸ Die Unterscheidung zwischen „gerichteten“ und „ungerichteten“ Meditationsformen, die in dieser Lehrrede gemacht wird, deutet an, dass sich diese zwei Meditationsarten, für sich betrachtet, klar unterscheiden. Gleichzeitig handelt die ganze Lehrrede jedoch davon, wie sie geschickt miteinander kombiniert werden können, und zeigt damit klar auf, dass beide sich aufeinander beziehen und gegenseitig stützen.

Kurz gesagt: obwohl *sati* eine wichtige Rolle in der Entwicklung von tiefer Konzentration spielt, ist *sati* für sich betrachtet eine geistige Qualität, die sich klar von Konzentration unterscheidet. Der Grund, warum auch tiefste Ebenen der Konzentration allein nicht zur befreienden Einsicht führen, hängt wahrscheinlich mit dem Verlust der weiten, empfänglichen und beobachtenden Qualitäten von *sati* durch die stark fokussierende Kraft der Konzentration zusammen. Konzentration alleine reicht nicht aus, um sich der Charakteristiken des Erlebens in umfassender Weise bewusst zu werden. Dazu braucht es die weite und offene Art der Betrachtung, die durch die *sati*-Meditation entwickelt wird.

Schlussbetrachtungen

Ein entscheidender Aspekt des weiten und empfänglichen Beobachtens mittels *sati* ist die direkte Erfahrung des Entstehens und Vergehens der Phänomene. Die Pāli-Lehrreden heben diese Notwendigkeit hervor, indem sie darauf hinweisen, dass das bewusste Wahrnehmen der Vergänglichkeit den Unterschied zwischen *satipa''hāna* und der kompletten und vollen „Entfaltung“ (*bhāvanā*) von *satipa''hāna* ausmacht.⁴⁹ Das zeigt auf, dass einfaches „achtsam sein“ nicht ausreicht, um befreiende Einsicht zu erlangen. Zusätzlich ist es nötig, neben dem Inhalt des Erlebens auch seine Prozesshaftigkeit wahrzunehmen. Dies geschieht durch die Betrachtung des Entstehens und Vergehens von Geschehnissen, um dadurch um-

⁴⁷ S 47.10 (S V 156): *paṇidhāya bhāvanā*.

⁴⁸ S 47.10 (S V 156): *apaṇidhāya bhāvanā*.

⁴⁹ S 47.40 (S V 183): *satipa''hāna bhāvanā*.

fassende und tiefe Einsicht in die Vergänglichkeit zu erlangen. Das *Satipa''hāna-sutta* erwähnt diese Notwendigkeit ausdrücklich nach jeder der verschiedenen Übungen, die unter den vier *satipa''hānas* aufgelistet sind.⁵⁰

Das gleiche *Satipa''hāna-sutta* hebt noch einen weiteren Aspekt der Entwicklung von *sati* hervor, der ebenfalls nach jeder einzelnen Übung genannt wird. Dieser zusätzliche Aspekt besteht darin, dass *sati* sowohl „innerlich“ als auch „äußerlich“ geübt werden soll.⁵¹ Eine andere Pāli-Lehrrede gibt den Hinweis, dass diese beiden Begriffe sich darauf beziehen, *sati* nicht nur darauf zu richten, was mit und in uns geschieht, sondern auch darauf, was mit und in anderen Personen vorgeht.⁵² Noch einer weiteren Lehrrede zufolge ist diese Ausweitung der meditativen Perspektive ein integraler Bestandteil der richtigen Übung der vier *satipa''hānas*.⁵³

Diese Textstellen weisen darauf hin, dass die Übung von *sati* auch ein Wahrnehmen des subjektiven Erlebens von anderen mit einschließt. Auch wenn eine nach außen gerichtete *sati* beim Körper einer anderen Person leicht machbar erscheint, so scheint doch das Ausrichten von *sati* auf die Empfindungen oder Geisteszustände von jemand anderem auf den ersten Blick psychische Kräfte vorauszusetzen. Das ist jedoch nicht der Fall, da auf die Empfindungen und Geisteszuständen von jemand anderem gerichtete *sati* durch eine genaue Beobachtung von äußeren Merkmalen anderer Person entwickelt werden kann. Empfindungen und geistige Verfassung verändern die äußere Erscheinung eines Menschen, indem sie dessen Gesichtsausdruck, Stimmlage und Körperhaltung beeinflussen. Dessen können wir uns bewusst werden, ohne dafür telepathische Kräfte entwickeln zu müssen.

