

**DIE VIER SATIPAṬṬHĀNAS  
IN STUDIUM UND PRAXIS**

Bhikkhu Anālayo

BGM  
2015

## Einführung

Im Folgenden werde ich die Praxis der vier *satipaṭṭhānas* aus der Ich-Perspektive erkunden. Meine Darstellung gründet sich auf das Verständnis das durch akademische und traditionelle Formen des Lernens gewonnen wurde.<sup>1</sup>

Die vier *satipaṭṭhānas* bilden zusammengenommen die rechte Achtsamkeit als siebter Faktor im achtfachen Pfad zur Befreiung. Die vor und nach der rechten Achtsamkeit stehenden Glieder dieses achtfachen Pfads sind die vier rechten Anstrengungen (6.-Faktor) und die vier Vertiefungen (8.-Faktor). Die vier rechten Anstrengungen sind offensichtlich Praktiken die miteinander verbunden ausgeführt werden, sie bauen aufeinander auf und ergänzen sich. Rechte Konzentration in Form der vier Vertiefungen beinhaltet gleichermaßen Ebenen meditativer Erfahrung die aufeinander aufbauen. Daher wäre zu erwarten, dass das Gleiche für die vier *satipaṭṭhānas* gilt. Deshalb besteht meiner Meinung nach eine grundlegende Herausforderung darin, einen Übungs-Weg zu finden, der alle vier *satipaṭṭhānas* in einer Weise abdeckt, dass sie aufeinander aufbauen und sich gegenseitig ergänzen.

Eine reine Auflistung der vier *satipaṭṭhānas* findet sich regelmäßig in verschiedenen Lehrreden des Pāli-Kanons als auch in ihren Parallelstellen, oft ohne weitere Erklärungen. Detailliertere Erläuterungen können im *Satipaṭṭhāna-sutta* gefunden werden.<sup>2</sup> Das *Ānāpānasati-sutta* liefert zusätzlich weitere Informationen zu den Charakteristiken der vier *satipaṭṭhānas*.<sup>3</sup>

Die Anweisungen für die Achtsamkeit auf den Atem die im *Ānāpānasati-sutta* gegeben werden, bestätigen die Prämisse die sich aus der Betrachtung des achtfachen Pfades ergibt. Die Praxis der vier *satipaṭṭhānas* entfaltet sich hier nahtlos und wird zu einer einheitlichen Form der Praxis. Im *Ānāpānasati-sutta* geschieht dies auf der Basis der Achtsamkeit auf den Atem. Die nahtlose Kontinuität der Praxis im *Ānāpānasati-sutta* schult die Übenden in genau der Art der Kontinuität des Gewahrseins die in Alltagssituationen so entscheidend ist.

Kurz, von der Stellung der rechten Achtsamkeit im Kontext des edlen achtfachen Pfades und der Darlegung der Achtsamkeit auf den Atem in dem *Ānāpānasati-sutta* ausgehend, wäre es gut, wenn die vier *satipaṭṭhānas* in einer kontinuierlichen Form der Praxis kombiniert werden könnten, in welcher die einzelnen *satipaṭṭhānas* aufeinander aufbauen.

Bei der Betrachtung der verschiedenen Übungen die im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführt werden, ist es jedoch nicht sofort ersichtlich, wie eine Form der Praxis entwickeln

---

<sup>1</sup> Die Idee für diesen Artikel kam von Suwanda Sugunasiri, dem Herausgeber von CJBS.

<sup>2</sup> MN 10 bei MN I 55,27 und seine Parallelstellen MĀ 98 bei T I 582b7 und EĀ 12.1 bei T II 568a1.

<sup>3</sup> MN 118 bei MN III 78,20 und seine Parallelstellen SĀ 815 bei T II 209b15 (dessen abgekürzte Teile durch SĀ 803 ergänzt werden müssen und, damit die ganze in MN 118 gegebene Besprechung abgedeckt werden kann, auch durch SĀ 810).

werden kann, die dem kontinuierlichen Weg der Meditation gleicht, der für die Achtsamkeit auf den Atem im *Ānāpānasati-sutta* beschrieben wird. Daher ist es nur natürlich, dass die Art wie *satipaṭṭhāna* heutzutage gelehrt wird dazu neigt sich nur auf ausgewählte Aspekte aus dem im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Schema der vier *satipaṭṭhānas* zu stützen.

## **Akademische Forschung und die Praxis von *Satipaṭṭhāna***

In dieser Situation kann die akademische Forschung dabei helfen, ein besseres Verständnis der kanonischen Anweisungen und ihrer praktischen Implikationen zu entwickeln. Natürlich ist die akademische Forschung nicht zwangsläufig hilfreich für die Praxis. Dennoch ist es meiner Ansicht nach möglich, eine Überlappung zwischen wissenschaftlichen Studien und der Achtsamkeitspraxis zu finden, in dem Versuch die Dinge zu verstehen und zu sehen wie sie wirklich sind (*yathābhūta*).

Hier erscheint mir die text-historische Perspektive besonders hilfreich, die aus der akademischen Forschung hervorgeht. In Bezug auf die *satipaṭṭhāna* Meditation gilt dies insbesondere für die Unterscheidung zwischen dem Lehrreden-Material auf der einen Seite und ihrer kommentariellen Auslegung auf der anderen. Die text-historische Perspektive zeigt, dass wesentliche Aspekte einiger moderner Formen der Praxis das Ergebnis des Einflusses der kommentariellen Sicht sind. Dies macht es leichter verständlich wie diese Aspekte entstanden sind, besonders wenn sie nicht offensichtlich aus der im *Satipaṭṭhāna-sutta* selbst gegebenen Beschreibung hervorgehen. Eine Unterscheidung zwischen den Lehrreden und ihren Kommentaren muss nicht in einem Werturteil münden. Im Kontext des Versuchs, die Dinge zu verstehen und zu sehen wie sie wirklich sind, ist diese Unterscheidung nur dazu gedacht die historischen Schichten zu klären aus denen eine bestimmte Art von Informationen stammt.

Die grundlegende Unterscheidung zwischen Lehrrede und Kommentar prägte meine Doktorarbeit, in der ich versuchte, das *Satipaṭṭhāna-sutta* vorrangig aus der Sicht anderer Pāli Lehrreden zu verstehen.<sup>4</sup> Die Kommentare haben sehr nützliche Informationen zu bieten; tatsächlich sind sie über anderthalb Jahrtausende näher am Original als wir heute. Um jedoch zu vermeiden den Blick auf die Lehrreden in erster Linie durch die Linse des Kommentars zu richten, empfand ich es als wichtig sie zuerst aus sich selbst heraus zu betrachten, und mich erst dann dem zu zuwenden was Kommentare und moderne Lehrer zu bieten haben.

Die Suche nach einem besseren historischem Verständnis führte mich nach Abschluss meiner Doktorarbeit zu vergleichende Untersuchungen der im Pali-Kanon erhaltenen Lehrreden im Licht ihrer Parallelen in Chinesisch, Sanskrit und Tibetisch. Diese Art der vergleichenden Studien ermöglicht eine weitere Verfeinerung der

---

<sup>4</sup> Anālayo 2003, deutsche Übersetzung 2010.

historischen Schichtung innerhalb des Textkorpus der frühen Lehrreden selbst. Im Falle des *Satipaṭṭhāna-sutta* ist dies besonders nützlich, da die parallelen Versionen erhebliche Unterschiede zeigen.<sup>5</sup>

Aufgrund derartiger Vergleichsstudien begann ich allmählich zu begreifen, dass es möglich ist, eine Form der Praxis zu entwickeln, die nahtlos alle vier *satipaṭṭhānas* kombiniert. Diese Praxisform basiert darauf die sieben Übungen die in allen Versionen der Lehrrede zu finden sind vorrangig zu behandeln. Diese sind wie folgt:

Betrachtungen des Körpers	- anatomische Bestandteile - Elemente - Leichenbetrachtungen
Betrachtung der Gefühle	- Gefühle
Betrachtung des Geistes	- Geisteszustände
Betrachtung der dhammas	- Hindernisse - Erwachensfaktoren

Es besteht keinerlei Absicht der Ablehnung der anderen Übungen das Wort zu reden in dem ich die gemeinsamen Übungen der parallelen Versionen in den Vordergrund rücke. Vielmehr ergibt sich daraus eine Art vereinfachte Version der vier *satipaṭṭhānas* im Vergleich zu der Darstellung im *Satipaṭṭhāna-sutta*.

Bemerkenswerter Weise, hat diese vereinfachte Version einen Präzedenzfall im Theravāda-Abhidhamma, in welchem der *Vibhaṅga* eine noch kürzere Version darstellt. Diese kürzere Version enthält für die Körperbetrachtung nur die anatomischen Bestandteile und stimmt mit dem obigen Modell darin überein für die Betrachtung der dhammas nur die Hindernisse und die Erwachensfaktoren aufzuführen.<sup>6</sup>

In der vereinfachten Version von *satipaṭṭhāna* umfasst die Körperbetrachtung - als Folge der vergleichenden Forschung in dem Versuch die Dinge zu verstehen und zu sehen wie sie wirklich sind - zusätzlich zu den anatomischen Bestandteilen, die vier Elemente und die Betrachtung eines verwesenden Leichnams.

Vorher schien mir die Betrachtung des Körpers eher eine Möglichkeit zu sein den Körper zu nutzen um Achtsamkeit zu kultivieren. Nun weist sie stattdessen eindeutig darauf hin mit Achtsamkeit die Einsicht in die Natur des Körpers zu kultivieren.

