

Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrseins *satipatthāna sutta*¹

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene² unter dem Kuru-Volk in der Nähe der Ortschaft Kammāsadamma. Dort nun wandte er sich an die *Bhikkhu*: „Bhikkhu!“ - „Ehrwürdiger!“ antworteten da jene Bhikkhu dem Erhabenen. Und der Erhabene sagte:

2. „Bhikkhu, der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trauer, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des *Nirvāna* sind die *Vier Grundlagen des Gewahrseins*.“

3. „Welche Vier? Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt³ weilt der Bhikkhu beim Körper⁴ im *Gewahrsein* des Körpers, eifrig, *wissensklar* und *achtsam*⁵. Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den *Gefühlen*⁶ im *Gewahrsein* der Gefühle, eifrig, *wissensklar* und *achtsam*. Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den *Bewusstseinszuständen*⁷ im *Gewahrsein* der *Bewusstseinszustände*, eifrig, *wissensklar* und *achtsam*. Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den *Objekten des Bewusstseins*⁸ im *Gewahrsein* der *Objekte des Bewusstseins*, eifrig, *wissensklar* und *achtsam*.“

1. BETRACHTUNG DES KÖRPERS

(Das Gewahrsein auf den Atem)

4. „Wie nun, Bhikkhu, weilt ein Bhikkhu beim Körper im *Gewahrsein* des Körpers? Da geht ein Bhikkhu in den Wald zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet und übt *Gewahrsein*. *Achtsam* atmet er ein, *achtsam* atmet er aus. *Lang* einatmend, weiß er: ‘Ich atme lang ein’, *lang* ausatmend, weiß er: ‘Ich atme lang aus’. *Kurz* einatmend, weiß er: ‘Ich atme kurz ein’, *kurz* ausatmend, weiß er: ‘Ich atme kurz aus’. ‘Den ganzen (Atem-)Körper⁹ empfindend, werde ich einatmen’, so übt er; ‘Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen’, so übt er. Die *Körperfunktionen* beruhigend, werde ich einatmen’, so übt er; ‘Die

Körperfunktionen beruhigend, werde ich ausatmen’, so übt er. Genau wie ein geschickter Tischler oder sein Geselle weiß, wenn er lang anzieht: ‘Ich ziehe lang an’; und weiß, wenn er kurz anzieht: ‘Ich ziehe kurz an’, - Genauso, Bhikkhu, weiß ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: ‘Ich atme lang ein’, lang ausatmend weiß er: ‘Ich atme lang aus’.“

(Vipassanā-Übung)

5. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend¹⁰. Das Entstehen des Körpers¹¹ betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da¹²‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Die vier Körperhaltungen)

6. „Gehend weiß der Bhikkhu: ‘Ich gehe’, stehend weiß er: ‘Ich stehe’, sitzend weiß er: ‘Ich sitze’, liegend weiß er: ‘Ich liege’. In welcher Körperhaltung er sich auch befindet, er ist sich ihrer bewusst.“

(Vipassanā-Übung)

7. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Ein Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Bei Alltagshandlungen)

8. „Und weiter, Bhikkhu, da ist der Bhikkhu beim Gehen und Zurückgehen klar und bewusst, beim Hinblicken und Wegblicken ist er klar und bewusst¹³, beim Beugen und Strecken ist er klar und bewusst, beim Tragen der Robe und der Essschale ist er klar und bewusst, beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er klar und bewusst, beim Entleeren von Kot und Urin ist er klar und bewusst, beim Gehen,

Stehen, Sitzen, (Ein-)Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er klar und bewusst.“

(Vipassanā-Übung)

9. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Die Bestandteile des Körpers)

10. „Und weiter, Bhikkhu, da betrachtet der Bhikkhu seinen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: ‘In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebsflüssigkeit, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.’

Genau so, wie wenn da ein Sack mit Öffnungen an beiden Seiten wäre, mit verschiedenen Sorten von Körnern gefüllt, so wie Hochland-Reis, roter Reis, Bohnen, Linsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und folgendermaßen überprüfen: ‘Das ist Hochland-Reis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Linsen, das sind Hirse, das ist weißer Reis’, genau so betrachtet ein Bhikkhu diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, als aus vielen verschiedenen Bestandteilen bestehend: ‘In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Hirn, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebsflüssigkeit, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl und Urin.’“

(Vipassanā-Übung)

11. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Die vier Elemente)

12. „Und weiter, Bhikkhu, da betrachtet der Bhikkhu eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: ‘Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Luft-Element’.

