

DAS ANAPANASATI SUTTA

Das Kultivieren von Gewahrsein mit dem Atem

Eine Lehrrede von Buddha Shakyamuni

Quelle: Pali Kanon Sammlung der Mittleren Lehrreden Nr. 118¹

EINLEITUNG

1. So habe ich gehört: Einmal weilte der Erhabene bei Savatthi im Östlichen Park, im Palast von Migaras Mutter, zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern darunter die Ehrwürdigen Shariputta, Maha Moggallana, Maha Kassapa, Maha Kaccayana, Maha Kotthita, Maha Kappina, Maha Cunda, Anuruddha, Revata und Ananda.
2. In dieser Zeit belehrten und unterrichteten die langjährigen Mönche [und Nonnen]² der Gemeinschaft die neuen Mönche[und Nonnen]; einige unterrichteten zehn, einige zwanzig, andere dreißig und manche unterrichteten vierzig – und die neuen Mönche[und Nonnen] erfuhren so fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit.
3. Es war in der Vollmondnacht, während der Schlusszeremonie³ zum Ende ihrer dreimonatigen Regenzeit-Zurückziehung. Der Erhabene saß im Freien, umgeben von der Gemeinschaft der Praktizierenden. Er betrachtete die schweigende Sangha und sagte zu ihnen:
4. „Ehrwürdige Mönche [und Nonnen] ich bin von Herzen zufrieden mit den Früchten Eurer Praxis. Bringt nun aber noch mehr freudige Energie auf, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen und um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Bis zum nächsten Vollmond werde ich noch hier in Savatthi bleiben.“
5. Die Mönche überall im Lande hörten dies und reisten nach Savatthi um beim Erhabenen zu praktizieren.
6. Dann belehrten und unterrichteten die langjährigen Mönche [und Nonnen] die neuen Mönche [und Nonnen] noch intensiver und diese erfuhren so weitere Stufen großer Vortrefflichkeit.
7. In der folgenden Vollmondnacht saß der Erhabene im Freien umgeben von der Gemeinschaft der Praktizierenden. Er betrachtete die schweigende Sangha und sagte zu ihnen:
8. „Ehrwürdige Praktizierende diese Versammlung ist frei von Geschwätz und Geplapper. Sie ist wie reines Kernholz und deshalb der Gaben der Gastfreundschaft und der Ehrerbietung würdig; sie ist ein unübertreffliches Feld der Verdienste für die Welt. Macht man ihr eine kleine Spende so wird sie groß und eine große Spende wird noch größer. Eine solche Versammlung ist in dieser Welt selten zu finden und sie ist es wert, mit Gepäck beladen viele Meilen zu reisen, um sie zu sehen.
9. Einige Mönche [und Nonnen] dieser Gemeinschaft sind Arhats: Ihre Triebflüsse⁴ sind versiegt sie haben Vollendung erreicht, die Aufgabe erfüllt, die Bürde abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Fesseln des Werdens⁵ zerstört und sind durch wahre Erkenntnis vollständig befreit.
10. Andere Mönche [und Nonnen] in dieser Gemeinschaft haben die ersten fünf Fesseln aufgelöst und werden nach augenblicklicher Geburt [in den Reinen Bereichen] Nirwana erlangen, ohne von dort zurückzukehren.
11. Andere Mönche [und Nonnen] haben bereits drei Fesseln aufgelöst, zusammen mit Abschwächung von Begierde Hass und Verblendung; als Einmal-Wiederkehrer werden sie nur noch einmal in diese Welt kommen um *Dukkha* (Leid) ein Ende zu bereiten.
12. Andere Mönche [und Nonnen] haben drei Fesseln aufgelöst; als Stromeingetretene sind sie gefestigt und werden keine niederen Existenzen mehr erfahren, sondern aufs Erwachen zugehen.
13. In dieser Gemeinschaft gibt es Mönche [und Nonnen], die praktizieren das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins, die vier richtigen Anstrengungen⁶, die vier Standbeine spezieller

Kräfte⁷, die fünf Fähigkeiten und fünf Kräfte⁸, die sieben Glieder des Erwachens⁹, den achtfachen Pfad der Edlen¹⁰, Liebe Mitgefühl Freude und Gleichmut, sie praktizieren mit dem Nicht-Anziehenden und mit der Vergänglichkeit.