Im Fall der Betrachtung der dhammas, mit dem Fokus auf der Überwindung der Hindernisse und der Kultivierung der Erwachensfaktoren, wird dieses *satipaṭṭhāna* mit einem klaren Ziel versehen: Fortschritte in Richtung Erwachen – der Essenz des früh- buddhistischen Meditationsweges.

---

<sup>5</sup> Siehe Anālayo 2013.

<sup>6</sup> Vibh 193,16.

Ehe ich einen möglichen Praxis-Ansatz auf der Grundlage der oben genannten sieben Betrachtungen darstelle, muss ich drei Vereinfachungen erklären, die von mir eingeführt werden um es leichter zu machen mit der Praxis zu beginnen.

Die erste Vereinfachung betrifft die Betrachtung der anatomischen Bestandteile. Hier schlage ich vor anzufangen in dem sie in drei Stichpunkten zusammengefasst werden: Haut, Fleisch und Knochen. Die Idee für eine derart vereinfachte Version kam mir aufgrund einer Passage die im *Sampasādanīya-sutta* und ihren Parallelen zu finden ist.<sup>7</sup> Sobald man mit der grundlegenden Praxis auf diese Weise vertraut geworden ist, kann die vereinfachte Version die auf Haut, Fleisch und Knochen basiert, erweitert werden, um alle im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführten Körperteile abzudecken.

Die zweite Vereinfachung bezieht sich auf die Betrachtung eines toten Körpers in verschiedenen Stadien der Verwesung. Zunächst könnte die Praxis dieser *satipaṭṭhāna* Übung damit beginnen, kurz eines der im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Bilder eines verfallenden Körpers vor das geistige Auge zu bringen, vielleicht das eines Skeletts. Sofort mit der ganzen Reihe von Bildern anzufangen könnte für einige Praktizierende zu herausfordernd sein. Sie nach und nach einzuführen kann dabei helfen sicher zu stellen, dass diese Form der Übung zu der inneren distanzierten Balance führt, die das Ziel dieser und anderer *satipaṭṭhāna* Übungen ist.<sup>8</sup>

Die eigentlichen Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* erfordern dann einen Vergleich des eigenen Körpers mit dem Zustand eines solchen Leichnams in dem Verständnis, dass man nicht vor diesem Schicksal gefeit ist. Um diesen Vergleich durchzuführen, schlage ich vor, die sich auf den Atem stützende Vergegenwärtigung des Todes anzuwenden. Diese Vergegenwärtigung des Todes wird andernorts in den Pāli Lehrreden und ihren Parallelen beschrieben, die darauf hinweisen, dass man sich der Tatsache bewusst sein sollte, dass man nach dem nächsten Atemzug (oder nach dem

---

<sup>7</sup> DN 28 bei DN III 105,12 und die Parallelstellen DĀ 18 bei T I 77b17 und T 18 bei T I 256a12; sieh auch Anālayo 2013: 72f. Die Stelle in DN 28 beschreibt ein Voranschreiten der Praxis vom Untersuchen (*paccavekkhati*) der Körperteile die auch im *Satipaṭṭhāna-sutta* erwähnt werden zur reinen Untersuchung (*paccavekkhati*) der Knochen während Haut, Fleisch und Blut beiseitegelassen werden. Diese Stelle scheint eine Art der Untersuchung (*paccavekkhati*) vorzusehen die sich nur mit den Knochen beschäftigt. Auch wenn nicht explizit darauf hingewiesen wird scheint es gerechtfertigt anzunehmen, dass eine ähnliche Herangehensweise auch für Haut und Fleisch entwickelt werden könnte. In den Parallelstellen wird Blut nicht erwähnt. Daher besteht der gemeinsame Kern dieser Passage in DN 28 und seiner Parallelstellen aus diesen drei: Haut, Fleisch und Knochen. In der eigentlichen Praxis können diese drei Bestandteile tatsächlich erfahren werden sobald ein gewisses Maß an körperlicher Empfindsamkeit entwickelt wurde.

<sup>8</sup> Die kanonischen Texte berichten davon, dass die ähnlich herausfordernde Betrachtung der anatomischen Bestandteile einmal so weit ausgeübt ist, dass etliche Mönche so von ihrem Körper angewidert waren, dass sie sich umbrachten. Vom Buddha wird berichtet, dass er daraufhin die friedvollere Praxis der Achtsamkeit auf den Atem empfahl; siehe SN 54.9 bei SN V 321,21 und seine Parallelstelle SĀ 809 bei T II 208a3, und für eine detailliertere Studie welche auch auf die verschiedenen *Vinaya* Versionen eingeht Anālayo 2014.

nächsten Bissen beim Essen) sterben könnte.<sup>9</sup>

Auf diese Weise wird man, gestützt auf eines der im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Bilder eines Leichnams als Ausgangspunkt, sich des Atems bewusst in dem Verständnis, dass dies der letzte Atemzug sein könnte. Die Tatsache des Todes, die vorher als ein *Objekt* mit Hilfe einer geistigen Vorstellung eingeführt wurde, wird nun das *Subjekt* der Betrachtung, indem sie erfahrungsmäßig mit einem selbst verbunden wird. Auf diese Weise wird die allgemeine Tatsache des Todes konkret zu *meinem* Tod.

Die dritte Vereinfachung die ich vorschlagen möchte betrifft die Betrachtung des Geistes. Hier empfehle ich aus den verschiedenen Arten von in der Lehrrede aufgeführten Geisteszuständen mit drei Paaren beginnen: Mit Lust und ohne Lust, mit Zorn oder ohne Zorn, und mit oder ohne Verblendung. Auch hier ist dies nur als eine Möglichkeit gedacht um zu beginnen. Mit fortschreitender Praxis kann die Betrachtung des Geistes durch Berücksichtigung aller im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführten geistigen Zustände weiter entwickelt werden.

Ein weiterer zu erwähnender Punkt ähnelt dem die eigene Sterblichkeit zu einer Angelegenheit der direkten Erfahrung zu machen. Bei der Betrachtung der anatomischen Bestandteile und der Elemente, empfehle ich, diese so weit wie möglich zu etwas zu machen das unmittelbar erlebt wird. Um dies zu tun, schlage ich ein systematisches Scannen des Körpers vor, um sich bewusst zu werden wo diese Körperteile oder Qualitäten am deutlichsten wahrnehmbar sind.

### **Die Praxis der Vier *Satipaṭṭhānas***

Die Form der Übung die ich heutzutage selbst praktiziere und anderen lehre stützt sich auf das Gewahrsein des ganzen Körpers in der Sitzhaltung als Grundlage für die Praxis. Dies sollte sich im Idealfall durchgängig in der ganzen *satipaṭṭhāna* Meditation fortsetzen. Auf der Grundlage dieser verkörperten Form des Gewahrseins als Verankerung, geht man über zum Scannen des Körpers, indem man sich der Haut bewusst wird. Dem folgt ein weiterer Scan bei dem man sich des Fleisches einschließlich der Organe bewusst wird. Der darauf folgende Scan bringt die Knochen ins Bewusstsein. Zum Zwecke der Kontinuität, kann der erste Scan vom Kopf bis zu den Füßen ausgeführt werden, der zweite von den Füßen zum Kopf und der dritte wieder von Kopf bis zu den Füßen. Auf diese Weise ergibt sich eine kontinuierliche Form der Praxis.

Während jedes Scans ist es die Aufgabe, sich des Ortes an dem diese Körperteile zu finden sind bewusst zu werden und soweit möglich zu versuchen, auch eine direkte

---

<sup>9</sup> AN 6.19 bei AN III 306,7 und AN 8.73 bei AN IV 319,24 sowie ihre Parallestellen EĀ 40.8 bei T II 742a25; siehe genauer Anālayo 2013: 104–116 und Anālayo 2016.

Empfindung oder ein Gefühl dieser drei Körperteile zu bekommen. Mit einiger meditativer Erfahrung wird das zumindest in allgemeiner Weise möglich, ein eindeutiges Gefühl von jedem Teil ist nicht nötig. Der Zweck der Übung besteht nicht darin die körperliche Sensitivität soweit zu steigern, dass man in der Lage ist, jedes einzelne Teil des Körpers zu fühlen. Ein allgemeines Gewahrsein der Lage der Körperteile ist ausreichend damit die Übung ihren Zweck erfüllen kann. Dieser Zweck besteht in der Kombination der Verankerung der Achtsamkeit im Körper mit dem Verständnis, dass der Körper sich aus diesen Bestandteilen zusammensetzt. Auf diese Weise wird die Erkenntnis dämmern, dass jeder dieser Teile wichtig dafür ist den Körper am Leben zu erhalten, die Vorstellung jedoch, dass der Körper etwas sinnlich verführerisches und sexuell attraktives sei nur eine Projektion des Geistes ist.<sup>10</sup>

Das Gleichnis das diese Übung im *Satipaṭṭhāna-sutta* begleitet verdeutlicht die Einstellung die in Bezug auf diese Körperteile kultiviert werden sollte: Das Betrachten verschiedener Saat-Körner in einem Behälter. Solche Körner werden weder als abstoßend noch als sinnlich anziehend wahrgenommen werden. Die gleiche neutrale Haltung ist das Ziel der Übung, in der man lernt die verschiedenen Teile des Körpers zu betrachten, unbeeinflusst von jeglicher Überlagerung geistiger Projektionen von Begierde, Abneigung und Verblendung.

