

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 Ordnens 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