Eine so nach außen gerichtete *sati* zu entwickeln, indem wir die Körperhaltung, den Gesichtsausdruck und die Stimmlage einer anderen Person als Indikatoren ihrer Empfindungen oder Geisteszustände wahrnehmen, führt von der Einsicht in die Natur unserer eigenen Empfindungen und Reaktionen zum Verständnis der Empfindungen und Reaktionen anderer. Für eine ausgewogene Entwicklung von *sati* ist diese Verlagerung vom Inneren zum Äußeren von Bedeutung. Wird *sati* nur nach innen gerichtet, dann kann dies zu einer gewissen Selbstzentriertheit führen. Wir mögen uns dann übermäßig mit dem beschäftigen, was mit und in uns geschieht, während wir gleichzeitig völlig ausblenden, wie unsere Handlungen und unser Verhalten auf andere wirken, bzw. was diese in anderen auslösen. Die Entwicklung von nach außen gerichteter *sati* verhindert eine derartige Schiefelage und hilft uns einen Ausgleich zwischen Introvertiertheit und Extrovertiertheit herzustellen.

⁵⁰ M 10 (M I 56): *samudayadhammānupassī viharati* und *vayadhammānupassī viharati*.

⁵¹ M 10 (M I 56): *ajjhata* und *bahiddhā*.

⁵² D 18 (D II 216): spricht davon, dass *satipa''hāna bahiddhā para kāye ... para dhammesu* entwickelt wird.

⁵³ S 52.1 (S V 294): *cattāro satipa''hānā āradhā honti*.

Zusätzlich zum Bewusstwerden der Vergänglichkeit und der nach außen gerichteten Aufmerksamkeit sind rechte Anschauung und ein gutes moralisches Fundament unerlässliche Voraussetzungen dafür, dass die Übung *sati* zu ihren potentiellen Früchten führt.⁵⁴ Rechte Anschauung bedeutet vor allem, die Rolle von Begehren und Anhaften als Wurzelursachen für unsere Probleme zu erkennen. Rechte Anschauung bedeutet auch, zu erkennen, dass der Weg zu wahrer Freiheit in der Entwicklung von Loslassen und Entsagung zu finden ist - jenseits des bodenlosen Wirbelspiels, das durch den Versuch ausgelöst wird, Verlangen durch Sinnesbefriedigung zu stillen. Die andere Voraussetzung eines guten moralischen Fundaments bezieht sich vor allem darauf, das Prinzip der Harmlosigkeit in die Tat umzusetzen sowohl in Hinsicht auf andere als auch auf uns selbst, indem Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, falsche Rede und Betäubungsmittel vermieden werden.

Wenn sich *sati* auf ein moralisches Fundament und die rechte Anschauung gründet, auf uns selbst und andere angewandt wird und zudem mit dem Erkennen der Vergänglichkeit und dadurch der unbefriedigenden und leeren Natur der Wirklichkeit ausgestattet ist - dann besitzt die systematische Entwicklung der schlichten geistigen Qualität von *sati* das Potenzial, zum vollen Erwachen zu führen und damit zu der Verwirklichung vollständiger geistiger Gesundheit und unübertrefflicher Freiheit.

Die deren Weidegründe die Befreiung ist
leer und frei von allen Zeichen
ihr Weg ist schwer zu finden
wie der der Vögel im Himmel.⁵⁵

⁵⁴ S 47.3 (S V 143).

⁵⁵ DhP 93: *suññato animitto ca, vimokho yassa gocaro, ākāse va sakuntānaṃ, padaṃ tassa durannayaṃ.*

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Langfristige Zielsetzung des Projektes ist es - wie in Asien üblich - Dhamma-Bücher zur freien Verteilung bereitzustellen. Das ist bereits für einige Bücher und Hefte gelungen, die deshalb nicht im Buchhandel erhältlich sein können.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Im Buchhandel erhältlich

Buddhadāsa Bhikkhu
Kernholz des Bodhibaums
Suññatā verstehen und leben
ISBN 3-8311-0028-4

Buddhadāsa Bhikkhu
Ānāpānasati
Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit
ISBN 3-8311-3271-2

Ñānananda Bhikkhu
Der Zauber des Geistes
oder Viel Lärm um Nichts
ISBN 3-8330-0560-2

R. G. de S. Wettimuny
Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung
ISBN 978-3-8334-9041-5

Heinz Reißmüller
Pāli
Eine Einführung in die Sprache des Buddha
ISBN 3-8334-4326-X

Nicht im Buchhandel

BGM- Studiengruppe
Opanayiko
Buddhistische Grundstudien

Buddhadāsa Bhikkhu
Buddhismus verstehen und leben
Ein Handbuch für die Menschheit

Buddhadāsa Bhikkhu
Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit
Eine kurze Einführung in buddhistische Lehrinhalte

