

# GEISTESTRAINING DURCH ACHTSAMKEIT

*Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode*

NYANAPONIKA

VERLAG CHRISTIANI KONSTANZ

# INHALT

I. Der Weg der Achtsamkeit: Bedeutung, Ziel, Methode . . . . .	9
Bedrängnis und Ausweg . . . . .	9
Die Lehre vom Geist . . . . .	14
Rechte Achtsamkeit, der Kern der buddhistischen Geistlehre	16
Was ist diese Achtsamkeit? . . . . .	17
Der Weg zu höherem Menschtum . . . . .	20
II. Satipaṭṭhāna . . . . .	23
Begriffsbedeutung . . . . .	23
Stellung im buddhistischen Lehrgebäude . . . . .	24
Einteilungen . . . . .	25
III. Achtsamkeit und Wissensklarheit . . . . .	26
Die Übung des Reinen Beobachtens . . . . .	26
Was ist Reines Beobachten? . . . . .	26
Gründlichkeit . . . . .	27
Die Gewinnung des Reinen Objekts . . . . .	29
Der dreifache Wert des Reinen Beobachtens . . . . .	30
Der Wert für die Erkenntnis des Geistes . . . . .	31
Der Wert für die Formung des Geistes . . . . .	35
Der Wert für die Befreiung des Geistes . . . . .	39
Die Übung der Wissensklarheit . . . . .	41
Die vier Arten der Wissensklarheit . . . . .	42
Rückblick auf die beiden Übungsstufen . . . . .	50
IV. Die vier Objekte der Achtsamkeit . . . . .	53
Die Übungs-Anwendung . . . . .	54
Die Körper-Betrachtung . . . . .	57
1. Die Atmungs-Achtsamkeit . . . . .	57
2. Die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen . . . . .	59
3. Die Wissensklarheit . . . . .	60
4. Die Körperteile . . . . .	61
5. Die vier Elemente . . . . .	63
6. Die Leichenfeld-Betrachtungen . . . . .	63
Die Gefühls-Betrachtung . . . . .	65
Die Geist-Betrachtung . . . . .	68
Die Geistobjekt-Betrachtung . . . . .	69

V. Geistesruhe und Klarblick:	
Der zweifache Übungsweg buddhistischer Meditation . . .	73
Körperliche und geistige Übungsobjekte . . . . .	76
Vergleich der zwei Übungswege . . . . .	77
Der Wert geistiger Sammlung in der Klarblicks-Übung . .	80
VI. Die burmesische Satipaṭṭhāna-Methode	
und ihre Übungspraxis . . . . .	83
Übungsanweisungen . . . . .	86
Sitzweise . . . . .	88
Die geistige Einstellung . . . . .	90
Das Übungsprogramm . . . . .	91
VII. Achtsamkeit auf die Atmung (Ānāpānasati) . . . . .	106
VIII. Die Wirkungskraft der Achtsamkeit . . . . .	113
1. Die Funktion des Ordnen und Benennens . . . . .	113
2. Der «gewaltlose», zwangsfreie Charakter des Reinen Beobachtens . . . . .	121
3. Das Innehalten und Stillehalten . . . . .	130
Sittlichkeit . . . . .	132
Sammlung (Geistesruhe) . . . . .	134
Weisheit (Klarblick) . . . . .	135
Spontaneität . . . . .	138
Verlangsamung . . . . .	139
Der Einfluß auf Gedächtnis, Unterbewußtsein, Intuition	142
4. Unmittelbarkeit der Anschauung . . . . .	146
Die Macht der Gewohnheit . . . . .	146
Assoziierendes Denken . . . . .	151
Ergriffenheit . . . . .	153
IX. Schlußworte . . . . .	156
Satipaṭṭhāna und die Kultur des Herzens . . . . .	156
Satipaṭṭhāna als Weg der Selbsthilfe . . . . .	157
X. Die größere Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit	169
Einleitung . . . . .	169
Text der Lehrrede . . . . .	170
Anmerkungen . . . . .	190
Register . . . . .	196