Die vereinfachte Version dieser Übung, mit nur den drei Bestandteilen, Haut, Fleisch und Knochen, kann im Einklang mit den kanonischen Anweisungen weiterentwickelt werden. Ausgehend von den drei Scans kann man darauffolgend das Gewahrsein auf die im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführten einzelnen anatomischen Bestandteile richten: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärm, Gekröse, Mageninhalt, Exkrement, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit, und Urin.

Mit jedem Scan kann man sich der Stelle am oder im Körper bewusst werden an der sich die entsprechenden Bestandteile befinden. Gleichzeitig sollte das Gewahrsein des ganzen Körpers in der Sitzposition beibehalten werden um die Verankerung in der Achtsamkeit auf den Körper aufrecht zu erhalten. Für den Anfang sind jedoch die oben beschriebenen drei Scans ausreichend.

Die nächste Betrachtung, die sich mit den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind befasst, kann durch ähnliches Scannen wie für Haut, Fleisch und Knochen

---

<sup>10</sup> Klima 2002: 218 erklärt, dass "im Dhamma nicht das Verlangen von 'übel' ist ... es ist möglich das misszuverstehen durch Assoziationen mit viktorianischem Moralismus ... es wäre besser die praktische Bedeutung des Ablassens von Verlangen auf eine weniger angstbesetzte und abgeklärte Weise zu verstehen: Verlangen ist ein bedingt entstandenes Phänomen, Teil einer Konvention, und Wissensklarheit wird nicht die notwendige Stärke erlangen solange man sich in einem reaktiven Zustand dazu befindet. Wenn also das Ideal der Wissensklarheit unser Ziel ist, dann ist die Glorifizierung und das Verfolgen begehrlcher Leidenschaften nicht nützlich."

vorgenommen werden. Ein Scan des ganzen Körpers, um die Härte als Manifestation des Erdelements zu erfassen. Besonders deutlich wird dies in den Knochen, auch wenn eine gewisse Härte im ganzen Körper zu finden ist.

Der nächste Scan würde dann Feuchtigkeit als eine Manifestation des Elements Wasser aufspüren.<sup>11</sup> Auch Feuchtigkeit durchdringt den gesamten Körper, wird aber am einfachsten in den verschiedenen Flüssigkeiten in den fleischigen Teilen des Körpers erkennbar.

Das Feuer-Element in Form von Wärme ist das Objekt des nächsten Scans, im Sinne der verschiedenen Temperaturempfindungen in den verschiedenen Teilen des Körpers. Dies ist besonders einfach an der Hautoberfläche zu erkennen, obwohl es natürlich auch ein Merkmal des gesamten Körpers ist.

Der letzte Scan befasst sich dann mit dem Windelement, das für jede Bewegung steht die im Körper oder durch den Körper spürbar wird. Die offensichtlichste Manifestation der Bewegung während der Sitzmeditation wird wohl der Atem sein. Mit jeder Betrachtung dieser vier Elemente wächst die Erkenntnis, dass dieser Körper der ihn umgebenden Natur entspricht, er unterscheidet sich nicht davon. Kurz gesagt, dieser Körper gehört mir nicht. Das Gleichnis das dieser Übung im *Satipaṭṭhāna-sutta* zugeordnet ist, beschreibt eine Verschiebung der Wahrnehmung vom Betrachten einer vollständigen Kuh zum Betrachten ihrer einzelnen, zum Verkauf angebotenen Teile, nachdem sie von einem Metzger zerlegt wurde. In gleicher Weise lernt ein Meditierender seinen Blickwinkel von "meinem Leib" als kompakter Einheit so zu verändern, dass er nun nur eine Kombination der vier Elemente sieht, die jenen der Natur außerhalb von ihm entsprechen.

Das Gewahrwerden des Atems bei Betrachtung des Windelements ist eine natürliche Überleitung zur Vergegenwärtigung des Todes. Nachdem man kurz eines der im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Bilder eines verwesenden Leichnams - je nachdem welches von diesen am besten geeignet erscheint - in den Geist gebracht hat kehrt die Achtsamkeit zum Atem zurück, im Bewusstsein der Tatsache, dass dieser Atemzug mein letzter sein könnte. Das führt uns effektiv die Wahrheit der Sterblichkeit des eigenen Körpers vor Augen.

In der eigentlichen Praxis schlage ich vor, das Gewahrsein der eigenen Sterblichkeit insbesondere auf die Einatmung zu beziehen: Mit jedem Einatmen ist man sich der Tatsache bewusst, dass dies die letzte Sauerstoffaufnahme sein könnte. Bei jedem Ausatmen kultiviert man dann eine Geisteshaltung des Loslassens (wodurch die

---

<sup>11</sup> Der späteren Theravāda Auslegung nach kann das Wasserelement nicht körperlich erspürt werden, sondern nur schlussfolgernd erkannt werden; siehe.,z.B., Karunadasa 1967/1989: 29f und Bodhi 1993: 238. Diese Position findet keine Bestätigung durch die frühen Lehreden und wird meiner Meinung nach auch nicht durch die eigene Erfahrung untermauert. Schließlich kann man sehr wohl spüren, wenn die Kleidung nass geworden ist und die Feuchtigkeit bis auf die Haut vordringt, ebenso deutlich wie man das Trockenwerden des Mundes spüren kann.

Haltung eingeübt wird, die erforderlich ist wenn die tatsächliche Zeit zu sterben kommt). Sollte die Kultivierung des Gewahrseins der eigenen Sterblichkeit zu Angst führen, kann die Betonung der Ausatmung und des Loslassens den Geist beruhigen und ins Gleichgewicht zurückbringen. Wenn man im umgekehrten Fall ein wenig träge geworden ist, hilft die Betonung der Einatmung und die Tatsache, dass dies der letzte Atemzug sein könnte dabei die Meditation zu energetisieren und ganz lebendig im gegenwärtigen Moment zu sein.

Sobald ein wenig Erfahrung mit dieser Form der Praxis erworben wurde, kann sie ausgebaut werden indem man dem anfänglich verwendeten einzelnen Bild eines verwesenden Leichnams weitere Bilder hinzufügt. Schließlich ist es möglich, in schneller Abfolge zu visualisieren, wie der eigenen Körper die im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Phasen der Verwesung durchläuft: Aufgeblähter Körper, Körper von Tieren angefressen, Skelett mit Fleischfetzen, Skelett mit getrockneten Blutresten, Skelett ohne Fleisch und Blut, Knochen hier und da verstreut, gebleichte Knochen, verrottete Knochen aufgehäuft und Knochen zu Staub zerfallen.

Jedoch ist eine kurze Erinnerung an die Sterblichkeit durch die Verwendung von nur einem dieser Bilder, wie etwa das Bild eines Skeletts zum Beispiel, völlig ausreichend um mit dieser Form der Übung zu beginnen.

Gefühl ist das, was die verschiedenen Körperteile und den Atem während der Scans erspürt hat. Daher ist der natürlich folgende nächste Schritt der, sich den Gefühlen zuzuwenden, dem zweiten *satipaṭṭhāna*. Gefühle sollten als angenehm, schmerzhaft oder neutral erkannt werden. Die Beobachtung zeigt schnell, dass diese drei Arten von Gefühl ständig von einem zum anderen wechseln. In der Erfahrung wird deutlich, dass Wohlgefühl und Schmerz nicht ewig anhalten - eine Erkenntnis die allmählich die Fähigkeit der Gefühle untergräbt heftige Reaktionen auszulösen.

Die Lehrreden veranschaulichen den Einblick in die Natur der Gefühle am Beispiel verschiedener Winde die aus unterschiedlichen Richtungen wehen.<sup>12</sup> Mit anderen Worten, sich von bestimmten Gefühlen aufwühlen zu lassen ist ungefähr so sinnvoll wie über die Wechselhaftigkeit des Wetters zu schimpfen. Beidem lässt man am besten ihren natürlichen Lauf in dem Wissen, dass sie sich auf jeden Fall ändern werden.

Das *Satipaṭṭhāna-sutta* unterscheidet weiterhin zwischen weltlichen und nicht-weltlichen Arten von Gefühl. Diese Kategorien werden klarer, wenn man sich der Betrachtung des Geistes zuwendet, des dritten *satipaṭṭhāna*, die ganz natürlich auf die Betrachtung der Gefühle folgt. Weltliche Gefühle der angenehmen, schmerzhaften und neutralen Art entstehen, wenn der Geist mit Lust, Zorn oder Täuschung verbunden ist. Bei nicht-weltlichen Gefühlen handelt es sich um die gleichen drei Arten von affektiven Gefühlen, nur ist hier der Geist vorübergehend frei von Lust,

---

<sup>12</sup> SN 36.12 bei SN IV 218,5 und die Parallelstelle SĀ 471 bei T II 120b16.

Zorn und Verblendung.

Das Gewahrsein dieser Gefühle führt natürlicherweise zum Erkennen dieser Geisteszustände. Ein solches Erkennen ist die unverzichtbare Grundlage für den richtigen Fortschritt auf dem Weg. Insbesondere bedeutet dies nicht nur zu wissen, wann Begierde, Hass und Verblendung vorhanden sind, sondern auch, wann sie nicht vorhanden sind. Sowohl An- wie auch Abwesenheit sind gleichermaßen Teil der Aufgabe der Betrachtung des Geistes. Die Praxis kann dann voranschreiten indem man das Gewahrsein auf den Zustand des eigenen Geistes mit Hilfe dieser drei Paare richtet:

- Mit Begierde / ohne Begierde,
- Mit Zorn / ohne Zorn,
- Mit Verblendung / ohne Verblendung.

