

Über den Autor:

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Seit über siebenzig Jahren lehrt er Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Er ist der spirituelle Leiter der Gemeinschaft Intersein und Gründer des berühmten Zentrums Plum Village in Frankreich und des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus in Waldbröl (NRW).

www.eiab.eu

Thich Nhat Hanh

Umarme deine Wut

Aus dem amerikanischen Englisch
von Petra Mecklenburg

KNAUR.LEBEN

Die Originalausgabe erschien 1990 unter dem Titel
»Transformation & Healing« bei Parallax Press, California.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns
für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von
Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Neuausgabe März 2020
Knaur.Leben Taschenbuch
© 1990 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.
© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München
Coverabbildung: Shutterstock / Low Chin Han
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87879-8

Inhalt

Das Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit	7
Kommentar zum Sutra	27
1. Kurzer Abriss zur Geschichte des Textes	28
2. Zusammenfassung des Sutra.	33
3. Der Name des Sutra.	35
4. Das Thema des Sutra	36
5. Übungsmethoden	38
Achtsame Körperbetrachtung	40
Achtsame Gefühlsbetrachtung	69
Achtsame Geistesbetrachtung	78
6. Leitfaden für die Achtsamkeitspraxis	123
7. Kurze Gegenüberstellung der drei Versionen	135
8. Schlussfolgerungen	143
Anhang	145
Das Sutra der Vier Grundlagen der Achtsamkeit	146
Das Sutra des einen Weges	161
Anmerkungen	171
Praxiszentren	173

Eine Anmerkung zur vorliegenden Übersetzung:

Das Wort für einen buddhistischen Text, für die Lehren des Buddha, lautet *sutta* in Pali und *sutra* in Sanskrit. Im vorliegenden Kommentar werden eine ganze Reihe von Texten aus dem Pali, Sanskrit und Chinesischen zitiert, und wir verwenden dabei das Wort *sutra* wie ein deutsches Wort, während wir das Wort *sutta* nur dann gebrauchen, wenn es Bestandteil der Bezeichnung einer Pali-Sutta ist, wie zum Beispiel *Satipatthana Sutta* oder *Anapanasati Sutta*.

Ferner verzichtet diese Übersetzung aus technischen Gründen auf Unterscheidungszeichen.

Das Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit

Das Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit (Erste Version)

Satipatthana Sutta (Theravada) aus *Majjhima Nikaya*, Nr. 10.
Aus dem Pali ins Englische übersetzt von Thich Nhat Hanh
und Annabel Laity.

Erster Abschnitt

Die folgenden Worte des Buddha vernahm ich, als er in Kam-massadhama lebte, einer Marktstadt der Kuru. Der Buddha sprach zu den Bhikkhus: »O Bhikkhus.«

Und die Bhikkhus antworteten: »Ehrwürdiger.«

Der Buddha fuhr fort: »Bhikkhus, es gibt einen wunderbaren Weg, der lebenden Wesen hilft, Läuterung zu verwirklichen, Kummer und Trauer direkt zu überwinden, Schmerz und Angst ein Ende zu setzen, den rechten Pfad einzuschlagen und Nirwana zu verwirklichen. Dieser Weg ist der Weg der Vier Verankerungen der Achtsamkeit.

Welches sind nun diese Vier Verankerungen?

1. Bhikkhus, ein Übender bleibt in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert, beharrlich, mit klarer Einsicht, achtsam, nachdem er alle Begierden und allen Abscheu gegen dieses Dasein losgelassen hat.

2. Er bleibt in der Betrachtung der Gefühle in den Gefühlen verankert, beharrlich, mit klarer Einsicht, achtsam, nachdem er alle Begierden und allen Abscheu gegen dieses Dasein losgelassen hat.

3. Er bleibt in der Betrachtung des Geistes im Geist verankert,

beharrlich, mit klarer Einsicht, achtsam, nachdem er alle Begierden und allen Abscheu gegen dieses Dasein losgelassen hat.

