

Die Art der achtsamen Präsenz, die auf diese Weise kultiviert werden soll, ist ähnlich, wie wenn wir versuchen, wach und aufmerksam zu sein, wenn etwas geschieht, an das wir uns später erinnern müssen. Wenn wir zum Beispiel zum ersten Mal mit Hilfe eines Führers einen Weg gehen und wissen, dass wir diesen Weg das nächste Mal allein finden müssen, werden wir uns bemühen, uns die Abzweigungen zu merken und uns deutlich daran zu erinnern, welche wir nehmen müssen. Es ist die gleiche Anstrengung oder „Unermüdlichkeit“ (meine bevorzugte Übersetzung für *ātāpī*), die wir allem, was geschieht, entgegenbringen können. Unabhängig davon, ob wir erwarten, dass wir uns später daran erinnern müssen, was wir getan haben, besteht die Aufgabe immer darin, voll präsent, voll da und voll gewahr zu sein.

Ich werde auf die Bedeutung der Erinnerung für das Verständnis von Achtsamkeit in Kapitel IX über die Erwachensfaktoren zurückkommen (siehe unten S. 269).

ACHTSAMKEIT KULTIVIEREN

Ein weiterer Aspekt der frühbuddhistischen Auffassung von *sati* ist, dass Achtsamkeit eine geistige Qualität ist, die wir ins Leben rufen müssen. Achtsamkeit muss etabliert werden; sie ist nicht einfach eine Qualität, die in jeder Art von Erfahrung ohnehin vorhanden ist (Anālayo 2017a: 27f). Das kennzeichnet den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Bewusstsein. Bewusstsein, als eine der fünf Daseinsgruppen, ist ein kontinuierlich gegebener Prozess des Erkennens. Das bedeutet nicht, dass das Bewusstsein beständig ist. Es bedeutet nur, dass der sich verändernde Fluss von Momenten

des Bewusstseins stets gegenwärtig ist. Ohne diesen Fluss des Erkennens gäbe es keine Erfahrung.

Ob wir achtsam auf ein Meditationsobjekt oder eingenommen von einem Traum oder einer Fantasie sind, der Bewusstseinsfluss ist immer da. Dies gilt nicht für die Achtsamkeit. Die Auffassung, dass es eine ständig gegenwärtige Form des Gewahrseins gibt, die erkannt werden muss und die dem befreiten Geist entspricht, passt nicht zum frühbuddhistischen Verständnis von Achtsamkeit (oder von Bewusstsein). Offenbar das Ergebnis einer komplexen Entwicklung, die ihren Ausgangspunkt in einer Lehrrede nahm, die den leuchtenden Geist mit seinen zufälligen Verunreinigungen kontrastiert (AN 1.6.1; Anālayo 2017b), steht die daraus resultierende Vorstellung im Widerspruch zu der wiederkehrenden Betonung der Vergänglichkeit im *Satipaṭṭhāna-sutta*, die sich in dem von mir als „Refrain“ bezeichneten Teil der Lehrrede findet.

Obwohl Achtsamkeit etabliert werden muss und damit Kultivierung voraussetzt, geht es bei dieser Kultivierung nicht um ein Erzwingen. Hier kann es nützlich sein zu berücksichtigen, dass das Wort *sati* im Pāli weiblich ist. Mein Vorschlag wäre, *sati*, Achtsamkeit, als eine weibliche Qualität zu betrachten. Auf diese Weise kann *sati* als ein empfängliches Aufnehmen verstanden werden – mit dem Potenzial, neue Perspektiven zu gebären.

Schon beim Aufwachen am Morgen kann unsere gute Freundin *sati* da sein, so, als ob sie auf uns gewartet hätte. Sie ist bereit, uns den ganzen Tag über zu begleiten und uns zu ermutigen, empfänglich und offen, sanft und verständnis-

voll zu bleiben. Sie regt sich nie auf, wenn wir sie vergessen. Sobald wir uns an sie erinnern, ist sie sofort wieder bei uns.