Wie ein geschickter Schlachter oder Schlachtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat und sich an einer Straßenkreuzung niedersetzt. Genauso, Bhikkhu, betrachtet der Bhikkhu seinen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: ‘Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Luft-Element’.“

(Vipassanā-Übung)

13. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Erste Leichenfeldbetrachtungen)

14. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend ist. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

15. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Zweite Leichenfeldbetrachtungen)

16. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von vielerlei Wurmarten zerfressen ist. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

17. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Dritte Leichenfeldbetrachtungen)

18. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, fleischbehangen, blutig, von Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

19. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch

äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Vierte Leichenfeldbetrachtungen)

20. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, fleiscentblößt, blutbefleckt, von Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

21. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Fünfte Leichenfeldbetrachtungen)

22. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

23. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es

Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Sechste Leichenfeldbetrachtungen)

24. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Haufen Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen, die ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

25. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Siebte Leichenfeldbetrachtungen)

26. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu gebleichte, muschelfarbene Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

27. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Achte Leichenfeldbetrachtungen)

28. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen jahrelang daliegenden Knochenhaufen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

29. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Neunte Leichenfeldbetrachtungen)

30. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Haufen zerfallener, zu Staub gewordener Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

31. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

2. BETRACHTUNG DER GEFÜHLE¹⁴

32. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu seine *Gefühle*? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes¹⁵ Gefühl fühlt, so weiß er: ‘Da ist ein angenehmes Gefühl’. Fühlt er ein unangenehmes¹⁶ Gefühl, weiß er: ‘Da ist ein unangenehmes Gefühl’. Fühlt er ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: ‘Da ist ein weder-

angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'. Wenn der Bhikkhu ein sinnengebundenes, angenehmes Gefühl¹⁷ fühlt, so weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, angenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnengebundenes, unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, unangenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnengebundenes, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'. Wenn der Bhikkhu ein sinnenfreies, angenehmes Gefühl¹⁸ fühlt, so weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, angenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnenfreies, unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, unangenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnenfreies, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'."

(Vipassanā-Übung)

33. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Gefühle betrachtend oder er verweilt äußerlich die Gefühle betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Gefühle betrachtend. Das Entstehen der Gefühle betrachtet er, das Vergehen der Gefühle betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Gefühle betrachtet er. ‚Nur Gefühl ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Gefühle.“

3. BETRACHTUNG DER BEWUSSTSEINZUSTÄNDE¹⁹

34. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu seine Bewusstseinszustände? Da erkennt ein Bhikkhu einen gierigen²⁰ Bewusstseinszustand als 'gierig ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen nicht-gierigen Bewusstseinszustand²¹, als 'nicht-gierig ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen ablehnenden²² Bewusstseinszustand als 'ablehnend ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt nicht-ablehnenden Bewusstseinszustand²³ ist als 'nicht-ablehnend ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen verwirrten²⁴ Bewusstseinszustand als 'verwirrt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen nicht-verwirrten²⁵ Bewusstseinszustand als 'nicht-verwirrt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen gehemnten²⁶ Bewusstseinszustand als 'gehemmt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen zerstreuten²⁷ Bewusstseinszustand als 'zerstreut ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen entwickelten²⁸

Bewusstseinszustand als ‘entwickelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unentwickelten²⁹ Bewusstseinszustand als ‘unentwickelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen übertreffbaren³⁰ Bewusstseinszustand als ‘übertreffbar ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unübertreffbaren³¹ Bewusstseinszustand als ‘unübertreffbar ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen gesammelten³² Bewusstseinszustand als ‘gesammelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen zerstreuten³³ Bewusstseinszustand als ‘zerstreut ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen befreiten Bewusstseinszustand als ‘befreit³⁴ ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unbefreiten Bewusstseinszustand als ‘unbefreit ist dieser Bewusstseinszustand’.“

(Vipassanā-Übung)

35. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Bewusstseinszustände betrachtend oder er verweilt äußerlich die Bewusstseinszustände betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Bewusstseinszustände betrachtend. Das Entstehen der Bewusstseinszustände betrachtet er, das Vergehen der Bewusstseinszustände betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Bewusstseinszustände betrachtet er. ‚Nur ein Bewusstseinszustand ist da’, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Bewusstseinszustände.“

4. BETRACHTUNG DER OBJEKTE DES BEWUSSTSEINS³⁵

36. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte des Bewusstseins?

