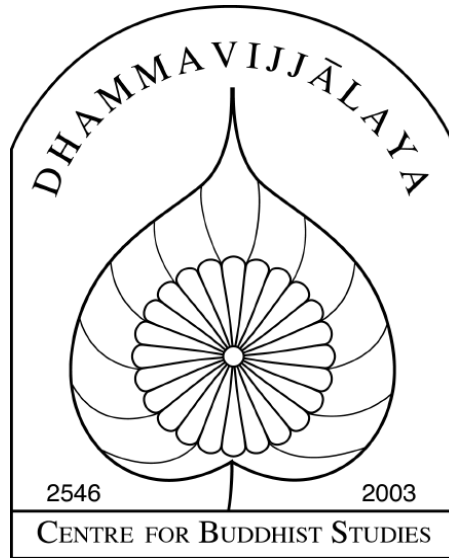


ÜBERBLICK
ÜBER DAS
MAHĀSATIPATṬHĀNA
SUTTA

Dr. Nandamālābhivamsa
& Daw Aggañāṇī



Sagaing Hills, Myanmar

© 2012 Copyright der deutschen Übersetzung: Agganyani

Centre for Buddhist Studies (CBS),
Mahāsubodhayon Monastery, Sagaing Hills, Sagaing, Myanmar

ÜBERBLICK ÜBER DAS MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA

Eine Praxis für 7 Vorteile

(1) Die Achtsamkeit gut gegründet auf die 4 Objekte bringt 7 Vorteile.

Achtsamkeit auf	den Körper	1. beendet Sorge
		2. beendet Wehklagen
	das Gefühle	3. beendet Schmerz
		4. beendet Kummer
	das Bewusstsein	5. Reinigung, Läuterung
		6. Erreichen des Pfades
	den Dhamma	7. Erlangen von <i>Nibbāna</i>

(2) Die Kontemplation der 4 Objekte verbindet sich mit 3 wichtigen Faktoren und bedingt das Aufhören der 2 unheilsamen Zustände.

Kontemplation	Eifer	Begehren
	Wissen	
	Achtsamkeit	Aversion

(3) Es gibt 4 Objekte: Körper, Gefühl, Bewusstsein und Dhamma. Die Wesen sehen sie auf verschiedene Weise. So entsteht Illusion. 4 Arten der Kontemplation sind vom Buddha gelehrt, um die Illusion zu beseitigen.

Objekt	Illusion	Rechte Ansicht
Körper	Schönheit	Hässlichkeit
Gefühl	Glück	Schmerz
Bewusstsein	Dauer	Unbeständigkeit
Dhamma	<i>Attā</i>	<i>Anattā</i>

(4) Der Buddha lehrte 4 Wege der Kontemplation:

1. *Kāyā'nupassanā*
2. *Vedanā'nupassanā*
3. *Cittā'nupassanā*
4. *Dhammā'nupassanā*

Ein Yogi sollte entsprechend seiner gewöhnlichen Tendenzen oder seiner Meditationstechnik, der er folgt, einen der 4 Wege wählen.

Es gibt zwei Personen, die unterschiedliche Tendenzen haben:

1. *Tañhā carita* = eine Person mit gewohnheitsmäßiger Tendenz zu Gier
2. *Diṭṭhi carita* = eine Person mit gewohnheitsmäßiger Tendenz zu falscher Ansicht.

Dann gibt es zwei Personen, die verschiedenen Meditationstechniken folgen:

1. *Samatha yānika* = eine Person, dessen Meditations-Technik “*Samatha*” ist
2. *Vipassanā yānika* = eine Person, dessen Meditations-Technik “*Vipassanā*” ist.

Jede Person davon sollte entsprechend der Qualität klassifiziert werden: Eine Person hat höhere Qualität und die andere mindere.

Tendenz	Technik	Qualität	Kontemplations-Weg
Gier	<i>Samatha</i>	gering	<i>Kāyānupassanā</i>
		höher	<i>Vedanānupassanā</i>
falsche Ansicht	<i>Vipassanā</i>	gering	<i>Cittānupassanā</i>
		höher	<i>Dhammānupassanā</i>

Geeignete Orte

(5) Es gibt 3 Orte, die für die Meditation geeignet sind:

1. *Arañña* = Wald
2. *Rukkhāmūla* = unter einem Baum („Wurzel eines Baumes“)
3. *Suññāgāra* = abgelegenes, leeres Gebäude

1. *Kāyānupassanā*

14 Objekte

(6) *Kāyānupassanā*, die Kontemplation auf den Körper, sollte auf 14 Objekte praktiziert werden:

1. *Ānāpāna* = Ein- und Ausatmung
2. *Iriyāpatha* = Körperhaltungen
3. *Sampajāna* = Wissensklarheit über Aktion and Art
4. *Paṭikūla manasikāra* = Reflektion über die Widerlichkeit des Körpers
5. *Dhātumanasikāra* = Reflektion über die materiellen Elemente
- Nava sivathika* = neun Leichenfeld-Kontemplationen:
6. toter Körper, aufgeschwollen, blau und verfaulend
7. toter Körper von Tieren zerfressen
8. toter Körper des Skeletts, zusammengehalten von den Sehnen, und mit etwas Fleisch daran hängend
9. toter Körper des Skeletts, zusammengehalten von den Sehnen, blut-beschmiert und fleischlos
10. toter Körper des Skeletts, von Sehnen zusammengehalten, ohne Fleisch und Blut
11. verstreute Knochen des toten Körpers
12. Knochen des toten Körpers von muschelähnlicher Farbe
13. Knochen des toten Körpers für lange Zeit auf einem Haufen liegend
14. verwesende, zu Staub zerfallende Knochen des toten Körpers

2. *Vedanānupassanā*

9 Objekte

(7) *Vedanānupassanā*, die Kontemplation der Gefühle, sollte auf 9 Objekte praktiziert werden:

1. *Sukhavedanā* = angenehmes Gefühl
2. *Dukkhavedanā* = schmerzhaftes Gefühl
3. *Adukkhamasukha vedanā* = weder schmerzhaftes noch angenehmes Gefühl
4. *Sāmisa sukha* = angenehmes weltliches Gefühl
5. *Nirāmisa sukha* = angenehmes überweltliches Gefühl
6. *Sāmisa dukkha* = schmerzhaftes weltliches Gefühl
7. *Nirāmisa dukkha* = schmerzhaftes überweltliches Gefühl
8. *Sāmisa adukkhamasukha* = neutrales weltliches Gefühl
9. *Nirāmisa adukkhamasukha* = neutrales überweltliches Gefühl

3. *Cittānupassanā*

16 Objekte

(8) *Cittānupassanā*, Kontemplation des Bewusstseins, sollte auf 16 Objekte praktiziert werden:

1. *Sarāga citta* = Bewusstsein mit Begierde (Lust)
2. *Vītarāga citta* = Bewusstsein ohne Begierde (Lust)
3. *Sadosa citta* = Bewusstsein mit Hass
4. *Vītadosa citta* = Bewusstsein ohne Hass
5. *Samoha citta* = Bewusstsein mit Verblendung
6. *Vītamoha citta* = Bewusstsein ohne Verblendung
7. *Saṅkhitta citta* = gehemmttes Bewusstsein (eingeengt, verkrampft)
8. *Vikkhitta citta* = zerstreutes Bewusstsein
9. *Mahaggata citta* = entwickeltes Bewusstsein (*Jhānas*)
10. *Amahaggata citta* = unentwickeltes Bewusstsein
11. *Sauttara citta* = übertreffbares Bewusstsein
12. *Anuttara citta* = unübertreffbares Bewusstsein
13. *Samāhita citta* = konzentriertes Bewusstsein
14. *Asamāhita citta* = unkonzentriertes Bewusstsein
15. *Vimutta citta* = befreites Bewusstsein
16. *Avimutta citta* = unbefreites Bewusstsein

4. *Dhammānupassanā*

5 Objekte

(9) *Dhammānupassanā*, die Kontemplation des Dhamma, sollte auf 5 Objekte geübt werden:

1. **Fünf Hindernisse (Hemmungen) – *nīvaraṇa*:**
Sinnes-Verlangen
Übelwollen
Trägheit und Müdigkeit
Rastlosigkeit und Gewissensunruhe (Reue)
Zweifel.

2. **Fünf Gruppen des Anhaftens** – *khandha*:
materielle Form (Körperlichkeit)
Gefühle
Wahrnehmung
Geistesformationen
Bewusstsein.
3. **Die 6 inneren und die 6 äußeren Sinnes-Grundlagen** – *āyatana*:
- | <u>innere</u> | <u>äußere</u> |
|---------------|----------------------------------|
| Auge | sichtbare Form |
| Ohr | Ton |
| Nase | Geruch |
| Zunge | Geschmack |
| Körper | Berührbares (berührbare Objekte) |
| Geist | Dhamma |
4. **Die 7 Erleuchtungsglieder** – *bojjhaṅga*:
- | | |
|-------------------------|--|
| (1) <i>Sati</i> | = Achtsamkeit |
| (2) <i>Dhammavicaya</i> | = Ergründung / Erforschung (der Lehre, Wirklichkeit) |
| (3) <i>Vīriya</i> | = Anstrengung / Tatkraft / Bemühung |
| (4) <i>Pīti</i> | = Freude / Entzücken / Begeisterung |
| (5) <i>Passaddhi</i> | = Ruhe |
| (6) <i>Samādhi</i> | = Konzentration |
| (7) <i>Upekkhā</i> | = Gleichmut |
5. **Die 4 Edlen Wahrheiten** – *sacca*:
1. *Dukkha* = Leiden
 2. *Dukkha-samudaya* = Entstehung des Leidens
 3. *Dukkha nirodha* = Aufhebung des Leidens
 4. *Dukkha-nirodha-gāminī-patipadā* = der zur Aufhebung des Leidens führende Pfad