Sich die Praxis wie die Rückkehr in die Gegenwart einer guten Freundin vorzustellen, hilft zu vermeiden, dass *sati* mit einer gezwungenen Art von Hyperaufmerksamkeit verwechselt wird, die aufrechtzuerhalten eine große Anstrengung verlangt. In ihrer Gegenwart zu sein hat vielmehr den Geschmack einer offenen Empfänglichkeit und einer sanften Wachsamkeit gegenüber allem, was geschieht.

ACHTSAMKEIT UND BEGRIFFE

Einmal auf diese Weise etabliert, kann Achtsamkeit mit der Verwendung von Begriffen koexistieren. Tatsächlich ermutigen die Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta*, deren Funktion gerade darin besteht, die Etablierung von Achtsamkeit zu fördern, eindeutig dazu, Begriffe auf weise Art zu gebrauchen. Zuweilen stehen diese Begriffe in der Lehrrede in Anführungszeichen, um deutlich zu machen, dass eine Form geistiger Verbalisierung gemeint ist. Meines Erachtens bezieht sich das auf den Beitrag, den die Qualität der Wissensklarheit, *sampajañña*, in Bezug auf das, was durch gut etablierte Achtsamkeit offenbar geworden ist, liefert.

Die Ausrichtung von *satipaṭṭhāna* hin auf Befreiung erfordert nicht, den Geist frei von Begriffen zu halten. Die Hauptaufgabe besteht darin, einen freien Geist zu kultivieren, selbst in der Gegenwart von Begriffen. Der Weg zu einer solchen Freiheit basiert auf der geschickten Verwendung bestimmter Begriffe, nämlich solcher, die Einsicht erzeugen. Mit anderen Worten: Unsere Haltung gegenüber Begriffen

und Gedanken orientiert sich am besten an der Unterscheidung zwischen unheilsamen und heilsamen Formen derselben. Obwohl wir uns davor hüten müssen, die eigentliche Praxis mit dem bloßen Denken über die Praxis zu verwechseln, können heilsame Gedanken und Begriffe als Werkzeug für den Fortschritt dienen und sind in Form von klarem Wissen eine integrale Dimension der *Satipaṭṭhāna*-Meditation.

Der Beitrag, den *sampajañña*, klares Wissen, leistet, könnte mit dem Beispiel von Hefe veranschaulicht werden, durch die der Teig der Achtsamkeitspraxis zum Brot der befreienden Erkenntnis aufgehen kann. Ohne Hefe wird der Teig nur zu einem Fladenbrot. Hefe allein ist jedoch überhaupt nicht nahrhaft. Erst wenn die Kultivierung der Achtsamkeit mit der richtigen Menge der Hefe des klaren Wissens kombiniert wird, entsteht das schmackhafte und nahrhafte Brot der Einsicht.

Was die Rolle von Begriffen angeht, so muss man auch bedenken, dass in den frühbuddhistischen Lehrreden die Unterscheidung zwischen Begriffen und letztendlichen Wirklichkeiten nicht zu finden ist. Für diejenigen, die nach der Methodik der Theravāda-Kommentartradition praktizieren, ist diese Unterscheidung von erheblicher Bedeutung und hat ihren praktischen Nutzen. Für die Art der Praxis jedoch, die ich hier vorstelle, wäre es hilfreich, diese Denkweise beiseitezulegen.

In den frühen Lehrreden werden Ruhe und Einsicht nicht danach unterschieden, ob es sich bei unserem Meditationsobjekt um einen Begriff oder um eine (als solche erachtete) letztendliche Wirklichkeit handelt. Tatsächlich werden Ruhe

und Einsicht nicht einmal als getrennte Meditationsübungen betrachtet. Sie sind vielmehr komplementäre Qualitäten der meditativen Kultivierung (Anālayo 2017a: 88ff und 173f). Einige Praktiken können die eine oder die andere dieser beiden Qualitäten betonen und bei wieder anderen können Ruhe und Einsicht in Verbindung kultiviert werden. Die einzige letztendliche Realität, die im frühen Buddhismus anerkannt wird, ist Nibbāna. Das ist die einzige Erfahrung, in der Begriffe tatsächlich keinen Platz haben. Auf dem Weg zu diesem Kulminationspunkt in der Erfahrung des Nibbāna sind Begriffe jedoch nützliche Werkzeuge.

