

Satipatthana

Die Lehre Buddhas zum Kultivieren von Gewahrsein

Zwei Lehrreden von Buddha Shakyamuni:

MN 10 aus der Sammlung mittlerer Lehrreden

DN 22 aus der Sammlung längerer Lehrreden

Übersetzt von Tilmann Lhündrup 2009 und 2011

¹So habe ich gehört. Einmal weilte der Erhabene im Lande der Kurus bei der Stadt Kammasadhamma. Dort wandte er sich an die Praktizierenden: „Ihr Praktizierende“, und sie erwiderten: „Ehrwürdiger Herr“. Darauf sagte der Erhabene:

[DER EINE WEG]

„Praktizierende², der eine Weg, der zur Läuterung der Lebewesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode [Glück und Erwachen zu finden] und zum Verwirklichen von Nirwana – das ist der Weg des vierfachen Kultivierens von Gewahrsein³. Was sind die vier? Hier verweilen wir was den Körper angeht im Betrachten des Körpers – ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Ebenso verweilen wir was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen, was den Geist angeht im Betrachten des Geistes und was die Dharmas angeht [die Aspekte des Erlebens, deren Verständnis befreiend wirkt] verweilen wir im Betrachten der Dharmas – ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

[I. GEWAHRSEIN AUF DEN KÖRPER]

Wie, Praktizierende, verweilen wir was den Körper angeht im Betrachten des Körpers?

[ATMUNG]

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 das Gewahrsein vor uns. Gewahr atmen wir dann ein und gewahr atmen wir aus.

Lang einatmend wissen wir: ‚Ich atme lang ein‘,

lang ausatmend wissen wir: ‚Ich atme lang aus‘,

kurz einatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz ein‘,

kurz ausatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz aus‘.

Wir üben so: ‚Einatmend erlebe ich den ganzen Körper‘ und: ‚Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper.‘

Dann üben wir so: ‚Einatmend beruhige ich den Körper‘ und: ‚Ausatmend beruhige ich den Körper.‘⁴

Ein geübter Drechsler oder sein Gehilfe wissen bei einer langen Drehung: ‚Ich mache eine lange Drehung‘ und bei kurzer Drehung: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘.

Genauso wissen wir, ob wir ein- oder ausatmen, lang oder kurz. Wir üben uns, beim Atmen den ganzen Körper zu erleben, sowie den Körper zu beruhigen.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[KÖRPERSTELLUNG]

Zudem, wissen wir beim Gehen: ‚Ich gehe‘ und beim Stehen: ‚Ich stehe‘; beim Sitzen wissen wir: ‚Ich sitze‘

und beim Liegen: ‚Ich liege‘. Wir wissen in welcher Stellung sich der Körper jeweils befindet.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[HANDLUNGEN]

Zudem, handeln wir wissensklar beim Vor- und Zurückgehen, beim Hin- und Wegschauen und beim Beugen und Strecken der Glieder. Wir handeln wissensklar beim Tragen der Kleidung wie auch beim Tragen von Gegenständen.⁵ Wir handeln wissensklar beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken und ebenso beim Stuhlgang und beim Wasserlassen. Wir handeln wissensklar beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen und Aufwachen, wie auch beim Reden und Schweigen.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[KÖRPERTEILE]

Zudem betrachten wir – von den Fußsohlen aufwärts und vom Scheitel abwärts – diesen Körper, von Haut umhüllt und angefüllt mit vielen unreinen Dingen⁶: ‚In diesem Körper gibt es Kopphaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkflüssigkeit und Urin.‘

Als würde ein Mann mit guten Augen einen Sack mit Öffnungen an beiden Seiten, voll mit vielfältigen Körnern wie Weizen, Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse, Sesam und geschältem Reis, öffnen und sich sagen: ‚Dies ist Weizen, dies ist Reis, dies sind Bohnen, Erbsen und Hirse, dies ist Sesam, dies ist geschälter Reis‘, genauso betrachten wir den Körper.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[ELEMENTE]

Zudem betrachten wir diesen Körper, wo und wie er sich auch befindet, als aus den Elementen bestehend: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘

Als würden ein geübter Metzger oder sein Gehilfe bei einer geschlachteten, in Einzelteile zerlegten Kuh an der Wegkreuzung sitzen – genauso betrachten wir diesen Körper.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[LEICHE IN VERWESUNG]

Zudem vergleichen wir, als sähen wir eine Leiche, ein, zwei oder drei Tage tot, aufs Leichenfeld geworfen, aufgedunsen, bläulich, aus der die Säfte sickern, mit unserem Körper und sagen uns: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

Dann, als sähen wir eine Leiche, die auf dem Leichenfeld von Krähen, Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Würmern angefressen wird, vergleichen wir: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

Dann kontemplieren wir in gleicher Weise ein Skelett mit Fleisch- und Blutresten, das die Sehnen noch zusammenhalten.

Dann kontemplieren wir ein fleischloses Skelett, blutbefleckt, das die Sehnen noch zusammenhalten.

Dann kontemplieren wir ein fleischloses Skelett ohne Blut, das die Sehnen noch zusammenhalten.

Dann kontemplieren wir die überall verstreuten losen Knochen: hier ein Hand- da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkel, da eine Hüfte, hier ein Rückenwirbel, da eine Rippe, dort ein Brustbein, da ein Armknochen, da eine Schulter, hier ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn und da der Schädel.

Dann kontemplieren wir die muschelweiß gebleichten Knochen.

Dann kontemplieren wir den über ein Jahr alten Knochenhaufen.

Dann, als sähen wir im Leichenfeld eine Leiche, deren verrottete Knochen zu Staub zerkrümeln, vergleichen wir mit unserem Körper: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Das Gewahrsein ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

So verweilen wir was den Körper angeht im Betrachten des Körpers.

[II. GEWAHRSEIN AUF EMPFINDUNGEN]

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen? – Hier wissen wir, wenn wir eine angenehme Empfindung fühlen: ‚Ich fühle eine angenehme Empfindung‘, bei einer unangenehmen Empfindung wissen wir: ‚Ich fühle eine unangenehme Empfindung‘ und bei einer neutralen Empfindung wissen wir: ‚Ich fühle eine neutrale Empfindung.‘

Fühlen wir eine weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung, wissen wir: ‚Ich fühle eine weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung‘ und bei nicht weltlichen angenehmen (unangenehmen oder neutralen) Empfindungen wissen wir: ‚Ich fühle eine nicht weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung.‘⁷

So verweilen wir im Betrachten der Empfindungen innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Empfindungen. Das Gewahrsein ‚da sind Empfindungen‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

So verweilen wir was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen.

[III. GEWAHRSEIN AUF DEN GEIST]

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir was den Geist angeht im Betrachten des Geistes?

Hier erkennen wir begehrenden Geist als ‚Begierde‘ und Geist frei von Begehren als ‚ohne Begierde‘.

Wir erkennen ärgerlichen Geist als ‚ärgerlich‘ und nicht ärgerlichen Geist als ‚nicht ärgerlich‘.

Wir erkennen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘.

Wir erkennen gesammelten Geist als ‚gesammelt‘ und zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘.

Wir erkennen weiten Geist als ‚weit‘ und engen Geist als ‚eng‘.

Wir erkennen übertrefflichen Geist als ‚übertrefflich‘ und unübertrefflichen Geist als ‚unübertrefflich‘.

Wir erkennen vertieften Geist als ‚vertieft‘ und nicht vertieften Geist als ‚nicht vertieft‘.

Wir erkennen befreiten Geist als ‚befreit‘ und unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.

So verweilen wir im Betrachten des Geistes innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Geist. Das Gewahrsein ‚da ist ein Geist‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

So verweilen wir was den Geist angeht im Betrachten des Geistes.

[IV. GEWAHRSEIN AUF DHARMAS]

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir was Dharmas angeht im Betrachten der Dharmas?⁸

[HINDERNISSE]

Hier verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die fünf Hindernisse. Wie tun wir das?

Ist Sinnesbegierde in uns vorhanden, wissen wir: ‚Sinnesbegierde ist vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Sinnesbegierde ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird und wie einem erneuten Entstehen von überwundener Sinnesbegierde vorgebeugt wird.