Nachdem man mit dieser Übung vertraut geworden ist, kann die Liste erweitert werden, bis sie alle im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführt Paare abdeckt. Diese sind: Zusammengezogen/zerstreut, weit/eng, überraffbar/unüberraffbar, konzentriert/unkonzentriert und befreit/unbefreit.

In der Entfaltung der vier *satipaṭṭhānas* als einheitlicher Praxis sind jedoch die Geisteszustände, die auf jeden Fall von Anfang an erkannt werden müssen die oben genannten drei Paare. Sie bilden die Grundlage für eine achtsame Unterscheidung von Gefühlen in weltliche und nichtweltliche und dienen dazu die zweite mit der dritten *satipaṭṭhāna* in der eigentlichen Praxis zu verbinden.

Ein Gleichnis, das im Zusammenhang mit einer Erläuterung des stufenweisen Übungswegs zu finden ist, beschreibt die Fähigkeit die im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgeführten unterschiedlichen geistigen Zustände zu erkennen: Blickt man in einen Spiegel oder eine mit Wasser gefüllte Schüssel kann man die Reflexion des eigenen Gesichts sehen.<sup>13</sup> So wie der Blick in einen Spiegel es ermöglicht herauszufinden wie man sein eigenes Aussehen verbessern kann, so ermöglicht der Blick in den Spiegel des eigenen Geistes festzustellen, wie der Zustand des Geistes verbessert werden kann, nämlich durch das Überwinden der Hindernisse und die Kultivierung der Erwachensfaktoren.

Wenn die Betrachtung des Geistes zur Betrachtung der Hindernisse und der Erwachensfaktoren überleitet und die Praxis sich damit in den Bereich des vierten *satipaṭṭhāna* begibt, zeichnet sich eine weitere Verfeinerung ab. Bei dieser Verfeinerung handelt es sich um das Gewahrsein des Abhängigen Entstehens (*paṭicca samuppāda*). Wie im *Mahāhatthipadopama-sutta* und seinen Parallelen

---

<sup>13</sup> DN 2 bei DN I 80,15, mit Entsprechungen in zwei Parallelstellen, DĀ 27 bei T I 109b8 (zu ergänzen durch DĀ 20 bei T I 86a28) und einem Lehrredenzitat im *Saṅghabhedavastu*, Gnoli 1978: 248,26; dieses Gleichnis dient insbesondere dazu die Fähigkeit zu illustrieren, den Geisteszustand eines anderen erkennen zu können.

hervorgehoben wird, sieht einer der Abhängiges Entstehens sieht, den Dhamma und derjenige, der den Dhamma sieht, sieht Abhängiges Entstehen.<sup>14</sup> Die Betrachtung der dhammas wendet die entscheidende Lehre des Abhängigen Entstehens auf jene Qualitäten an, die den Kern des Weges zur Befreiung ausmachen: Die Hindernisse (das, was überwunden werden muss) und die Erwachensfaktoren (das, was kultiviert werden muss).

Praktisch angewendet wird der eigene Geist untersucht um zu sehen, ob eines der fünf Hindernisse vorhanden ist. Dies ist der Betrachtung des Geistes sehr ähnlich. Tatsächlich gibt es eine Reihe von Gleichnissen zu den fünf Hindernissen die das Bild, des Blicks in eine Schüssel mit Wasser um das eigene Gesicht zu sehen, aufgreifen. Es wird die gleiche Bildsprache verwendet wie bei der Erläuterung des stufenweisen Übungsweges die Betrachtung des Geistes betreffend. In der Version dieses Gleichnis das für den vorliegenden Zusammenhang relevant ist, macht jedes der fünf Hindernisse das Wasser ungeeignet das eigenen Gesicht richtig zu reflektieren.<sup>15</sup> Dies geschieht, wenn Farbstoff dem Wasser zugesetzt wurde (= Sinnesbegierde), wenn das Wasser kocht (= Übelwollen), wenn das Wasser von Algen überwuchert ist (= Dumpfheit und Mattheit), wenn das Wasser durch Wind bewegt wird (= Rastlosigkeit und Sorge), und wenn das Wasser im Dunkelheit steht (= Zweifel).

Zusammen mit dem Erkennen der Anwesenheit eines Hindernisses, sollte man auch die Ursachen, die zum Aufsteigen dieses Hindernisses geführt haben und die Ursachen die zu seinem Verschwinden führen werden erkennen. Dies ist das charakteristische Merkmal der Betrachtung der dhammas.

Sobald die Hindernisse zeitweilig überwunden sind und der Geist frei von ihnen ist, sollte auch dieser vorübergehende Zustand der Freiheit erkannt werden. Ein solches Erkennen kann dann ein Anlass für das Entstehen von Freude werden. Die Lehrreden präsentieren eine andere Gruppe von Gleichnissen, welche die Freude illustrieren die man durch die Erkenntnis erfährt, dass der Geist im Moment frei von den fünf Hindernissen ist. Dies ist vergleichbar mit dem Zurückzahlen eines Darlehens, mit dem Erholen von einer Krankheit, mit dem Entlassenwerden aus der Haft, mit der Befreiung aus der Sklaverei, und mit dem sicheren Abschluss einer gefährlichen Reise.<sup>16</sup>

Diese *Freude* gründet sich auf festverankerter *Achtsamkeit*, auf der *Ergründung* des Geistes um das Vorhandensein eines Hindernisses festzustellen und darauf diese Prüfung mit genügend geistiger *Energie* durchgeführt zu haben, um sicherzustellen,

---

<sup>14</sup> MN 28 bei MN I 190,37 und MĀ 30 bei T I 467a9.

<sup>15</sup> SN 46.55 bei SN V 121,25 und eine fragmentarische Sanskrit Parallelstelle in Tripāṭhī 1995: 127 (§5.11); genaueres siehe Anālayo 2013: 189–191.

<sup>16</sup> DN 2 bei DN I 71,31, mit Entsprechungen in zwei Parallelstellen, DĀ 27 bei T I 109b8 (zu ergänzen durch DĀ 20 bei T I 85a25) und einem Lehrredenzitat im *Saṅghabhedavastu*, Gnoli 1978: 241,19; sieh genauer Anālayo 2013: 191–193.

dass in der Tat kein Hindernis vorhanden ist. Die Freude, die auf diese Weise entstanden ist, kann zum Erwachensfaktor Freude werden, der ja auf Achtsamkeit, Ergründung-der-dhammas und Energie beruht. Solche Freude kann auf natürliche Weise zu den verbleibenden Erwachensfaktoren Ruhe, Konzentration und Gleichmut weiterführen.

Diese sieben geistigen Faktoren müssen zusammen mit den Ursachen für ihr Entstehen als auch den für ihr weiteres Wachstum erforderlichen erkannt werden. In der eigentlichen Praxis überwacht ein Meditierender, nachdem Achtsamkeit fest etabliert wurde, einen Zustand des geistigen Gleichgewichts worin alle dieser sieben Erwachen Faktoren etabliert werden. Sollte der Geist etwas träge werden, legt man mehr Gewicht auf Ergründung, Energie und Freude. Wenn der Geist stattdessen leicht aufgeregt wird, legt man mehr Gewicht auf Ruhe, Konzentration und Gleichmut.

An anderer Stelle unterstreichen die Lehrreden die Bedeutung dieser sieben Erwachensfaktoren durch einen Vergleich mit den sieben Schätzen im Besitz eines Universalherrschers.<sup>17</sup> In der Erzählung vom Universalherrscher besitzen diese Schätze übernatürliche Kräfte. Ein magisches Rad führt den König zu einer friedlichen Eroberung der ganzen Welt ohne jeden Kampf; ein Pferd und ein Elefant die fliegen können bringen ihn wohin er in seinem weltweiten Reich sein möchte, etc. Die sieben Erwachensfaktoren haben gleichermaßen die fast wundersame Macht zu der vollständigen Umwandlung eines verblendeten Weltlings in einen vollständig Befreiten führen zu können.

Damit diese Transformation stattfinden kann, müssen die Erwachensfaktoren in Abhängigkeit von Abgeschiedenheit (*viveka*), Leidenschaftslosigkeit (*viraga*) und Erlöschen (*nirodha*) entwickelt werden, was zu Loslassen (*vossagga*) führt. Diese Abfolge entspricht ziemlich genau den letzten vier Schritten der Achtsamkeit auf den Atem als einer Möglichkeit die Betrachtung der dhammas zu üben, die im *Ānāpānasati-sutta* von Vergänglichkeit (*anicca*), zu Leidenschaftslosigkeit, zu Erlöschen und zu Aufgeben (*patinissagga*) voranschreitet.<sup>18</sup>

Auf die oben skizzierte Art der Praxis angewandt heißt das, gestützt auf einen Geisteszustand der *abgeschieden* von den Hindernissen und der *Vergänglichkeit* bewusst ist, erlaubt man es den Implikationen der Vergänglichkeit in den Geist einzusinken und seine affektive Disposition zu transformieren. Ist es nicht gänzlich

---

<sup>17</sup> SN 46.42 bei SN V 99,1 und die Parallelstelle SĀ 721 bei T II 194a6; siehe genauer Anālayo 2013: 217–219.