Die Notwendigkeit von Begriffen ist bis zu einem gewissen Grad auch in einer Passage des *Mahānidāna-sutta* impliziert, die Erfahrung als eine Beziehung der gegenseitigen Konditionierung zwischen Bewusstsein und Name-und-Form beschreibt (DN 15; Anālayo 2015: 107f). Dabei steht „Name“ für jene geistigen Aktivitäten, die für eine begriffliche Bezeichnung verantwortlich sind, und „Form“ für die Erfahrung von Materie durch Widerstand. Beide zusammen werden vom Bewusstsein erkannt. Aus der Sicht der frühbuddhistischen Erkenntnistheorie kann die Einsicht in die Materie nicht ohne Namen, ohne eine zumindest minimale Nutzung von Begriffen erfolgen. Nur tote Materie, die auf tote Materie trifft, ist frei von Begriffen. Damit wir aber Einsicht in die wahre Natur der materiellen Phänomene kultivieren können, ist eine Form des Kontakts durch Bezeichnung erforderlich.

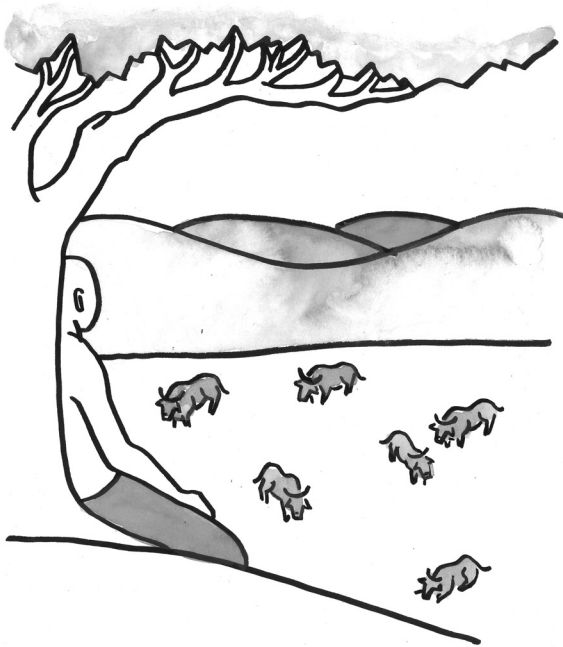
Im Falle der Kontemplation des Körpers als erstes *sati-paṭṭhāna* beispielsweise besteht die Aufgabe nicht darin, zu

einer ultimativ wahren Erfahrung des Körpers durchzubrechen, die alle Begriffe hinter sich lässt. Die Aufgabe besteht vielmehr darin, mit Hilfe weiser Begriffe die täuschenden Begriffe zu durchschauen. Das geschieht durch die Kultivierung von klarem Wissen in Verbindung mit Achtsamkeit. Kurzum, die frühbuddhistische Achtsamkeit kann nicht nur mit dem Gebrauch von Begriffen koexistieren, sondern die *Satipaṭṭhāna*-Meditation muss sogar Begriffe verwenden, um zur Befreiung zu führen.