Ist Übelwollen in uns vorhanden, wissen wir: ‚Übelwollen ist vorhanden‘ und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Übelwollen ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie es entsteht, wie es überwunden und wie ihm vorgebeugt wird.

Sind Dumpfheit und Mattheit in uns vorhanden, wissen wir: ‚Dumpfheit und Mattheit sind vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden sind, wissen wir: ‚Dumpfheit und Mattheit sind nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie sie entstehen, wie sie überwunden werden und wie ihnen vorgebeugt wird.

Sind Rastlosigkeit und Sorge in uns vorhanden, wissen wir: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden sind, wissen wir: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie sie entstehen, wie sie überwunden werden und wie ihnen vorgebeugt wird.

Ist Zweifel in uns vorhanden, wissen wir: ‚Zweifel ist vorhanden‘ und wenn er nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Zweifel ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie er entsteht, wie er überwunden und wie ihm vorgebeugt wird.“

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewahrsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[AGGREGATE]

Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die fünf Aggregate des Anhaftens. Wie tun wir das? Hier wissen wir:

‚So ist Form, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Empfindung, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Unterscheidung, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So sind Gestaltungen, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Bewusstsein, so sein Ursprung und so sein Vergehen.’

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewahrsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[SINNESFELDER]

Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Sinnesfelder. Wie tun wir das?

Wir kennen das Auge, kennen Formen und kennen die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht. Wir wissen auch, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird und wie der überwundenen Fessel vorgebeugt wird.

Wir kennen das Ohr, Klänge und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen die Nase, Gerüche und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen die Zunge, Geschmäcker und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen den Körper, Körperempfindungen und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen den Geist, Geistesobjekte und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden und wie ihr vorgebeugt wird.“

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewahrsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[GLIEDER DES ERWACHENS]

Dann verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die sieben Glieder des Erwachens. Wie tun wir das?

Ist das Erwachensglied Gewährsein in uns vorhanden, wissen wir: ‚Das Erwachensglied Gewährsein ist vorhanden‘, und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Gewährsein ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie das noch nicht entstandene Erwachensglied der Gewährsein entsteht und wie es vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied Untersuchen der Dharmas in uns vorhanden, wissen wir: ‚Untersuchen der Dharmas ist vorhanden‘ und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Untersuchen der Dharmas ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie es entsteht und wie es vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied freudige Ausdauer in uns vorhanden, wissen wir: ‚Freudige Ausdauer ist vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Freudige Ausdauer ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie sie entsteht und wie sie vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied Freude in uns vorhanden, wissen wir: ‚Freude ist vorhanden‘ und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Freude ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie sie entsteht und wie sie vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied Ruhe⁹ in uns vorhanden, wissen wir: ‚Ruhe ist vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Ruhe ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie sie entsteht und wie sie vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied meditativer Versenkung in uns vorhanden, wissen wir: ‚Meditative Versenkung ist vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Meditative Versenkung ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie sie entsteht und wie sie vollendet entfaltet wird.

Ist das Erwachensglied Gleichmut in uns vorhanden ist, wissen wir: ‚Gleichmut ist vorhanden‘ und wenn er nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Gleichmut ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie er entsteht und wie er vollendet entfaltet wird.“

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewährsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewährsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

[EDLE WAHRHEITEN]

Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten. Wie tun wir das?

Hier wissen wir, wie es wirklich ist: ‚Dies ist Leid‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Ursprung von Leid‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das Aufhören von Leid‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Weg zum Aufhören von Leid.‘¹⁰

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewährsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewährsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

So verweilen wir, was Dharmas angeht, im Betrachten der Dharmas.

[VORHERSAGE]

Praktizierende, entfaltet jemand für sieben Jahre Gewährsein auf diese vier Weisen, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur Haften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Aber nicht erst nach sieben Jahren: Entfaltet jemand für sechs Jahre solches Gewährsein, können wir eben-solche Frucht erwarten. Aber auch schon nach fünf Jahren, nach vier Jahren, nach drei Jahren, nach zwei Jahren und nach einem Jahr solchen Gewährseins können wir diese Frucht erwarten.