<sup>18</sup> Im Kontext der hier dargestellten Form der *satipaṭṭhāna* Praxis, können die beiden Begriffe *vossagga* und *patinissagga* als gleichbedeutend betrachtet werden. Nur um die Tatsache zu spiegeln, dass unterschiedliche Pāli Begriffe verwendet werden übersetze ich einen als “Loslassen” und den anderen als “Aufgeben”; für eine genauere Besprechung des Bedeutungsumfangs jedes Begriffes in den Pāli Lehrreden siehe Anālayo 2009.

sinnlos, leidenschaftlich zu begehren was sich ohnehin ändert? Durch das Kultivieren dieses Verständnisses entfaltet sich *Leidenschaftslosigkeit*. Auf diese Weise erlaubt man es dem Fluss der Vergänglichkeit die leidenschaffenden Anhaftungen abzuwaschen.

Je leidenschaftsloser und losgelöster man wird, desto einfacher ist es Dinge *erlöschen* zu lassen, die Tatsache zu akzeptieren, dass das was vergänglich ist notwendigerweise enden muss. Man lernt, gelassen zu bleiben wenn Dinge enden und versucht nicht länger an ihnen festzuhalten. In der Praxis lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Aspekt des Verschwindens bei der meditativen Erfahrung des Wandels. Mit fortschreitender Praxis beginnt man immer mehr zu verstehen, dass das Erlöschen nicht erschreckend sondern friedvoll ist.

Dem Geist, der sich nicht länger vor der Tatsache fürchtet, dass alles zwangsläufig endet wird es möglich *loszulassen* im Sinne des *Aufgebens* jeglichen Festhaltens und Anhaftens. Durch das Aufgeben allen Festhaltens und Anhaftens sowie das Loslassen jeder Empfindung von "Ich" oder "Mein", wird man immer besser darin unabhängig zu verweilen, ohne an etwas festzuhalten. Die Praxis des Loslassens vertieft sich schrittweise, bis man so weitgehend loslassen kann, dass die Verwirklichung von *Nibbāna* stattfinden kann.

## **Die traditionelle Art des Lernens und der *Satipaṭṭhāna* Kehrvers**

Während das Zusammengehen der vier *satipaṭṭhānas* in der oben beschriebenen Praxis das Ergebnis des Inputs aus der akademischen Forschung war, wurde mir der zentrale Modus der Praxis deutlich, indem ich mich auf die traditionelle Art und Weise des Lernens stützte. Dies erfordert das Auswendiglernen des entsprechenden Textes. Beim auswendigen Rezitieren des *Satipaṭṭhāna-sutta* in Pāli, stieß ich immer wieder auf die Tatsache, dass ein bestimmter Teil sich ausnahmslos nach jeder der einzelnen Übungen wiederholte. Dies ist der Teil, den ich als "Kehrvers" bezeichne. Schließlich dämmerte es mir, dass der Kehrvers wichtiger ist als die einzelnen Übungen, auch wenn bei der bloßen Lektüre dieser Teil der Lehrrede meine Aufmerksamkeit nicht besonders auf sich gezogen hatte.

Dieser Kehrvers im *Satipaṭṭhāna-Sutta* präsentiert vier Praxisarten. Die ersten drei sind verbunden mit dem disjunktiven Partikel *vā*, der "oder" bedeutet und so zeigt, dass es sich hier um Alternativen handelt. Die Reihenfolge der Darlegung weist für mich darauf hin, dass diese drei Alternativen eine gewisse Progression beinhalten insofern sie aufeinander aufzubauen scheinen. Die letzte der vier enthält den Konjunktiv Partikel *ca*, also "und", der zeigt, dass dieser Teil für jede Form der Praxis relevant ist. Die vier Praxisarten sind:

- Innerlich, äußerlich, beides,
- Entstehen, Vergehen, beides,

- Achtsamkeit, nur um andauerndem Erkennen und Achtsamkeit willen,
- Unabhängig verweilen, an nichts haftend.

Die erste der drei alternativen Formen der Praxis spricht davon innerlich, äußerlich und sowohl innerlich als auch äußerlich zu betrachten. Andere Lehrreden vermitteln den Eindruck, dass dies die Notwendigkeit widerspiegelt Achtsamkeit nicht nur in Bezug auf sich selbst, sondern auch in Bezug auf andere zu kultivieren.<sup>19</sup> Die innere Betrachtung in Bezug auf einen selbst wäre somit die Hauptaufgabe während der formellen Praxis, während die äußerliche Betrachtung die vorrangige Aufgabe beim Umgang mit der Welt wäre. Mit fortschreitender Praxis wachsen beide schließlich zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

Besonders hilfreich um den Übergang von der stillen Praxis zur aktiven Beteiligung in der Welt herbeizuführen kann die Achtsamkeit auf den Körper, *kāyagatā sati*, sein. Achtsam zu bleiben, wenn man sich im Gespräch befindet oder die verschiedenen Aufgaben im täglichen Leben erledigt, kann eine ziemliche Herausforderung sein. Für jemanden jedoch, der in einer körperlich verankerten Form der Achtsamkeit geübt ist, der sein Gewahrsein im Körper als Ganzem ruhen lassen kann, wird es wesentlich einfacher sein Achtsamkeit in solchen Situationen aufrechtzuerhalten. Aus diesem Grund ist der oben beschriebene Ausgangspunkt der Praxis, das Etablieren des Gewahrseins des Körpers als Ganzes, bevor man mit scannen oder ähnlichem beginnt, etwas das als Grundlage des ganzen allmählichen Fortschritts durch die vier *satipaṭṭhānas* dient. Gewahrsein des Körpers als Ganzes ist eine stetige Stütze der Achtsamkeit und in derselben Funktion kann es dann als Brücke zwischen formalen Praxis und den täglichen Aktivitäten dienen.

Der erste Teil des Kehrverses der sich auf die innerliche und die äußerliche Praxis bezieht beinhaltet eine Verdoppelung. Den Anweisungen zu Folge sollte man im Fall des ersten *satipaṭṭhāna* "in Bezug auf *den Körper* in der Betrachtung *des Körpers*" verweilen, eine Formulierung die gleichlautend für die anderen *satipaṭṭhānas* verwendet wird. Die Verdoppelung des Begriffs Körper (und in gleicher Weise die Verdoppelung der Begriffe Gefühle, Geisteszustände, dhammas) führt auch die einzelnen Übungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* ein. Mit anderen Worten, die Verdoppelung ist relevant für die einzelnen Übungen und für diesen ersten Teil des Kehrverses, der als Abschluss der mit dieser Verdoppelung befassten Anweisungen angesehen werden kann.

Ich verstehe diese Verdoppelung des Begriffs "Körper" (etc.) als Hinweis darauf, dass man im Hinblick auf die inneren und äußeren Erscheinungsformen des Körpers, bestimmte Aspekte des Körpers betrachtet. Dabei kann es sich um einige seiner anatomische Bestandteile oder seiner materiellen Elemente handeln oder auch um jede der Verwesungsstadien. Oder man betrachtet eine bestimmte Art von Gefühl oder einen Geisteszustand oder ein bestimmtes Hindernis oder einen Erwachensfaktor,

---

<sup>19</sup> Siehe genauer Anālayo 2003: 94–102 (deutsch 2010: 109–120) und 2013: 17–19.

gleich ob innerlich oder äußerlich in Erscheinung tretend.

Nachdem diese einzelnen Aspekte des Körpers (ebenso wie auch der Gefühle, der Geisteszustände und der dhammas) innerlich kontempliert wurden führt dies zu einem Gewahrsein des Körpers (etc.) aus der Sicht der Vergänglichkeit, die im zweiten Aspekt des Kehrverses aufgegriffen wird. Dieser zweite Teil spricht nicht mehr von der Betrachtung des Körpers in Bezug auf den Körper (etc.), sondern vielmehr von der Betrachtung der Natur der Vergänglichkeit im Körper (und in den Gefühlen, den Geisteszuständen und den dhammas). Mit anderen Worten, die Anweisung in diesem zweiten Aspekt des Kehrverses beinhaltet keine Verdoppelung der Begriffe Körper, Gefühle, Geisteszustände und dhammas mehr.

Auf diese Weise wird, während sich die erste der drei Praxisformen (innerlich/äußerlich) mit einzelnen Aspekten des Körpers (etc.) befasst, mit der zweiten dieser drei (Entstehen/Vergehen) die allgemeine Natur des Körpers (etc.) in den Vordergrund gerückt. Das gleiche gilt auch für die Gefühle, die Geisteszustände und die dhammas. Mit dieser zweiten Form der Praxis bewegt man sich weg vom individuellen Fall und hin zu den allgemeinen Charakteristiken aller körperlichen und geistigen Phänomene als Prozesse, die durch die Betrachtung des Entstehens, Vergehens und von beidem Entstehen und Vergehen deutlich wahrgenommen werden. Eine solche Betrachtung zielt ab auf die Kultivierung einer Einsichtserfahrung in die Vergänglichkeit. Eine derartige Einsicht in die Vergänglichkeit bildet wiederum die Grundlage für Fortschritte zur Befreiung durch *satipaṭṭhāna* Meditation.