4. Er bleibt in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten verankert, beharrlich, mit klarer Einsicht, achtsam, nachdem er alle Begierden und allen Abscheu gegen dieses Dasein losgelassen hat.«

Zweiter Abschnitt

»Und wie bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert? Er zieht sich in den Wald unter einen Baum zurück oder in ein leeres Zimmer, setzt sich mit gekreuzten Beinen im Lotossitz hin, hält seinen Körper gerade und verankert sich in Achtsamkeit. Er atmet ein im Bewusstsein, dass er einatmet. Er atmet aus im Bewusstsein, dass er ausatmet. Wenn er lang einatmet, weiß er: ›Ich atme lang ein.‹ Wenn er lang ausatmet, weiß er: ›Ich atme lang aus.‹ Wenn er kurz einatmet, weiß er: ›Ich atme kurz ein.‹ Wenn er kurz ausatmet, weiß er: ›Ich atme kurz aus.‹

Er übt folgendermaßen: ›Einatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst. Ausatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst.‹ Und dann: ›Einatmend lasse ich die Aktivitäten meines Körpers zur Ruhe kommen. Ausatmend lasse ich die Aktivitäten meines Körpers zur Ruhe kommen.‹

Ebenso wie ein geübter Turner, wenn er eine lange Drehung macht, weiß: ›Ich mache eine lange Drehung‹, und wenn er eine kurze Drehung macht: ›Ich mache eine kurze Drehung‹, weiß ein Übender, wenn er lang einatmet: ›Ich atme lang ein‹, und wenn er kurz einatmet: ›Ich atme kurz ein‹. Wenn er lang ausatmet: ›Ich atme lang aus‹, wenn er kurz ausatmet: ›Ich atme kurz aus‹.

Er übt folgendermaßen: ›Einatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst. Ausatmend bin ich mir meines

ganzen Körpers bewusst. Einatmend lasse ich die Aktivitäten meines Körpers zur Ruhe kommen. Ausatmend lasse ich die Aktivitäten meines Körpers zur Ruhe kommen.<

So betrachtet der Übende den Körper im Körper. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Körper<, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin ist sich ein Übender, wenn er geht, bewusst: ›Ich gehe.< Wenn er steht, ist er sich bewusst: ›Ich stehe.< Wenn er sitzt, ist er sich bewusst: ›Ich sitze.< Wenn er liegt, ist er sich bewusst: ›Ich liege.< In welcher Haltung sich sein Körper auch immer gerade befinden mag, er ist sich dieser Haltung seines Körpers bewusst.

So betrachtet der Übende den Körper im Körper. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Körper<, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin lenkt der Übende, wenn er vor- oder rückwärtsgeht, seine volle Aufmerksamkeit auf sein Vor- oder Rückwärts-

gehen. Wenn er nach vorn oder nach rückwärts schaut, sich niederbeugt oder aufsteht, lenkt er ebenfalls seine volle Aufmerksamkeit auf das, was er gerade tut. Er lenkt seine volle Aufmerksamkeit auf das Tragen des Sanghati-Gewandes oder das Halten der Almosenschale. Wenn er isst oder trinkt, kaut oder den Geschmack des Essens schmeckt, lenkt er seine volle Aufmerksamkeit jeweils auf diese Verrichtungen. Wenn er Stuhlgang hat oder uriniert, lenkt er seine volle Aufmerksamkeit darauf. Wenn er geht, steht, liegt, sitzt, schläft oder aufwacht, spricht oder schweigt, lenkt er seine Aufmerksamkeit jeweils auf diese Verrichtungen.

Weiterhin meditiert der Übende auf seinen eigenen Körper von den Fußsohlen aufwärts und dann vom Scheitel abwärts, auf seinen Körper, der von Haut umschlossen und angefüllt ist mit all den Unreinheiten, die zum Körper gehören: ›Dies sind die Kopfhare, die Körperhaare, die Nägel, die Zähne, die Haut, das Fleisch, die Muskeln und Sehnen, die Knochen, das Knochenmark, die Nieren, das Herz, die Leber, das Zwerchfell, die Milz, die Lungen, der Darm, die Blase, der Kot, die Galle, der Schleim, die Ausscheidungen, der Eiter, das Blut, der Schweiß, das Fett, die Tränen, der Speichel, die Gelenkflüssigkeit, der Urin.<

Bhikkhus, stellt euch einen Sack vor, den man an beiden Enden öffnen kann und der verschiedene Getreide und Samen enthält – braunen Reis, wilden Reis, Mungobohnen, Kidneybohnen, Sesam, weißen Reis. Wenn jemand, der scharfe Augen hat, diesen Sack öffnet, wird er das, was er sieht, so beschreiben: ›Dies ist brauner Reis, dies ist wilder Reis, dies sind Mungobohnen, dies sind Kidneybohnen, dies ist Sesam, dies ist weißer Reis.< Ebenso geht der Übende vom Scheitel bis zur Sohle durch seinen ganzen Körper, der von Haut umschlossen und angefüllt ist mit all den Unreinheiten, die zum Körper gehören: ›Hier sind die Kopfhare, die Körperhaare, die Nägel, die Zähne, die