(Die fünf Hindernisse)

Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Fünf Hindernisse*³⁶ betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf Hindernisse betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gier nach Sinnesobjekten**³⁷ ist: ‘Gier nach Sinnesobjekten ist in mir’. Er erkennt, wenn er frei von Gier nach Sinnesobjekten ist: ‘Ich bin frei von Gier nach Sinnesobjekten’. Er erkennt, wie Gier nach Sinnesobjekten entstand, er erkennt, wie entstandene Gier nach Sinnesobjekten sich auflöst, und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Gier nach Sinnesobjekten vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Ärger**³⁸ ist: 'Ärger ist in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Ärger ist: 'Ich bin frei von Ärger'. Er erkennt, wie Ärger entstand, er erkennt, wie entstandener Ärger sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Ärger vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Trägheit und Müdigkeit**³⁹ sind: 'Trägheit und Müdigkeit sind in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Trägheit und Müdigkeit ist: 'Ich bin frei von Trägheit und Müdigkeit. Er erkennt, wie Trägheit und Müdigkeit entstand, er erkennt, wie entstandene Trägheit und Müdigkeit sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Trägheit und Müdigkeit vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Ruhelosigkeit und Sorge**⁴⁰ sind: Ruhelosigkeit und Sorge sind in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Ruhelosigkeit und Sorge ist: 'Ich bin frei von Ruhelosigkeit und Sorge. Er erkennt, wie Ruhelosigkeit und Sorge entstand, er erkennt, wie entstandene Ruhelosigkeit und Sorge sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Ruhelosigkeit und Sorge vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Zweifel**⁴¹ ist: 'Zweifel ist in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Zweifel ist: 'Ich bin frei von Zweifel'. Er erkennt, wie Zweifel entstand, er erkennt, wie entstandener Zweifel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Zweifel vermeiden kann.“

(Vipassanā-Übung)

37. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt seines Bewusstseins ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Fünf Hindernisse betrachtet.“

(Die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens)

38. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens⁴² betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, ‘Dies ist Form⁴³’, so entsteht Form, so löst sich Form auf. Dies ist Gefühl⁴⁴, so entsteht Gefühl, so vergeht Gefühl. Dies ist Wahrnehmung⁴⁵; so entsteht Wahrnehmung, so vergeht Wahrnehmung. Dies sind Gestaltende Faktoren⁴⁶; so entstehen Gestaltende Faktoren, so vergehen Gestaltende Faktoren. Dies ist Bewusstsein⁴⁷, so entsteht Bewusstsein, so vergeht Bewusstsein.“

(Vipassanā-Übung)

39. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens betrachtet.“

(Die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden Fesseln)

40. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden *Fesseln* betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden *Fesseln* betrifft?

Da kennt ein Bhikkhu das Auge und er kennt die Sehobjekte, und er erkennt die ans Dasein kettenden Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht. Er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel entstand, er erkennt, wie die ans Dasein kettende Fessel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen dieser ans Dasein kettenden Fessel vermeiden kann.

Er kennt das Ohr und kennt die Töne... die Nase und die Düfte... die Zunge und die Geschmäcker... den Leib und die berührbaren Objekte... das Bewusstsein und die Objekte des Bewusstseins; und welche ans Dasein kettende Fessel in Abhängigkeit von beiden entsteht. Er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel entstand, er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen dieser ans Dasein kettende Fessel vermeiden kann.“

(Vipassanā-Übung)

41. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da‘, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden Fesseln betrachtet.“

(Die Sieben Faktoren des Erwachens)

42. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Sieben Faktoren des Erwachens*⁴⁸ betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sieben Faktoren des Erwachens betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gewahrsein**⁴⁹ ist: ‚Der Faktor des Erwachens Gewahrsein ist in mir vorhanden‘. Er erkennt, wenn in ihm Gewahrsein als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: ‚Der Faktor des Erwachens Gewahrsein ist in mir nicht vorhanden‘. Er erkennt, wie Gewahrsein entstand, er erkennt, wie sich entstandenes Gewahrsein entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Untersuchung**⁵⁰ ist: ‚Der Faktor des Erwachens Untersuchung ist in mir vorhanden‘. Er erkennt, wenn in ihm der Faktor des Erwachens Untersuchung nicht vorhanden ist: ‚Der Faktor des Erwachens