14. In dieser Gemeinschaft gibt es zudem Mönche [und Nonnen] die Gewahrsein mit dem Atem praktizieren – solche Mönche gibt es in dieser Gemeinschaft.

Gewahrsein mit dem Atem

15. Ihr Praktizierenden des Heilsamen! Wenn Gewahrsein mit dem Atem entfaltet und geübt wird, bringt es reiche Frucht und großen Nutzen, da es das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins vervollkommenet. Gewahrsein vollendet die sieben Glieder des Erwachens und diese vervollkommen das tiefe wahre Gewahrsein und Befreiung.

16. Wie entfalten und üben wir Gewahrsein mit dem Atem?

17. Nun wir gehen in den Wald zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte setzen uns nieder und kreuzen die Beine. Den Oberkörper aufrecht haltend verankern wir die Aufmerksamkeit vor uns¹¹. Achtsam atmen wir dann ein und achtsam atmen wir aus. Wir üben so:

18. Lang einatmend wissen wir: Ich atme lang ein. – Lang ausatmend wissen wir: Ich atme lang aus.

Kurz einatmend weiß ich: Ich atme kurz ein. – Kurz ausatmend weiß ich: Ich atme kurz aus.

Einatmend erlebe ich den ganzen Körper. – Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper.¹²

Einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen. – Ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen.“

19.¹³ Einatmend erlebe ich Freude. – Ausatmend erlebe ich Freude.

Einatmend erlebe ich Glück. – Ausatmend erlebe ich Glück.

Einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen. – Ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen.

Einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen. – Ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen.

20.¹⁴ Einatmend erlebe ich den Geist. – Ausatmend erlebe ich den Geist.

Einatmend erfreue ich den Geist. – Ausatmend erfreue ich den Geist.

Einatmend sammle ich den Geist. – Ausatmend sammle ich den Geist.

Einatmend befreie ich den Geist. – Ausatmend befreie ich den Geist.¹⁵

21. Einatmend sehe ich die Unbeständigkeit. – Ausatmend sehe ich die Unbeständigkeit.

Einatmend sehe ich das Nachlassen. – Ausatmend sehe ich das Nachlassen.

Einatmend sehe ich das Aufhören. – Ausatmend sehe ich das Aufhören.¹⁶

Einatmend sehe ich völlige Gelöstheit. – Ausatmend sehe ich völlige Gelöstheit.

22. So wird Gewahrsein mit dem Atem entfaltet und geübt dass es von großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins

23. „Und wie vollenden wir das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins durch das Üben und Entfalten des Gewahrseins mit dem Atem?

24. Immer wenn wir voll bewusst lang oder kurz einatmen oder ausatmen oder uns wie beschrieben darin üben, alle Aspekte körperlicher Erfahrung zu erleben oder die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen – dann verweilen wir im Betrachten des Körpers einfach als Körper¹⁷ – ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem

Kultivieren von Gewahrsein mit dem Körper, wobei Ein- und Ausatmen hier als Körper praktiziert werden.

25. Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Freude und Glück zu erleben oder die geistigen Gestaltungen wahrzunehmen und zu beruhigen – dann verweilen wir im Betrachten der Empfindungen einfach als Empfindungen, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem Kultivieren von Gewahrsein mit Empfindungen, wobei Ein- und Ausatmen hier als Empfindungen praktiziert werden.

26. Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, den Geist zu erleben, zu erfreuen, zu sammeln oder zu befreien – dann verweilen wir im Betrachten des Geistes einfach als Geist, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Dieses Gewahrsein finden wir nur, wenn wir unabgelenkt und klar sind. Deshalb verweilen wir im Betrachten, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

27. Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Vergänglichkeit, Nachlassen, Aufhören oder völlige Gelöstheit zu sehen – dann verweilen wir im Betrachten der Dharmas einfach als Dharmas, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Wer mit Weisheit das Aufgeben von Verlangen und Sorgen sieht, schaut sorgfältig und mit Gleichmut. Deshalb verweilen wir im Betrachten ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

28. So vollenden wir das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins im Entfalten und Üben des Gewahrseins mit dem Atem.