Haut, das Fleisch, die Muskeln und Sehnen, die Knochen, das Knochenmark, die Nieren, das Herz, die Leber, das Zwerchfell, die Milz, die Lungen, der Darm, die Blase, der Kot, die Galle, der Schleim, die Ausscheidungen, der Eiter, das Blut, der Schweiß, das Fett, die Tränen, der Speichel, die Gelenkflüssigkeit, der Urin.<

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Körper<, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin, in welcher Haltung sich sein Körper auch immer befinden mag, geht der Übende die Elemente durch, aus denen sich sein Körper zusammensetzt: ›In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement, das Luftelement.<

Gleich einem geschickten Schlachter oder Schlachtergesellen, der sich, nachdem er eine Kuh getötet hat, an einer Wegkreuzung niederlässt und die Kuh in mehrere Teile zerlegt, geht der Übende die Elemente durch, die seinen eigenen Körper bilden: ›Hier in diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Luftelement.<

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess

des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Körper‹, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird und wie er dort einen, zwei oder drei Tage liegt – aufgebläht, bläulich verfärbt und stinkend, und er sagt zu sich: ›Dieser mein Körper ist von derselben Natur. Er wird ebenso enden und es gibt keine Möglichkeit, dem zu entgehen.‹

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Körper‹, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird, wie Krähen an ihm herumpicken, wie er von Habichten, Geiern und Schakalen angenagt und von Maden und Würmern befallen wird, und er sagt zu sich: ›Dieser mein Körper ist von derselben Natur, er wird ebenso enden, und es gibt keine Möglichkeit, dem zu entgehen.‹

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb gleich-

zeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist ein Körper«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird; er ist nur noch ein Skelett, an dem noch etwas Fleisch und Blut kleben; die Knochen werden von den Bändern zusammengehalten, und er sagt zu sich selbst: »Dieser mein Körper ist von derselben Natur. Er wird ebenso enden und es gibt keine Möglichkeit, dem zu entgehen.«

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird. Er ist nur noch ein Skelett, an dem kein Fleisch mehr, aber immer noch ein wenig Blut klebt. Die Knochen werden noch von den Bändern zusammengehalten ...

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird. Er ist nur noch ein Skelett, an dem weder Fleisch noch Blut kleben, aber die Knochen werden immer noch von den Bändern zusammengehalten ...

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird; er ist nur noch eine Ansammlung von Knochen, die überall verstreut liegen; hier ein Handknochen, dort ein Schienbeinknochen, ein Oberschenkelknochen, das Becken, Wirbelsäule, Schädel ...

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld

geworfen wird. Alles, was bleibt, ist ein Haufen ausgebleichter Knochen, die die Farbe von Muscheln angenommen haben ...

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird. Er liegt bereits über ein Jahr dort, und alles, was bleibt, ist ein Haufen ausgedörrter Knochen ...

Sodann vergleicht der Übende seinen eigenen Körper mit einem Leichnam, den er sich vorstellt, wie er auf ein Leichenfeld geworfen wird. Alles, was bleibt, ist der Staub der zerfallenen Knochen, und er sagt zu sich: »Dieser mein Körper ist von derselben Natur. Er wird ebenso enden, und es gibt keine Möglichkeit, dem zu entgehen.«

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Körpers im Körper verankert. Er betrachtet seinen Körper innerhalb oder außerhalb des Körpers oder innerhalb und außerhalb des Körpers gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens im Körper oder den Prozess des Vergehens im Körper oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist ein Körper«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Körpers im Körper geübt, o Bhikkhus.«

Dritter Abschnitt

»Bhikkhus, wie bleibt ein Übender in der Betrachtung der Gefühle in den Gefühlen verankert?