Aber nicht erst nach einem Jahr: Entfaltet jemand für sieben Monate Gewährsein, können wir diese Frucht erwarten, doch auch schon nach sechs Monaten, nach fünf Monaten, nach vier Monaten, nach drei Monaten, nach zwei Monaten, nach einem Monat oder nach nur einem halben Monat solchen Gewährseins.

Aber nicht erst nach einem halben Monat: Entfaltet jemand für sieben Tage Gewährsein auf diese vier Wei-

sen, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur Haften übrig ist, Nichtwiederkehr.

[DER EINE WEG]

„Praktizierende, das ist der eine Weg, der zur Läuterung der Wesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode und zum Verwirklichen von Nirwana – der Weg des vierfachen Kultivierens von Gewahrsein.“

Das ist, was der Erhabene sagte. Die Praktizierenden waren hoch erfreut über seine Worte.

Anhang:

Das Kultivieren von Gewahrsein der vier edlen Wahrheiten

Maha Satipatthana Sutra, Digha Nikaya 22¹¹

„Zudem, Praktizierende, verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten. Wie tun wir das?

Hier wissen wir, wie es wirklich ist: ‚Dies ist Leid‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Ursprung von Leid‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das Aufhören des Leides‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Weg zum Aufhören von Leid.‘

Was ist die edle Wahrheit vom Leid?

Geburt ist Leid, Altern ist Leid, Tod ist Leid, Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung sind Leid, Ungeliebtem zu begegnen ist Leid, von Geliebtem getrennt zu sein ist Leid, Gewünschtes nicht zu erhalten ist Leid; kurz gesagt: die fünf Aggregate des Anhaftens sind Leid.

Was ist *Geburt*? Was immer die verschiedenen Arten von Wesen erfahren an Geburt, Geborenwerden, Bildung, Keimung, Empfängnis, Erscheinen der Aggregate und Ergreifen der Sinnesfelder – das nennen wir Geburt.

Was ist *Altern*? Was immer die verschiedenen Arten von Wesen erfahren an Altern, Hinfälligkeit, Gebrechlichkeit, Ergrauen, Runzelig werden, Kräfteverfall und Schwächung der Sinne – das nennen wir Altern.

Was ist *Tod*? Was immer die verschiedenen Arten von Wesen erfahren an Hinweggehen, Auflösung, Zersetzung, Untergang, Sterben, Schwinden der Zeit, Zerfallen der Aggregate, Verlassen des Körpers und Abbrechen des Lebensfadens – das nennen wir Tod.

Was ist *Kummer*? Was immer bei Verlust oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Kummer, Kümernis, Betrübnis, innerer Trauer oder Trübsal erfahren wird – das nennen wir Kummer.

Was ist *Klagen*? Was immer bei Verlust oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Klage, Jammer, Weinen, Schluchzen, Heulen oder Wehklage erfahren wird – das nennen wir Klagen.

Was ist *Schmerz*? Was immer körperlich als unangenehm oder schmerzhaft empfunden wird, Unangenehmes oder Schmerz aufgrund von körperlichem Kontakt – das nennen wir Schmerz.

Was ist *Unglücklichsein*? Was immer geistig als unangenehm oder schmerzhaft empfunden wird, Unangenehmes oder Schmerz aufgrund von geistigem Kontakt – das nennen wir Unglücklichsein.

Was ist *Verzweiflung*? Was immer bei Verlust oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Verzagen, Verzweiflung und Bedrückung erfahren wird – das nennen wir Verzweiflung.

Was ist das Leid, *Ungeliebtem zu begegnen*? Unerwünschten, unerfreulichen und unangenehmen Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Körperempfindungen zu begegnen, sowie mit denen, die uns übel wollen, unseren Schaden beabsichtigen, unsanft sind und nicht unsere Befreiung vom Joch anstreben, in Berührung, Verbindung, Beziehung oder Austausch zu sein – das nennen wir das Leid, Ungeliebtem zu begegnen.