Die Sieben Glieder des Erwachens

29. Und wie üben und entfalten wir das Vierfache Kultivieren des Gewahrseins, so dass es die sieben Glieder des Erwachens vollendet?

30. Immer wenn wir im Betrachten des Körpers einfach als Körper verweilen, ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend – dann ist unser Gewahrsein stetig und ununterbrochen. Dies bringt *Gewahrsein* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet es und bringt es zur Vollendung.

31. Achtsam verweilend, ergründen, untersuchen und verstehen wir jene Erfahrung mit Weisheit. Dies bringt *Untersuchen der Dharmas* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet es und bringt es zur Vollendung.

32. Mit Weisheit ergründen wir jene Erfahrung, untersuchen und erforschen sie genau. Dies bringt unermüdliche *freudige Energie* (Ausdauer) als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.

33. Praktizieren wir mit unermüdlicher freudiger Energie, so bringt dies *Freude* des Herzens als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.

34. Aufgrund dieser Freude im Herzen werden Körper und Geist still. Dies bringt *Ruhe* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.

35. Wenn Körper und Geist ruhig sind, sammelt sich der Geist. Dies bringt *meditative Versenkung* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.

36. Gelassen und umsichtig betrachten wir den gesammelten Geist mit Gleichmut. Dies bringt *Gleichmut* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet ihn und bringt ihn zur Vollendung.

37–39. Dies geschieht in gleicher Weise, wenn wir ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben, im Betrachten von Empfindungen als Empfindungen, im Betrachten von Geist als Geist und im Betrachten von Dharmas als Dharmas. Unsere Praxis wird Gewahrsein, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Geschmeidigkeit, meditative

Versenkung und Gleichmut als Glieder des Erwachens hervorbringen entfalten und zur Vollendung bringen.

40. So vollendet das Entfalten und Üben des vierfachen Kultivierens von Gewahrsein die sieben Glieder des Erwachens.

Wahres Gewahrsein und Befreiung

41. Und wie entfalten und üben wir die sieben Glieder des Erwachens so dass wahres tiefes Gewahrsein und Befreiung vollendet werden?

42. Die sieben Glieder des Erwachens – Gewahrsein, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Geschmeidigkeit, meditative Versenkung und Gleichmut – werden durch Abgeschiedenheit, durch Nachlassen und durch Aufhören gefördert. Wenn die sieben Glieder des Erwachens in Abgeschiedenheit mit Nachlassen und Aufhören praktiziert werden, führen sie in völlige Gelöstheit.

43. Ihr Praktizierende des Heilsamen, so vollendet das Entfalten und Üben der sieben Glieder des Erwachens wahres tiefes Gewahrsein und Befreiung.“

Das sind die Worte des Erhabenen. Die Praktizierenden waren zutiefst angetan und erfreut.

¹ Die Lehrrede wird mit vollem Inhalt wiedergegeben, nur Wiederholungen wurden gekürzt. Die vorliegende Übersetzung von Tilmann Lhündrup beabsichtigt, möglichst leicht zu lesen und zu rezitieren zu sein. Sie basiert auf den Übersetzungen der Ehrwürdigen Thanissaro, Buddhadasa, Vimalaramsi, Mettiko (Kay Zumwinkel) und Thich Nhat Hanh. Eine ausführliche Version des Sutta findet sich in: Kay Zumwinkel „Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Meditative Versenkung“ Jhana Verlag.

² Ältere Mönche (*thera*) haben mehr als zehn Jahre Ordenszugehörigkeit. Mönch (*bhikkhu*) bedeutet „Bettler“ oder „jemand, der die Gefahr sieht“ im Daseinskreislauf zu irren.

³ Die Retreat-Schlusszeremonie (*pavarana*) beinhaltet das gegenseitige Ermahnen der Bhikkhus am Ende der Regenzeit.

⁴ Die drei Triebflüsse (*asava*) sind (1) Verlangen nach Sinneserfahrungen, (2) Verlangen nach Existenz bzw. Nichtexistenz, (3) Verlangen, nicht gewahr zu sein.