Jedes Mal, wenn der Übende ein angenehmes Gefühl verspürt, ist er sich bewusst: »Ich verspüre ein angenehmes Gefühl.« Jedes Mal, wenn er ein schmerzhaftes Gefühl verspürt, ist er sich bewusst: »Ich verspüre ein schmerzhaftes Gefühl.« Jedes Mal, wenn er ein Gefühl verspürt, das weder angenehm noch schmerzhaft

ist, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein neutrales Gefühl.‹ Wenn er ein angenehmes Gefühl verspürt, das von seinem Körper ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein angenehmes Gefühl, das von meinem Körper ausgeht.‹ Wenn er ein angenehmes Gefühl verspürt, das von seinem Geist ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein angenehmes Gefühl, das von meinem Geist ausgeht.‹ Wenn er ein schmerzhaftes Gefühl verspürt, das von seinem Körper ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein schmerzhaftes Gefühl, das von meinem Körper ausgeht.‹ Wenn er ein schmerzhaftes Gefühl verspürt, das von seinem Geist ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein schmerzhaftes Gefühl, das von meinem Geist ausgeht.‹ Wenn er ein neutrales Gefühl verspürt, das von seinem Körper ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein neutrales Gefühl, das von meinem Körper ausgeht.‹ Wenn er ein neutrales Gefühl verspürt, das von seinem Geist ausgeht, ist er sich bewusst: ›Ich verspüre ein neutrales Gefühl, das von meinem Geist ausgeht.‹

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Gefühle in den Gefühlen verankert, in der Betrachtung der Gefühle innerhalb oder außerhalb der Gefühle oder innerhalb und außerhalb der Gefühle gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens in den Gefühlen oder den Prozess des Vergehens in den Gefühlen oder den Prozess des Entstehens und des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Gefühl‹, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Gefühle in den Gefühlen geübt, o Bhikkhus.«

Vierter Abschnitt

»Bhikkhus, wie bleibt ein Übender in der Betrachtung des Geistes im Geist verankert?

Wenn der Geist voller Begehren ist, ist sich der Übende bewusst: ›Mein Geist ist voller Begehren.‹ Wenn sein Geist frei von Begehren ist, ist sich der Übende bewusst: ›Mein Geist ist frei von Begehren.‹ Wenn sein Geist hasserfüllt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist hasserfüllt.‹ Wenn sein Geist frei von Hass ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist frei von Hass.‹ Wenn sich sein Geist in einem Zustand des Nichtwissens befindet, ist er sich bewusst: ›Mein Geist befindet sich in einem Zustand des Nichtwissens.‹ Wenn sein Geist sich nicht in einem Zustand des Nichtwissens befindet, ist er sich bewusst: ›Mein Geist befindet sich nicht in einem Zustand des Nichtwissens.‹ Wenn sein Geist angespannt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist angespannt.‹ Wenn sein Geist nicht angespannt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist nicht angespannt.‹ Wenn sein Geist abgelenkt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist abgelenkt.‹ Wenn sein Geist nicht abgelenkt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist nicht abgelenkt.‹ Wenn sein Geist sich erweitert hat, ist er sich bewusst: ›Mein Geist hat sich erweitert.‹ Wenn sein Geist sich verengt hat, ist er sich bewusst: ›Mein Geist hat sich verengt.‹ Wenn sein Geist in der Lage ist, einen höheren Zustand zu erreichen, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist in der Lage, einen höheren Zustand zu erreichen.‹ Wenn sein Geist nicht in der Lage ist, einen höheren Zustand zu erreichen, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist nicht in der Lage, einen höheren Zustand zu erreichen.‹ Wenn sein Geist gesammelt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist gesammelt.‹ Wenn sein Geist nicht gesammelt ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist nicht gesammelt.‹ Wenn sein Geist frei ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist frei.‹ Wenn sein Geist nicht frei ist, ist er sich bewusst: ›Mein Geist ist nicht frei.‹

So bleibt der Übende in der Betrachtung des Geistes im Geist verankert, in der Betrachtung des Geistes innerhalb oder außerhalb des Geistes oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er

beobachtet den Prozess des Entstehens in seinem Geist oder den Prozess des Vergehens in seinem Geist oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist Geist«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung des Geistes im Geist geübt, o Bhikkhus.«

Fünfter Abschnitt

»Bhikkhus, wie bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten verankert?

Zunächst einmal betrachtet er die Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die »Fünf Hindernisse«. Wie betrachtet er diese?

1. Wenn sinnliches Begehren in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist sinnliches Begehren.« Oder wenn kein sinnliches Begehren in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist kein sinnliches Begehren.« Wenn sinnliches Begehren aufsteigt, ist er sich dessen bewusst. Wenn er bereits aufgestiegenes sinnliches Begehren hinter sich gelassen hat, ist er sich dessen bewusst. Wenn sinnliches Begehren, das er hinter sich gelassen hat, in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird, ist er sich dessen bewusst.