ACHTSAMKEIT UND EMPFÄNGLICHKEIT

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit ist das, was ich gerne als die Weite des Geistes bezeichne. Mit Weite des Geistes meine ich eine aufgeschlossene und ausgedehnt empfängliche Haltung. Diese Art offener Empfänglichkeit kann mit Hilfe des Gleichnisses vom Kuhhirten aus dem *Dvedhāvitakka-sutta* (MN 19) veranschaulicht werden. Dieses Gleichnis beschreibt einen Kuhhirten im alten Indien in zwei unterschiedlichen Situationen. Das eine Mal sind die Feldfrüchte reif. Der Kuhhirte muss die Kühe mit großer Wachsamkeit bewachen, um zu verhindern, dass sie durch die reifen Felder streunen und sich daran gütlich tun. Ist die Ernte einmal eingebracht, kann sich der Kuhhirte jedoch entspannen; es genügt, dass er die Kühe bloß aus der Ferne beobachtet. Alles, was er tun muss, ist, gewahr zu sein, dass „da die Kühe sind“. Für dieses Zuschauen aus der Ferne verwendet das Gleichnis den Begriff *sati* (Anālayo 2003: 53 und 2014a: 87). Ich stelle mir den Kuhhirten vor, wie er entspannt am Fuße eines Baumstamms sitzt und beobachtet,

wie die Kühe an verschiedenen Stellen grasen. Alles, was er tun muss, ist, ihrer aus einer unbeteiligten Distanz gewahr zu sein.



Es bedarf keiner besonderen Erwähnung, dass der Kuhhirte nicht allein durch sein Gewahrsein der Kühe erwachen wird. Dafür braucht es mehr, als nur achtsam zu sein. Genau hier kommt die Wissensklarheit, *sampajañña*, ins Spiel, welche die Samen der Weisheit in den fruchtbaren Boden der achtsamen Beobachtung pflanzt. Um es mit meinem früheren Gleichnis zu sagen: Ohne die Hefe des klaren Wissens wird der Teig der Achtsamkeitspraxis nur ein Fladenbrot ergeben.

Der weise Beitrag des klaren Wissens macht den Unterschied zur Achtsamkeit des Kuhhirten aus. Dennoch, obwohl dem Kuhhirten der entscheidende Teil der Weisheit fehlt, ist die Betrachtung der Kühe aus der Ferne dennoch ein gutes Beispiel für die Empfänglichkeit und Weite des Geistes, die ich für eine wichtige Dimension der Achtsamkeit halte.

Das Gleichnis vom Kuhhirten ist nicht das einzige, das diesen Sinn vermittelt. Eine weitere relevante Lehrrede ist das *Mahātaṇhāsankhaya-sutta*, das einen engen Geisteszustand mit dem Fehlen von Körperachtsamkeit in Verbindung bringt. Ein Zustand des Geistes, der weit, ja gar grenzenlos ist, entsteht jedoch, wenn die Achtsamkeit auf den Körper etabliert ist (MN 38; Anālayo 2014a: 87 und 2017a: 40). Hier steht das Vorhandensein von Körperachtsamkeit eindeutig in Verbindung mit einem weiten Geisteszustand.

Die Bedeutung dieser Weite des Geistes liegt in der umfassenden Sichtweise, die sich aus einer solchen aufgeschlossenen Haltung ergibt. Das ist in etwa so, als würde man ein Foto mit einem Weitwinkelobjektiv aufnehmen. Eine solche Weitwinkeloffenheit lässt geistigen Raum zu, in dem Unterschiede nebeneinander existieren können. Die daraus resultierende geistige Weite steht im Gegensatz zu der Engstirnigkeit einer festen Überzeugung, unsere spezifische Sichtweise oder unser Verständnis seien die einzig richtigen. Das heißt nicht, dass wir nicht mehr das Recht haben, eine Meinung zu haben. Es bedeutet jedoch, unsere persönlichen Meinungen als das zu sehen, was sie sind: nur Meinungen, die richtig sein können oder auch nicht. Wir lernen, der Vielfalt Raum zur Entfaltung zu geben, ohne Unterdrückung oder Negativität.

Mit ein wenig achtsamer Beobachtung können wir in der Tat leicht feststellen, wie weiträumig und zulassend der Geist sein kann, wenn wir offen für Unterschiede und Vielfalt sind, und wie eng und verkrampft, wenn wir selbstgerecht und verurteilend sind. Sich dieses Unterschieds bewusst zu werden, kann als gutes Hinweisschild dienen, um zu bemerken, wenn der Geist von Offenheit zu Verslossenheit wechselt.