Was ist das Leid, *von Geliebtem getrennt zu sein*? Erwünschte, erfreuliche und angenehme Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Körperempfindungen nicht zu erfahren, sowie von denen, die uns wohl wollen, unseren Nutzen beabsichtigen, sanft sind und unsere Befreiung vom Joch anstreben, wie Mutter, Vater, Bru-

der, Schwester, Freunde, Gefährten und Verwandte, getrennt, entfernt, geschieden und verlassen zu sein – das nennen wir das Leid, von Geliebtem getrennt zu sein.

Was ist das Leid, *Gewünschtes nicht zu erhalten*? In Wesen, die Geburt, Altern, Krankheit, Sterben, Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung erfahren, entsteht der Wunsch: ‚Oh, möge ich Geburt, Altern, Krankheit, Sterben, Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung nicht erfahren. Möge mir das erspart bleiben!‘ Aber Wünsche können das nicht bewirken – das ist das Leid, Gewünschtes nicht zu erhalten.

Was aber sind die *fünf Aggregate des Anhaftens*, die kurz gesagt Leid sind? Form als Aggregat des Anhaftens, Empfindung als Aggregat des Anhaftens, Unterscheidung als Aggregat des Anhaftens, Gestaltungen als Aggregat des Anhaftens und Bewusstsein als Aggregat des Anhaftens – diese nennen wir die fünf Aggregate des Anhaftens, die kurz gesagt Leid sind.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Leid.“

„Was ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leides?

Es ist der Durst nach erneutem Werden verbunden mit Verlangen nach Vergnügen, sich hier und dort ergötzend, d.h. Verlangen nach Sinnlichkeit, nach Dasein und nach Nichtsein.

Woraus aber entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, wo verweilt es, wo nistet es sich ein?

Was immer aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheint: daraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Was aber erscheint lieb und lockend aus weltlicher Sicht?

Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt erscheinen lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheinen Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Bewusstsein des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Körperempfindens und Denkens lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint der Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint Empfindung aufgrund von Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint die Unterscheidung von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint die Hinwendung zu Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Verlangen nach Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Denken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Bewerten von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Ursprung des Leides.“

„Was ist die edle Wahrheit vom Aufhören des Leides?

Das ist das vollkommene, restlose Vergehen, Verlöschen, Aufgeben, Befreien, Aufhören und Loslassen eben dieses Verlangens.

„Wo aber wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen, wo hört es auf und verlöscht?

Was immer aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheint: dort wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Was aber erscheint aus weltlicher Sicht lieb und lockend? Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt erscheinen lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Dort wird dieses Verlangen restlos aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Genauso wird das Verlangen aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Bewusstsein von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf den Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Empfindung aufgrund von Kontakt durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Unterscheidung von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf die Hinwendung zu Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Denken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Verlangen nach Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Bewerten von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken, die aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheinen. Dort wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Aufhören des Leides.“

„Was ist die edle Wahrheit vom Weg zum Aufhören des Leides?

Dies ist der edle achtfache Weg: rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Streben, rechtes Gewahrsein und rechte Sammlung.

Was ist rechte Anschauung? Das Leid, die Ursache des Leides, das Aufhören des Leides und den Weg zum Aufhören des Leides kennen, nennen wir rechte Anschauung.

Was ist rechte Gesinnung? Nach Entsagung, Freiheit von Übelwollen und Gewaltlosigkeit streben, nennen wir rechte Gesinnung.

Was ist rechte Rede? Lügen, Verleumdung, harsche Worte und Geschwätz meiden, nennen wir rechte Rede.

Was ist rechtes Handeln? Töten, Stehlen und unangemessenen Geschlechtsverkehr meiden, nennen wir rechtes Handeln.

Was ist rechter Lebenserwerb? Unaufrichtigen Lebenserwerb aufgeben und unser Leben auf rechte Weise führen, nennen wir rechten Lebenserwerb.

Was ist rechte Anstrengung?

Uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Unterlassen des noch nicht erschienenen Schädlichen und Nichtheilsamen,

uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Aufgeben des bereits erschienenen Schädlichen und Nichtheilsamen,

uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Hervorbringen des noch nicht erschienenen Heilsamen und

uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Erhalten, Nicht-Verwirren, Vermehren, Erfüllen, Entwickeln und Vollenden des bereits erschienenen Heilsamen, das nennen wir rechte Anstrengung.

Was ist rechtes Gewahrsein?