Untersuchung ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Untersuchung entstand, er erkennt, wie sich entstandene Untersuchung entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Willenskraft**⁵¹ ist: 'Der Faktor des Erwachens Willenskraft ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Willenskraft als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Willenskraft ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Willenskraft entstand, er erkennt, wie sich entstandene Willenskraft entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Entzücken**⁵² ist: 'Der Faktor des Erwachens Entzücken ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Entzücken als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Entzücken ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Entzücken entstand, er erkennt, wie sich entstandenes Entzücken entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Ruhe**⁵³ ist: 'Der Faktor des Erwachens Ruhe ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Ruhe als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Ruhe ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Ruhe entstand, er erkennt, wie sich entstandene Ruhe entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Sammlung**⁵⁴ ist: 'Der Faktor des Erwachens Sammlung ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Sammlung als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Sammlung ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Sammlung entstand, er erkennt, wie sich entstandene Sammlung entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gelassenheit**⁵⁵ ist: 'Der Faktor des Erwachens Gelassenheit ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Gelassenheit als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Gelassenheit ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Gelassenheit entstand, er erkennt, wie sich entstandene Gelassenheit entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.“

(Vipassanā-Übung)

43. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines

Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. „Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da“, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Sieben Faktoren des Erwachens betrachtet.“

(Die Vier Edlen Wahrheiten)

44. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Vier Edlen Wahrheiten* betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet der Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Vier Edlen Wahrheiten betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß: ‘Dies ist *Dukkha*. So entsteht *Dukkha*. So kann *Dukkha* aufgehoben werden und dies ist der zur Aufhebung von *Dukkha* führende *Pfad*.‘

(Vipassanā-Übung)

45. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins berachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. „Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da“, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Vier Edlen Wahrheiten betrachtet.“

(Abschluss)

46. „Bhikkhu, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins auf solche Weise für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Einsicht in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest des Anhaftens übrig ist, die Nichtwiederkehr⁵⁶.

Lasst die sieben Jahre dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr übt ...

Lasst das eine Jahr dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat übt ...

Lasst den halben Monat dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die höchste Einsicht in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest des Anhaftens übrig ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, Bhikkhu, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nirvāna, nämlich die Vier Grundlagen des Gewahrseins.“

So sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich die Bhikkhu über die Worte des Erhabenen.

(Dieser Text ist dem Buch: Zechner: „Himmel ohne Wolken“, Octopus Verlag 2011, entnommen)

Anmerkungen

¹ Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 10. Textgrundlage der Pāli Übersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (<http://www.buddhistsethics.org/pālicanon.html>). Die Nummerierung und Überschriften wurden von Bhikkhu Bodhi 1995 zwecks der besseren Übersicht übernommen. Folgende Originalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Nyanatiloka 1911: 90-113; Nyanaponika 1950: 79-93; Bodhi 1995: 145-155; Zumwinkel 2001: 155-172.

Eine längere Version des Sutta findet sich in der Längeren Sammlung (DN 22) und zeichnet sich dadurch aus, dass die → Vier Edlen Wahrheiten ausführlich behandelt werden. Zusätzlich zu den Texten im Pāli-Kanon sind noch zwei weitere Versionen im Chinesischen Kanon (Thich Nhat Hanh 1990: 28) und eine im Tibetischen Kanon überliefert. Die Version des Tibetischen Kanons hat, laut Stephen Batchelor (Lotosblätter, Ausgabe 2/1995: 57), "außer dem Titel keinerlei Ähnlichkeit mit dem Satipatthāna-Sūtra, das sich im Majjhima Nikāya und im Digha-Nikāya des Pāli-Kanons findet".

Die Erläuterungen in den Anmerkungen folgen dem von Buddhaghosa zusammengestellten Kommentar zur Lehrrede und dem burmesischen Subkommentar zur Längeren Sammlung (Nyanaponika 1973).

² Pāli bhagavā.