Um eine aufgeschlossene Haltung mit dem vollen Präsentsein im gegenwärtigen Moment zu verbinden, bedarf es einer Art Anker. Es ist eine häufige Erfahrung, dass die Achtsamkeit verloren geht und der Geist irgendeiner Ablenkung oder Fantasie erliegt. Die Herausforderung besteht hier darin, einen Anker zu finden, der die Kontinuität der Achtsamkeit unterstützt, ohne dabei die Qualitäten der Offenheit und Empfänglichkeit zu verlieren. Mit anderen Worten: Der Anker sollte etabliert werden, ohne zu stark zu fokussieren und ohne eine Haltung einzunehmen, die zu sehr eingreift und kontrolliert.

In meiner persönlichen Erfahrung habe ich festgestellt, dass das hilfreichste Werkzeug im Umgang mit dieser Herausforderung die Art von Achtsamkeit ist, die im *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* erwähnt wird: die Achtsamkeit auf den Körper. Einfach ausgedrückt, bedeutet Körperachtsamkeit eine Form der Achtsamkeit, die sich auf die eine oder andere Weise auf Aspekte des Körpers oder auf den Körper als Ganzes bezieht. Es versteht sich von selbst, dass beide Formen miteinander verknüpft sind. Das Gewahrwerden von Teilen des Körpers stärkt das Gewahrsein des

ganzen Körpers, ebenso wie das Gewahrsein für den ganzen Körper leicht zum Gewahrsein seiner verschiedenen Teile führt. In Anbetracht der Notwendigkeit, einen zu starken Fokus zu vermeiden, ist die Form der Körperachtsamkeit, die sich als Anker empfiehlt, die Achtsamkeit auf den gesamten physischen Körper.

ACHTSAMKEIT AUF KÖRPERHALTUNGEN

Die Achtsamkeit auf den ganzen Körper kann mit zwei Kontemplationen im *Satipaṭṭhāna-sutta* in Verbindung gebracht werden, die das Gewahrsein der Körperhaltungen und das klare Wissen körperlicher Aktivitäten beschreiben (MN 10). Die Anweisungen für die erste dieser beiden lauten wie folgt:

Wenn man geht, weiß man: „Ich gehe“; oder wenn man steht, weiß man: „Ich stehe“; oder wenn man sitzt, weiß man: „Ich sitze“; oder wenn man sich hinlegt, weiß man: „Ich liege“; oder, wie auch immer der Körper angeordnet ist, weiß man es entsprechend.

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, irgendeine dieser Haltungen auf eine besondere Art und Weise auszuführen, wie zum Beispiel eine Gehmeditation in Zeitlupe, sondern einfach darum, sich der Körperhaltungen bewusst zu sein, so, wie sie natürlich auftreten. Meines Erachtens vermittelt das den Eindruck eines kontinuierlichen Körpergewahrseins zusammen mit dem klaren Wissen um die Haltung. Es ist etwas Natürliches und Ungeköstetes; tatsächlich hilft die Natürlichkeit zu vermeiden, in den Autopilot-Modus zu ge-

raten. Das kann leicht passieren, wenn wir uns antrainieren, etwas immer auf eine bestimmte Art und Weise zu tun. Natürliches Gehen ist auch das, was ich für die Gehmeditation empfehlen würde, indem wir während des Gehens einfach im Gewahrsein des ganzen Körpers verweilen. Wenn wir gehen, gehen wir einfach mit unserem ganzen Wesen.