⁵ Den Pali-Texten zufolge sind Arhats frei von zehn Fesseln (*samyojana*): 1. *Sakkayaditthi*: der Glaube an ein dauerhaftes Selbst oder eine Seele, 2. *Vicikiccha*: Zweifel über den richtigen Weg, 3. *Silabbataparamasa*: der Glaube, dass Rezitieren, Riten und Rituale ins Nirwana führen, 4. *Kanasmara*: Begierde, Lust, Verlangen, 5. *Patigha*: Hass, Abneigung, 6. *Ruparaga* und *Aruparaga*: Verlangen nach den Bereichen der Form und Formlosigkeit, 7. *Mana*: Hochmut, Arroganz, Stolz, 8. *Middha*: Trägheit, Dumpfheit des Geistes, 9. *Uddhacca*: Ruhelosigkeit, Aufgewühltsein des Geistes, 10. *Avijja*: Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein.

⁶ Die vier richtigen Anstrengungen oder vier Aspekte völliger Entsagung: bereits begangene nichtheilsame Handlungen verwerfen; noch nicht begangene nichtheilsame Handlungen unterlassen, noch nicht ausgeführte heilsame Handlungen ausführen; bereits ausgeführte heilsame Handlungen verstärken.

⁷ Die vier Standbeine spezieller Kräfte: die Meditationen des entschlossenen Strebens, der freudigen Ausdauer, der geistigen Ausrichtung und der Analyse.

⁸ Die fünf Fähigkeiten und Kräfte: Vertrauen, freudige Ausdauer, Gewahrsein (Achtsamkeit), meditative Versenkung, Weisheit.

⁹ Die sieben Glieder des Erwachens: wahres Gewahrsein (Achtsamkeit), wahres Unterscheiden der Dharmas, wahre freudige Ausdauer, wahre Freude, wahre Geschmeidigkeit, wahre meditative Versenkung und wahrer Gleichmut.

¹⁰ Der achtfache Pfad der Edlen : Anschauung, Gesinnung, Rede, Handeln, Lebensführung, Streben, Gewahrsein, tiefe Meditation.

¹¹ *Parimukham* auf Pali könnte auch „um den Mund herum“ bedeuten, doch in den Vinaya-Texten (Cv.V.27.4) bedeutet es „vor der Brust“ oder „vor uns“.

¹² „Alle Aspekte körperlicher Erfahrung erleben“ bezieht sich auf „alle Körper“: den physischen Körper und den Atemkörper, der gesamte Körper im Ein- und Ausatmen.

¹³ Die nächsten vier Verse stehen für die vier Stufen meditativer Sammlung im Bereich der Form. Dabei wird nacheinander losgelassen (1) das Haften an subtiler, nichtbegrifflicher Analyse, (2) an Freude und (3) an Glück – und man tritt (4) in tiefen Gleichmut ein.

¹⁴ Einigen Lehrern zufolge stehen die folgenden Verse auch für die vier formlosen Vertiefungen. Dabei kommt es durch das Loslassen des Haftens an gleichmütiger Vertiefung (1) zur Wahrnehmung unendlichen Raumes; darauf folgt (2) eine Wahrnehmung unendlichen Bewusstseins, gefolgt von (3) der Wahrnehmung von Nichts-was-auch-immer und (4) die Wahrnehmung von Weder-Unterscheidung-noch-Nichtunterscheidung. Nur wenn diese Vertiefungen zur Erkenntnis genutzt werden, führen sie zur Befreiung von Leid.

¹⁵ Bei der fortschreitenden meditativen Versenkung, befreit sich der Geist zeitweilig, Stufe um Stufe, von immer feineren belastenden Geisteszuständen. (AN 9.34)

¹⁶ Dies ist das Kontemplieren des Nachlassens und Aufhörens allen Haftens, aller Identifikation und somit aller Wurzeln von Leid und von zwangsweiser Wiedergeburt.

¹⁷ Den Körper (einfach) als Körper zu betrachten bedeutet, ihn ohne Identifikation zu betrachten.