Im Fall der drei zuvor beschriebenen Körperbetrachtungen, entsteht das Gewahrsein der vergänglichen Natur des Körpers ganz natürlich durch die Betrachtung des Todes. Im Fall der Gefühle und der Geisteszustände (einschließlich der Hindernisse und der Erwachensfaktoren) jedoch muss ein derartiges Gewahrsein bewusst gefördert werden. Dies kann durch Verschieben des Gewahrseins von einem bestimmten Gefühl oder Geisteszustand zu den allgemeinen Charakteristiken aller Gefühle und geistigen Ereignisse als Prozesse, als sich ständig verändernde Phänomene, herbeigeführt werden. Vergänglichkeit ist anfänglich wahrscheinlich leichter bei den Gefühlen zu erkennen aber mit fortschreitender Praxis wird es immer einfacher sich der sich ständig verändernden Natur des ganzen Geistes bewusst zu werden.

Die dritte der drei alternativen Praxisformen im Kehrvers spricht davon nur achtsam zu sein um des Erkennens und der Achtsamkeit willen. Dies weist auf reines Gewahrsein des Körpers, der Gefühle, der Geisteszustände oder der dhammas hin. Der dritte Teil des Kehrverses zeigt deutlich, dass es einen Platz für eine Form von reinem Gewahrsein innerhalb des Systems des *Satipaṭṭhāna-suttas* gibt, auch wenn einzelne Übungen wie die Betrachtung der anatomischen Bestandteile ein Element der Beurteilung beinhalten. Bemerkenswert ist, dass diese dritte Form der Praxis der einzige Teil im Kehrvers ist in welchem Achtsamkeit *Sati* ausdrücklich erwähnt wird. Achtsamkeit wird auch in den oben erörterten einzelnen Übungen nicht als aktive Aufgabe erwähnt. Im Fall der anatomischen Bestandteile und der Elemente

"untersucht" (*paccavekkhati*) man. Im Fall der Stadien des Zerfalls einer Leiche "vergleicht" (*upasamharati*) man. Bei den anderen Übungen "weiß" oder "versteht" (*pajānāti*) man. Dies sind die geistigen Aktivitäten die dazu dienen Achtsamkeit zu etablieren.

Sobald Achtsamkeit etabliert wurde, kann sie ihre Funktion als ein Erwachensfaktor erfüllen. Die Auflistung der sieben Erwachensfaktoren ist in der Tat der einzige Fall unter den einzelnen Übungen, bei dem Achtsamkeit überhaupt vorkommt. Sogar hier besteht die eigentliche meditative Aufgabe darin, dass man "weiß" oder "versteht" (*pajānāti*) und Achtsamkeit ist nur Teil der Liste der Qualitäten deren Anwesenheit man erkennen sollte, zusammen mit dem Verständnis für die Bedingungen die zu ihrem Vorhandensein führen.

Zusammengefasst: Achtsamkeit wird in den einzelnen Übungen nicht als aktive Aufgabe erwähnt, und im Kehrvers erscheint Achtsamkeit nur in der Anweisung einfach gewahr zu sein, rein um des Erkennens und der Achtsamkeit willen. Dies macht deutlich, dass im Rahmen der *satipaṭṭhāna* Meditation, Achtsamkeit nicht etwas ist, das man *tut*, sondern vielmehr etwas, das man *ist*. Die in den einzelnen Übungen beschriebenen Aktivitäten werden nur insoweit (und vielleicht auch nur, solange) zu *satipaṭṭhāna* als mit ihrer Hilfe der geistige Zustand der Achtsamkeit, *sati*, etabliert (*upaṭṭhita*) wird.

In der eigentlichen Praxis erfordert dieser Teil des Kehrverses einen Übergang von der strukturierteren Form der Praxis, in welcher man sich mit den verschiedenen oben beschriebenen Übungen befasst, zu einer weniger strukturierten Form der Meditation. Basierend auf der Verankerung im Gewahrsein des ganzen Körpers erlaubt man einfach dem gegenwärtigen Moment sich natürlich zu entfalten. Man ist schlicht dem Fluss der Erfahrung gegenüber empfänglich, in welcher Weise auch immer er in Erscheinung tritt, ohne auszuwählen oder abzulehnen, rein ausgeglichen und bewusst verweilend.

Gemäß der vierten im Kehrvers beschriebenen Praxisform, die für jede *satipaṭṭhāna* Meditation relevant ist, sollte man dazu übergehen unabhängig zu verweilen, ohne an etwas festzuhalten. Dies ist vielleicht die wichtigste Anweisung in der gesamten Lehrrede. Die Haltung die hier aufgezeigt wird ist durchgängig von Bedeutung, als etwas das in allen Formen der *satipaṭṭhāna* Praxis aufrechtzuerhalten und zu kultivieren ist.

Innerhalb der gewissermaßen graduellen Abfolge, die einer genaueren Studie der im Kehrvers beschriebenen vier Praxisarten entnommen werden kann, entsteht die Fähigkeit unabhängig und ohne Anhaften zu verweilen als natürliches Ergebnis des reinen Gewahrseins das im vorhergehenden Abschnitt des Kehrverses beschrieben wurde. Dies ist *satipaṭṭhāna* in seiner höchsten Ausprägung: Wenn Achtsamkeit fest etabliert ist, nur um des andauernden Gewahrseins willen, zusammen mit einer inneren Haltung der Unabhängigkeit vom Festhalten an irgendetwas.

## Die Definition und der Kehrsvers im *Satipaṭṭhāna-sutta*

Die vier Aspekte des Kehrsverses passen sehr schön zu den vier grundlegenden Qualitäten die am Anfang des *Satipaṭṭhāna-sutta* beschrieben werden, in einem Teil den ich die "Definition" genannt habe. Diese Definition nennt die folgenden vier Eigenschaften:

- unermüdlich,
- wissensklar,
- achtsam,
- frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

Alle vier Eigenschaften sind natürlich durchgängig erforderlich, aber sie können dennoch als auf die vier Aspekte des Kehrsverses bezogen angesehen werden. Unermüdlich, *ātāpī*, wörtlich "inbrünstig", bedeutet wirklich am Ball zu bleiben, so interessiert und begeistert von der Praxis zu sein, dass man in der Lage ist, *satipaṭṭhāna* innerlich und äußerlich, in formalen Sitzungen und bei alltäglichen Aktivitäten aufrecht zu erhalten.

Wissensklarheit oder Klarbewusstheit, *sampajāna*, verweist auf die Einsichts-Dimension in der Kultivierung von *satipaṭṭhāna* und auf das Wachstum der Weisheit. Das ist genau das worum es bei der Betrachtung des Entstehens und Vergehens geht: Vergänglichkeit klar zu erkennen und zu begreifen.

Achtsamkeit, offensichtlich durchgängig notwendig, kommt voll zur Geltung mit dem Gewahrsein das rein um der andauernden Achtsamkeit willen geübt wird. Frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt zu bleiben passt zu dem unabhängigen Verweilen ohne an etwas zu Haften.

Die daraus resultierenden Zusammenhänge könnte man als Darstellung der Essenz der *satipaṭṭhāna* Meditation in vier einander ergänzenden Facetten ansehen:

- unermüdliche Betrachtung innerlich und äußerlich,
- klares Erkennen des Entstehens und Vergehens,
- achtsam sein, nur um des andauernden Erkennens und Gewahrseins willen,
- frei bleiben von Verlangen und Betrübtheit, um unabhängig zu verweilen, ohne an etwas zu haften.

Das ergibt eine prägnante Formulierung des Kerns der *satipaṭṭhāna* Meditation die sowohl für die formale Praxis als auch für den Alltag von Bedeutung ist. Um es noch weiter zusammenzufassen, könnte man einen einzigen Ausdruck verwenden, wie zum

Beispiel: "Erhalte ein ruhiges Erkennen der Vergänglichkeit aufrecht".<sup>20</sup> "Erhalte aufrecht" steht hier für das unermüdliche innerliche und äußerliche Betrachten; "ruhig" steht dafür frei von Verlangen und Betrübtheit zu bleiben, unabhängig zu verweilen ohne an etwas zu haften; und "Erkennen der Vergänglichkeit" schließlich, weist hin auf das klare Erkennen des Entstehens und Vergehens als Grundlage um achtsam zu sein nur um des andauerns von Erkennens und Achtsamkeit willen.

## Achtsamkeit auf den Körper

Von zentraler Bedeutung für eine praktische Umsetzung der oben genannten oder jeder anderen Art der *satipaṭṭhāna* Meditation ist natürlich die Qualität der Achtsamkeit selbst. Nützliche Hinweise für das Verständnis des frühbuddhistischen Begriffs der Achtsamkeit kann man in einer Passage des *Dvedhāvitakka-sutta* und seiner Parallelen finden.<sup>21</sup> Diese Passage beschreibt einen Kuhhirten, der um die Erntezeit herum die Kühe genau beobachten muss um sie daran zu hindern in die Felder zu streunen. Sobald aber die Ernte eingebracht ist muss er das nicht mehr tun. Dem *Dvedhāvitakka-sutta* und seinen Parallelen zu folge, ist nun alles was er tun muss, Achtsamkeit in Bezug auf die Kühe zu haben. Dieses Bild legt eine geistige Haltung des empfänglichen Gewahrseins ohne Einmischung nahe.

Die Darstellung im *Dvedhāvitakka-sutta* und seiner Parallelen untermauert so was sich aus dem *Satipaṭṭhāna-sutta* ergibt, in welcher Achtsamkeit nicht als Tätigkeit an sich genannt wird. Vielmehr sind Tätigkeiten wie überprüfen, vergleichen und erkennen oder verstehen die Aufgaben während der *satipaṭṭhāna* Meditation. Es ist mit Hilfe dieser Aktivitäten, dass *sati* etabliert wird.