Santikaro Bhikkhu & Viriya
Dāna
Bedeutung und Verhältnis zur Konsumgesellschaft

Buddhistisches Waldkloster e.V.:
Kevali Bhikkhu
Vinaya – Die unbekannteste Seite der Lehre des Buddha
Dazu siehe auch: <http://www.buddhistisches-waldkloster.de/bwk-texte.htm>

Buddhadāsa Bhikkhu
Das buddhistische ABC
Dhamma-Prinzipien für kluge Leute

Buddhadāsa Bhikkhu
Dhamma-Sozialismus

Leonard A. Bullen
Buddhismus – ein Weg der Geistesschulung

Anālayo Bhikkhu
Sati

Dieter Baltruschat
Meditation in Südostasien
Retreatführer

In Vorbereitung

BGM-Studiengruppe
Opanayiko II - Ein Lehrer der Tat
Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns

Viriya
Das Fenster öffnen
Erläuterungen zu den Paramita in den Suttan

BGM
Anatta
Eine Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema Nicht-Selbst

Ñānananda Bhikkhu
Vorstellung und Wirklichkeit
In der frühbuddhistischen Gedankenwelt

Zu beziehen über: dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhamma-dana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

Buddhistisches Waldkloster e.V.

Die Zeit ist reif!

Fast 100 Jahre nachdem der erste deutsche Waldmönch, der Ehrw. Nyānatiloka, in Sri Lanka die "Island Hermitage", eine Mönchseinsiedelei der Theravada-Waldtradition, gründete, soll ein ähnliches Projekt nun auch hierzulande entstehen.

Warum? Als Mahinda, der Sohn des Herrschers Asoka, gefragt wurde, wann die Lehre wirklich Wurzeln geschlagen habe, sagte er: „Wenn ein Sohn des Landes ein Mönch in diesem Land wird und dort den Dhamma-Vinaya studiert.“

Und damals wie heute benötigt ein Ordinierten-Sangha einen entsprechenden Verweilort.

Was ist ein Waldkloster?

Das Waldkloster ist ein Ort, an dem Menschen ein nicht-selbstsüchtiges Leben, das zum vollkommenen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung führt, erlernen und einüben können. Ein Ort also, an dem der edle achtfache Pfad praktiziert, der Geist auf die völlige Befreiung ausgerichtet und das Todlose (Nibbana) erkannt werden kann; ein Ort, an dem Ordinierte und Nicht-Ordinierte verweilen (*viharanti*) und miteinander meditieren, studieren und sich austauschen können.

Es handelt sich also nicht um ein Retreatzentrum, ein Seminarhaus oder einen auf einen bestimmten Kulturkreis ausgerichteten Tempel.

Der Verein

Um den Buddha-Dhamma in Deutschland wirklich Wurzeln schlagen zu lassen, wurde am 11.09.2005 in München der Buddhistisches Waldkloster e.V. gegründet mit dem Ziel, einen Ort zu schaffen, an dem der Dhamma-Vinaya gemäß den ursprünglichen Schriften des Palikanon von Ordinierten und Nicht-Ordinierten in Abgeschiedenheit studiert und praktiziert werden kann.

Die Aufgabe des Vereins

Nachdem das Projekt inzwischen einen gewissen Bekanntheitsgrad im In- und Ausland erreicht und sich auch in Ordiniertenkreisen einen guten Ruf erarbeitet hat, beginnt nun die konkrete Realisierung eines Waldklosters für Mönche im Herzen Deutschlands.

Soll das gelingen bedarf es einer breiten Basis von miteinander vernetzten Freunden und Förderern. Wer das Waldkloster/die Ordinierten durch handwerkliche Fähigkeiten, Rechtsberatung, medizinische Behandlung, Spenden etc. unterstützen möchte, kann sich in das „Verzeichnis von Unterstützern“ eintragen.

Das bereits bestehende Nonnenkloster Anenja-Vihara wird nach Bedarf und Vermögen vom Verein Buddhistisches Waldkloster e.V. weiterhin ebenso unterstützt wie Ordinierte die sich nur kurzzeitig in Deutschland aufhalten.

Auch die zu einer Vinaya-gerechten Versorgung nötigen und fest im Kloster lebenden Laien sollen über den Verein eine gewisse Unterstützung erfahren.

Kontakt

Wer gerne auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann sich in einen Mailverteiler aufnehmen lassen. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Satzung, Beitrittserklärung und weitere Infos finden sich im Internet unter www.buddhistisches-waldkloster.de oder können kostenlos angefordert werden bei:

Buddhistisches Waldkloster e.V., c/o Dieter Baltruschat, Clemensstr. 61 Rgb., 80803 München, E-Mail: info@buddhistisches-waldkloster.de

Kto.: 746 624 855

BLZ: 760 100 85

Postbank Nürnberg

IBAN: DE44760100850746624855

SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF