

## **Das kurze Satipatthana Sutra**

### Vorwort

Der Text hier wurde **mit Absicht verkürzt** auf die Essenz der Sutra zum besseren Einprägen. Das Original, die "Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit" (Satipatthāna-Sutta) findet sich an zwei Stellen des PáliKanons: a) in der Mittleren Sammlung (Majjhima-Nikāya) als 10. Rede und b) in der Langen Sammlung (Dígha-Nikāya) als 22. Rede "Mahá-Satipatthāna-Sutta". Den **komplette Text** dieser Sutra findet der Leser zusammen mit der Prajna-Paramita im Mittelteil des Buches. Die Lehrrede über die Achtsamkeit und seiner Praxis war lange Zeit in Vergessenheit geraten bis dann ein burmesischer Mönch, namens U. Narada, am Anfang des 20. Jahrhunderts sich die "Eigenart" dieses Übungsweges neu erarbeitete und lehrte (siehe Nyanaponika "Geistes-training durch Achtsamkeit").

Wer die Achtsamkeit eine Weile übt, wird feststellen, daß die Essenz der Achtsamkeit **"Ich weiß, daß ich ..."** alles miteinschließt, was im Sutra detailliert ausgeführt ist. Das Anapanasati-Sutra (Atembeobachtung) ist ein wichtiger Teilaspekt der gesamten Achtsamkeitslehre und im Visudda-Magga (Seite 301-335, siehe Literatur) ausführlich beschrieben. Eine strukturelle Analyse des Satipatthana-Sutras gibt es auf der Webseite des Autors als download (PDF).

***Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, sind nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?***

***Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, zur Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.***

***Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der***

***Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr ...***

***Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.***

***Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt."***

Im originalen Sutra zum Ende hin spricht Buddha unter "Was ist nun, ihr Mönche, rechte Sammlung?" andeutungsweise von den Versenkungsstufen (Jhanas), diese sind eine gute und verständliche Einordnung der geistigen Entwicklungsstufen, siehe mehr dazu im entsprechenden Kapitel "Jhanas".

"Wie es im großen Weltmeer, ihr Schüler, nur einen Geschmack gibt, nämlich den Geschmack des Salzes, so gibt es, ihr Schüler, in der Lehre, die ich euch lehre, nur einen Geschmack, den der Befreiung".