³ Die Formulierung „Nach Überwindung von Gier und Trauer hinsichtlich der Welt“ wird in den meisten Übersetzungen als Bedingung zur Meditation interpretiert. Sie

kann aber auch laut Kommentar zur Lehrrede als Ergebnis der Meditationsübung interpretiert werden (siehe Nyanaponika 1973: 29).

4 Pāli kāya.

5 Pāli → sati.

6 Pāli vedanā.

7 Pāli citta.

8 Pāli dhamma.

9 Im Original-Pāli-Text findet man die Formulierung *Sabbakayapatisamvedi assasissami*; (Nyanatiloka 1911: 93) übersetzt diesen Ausdruck mit "den ganzen Körper klar wahrnehmend, will ich einatmen". Die Interpretation des Körpers (kāya) als Atemkörper findet sich im Kommentar zum Satipatthana-Sutta (Nyanaponika 1973: 39-40) bzw. im Visuddhi-Magga (Nyanatiloka 1956: 314-315). Diese Interpretationsweise übernehmen auch Nyanaponika 1979: 109, 172, Nanamoli 1973, 22, Buddhadasa 1976: 52, 62-67, Soma 1949: 46 und Bodhi 1995: 1190.

Im Sinne dieser Interpretation besteht die Übung darin, den Atemkörper in seinen unterschiedlichen zeitlichen Aspekten (Anfang, Mitte und Ende) wahrzunehmen.

10 Diese Formulierung bedeutet nach dem Kommentar, dass der Übende zeitweise seinen eigenen Atemkörper betrachtet und zeitweise den einer anderen Person (siehe Nyanaponika 1973: 44).

11 Der Begriff → Dhamma im zusammengesetzten Wort *Samudaya Dhammanupassi* bezieht sich laut Kommentar auf den Körper, sodass es hier um die Betrachtung des Entstehens (Pāli *samudaya*) des Körpers geht (siehe Nyanaponika 1973: 44). Im erweiterten Verständnis des Subkommentars übersetzt Bhikkhu Bodhi den Begriff Dhamma in diesem Zusammenhang mit *function*, sodass es ihm hier um *arising factor of the body* (dt. Entstehungsfaktoren des Körpers) geht: Verwirrung, Festhalten, Karma und Nahrung (siehe Bodhi 1995: 146, 1190).

12 Der Kommentar erläutert diese wesentliche Stelle folgendermaßen: „Nur ein Körper ist da, aber kein Wesen, keine Persönlichkeit, keine Frau, kein Mann, kein Selbst, nichts zu einem Selbst Gehörendes, kein ‘Ich’, kein ‘Mein’, nicht irgendwer und nichts irgendwem Gehörendes.“ (Nyanaponika 1973: 45).