Was den Körper angeht im Betrachten des Körpers, was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen, was den Geist angeht im Betrachten des Geistes und was die Dharmas angeht im Betrachten der Dharmas verweilen – ausdauernd, wissensklar und gewahr, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend – das nennen wir rechtes Gewahrsein.

Was ist rechte Sammlung?

Uns zurückziehend von Sinnesbegierden und Nichtheilsamem, treten wir in die erste Sammlung ein und weilen in Freude und Glück, aus Zurückgezogenheit geboren, begleitet von Betrachten und Bedenken.

Mit dem Zur-Ruhe-Kommen von Betrachten und Bedenken treten wir in die zweite Sammlung ein und weilen in Freude und Glück aus tiefer Ruhe geboren: innere Sicherheit, Einigung des Bewusstseins frei von Betrachten und Bedenken.

Mit dem Nachlassen der Freude treten wir in die dritte Sammlung ein und weilen in Gleichmut, gewahr, klar bewusst, ein Glück im Körper empfindend, von dem die Edlen sagen: ‚Gleichmütig und gewahr verweilt er beglückt‘.

Mit dem Loslassen von Glück und Leid, in Fortsetzung des Schwindens von Frohsinn und Trübsinn, treten wir in die vierte Sammlung ein und weilen in der völligen Reinheit von Gleichmut und Gewahrsein, weder Glück noch Leid. Das nennen wir rechte Sammlung.

Dies nennen wir die edle Wahrheit vom Weg zum Aufhören des Leides.

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Das Gewahrsein ‚da sind Dharmas‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stetes Gewahrsein nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten.“

Zum Weiterschenken.

Anmerkungen

- ¹ Die Lehrrede Buddha Shakyamunis ist hier in ihrem vollen Inhalt wiedergegeben. Wiederholungen wurden gekürzt, ohne den Inhalt zu verändern. Die Übersetzung von Tilmann Lhundrup ist inspiriert von den Pali-Übersetzungen der Ehrwürdigen Nanamoli, Thanissaro und Analayo.
- ² Da sich das Sutra an alle Lebewesen richtet, wird hier der Pali-Ausdruck *Bhikkhu*, der eigentlich „Mönch“ bedeutet, mit „Praktizierender“ übersetzt und statt „er, der Mönch“ heißt es „wir“.
- ³ Im ganzen Text wurde das Pali-Wort *sati* mit „Gewahrsein“ übersetzt (statt wie sonst oft mit „Achtsamkeit“).
- ⁴ *Körper* steht hier für Pali: *kayasankhara*, was wörtlich übersetzt die ‚körperlichen Gestaltung‘ ist; gemeint sind körperliche Aktivitäten und Unruhe.
- ⁵ Im Originaltext steht: Wir handeln wissensklar beim Tragen der Roben, sowie des Umhangs und der Schale, da es sich hier auf Mönche bezog.
- ⁶ *Unrein* steht hier für „karmisch bedingt“ und für etwas, was nicht aus sich heraus anziehend ist.
- ⁷ *Angenehme nicht weltliche Empfindungen* entstehen z.B. in den ersten drei meditativen Versenkungen oder bei der Praxis der vier Unermesslichen (Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut); *unangenehme* nicht weltliche Empfindungen sind Scham und Reue; *neutral* sind die Erfahrungen tiefen Gleichmutes in der vierten meditativen Versenkung.
- ⁸ Der Ausdruck *Dharmas* wird hier von Buddha benutzt im Sinne von Aspekten des Erlebens oder Gesetzmäßigkeiten, deren Verständnis befreiend wirkt.
- ⁹ Statt *Ruhe* findet sich in tibetischen Texten hier: Geschmeidigkeit oder wahre Geübtheit (*shin-tu sbyangs-pa*).
- ¹⁰ Siehe Anhang für weitere Erklärungen zum Praktizieren des Gewahrseins in Bezug zu den vier edlen Wahrheiten im *Maha-Satipatthana Sutra*.
- ¹¹ Das *Maha-Satipatthana Sutta* ist identisch mit dem *Satipatthana Sutta* mit Ausnahme der längeren Passage zum Meditieren der vier edlen Wahrheiten.