Eine weitere hilfreiche Passage stellt eine Verbindung her zwischen einer weiten Form des Gewahrseins und der Achtsamkeit auf den Körper. Dies ist im *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* und seine Parallelen zu finden, die von einem engen Geisteszustand sprechen, wenn man keine Achtsamkeit auf den Körper besitzt.<sup>22</sup> Dies steht im Gegensatz zu einem weiten Geisteszustand, der genau dann zustande kommt wenn man Achtsamkeit auf den Körper besitzt. Nach meinem Verständnis ist so eine weite und offen empfängliche Form des Gewahrseins die auf der Achtsamkeit auf den Körper als Ganzem beruht ein Schlüssel für die erfolgreiche Praxis.<sup>23</sup>

Die verankernde Funktion der Achtsamkeit auf den Körper, *kāyagatā sati*, wird durch ein Gleichnis illustriert. Dieses Gleichnis beschreibt sechs verschiedene Tiere, von denen jedes an eine Leine gebunden ist und diese Leinen sind in der Mitte durch

---

<sup>20</sup> Anālayo 2003: 267 (deutsch 2010: 297).

<sup>21</sup> MN 19 bei MN I 117,1 und MĀ 102 bei T I 589b28.

<sup>22</sup> MN 38 bei MN I 270,10 und MĀ 201 bei T I 769c16.

<sup>23</sup> Für eine ausführliche Besprechung der Natur der Achtsamkeit im Frühbuddhismus siehe Anālayo 2003: 44–66 (deutsch 2010: 57–75) und 2013: 21–38.

einen Knoten verbunden.<sup>24</sup> Jedes Tier versucht in einer anderen Richtung zu entkommen. Das stärkste zerrt die anderen mit sich bis es müde wird und ein anderes übernimmt und sie eine andere Richtung zerrt.

Die Situation ändert sich, sobald ein fester Pfosten in der Mitte platziert wird und die Leinen der sechs Tiere daran angebunden werden. Wie sehr auch jedes der Tiere ziehen mag, der Pfosten steht fest. Schließlich werden die sechs Tiere aufhören in diese oder jene Richtung zu ziehen und einfach stehen bleiben oder sich neben den Pfosten hinlegen.

Die sechs Tiere repräsentieren die sechs Sinne und der Pfosten steht für die Achtsamkeit auf den Körper. Dieser Vergleich zeigt, wie *kāyagatā sati* als starker Pfosten der Ablenkung durch einen der sechs Sinne entgegenwirken kann. Die Stärke mit der jedes dieser sechs "Tiere" den Geist auf verschiedene Weise wegzerren kann ist gelegentlich bemerkenswert. Aber mit *kāyagatā sati* wird es möglich auch inmitten jedem Aufruhr den Geist stabil zu halten.

Welche Hilfe die Achtsamkeit auf den Körper in dieser Hinsicht bieten kann wurde mir in meiner eigenen Erfahrung deutlich, wie ich kurz zur Veranschaulichung erzählen möchte. Als ich noch in Sri Lanka lebte und ein kleines Meditationszentrum am Stadtrand von Kandy leitete, ging ich jeden Morgen um Almosen zu betteln. Dies ist eine traditionelle Praxis der Mönche die in den frühen Texten beschrieben wird und auch heute noch in den meisten Theravāda Ländern beibehalten wird. Am frühen Morgen geht man barfuß, schweigend und mit niedergeschlagenen Augen durch die Gassen bis jemand etwas zu essen offeriert. Man hält an und empfängt es, äußert vielleicht einen kurzen Segensspruch und setzt dann den stillen Gang fort.

Almosen betteln zu gehen ist eine meditative Tätigkeit, aber gleichzeitig unterscheidet es sich davon ganz allein in einer Hütte zu sitzen oder unter einem Baum zu meditieren. Die Almosenrunde durch die Straßen dient als Beispiel für die Herausforderungen mit denen wir alle konfrontiert sind wenn wir von der formalen Praxis zu Alltagssituationen übergehen. Um das Gewahrsein während der Almosenrunde aufrecht zu erhalten versuchte ich die Achtsamkeit auf den Atem einzusetzen. Ich beschloss mich unbeirrt anzustrengen mir jeder meiner Atemzüge sehr genau bewusst zu sein. Eines Tages tat ich dies sehr fest entschlossen und ich war auch tatsächlich sehr erfolgreich damit, für eine beträchtliche Zeitspanne jeden einzelnen Atemzug zu beachten. Doch bald schon bemerkte ich auch, dass ich auf der falschen Straße unterwegs war. Dies war das erste (und letzte) Mal in den acht Jahren die ich an diesem Ort verbrachte, dass ich den falschen Weg nahm.

Ich dachte, ich wäre so achtsam gewesen. Wie kommt es, dass, obwohl ich so überaus achtsam auf den Atem war, ich den falschen Weg genommen hatte? Das

---

<sup>24</sup> SN 35.206 bei SN IV 198,25 und die Parallelstellen SĀ 1171 bei T II 313a15 und D 4094 *nyu* 80a2 oder Q 5595 *thu* 125b6.

eigentliche Problem bestand darin, dass ich mich zu sehr konzentriert hatte. Der Fokus des Geistes war zu eng gewesen; deshalb wurde das was außerhalb des fokussierten Bereichs lag nicht mehr klar registriert. Ich war ein wenig wie ein Pferd mit Scheuklappen gewesen. Zwar immer noch in der Lage zu gehen und meine Schale zu halten aber ohne die geistige Weite welche die ganze Situation überblickt und erkennt welcher Weg zu gehen ist.

Das *Ānāpānasati-sutta* im Lichte dieser Erfahrung erneut betrachtend, wurde mir klar, dass es die Achtsamkeit auf den Atem nicht als etwas beschreibt, das während der täglichen Aktivitäten getan wird. Vielmehr empfiehlt die Lehrrede einen Wald, die Wurzel eines Baumes oder einen leeren Platz für jene die sich mit der Praxis der Achtsamkeit auf den Atem befassen. Das gleiche gilt für das *Satipaṭṭhāna-sutta*, das Achtsamkeit auf den Atem ebenfalls als etwas darstellt, das in der Abgeschiedenheit praktiziert wird.<sup>25</sup>

Also ließ ich den Atem sein und versuchte stattdessen, in allgemeiner Weise einfach nur gewahr zu sein, während ich um Almosen ging. Ich habe die Straße nicht mehr verpasst und bekam mein Essen ohne Probleme, aber ich wurde leicht abgelenkt. Meine Situation glich jener der sechs Tiere, die aneinander gebunden hierhin und dorthin gezogen werden. Obwohl ich für eine Weile dachte ich sei achtsam mit dem, was geschah, wurde schnell klar, dass ich in Wahrheit nicht wirklich achtsam war. Ich hatte mir, ehrlich gesagt, nur selbst vorgemacht, achtsam zu sein.

Im ersten Fall war mein Geist zu eng fokussiert und verlor damit aus den Augen was ich eigentlich tat. Im zweiten Fall fehlte meinem Geist ein Bezugspunkt, der ihn davor bewahrte, Ablenkungen zu erliegen. In der Terminologie der buddhistischen Lehre ausgedrückt, im ersten Fall hatte ich zu viel Gewicht auf Konzentration (*samādhi*) gelegt, statt nur offen und empfänglich achtsam zu sein. Im zweiten Fall hatte ich natürlich Aufmerksamkeit (*manasikāra*), während der Almosenrunde – tatsächlich ist Aufmerksamkeit ein Faktor, der in jedem Geisteszustand vorhanden ist und ohne ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit wäre ich nicht in der Lage gewesen den richtigen Weg zu gehen - aber ich war nicht wirklich in Achtsamkeit (*sati*) etabliert.

Die Lösung die ich schließlich fand ist genau das, was der Vergleich der sechs Tiere vorschlägt, nämlich die Achtsamkeit auf den Körper als einem starken Pfosten. Dies ermöglicht eine Verankerung im gegenwärtigen Moment, stark genug um zentriert zu bleiben. Der ganze Körper ist ein so weites Objekt, dass kein enger Fokus anregt wird sondern vielmehr auf natürliche Weise eine weite Form des Gewahrseins gefördert wird, wie im *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* und seinen Parallelen beschrieben. Gleichzeitig stellt der ganze Körper aber auch eine Stütze für die Verankerung der Achtsamkeit zur Verfügung, statt dass man ohne jede Art der Stütze oder einem Bezugspunkt versucht achtsam zu bleiben (oder in meinem Fall, so zu tun, als wäre

---

<sup>25</sup> Anālayo 2003: 126f (deutsch 2010: 144f)

ich achtsam).

Einfach empfänglich gewahr zu bleiben ist nach meinem Verständnis des *satipaṭṭhāna* Kehrverses eine entwickelte Form der Praxis, die ihren Platz als dritte der drei in diesem Teil des *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen alternativen Methoden einnimmt. Die erste der drei alternativen Methoden ist die innerliche und äußerliche Betrachtung. Für die Kultivierung der Außendimension von *satipaṭṭhāna* mag das reine Gewahrsein allein nicht ausreichen.