13 Pāli *sampajāna*.

14 Die zweite Grundlage des Gewahrseins ist die Betrachtung der → Gefühle (pāli *vedanānupassana*).

15 Pāli *sukha*.

16 Pāli *dukkha*.

-
- 17 Pāli āmisa sukha. Nach dem Kommentar bezieht sich, dass auf die zur Sinnlichkeit der fünf Sinnesobjekten geneigten, sechs mit dem Hausleben verbundenen angenehmen Gefühle. (siehe auch Nyanaponika 1973: 107).
- 18 Pāli nirāmisa sukha. Dies bezieht sich, auf die durch Entsagung verbundenen angenehmen Gefühle. (siehe auch Nyanaponika 1973: 107).
- 19 Die dritte Grundlage des Gewahrseins besteht in der Betrachtung der Bewusstseinszustände bzw. des Bewusstseinsstroms (cittanupassana). Eine Arbeitsweise sich der Bewusstseinszustände (pāli → citta) gewahr zu werden, ist die Labeling-Technik. Sie besteht darin, dass der Meditierende die einzelnen Bewusstseinszustände mit einem beschreibenden Begriff registriert. Wenn er sich eines Bewusstseinszustandes bewusst wird, benennt er ihn z.B. gierbehaftet und kehrt dann zu seinem Hauptmeditationsobjekt zurück. Dieses Benennen löst in der Regel die Identifikation mit dem jeweiligen Geisteszustand.
- 20 Pāli sarāga. Dieser Bewusstseinszustand wird in acht gierbegleiteten, karmisch unheilsamen Bewusstseinsklassen eingeteilt.
- 21 Pāli vitarāga; umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.
- 22 Pāli sadosa; umfasst zwei von Abneigung begleitete, unheilsame Bewusstseinsklassen.
- 23 Pāli vitasosa; umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.
- 24 Pāli samoha; das Zweifache, nämlich von Skepsis oder von Aufgeregtheit begleitete unheilsame Bewusstsein. Weil aber Verblendung in allen karmisch unheilsamen Bewusstseinszuständen aufsteigt, treffen hier insofern auch die übrigen zehn Bewusstseinsklassen zu. Daher werden in diesem Glied der Einteilung alle zwölf unheilsamen Bewusstseinsklassen erfasst.
- 25 Pāli vitamoha; Umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.
- 26 Pāli sankhitta; darunter fallen geistige Starre, Verkrampfung, Stumpfheit, Schwerfälligkeit, Trägheit, Verschlossenheit, langsame Reaktionsweise.
- 27 Pāli vikkhitta; darunter fallen: Zerfahrenheit, Aufgeregtheit, leichte Ablenkbarkeit, Abwechslungssucht, überschnelle Reaktionsweise.
- 28 Pāli mahaggata; (wtl. groß, entwickelt) sind Bewusstsein der feinkörperlichen und unkörperlichen → Meditativen Vertiefungszustände.
- 29 Pāli amahaggata; ist das gewöhnliche Bewusstsein der Sinnenphäre.
- 30 Pāli sa-uttara; ist das Normalbewusstsein der Sinnenphäre.
- 31 Pāli anuttara; umfasst die Bewusstseinszustände der feinkörperlichen und unkörperlichen Sphären, da sie von keinem weltlichen Bewusstsein übertroffen werden.

-
- 32 Pāli samāhita; ist ein Bewusstseinszustand einer Person, die den Vollen oder
Angrenzenden → Meditativen Vertiefungszustand erfährt.
- 33 Pāli asamāhita; ist ein Bewusstseinszustand, der keine der beiden oben erwähnten
Meditativen Vertiefungszustände besitzt.
- 34 Pāli vimutta; ist ein Bewusstseinszustand der zeitweilig von den → Klesha befreit ist.
- 35 Die vierte Grundlage des Gewahrseins, ist die Betrachtung der Objekte seines
Bewusstseins (Pāli dhammanupassana). Stellt man sich Bewusstseinszustände als eine
Leinwand vor, so sind die Objekte des Bewusstseins die Phänomene auf der
Leinwand, die Inhalte des Bewusstseins. Dies können Gedanken, Bilder, Gefühle,
Erinnerungen sein. Auf dieser Grundlage schlägt uns das Satipatthana-Sutta klare
Kategorien vor, was bzw. wie wir die Phänomene wahrnehmen können. Diese
Einteilungen lassen sich in fünf Bereiche unterteilen: die Fünf → Hindernisse, die
Fünf → Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens, die sechs Sinne mit ihren
entsprechenden Gegenständen und die geistigen → Fesseln die sich daraus ergeben,
die → Sieben Faktoren des Erwachens und die → Vier Edlen Wahrheiten.
- 36 Pāli nivarana.
- 37 Pāli kāma-chanda.
- 38 Pāli vyāpāda. Ärger, der auch als Aversion, Hass, Groll, Übelwollen übersetzt werden
kann, entsteht durch unweise Betrachtung einer Abneigungsreaktion. → Gefühl.
- 39 Pāli thina-middha.
- 40 Pāli uddhacca-kukucca.
- 41 Pāli vicikicchā.
- 42 Pāli pancupadanakkhandha. → Daseinsgruppen.
- 43 Pāli rūpa.
- 44 Pāli vedanā.
- 45 Pāli saññā.
- 46 Pāli → sankhāra.
- 47 Pāli viññāna; skrt. → vijñāna.
- 48 Pāli bojhhanga.
- 49 Pāli → sati.
- 50 Pāli dhammavicaya; kann sowohl als Untersuchung der Lehre des Buddha, als auch
als Untersuchung der Wirklichkeit übersetzt werden.
- 51 Pāli viriya.
- 52 Pāli pīti.
- 53 Pāli passadhi.
- 54 Pāli → samādhi.
- 55 Pāli → upekkhā.

⁵⁶ Pāli anāgāmi; ist die dritte Stufe des überweltlichen → Pfades.