KONTEMPLATIONS-WEISE

(1) *Kāyānupassanā*

Ānāpāna

Meditationshaltung:

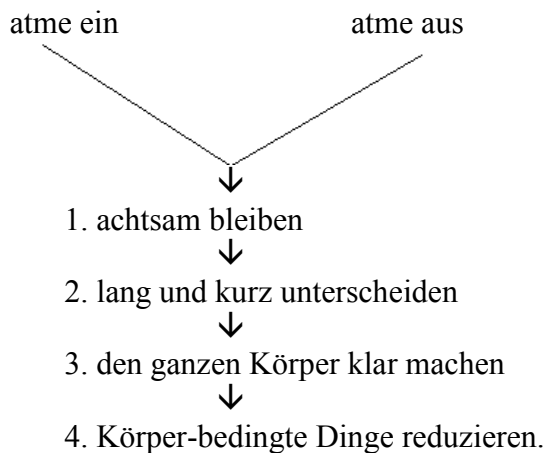
Der Buddha zeigte, welche Haltung gewählt werden sollte:

- sitze mit gekreuzten Beinen
- halte den Körper aufrecht
- richte die Achtsamkeit auf das Meditations-Objekt

Meditation auf den Atem

- (1) Um die Meditation auf den Atem zu praktizieren
 - richte deinen Geist auf den Eingang der Nasenlöcher
 - beobachte den Atem achtsam
 - versuche, die Einatmung und die Ausatmung klar zu sehen

Praxis



Rotation

(2) Die Kontemplation des Körpers im Körper geschieht nach innen (intern) oder nach außen (extern) oder beides.

Eintreten in Vipassanā

(3) Beim Atem-Körper entsteht die Kontemplation in dieser Weise:

1. *Samudaya-dhammā-nupassī* = Kontemplation der Entstehungsfaktoren des Atems, oder die Entstehungs-Natur im Atem kontemplieren
2. *vaya-dhammā-nupassī* = Kontemplation der Auflösungsfaktoren des Atems, oder die auflösende Natur des Atems kontemplieren
3. *samudaya-vaya-dhammānupassī* = Kontemplation der Entstehungs- und Auflösungsfaktoren des Atems, oder die Natur des Entstehens und Vergehens des Atems kontemplieren

Kontemplation von - Entstehen, oder
 - Vergehen, oder
 - Beidem.

Verwirklichung

(1) Die Achtsamkeit ist wohl etabliert als „da existiert der Atem“. Das dient nur dem Wissen und der Achtsamkeit.

(2) Man lebt im Atem ohne Begehren und falsche Ansicht.

(3) In der Welt gibt es nichts zu ergreifen mit Begehren und falscher Ansicht.

Die Körperhaltung

Die 2. Art der Körperbetrachtung ist die physische Haltung: Man ist achtsam auf die 4 Körperhaltungen.

Haltung	achtsam auf
Gehen	ich gehe
Stehen	ich stehe
Sitzen	ich sitze
Liegen	ich liege

Achtsamkeit mit Wissensklarheit

Die 3. Art ist Achtsamkeit mit Wissensklarheit. Was immer für eine physische Handlung oder Verhaltensweise geschieht, man wendet Wissensklarheit an.

Physische Aktion / Verhalten

1. Hingehen - zurückgehen
2. Geradeaus hinschauen - wegschauen
3. Benützen von Robe und Schale
4. Essen, trinken, kauen, schmecken
5. dem Ruf der Natur gehorchen
6. Gehen, stehen, sitzen, schlafen, wachen, sprechen, schweigen.

Betrachtung der Widerwärtigkeit des Körpers

Die 4. Betrachtung ist die Reflektion auf die Widerwärtigkeit des Körpers. Man betrachtet seinen Körper aufwärts und abwärts. Dieser Körper ist in Haut gehüllt und voller Unreinheiten.