Das heißt nicht, dass ein begabter Meditierender nicht in der Lage sein kann, ohne Stütze anstrengungslos gewahr zu verweilen, oder aber in der Lage sein kann, mit verschiedenen Aktivitäten fortzufahren während er achtsam auf den Atem ist. Was ich sagen will ist nur, dass dies nicht leicht zu bewerkstelligen ist und für diejenigen, die das wie ich schwierig finden, die Achtsamkeit auf den Körper, *kāyagatā sati*, eine in den frühen Lehrreden beschriebene einfache Alternative ist. Deshalb empfehle ich in der oben beschriebenen Praxisform, dass *kāyagatā sati* als verkörperte Form der Achtsamkeit durchgängig die Grundlage für den Fortschritt durch die verschiedenen *satipaṭṭhāna* Übungen bleibt. Dies ist der "starke Pfosten", in dem bereits erwähnten Gleichnis, der in der Lage ist, die sechs verschiedenen Tiere zu zähmen. Auf diese Weise stärkt die Praxis der vier *satipaṭṭhānas*, welche in diesem Artikel beschrieben wurde, diesen starken Pfosten der *kāyagatā sati*, der als allzeit bereite Verankerung in Alltagssituationen dienen kann.

## Fazit

Mit der oben beschriebenen Form der Praxis habe ich den Eindruck eine Lösung für ein von mir als grundlegende Herausforderung wahrgenommenes Problem gefunden zu haben. Nämlich, wie am Anfang dieses Artikels erwähnt, einen Übungsweg zu finden, der alle vier *satipaṭṭhānas* in einer Weise zusammenführt, die vergleichbar ist mit dem sechsten und dem achten Faktor des edlen achtfachen Pfades, rechte Anstrengung und rechte Konzentration.

In ähnlicher Weise wie die vier rechten Anstrengungen und die vier Vertiefungen, aus denen die rechte Konzentration besteht, sich ergänzen und aufeinander aufbauen, kann jede der vier *satipaṭṭhānas* auf diese Weise die anderen ergänzen und darauf aufbauen. Die Betrachtung des Körpers entwickelt eine verkörperte Form des Gewahrseins, die als Grundlage und kontinuierlicher Bezugspunkt für die Praxis der anderen drei *satipaṭṭhānas* dient. Die Losgelöstheit die durch die Betrachtung der anatomischen Bestandteile kultiviert wird setzt sich mit der Betrachtung der Gefühle als genau dem Ort fort, an welchem Losgelöstheit gestärkt werden muss, um das Entstehen des Verlangens zu verhindern. Die grundlegende Einsicht in das Nicht-Selbst-Sein des Körpers, entwickelt durch die Betrachtung der Elemente, vertieft sich mit der Betrachtung der Geisteszustände und macht deutlich, dass Körper und Geist gleichermaßen frei von einem Selbst sind. Sich der eigenen Sterblichkeit zu stellen durch die dritte Körperbetrachtung macht einen vollbewusst für den gegenwärtigen

Augenblick. Dabei wird insbesondere die Achtsamkeit gefördert, die im Hier und Jetzt fest etabliert ist und als Grundlage für die Kultivierung der anderen Erwachensfaktoren dient.

Das Training im physischen Erspüren des Körpers durch die drei Übungen in dem ersten *satipaṭṭhāna* findet seine natürliche Ergänzung in der Hinwendung des Gewahrseins zum Gefühl selbst. Das wiederum führt durch die Unterscheidung zwischen weltlichen und unweltlichen Gefühlen zu der Betrachtung der Geisteszustände und schärft die Fähigkeit das Entstehen von Unheilsamen zu bemerken noch bevor es vollständig im Geist in Erscheinung tritt. Die Betrachtung des Geistes wird weiter verfeinert durch das Erkennen der Hindernisse als Grundlage für das Entkommen aus ihnen, um dann in der Lage zu sein, die Erwachensfaktoren zu kultivieren.

Die mit der oben dargestellten Form der *satipaṭṭhāna* Meditation verbundenen Aktivitäten vertiefen und verfeinern sich allmählich. Bei den Körperbetrachtungen wird "untersucht" (*paccavekkhati*) und "verglichen" (*upasamharati*). Dies sind Tätigkeiten, die recht aktiv sind und die ein gewisses Maß an Bewertung beinhalten. Mit den nächsten beiden *satipaṭṭhānas* wird die Praxis verfeinert und weniger aktiv, da man nun eben nur "weiß" oder "versteht" (*pajānāti*). Ein derartiges weniger wertendes und empfänglicheres Wissen erlangt dann eine zusätzliche Tiefe des Verständnisses mit der vierten *satipaṭṭhāna*, wobei die klare Wahrnehmung der Hindernisse oder der Erwachensfaktoren mit dem klaren Erblicken ihrer Konditionalität kombiniert wird.

Auf diese Weise durchgeführt lässt die *satipaṭṭhāna* Meditation die Einsicht in die drei Charakteristiken reifen. Vergänglichkeit, *dukkha* und Nicht-Selbst werden in einer Weise miteinander verwoben, die schließlich im Zuge der vierten *satipaṭṭhāna* auch direkte Einsicht in das abhängige Entstehen beinhaltet. Darüber hinaus kann auch eine Beziehung zur zentralen Lehre der vier edlen Wahrheiten erkannt werden. Hier verdeutlichen insbesondere die drei Betrachtungen des Körpers die Wahrheit von *dukkha*, die Tatsache, dass der Körper nicht in der Lage ist wahre und dauerhafte Befriedigung zu geben. Das zweite *satipaṭṭhāna* lenkt dann den Blick dorthin wo *dukkha* entsteht, nämlich auf das Gefühl, das zu Verlangen führen kann aber nicht muss. Ein Aspekt der Betrachtung des Geistes ist es zu erkennen, wenn die Befleckungen zumindest zeitweise abwesend sind. Eines solchen Geisteszustands gewahr zu sein gibt einen Vorgeschmack auf das Endziel der dauerhaften Freiheit von Befleckungen, dem Thema der dritten Wahrheit in Bezug auf das Erlöschen von *dukkha*. Und schließlich wird die vierte Wahrheit deutlich mit dem Überwinden der Hindernisse um die Erwachensfaktoren zu kultivieren, dem Herzstück des Weges der zum Erlöschen von *dukkha* führt.

Auf diese Weise verbindet die oben beschriebene Form der Praxis als Ergebnis der Kombination von akademischer Forschung, traditionellen Formen des Lernens und der persönlichen Erfahrung, die vier *satipaṭṭhānas* zu einer kontinuierlichen und

harmonischen Form der Meditation, die direkt die entscheidenden Aspekte der befreienden Einsicht im frühbuddhistischen Denken kultiviert.

Es muss nicht besonders erwähnt werden, dass das Obenstehende nicht dazu gedacht ist die einzig mögliche Weise Achtsamkeit zu verstehen festzuschreiben. Noch ist die Methode der *satipaṭṭhāna* Meditation die ich dargestellt habe, die einzige die in der Lage wäre den Anweisungen der Lehrrede gerecht zu werden. Vielmehr ist das was ich hier präsentiert habe nur ein möglicher Weg diese Praxis anzugehen. Einfach ausgedrückt, betont dieser Ansatz die Kontinuität des Ganzkörpergewahrseins als Grundlage für den Fortschritt durch die vier *satipaṭṭhānas* um unabhängig zu verweilen, ohne an etwas zu haften.

Die stets die Achtsamkeit des Körpers praktizieren  
Die nicht tun, was nicht zu tun ist, und stetig tun, was zu tun ist,  
Die achtsam und wissensklar sind,  
Ihre Triebe gehen zu Ende.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> DhP 293 (siehe auch Th 636): *yesañ ca susamāradhā, niccaṃ kāyagatā sati, akiccaṃ te na sevanti, kicce sātaccakārino, satānaṃ sampajānānaṃ, atthaṃ gacchanti āsavā.*

## Abkürzungen

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
D	Derge Edition
DĀ	<i>Dirgha-āgama</i> (T 1)
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> (T 125)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (T 26)
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Q	Peking Edition
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
T	Taishō Edition
Th	<i>Theragāthā</i>
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>

## Quellenangaben

- Anālayo 2003: *Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization*, Birmingham: Windhorse.
- Anālayo 2009: "Vossagga", in *Encyclopaedia of Buddhism*, W.G. Weeraratne (ed.), 8.3: 725–728, Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.
- Anālayo 2010: *Der Direkte Weg, Satipaṭṭhāna*, Herrenschoot: Beyerlein & Steinschulte.
- Anālayo 2013: *Perspectives on Satipaṭṭhāna*, Cambridge: Windhorse.
- Anālayo 2014: "The Mass Suicide of Monks in Discourse and Vinaya Literature", *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 7: 11–55 .
- Anālayo 2016: *Mindfully Facing Disease and Death, Compassionate Advice from Early Buddhist Texts*, Cambridge: Windhorse (forthcoming).
- Bodhi, Bhikkhu 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Gnoli, Raniero 1978 (vol. 2): *The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin*, Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Karunadasa, Y. 1967/1989: *Buddhist Analysis of Matter*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Klima, Alan 2002: *The Funeral Casino, Meditation, Massacre, and Exchange with the Dead in Thailand*, Princeton: Princeton University Press.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1995/2005: *The Middle Length Discourses of the Buddha, A Translation of the Majjhima Nikāya*, Bhikkhu Bodhi (ed.), Boston: Wisdom.
- Tripāṭhī, Chandrabhal 1995: *Ekottarāgama-Fragmente der Gilgit-Handschrift*, Reinbek: Verlag für Orientalistische Fachpublikationen.