Die Fähigkeit zu wissen, ob sich der Körper in einer dieser vier Haltungen befindet, beruht auf dem, was die klinische Psychologie propriozeptives Gewahrsein nennt. Der Begriff „Propriozeption“ bezieht sich auf die Fähigkeit, die Position des Körpers und seine Bewegungen wahrzunehmen. Selbst mit geschlossenen Augen sind wir in der Lage, die Position unseres Körpers durch diese Art von Fähigkeit zu erkennen. Es ist eine gefühlte Wahrnehmung körperlicher Präsenz. Diese empfundene körperliche Präsenz bietet ein leicht verfügbares Gefühl für das „Hier“, und die Achtsamkeit selbst hält uns im „Jetzt“. Auf diese Weise kann die Achtsamkeit auf den Körper räumliche und zeitliche Dimensionen verbinden, was es uns erleichtert, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Im normalen Alltag wird diese Empfindung körperlicher Präsenz meist nicht wahrgenommen. Sie tritt jedoch schnell in den Vordergrund der Aufmerksamkeit, sobald man das körperliche Gleichgewicht verliert. Diese Empfindung körperlicher Präsenz kann meditativ dadurch kultiviert werden, dass man des Körpers in jeder Haltung gewahr wird. Das setzt voraus, dass wir diese natürliche Fähigkeit der Eigenwahrnehmung als einen Aspekt unserer Erfahrung anerkennen. Auf diese Weise wird sie weder, wie üblich, ignoriert,

noch nimmt sie das gesamte Aufmerksamkeitsfeld ein, wie es der Fall ist, wenn ein Verlust des körperlichen Gleichgewichts auftritt. Eine solche meditative Kultivierung ist kein gewaltsames Ergreifen des Körpers, sondern eher ein Ruhen in der Gegenwart des ganzen Körpers. Der Satz, den ich zu verwenden pflege, um den Geschmack dieser Praxis zu vermitteln, lautet: „Wir sind des Körpers in der Sitzhaltung gewahr und lassen den Geist auf dem Körper ruhen, so wie der Körper auf dem Kissen ruht.“

Richtig kultiviert, führt eine solche Achtsamkeit gegenüber dem Körper zu einem Gefühl, fest im Körper verankert zu sein; es ist ein verkörpertes Gewahrsein. Ein solches verkörpertes Gewahrsein muss andere Aufgaben und Tätigkeiten nicht stören, sondern kann sie begleiten. Das zu erreichen bedarf der Übung. Die natürliche Neigung des Geistes ist, entweder zu fokussieren oder zu ignorieren. Das propriozeptive Gewahrsein kann angewendet werden, um einen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen zu kultivieren.

Die Kultivierung dieses mittleren Weges erfolgt eher durch eine schrittweise Annäherung als durch bloße Willenskraft. Ist das zentrierende und ausgleichende Potenzial der Körperachtsamkeit einmal zu einer persönlichen Erfahrung geworden, wird es leichter, auch in den schwierigsten Situationen zum Körper zurückzukehren. Der Körper ist immer da, deshalb kann die Hinwendung der Achtsamkeit zu ihm fast wie ein tragbares Meditationsgerät dienen, das in jeder Situation griffbereit ist. Alles, was es braucht, ist, sich eines Teils des Körpers bewusst zu werden und von dieser Eingangstür aus der Achtsamkeit zu erlauben, den ganzen

Körper zu umfassen, was es dem Geist ermöglicht, in diesem umfassenden Gewahrsein als seinem Bezugspunkt zu ruhen. Dieser an sich einfache Akt, sich mit Achtsamkeit der Präsenz des Körpers zuzuwenden, kann die langweiligsten Situationen in Übungsgelegenheiten verwandeln. Im Stau stehen, im Wartezimmer des Arztes sitzen, in einer langen Schlange vor der Passkontrolle stehen – jede solche Situation kann durch verkörperte Achtsamkeit verwandelt werden. Das ist die Kraft dieses Mittelwegs zwischen ausschließlicher Fokussierung und Ablenkung.

Die Vorteile der Kultivierung dieses mittleren Pfades sind die Stabilität und Kontinuität der Achtsamkeit. Sie ermöglicht es, die Lücke zwischen den formalen Meditationen während eines Retreats oder einer Sitzperiode und den täglichen Aktivitäten zu überbrücken. Das ist entscheidend. Damit die Meditationspraxis wirklich gedeihen kann, müssen sich das formale Sitzen und das Alltagsleben zu einem integrierten Ganzen entwickeln, wobei sich beide gegenseitig unterstützen. Das kann erreicht werden, indem man einen Weg findet, die Präsenz der Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, unabhängig davon, was man tun muss.