Kontemplations-Weise:

„Im Körper gibt es:

- (1) Haare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut,
- (2) Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren,
- (3) Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen,
- (4) Darm, Magen, unverdautes Essen, Fäkalien,
- (5) Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett,
- (6) Tränen, Lymphe, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin.“

Reflektion auf die materiellen Elemente

Die 5. Betrachtung ist die Reflektion auf die materiellen Elemente.

Kontemplations-Weise:

„In diesem Körper gibt es

das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Lufterelement.“

(2) *Vedanānupassanā*

Praxis

- (a) Achtsamkeit mit dem Verständnis: „Ich empfinde ein angenehmes Gefühl“, während man ein angenehmes Gefühl empfindet, usw.
- (b) Rotation nach innen (intern), nach außen (extern) und beides.
- (c) Kontemplation der Entstehungs-Bedingungen, der Vergehens-Bedingungen und beider bezüglich der Gefühle.

Verwirklichung

- (1) Die Achtsamkeit ist fest gegründet als „Gefühl existiert“. Das dient nur dem Wissen und der Achtsamkeit.
- (2) Man lebt im Gefühl ohne Begehren und falsche Ansicht.
- (3) In der Welt gibt es nichts zu ergreifen mit Begehren und falscher Ansicht.

(3) *Cittānupassanā*

Praxis

- (a) Achtsamkeit mit dem Verständnis: „Mein Geist ist mit Begierde“, wenn der Geist mit Begierde verbunden ist, usw.
- (b) Rotation nach innen (intern), nach außen (extern) und beides.
- (c) Kontemplation der Entstehungs-Bedingungen, der Vergehens-Bedingungen und beider bezüglich des Bewusstseins (Geistes).

Verwirklichung

- (1) Die Achtsamkeit ist fest gegründet als „Geist existiert“. Das dient nur dem Wissen und der Achtsamkeit.
- (2) Man lebt im Geist ohne Begehren und falsche Ansicht.
- (3) In der Welt gibt es nichts zu ergreifen mit Begehren und falscher Ansicht.

(4) *Dhammānupassanā*

Praxis

1. Die Vergegenwärtigung der Hindernisse (Hemmungen):
 - (a) Wenn ein Hindernis vorhanden ist, erkennt man, dass es vorhanden ist.
 - (b) Wenn ein Hindernis nicht vorhanden ist, erkennt man, dass es nicht vorhanden ist.
 - (c) Man erkennt, wie es aus einer Situation, in der es nicht vorhanden war, entsteht.
 - (d) Man erkennt, wie es beseitigt wird, nachdem es entstanden ist.
 - (e) Man erkennt, wie es nie wieder entsteht, nachdem es beseitigt worden ist.

2. Die Vergegenwärtigung der Gruppen des Anhaftens:
 - (a) Dies ist Körperlichkeit, usw.
 - (b) Dies ist die (Entstehungs-) Ursache für Körperlichkeit, usw.
 - (c) Dies ist das Ende der Körperlichkeit, usw.

3. Die Vergegenwärtigung der Sinnes-Grundlagen:
 - (a) Man erkennt das Auge, usw.
 - (b) Man erkennt die sichtbare Form, usw.
 - (c) Man erkennt die Fessel, die abhängig von beiden vorkommt.
 - (d) Man erkennt, wie die Fessel entsteht.
 - (e) Man erkennt, wie man die entstandene Fessel beseitigt.
 - (f) Man erkennt, wie die Fessel nie wieder entsteht, nachdem sie beseitigt wurde.

4. Die Vergegenwärtigung der 7 Erleuchtungsfaktoren (Erleuchtungsglieder):
 - (a) Man erkennt, „der Erleuchtungsfaktor ist vorhanden“, wenn er vorhanden ist.
 - (b) Man erkennt, „er ist nicht vorhanden“, wenn er nicht vorhanden ist.
 - (c) Man erkennt, wie aus einem Zustand, in dem er nicht vorhanden war, entsteht.
 - (d) Man erkennt, wie er zu entwickeln ist um vollkommen zu werden.

5. Die Vergegenwärtigung der 4 Edlen Wahrheiten:

Man muss versuchen, die 4 Edlen Wahrheiten im Detail zu erkennen.

Abschluss

„Wenn irgendjemand diese 4 *Satipaṭṭhānas* in solcher Weise für sieben Jahre (...sieben Tage) entwickelt, kann er eines der beiden Ergebnisse erwarten, entweder *Arahattaphala* in diesem Leben oder *Anāgāmitā*, wenn die Wirkung von *Kamma* und *Kilesa* verbleibt.“