Wenn äußere Umstände die Kontinuität der Achtsamkeit erschweren, kann es hilfreich sein, einen Satz aus dem Teil des *Satipaṭṭhāna-sutta* zu verwenden, den ich den „Refrain“ nenne. Der betreffende Teil lautet: „Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist gegenwärtig.“ Allein die Vergegenwärtigung dieses Satzes: „Ein Körper ist da“ (oder seine Pāli-Entsprechung, *atthi kāyo*) kann helfen, die Achtsamkeit auf den Körper wiederherzustellen und in ihrer Kontinuität zu

unterstützen. Die gleiche Art von Satz kann auch für die Bereiche der anderen *satipaṭṭhānas* verwendet werden. Wenn die vorliegende Situation zum Beispiel starke Gefühle hervorruft, könnte der zu verwendende geistige Satz lauten: „Gefühl ist da“, *atthi vedanā*.

Ein guter Weg, um ein praktisches Gefühl dafür zu bekommen, was es bedeutet, ein solches Körpergewahrsein zu kultivieren, wäre ein Spaziergang im Wald. Können wir beim Spaziergehen im Wald einfach nur im Wald spazieren? Ist es möglich, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment des Gehens zu konzentrieren? Können wir all unsere Sorgen und Pflichten, unsere Rollen und Identitäten sowie den ständig aktiven mentalen Kommentator in uns für eine Weile hinter uns lassen? Können wir beim Gehen im Wald einfach wissen, dass wir gehen? Können wir aufgrund der daraus resultierenden Verwurzelung im Gehen dem Geist erlauben, weit offen und empfänglich für die Schönheit der Natur um uns herum zu sein?

Das Errichten eines kontinuierlichen Gewahrseins in den vier Haltungen bildet die Grundlage für die nächste Übung, die im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschrieben wird, nämlich das klare Wissen in Bezug auf verschiedene körperliche Aktivitäten. In diesem Zusammenhang bezieht sich „klar wissend“ auf ein allgemeines Gefühl für Angemessenheit und Anstand. Die gleiche Qualität kommt auch in dem Teil der Lehrrede vor, den ich gerne als die „Definition“ bezeichne. In diesem Zusammenhang scheint das klare Wissen einem spezifischeren Zweck zu dienen, der meines Erachtens darin besteht, uns an die sich verändernde Natur aller Aspekte der

Erfahrung zu erinnern. Im Sinne meines früheren Gleichnisses ist das in der Definition erwähnte klare Wissen die Hefe, die für das Brot der Einsicht benötigt wird.

ACHTSAMKEIT BEI KÖRPERLICHEN AKTIVITÄTEN

Die Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta* für die Art der Wissensklarheit, die für verschiedene körperliche Aktivitäten relevant ist, lauten wie folgt:

Beim Vorwärtsgen und Zurückkehren handelt man wissensklar; beim Vorausblicken und Wegblicken handelt man wissensklar; beim Beugen und Strecken [der Glieder] handelt man wissensklar; beim Tragen des Obergewands und [anderer] Roben und [beim Tragen] der Essensschale handelt man wissensklar; beim Essen, Trinken, bei der Nahrungsaufnahme und beim Schmecken handelt man wissensklar; beim Stuhlgang und beim Urinieren handelt man wissensklar; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen handelt man wissensklar.

Manche Aspekte dieser Beschreibung beziehen sich speziell auf den Lebensstil von Mönchen und Nonnen. Versteht man jedoch die Roben stellvertretend für die Kleidung im Allgemeinen und die Essensschale stellvertretend für jedes zu benutzende Werkzeug, kann die Beschreibung auch auf die Laienpraxis bezogen werden. Die Wissensklarheit (*sampajañña*) hat ihre Grundlage in der Gegenwart von Achtsamkeit. Nur wenn wir dessen gewahr sind, was wir tun, können