2. Wenn Wut in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist Wut.« Wenn keine Wut in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist keine Wut.« Wenn Wut aufsteigt, ist er sich dessen bewusst. Wenn er bereits aufgestiegene Wut hinter sich gelassen hat, ist er sich dessen bewusst. Wenn Wut, die er hinter sich gelassen hat, in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird, ist er sich dessen bewusst.

3. Wenn Trägheit und Schläfrigkeit in ihm sind, ist er sich bewusst: »In mir sind Trägheit und Schläfrigkeit.« Wenn keine Trägheit und Schläfrigkeit in ihm sind, ist er sich bewusst: »In

mir sind keine Trägheit und Schläfrigkeit.« Wenn Trägheit und Schläfrigkeit aufsteigen, ist er sich dessen bewusst. Wenn er bereits aufgestiegene Trägheit und Schläfrigkeit hinter sich gelassen hat, ist er sich dessen bewusst. Wenn Trägheit und Schläfrigkeit, die er hinter sich gelassen hat, in Zukunft nicht mehr aufsteigen werden, ist er sich dessen bewusst.

4. Wenn Unruhe und Gewissensbisse in ihm sind, ist er sich bewusst: »In mir sind Unruhe und Gewissensbisse.« Wenn keine Unruhe und Gewissensbisse in ihm sind, ist er sich bewusst: »In mir sind keine Unruhe und Gewissensbisse.« Wenn Unruhe und Gewissensbisse aufsteigen, ist er sich dessen bewusst. Wenn er bereits aufgestiegene Unruhe und Gewissensbisse hinter sich gelassen hat, ist er sich dessen bewusst. Wenn Unruhe und Gewissensbisse, die er hinter sich gelassen hat, in Zukunft nicht mehr aufsteigen werden, ist er sich dessen bewusst.

5. Wenn Zweifel in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist Zweifel.« Wenn kein Zweifel in ihm ist, ist er sich bewusst: »In mir ist kein Zweifel.« Wenn Zweifel aufsteigt, ist er sich dessen bewusst. Wenn er bereits aufgestiegenen Zweifel hinter sich gelassen hat, ist er sich dessen bewusst. Wenn Zweifel, den er hinter sich gelassen hat, in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird, ist er sich dessen bewusst.

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten verankert. Er betrachtet die Geistobjekte innerhalb oder außerhalb der Geistobjekte oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Vergehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Aufmerksamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist ein Geistobjekt«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Geistobjekte in

den Geistobjekten im Hinblick auf die Fünf Hindernisse geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin betrachtet der Übende die Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die ›Fünf Seinszustände des Anhaften‹. Wie geht er dabei vor?

Er stellt folgende Betrachtungen an: ›Dies ist Form. Dies ist Entstehen von Form. Dies ist Vergehen von Form. Dies ist Gefühl. Dies ist Entstehen von Gefühl. Dies ist Vergehen von Gefühl. Dies ist Wahrnehmung. Dies ist Entstehen von Wahrnehmung. Dies ist Vergehen von Wahrnehmung. Dies sind geistige Formationen (Sammelbegriff für Inhalte des Geistes, d.h. Vorstellungen, Emotionen, Ideen etc.). Dies ist Entstehen von geistigen Formationen. Dies ist Vergehen von geistigen Formationen. Dies ist Bewusstheit. Dies ist Entstehen von Bewusstheit. Dies ist Vergehen von Bewusstheit.‹

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Fünf Seinszustände des Anhaftens verankert. Er betrachtet die Geistobjekte innerhalb oder außerhalb der Geistobjekte oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er beobachtet den Prozess des Entstehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Vergehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Geistobjekt‹, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Fünf Seinszustände geübt, o Bhikkhus.

Sodann, Bhikkhus, betrachtet der Übende die Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die sechs Sinne und die sechs Sinnesobjekte. Wie geht er dabei vor?

Er ist sich der Augen bewusst, und er ist sich der Form

bewusst, und er ist sich der inneren Formationen bewusst, die in Abhängigkeit von diesen beiden Gegebenheiten entstehen. Er ist sich der Geburt einer neuen inneren Formation bewusst, und er ist sich des Loslassens einer zuvor entstandenen inneren Formation bewusst, und er ist sich bewusst, wenn eine bereits losgelassene innere Formation in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird.

Der Übende ist sich der Ohren bewusst, und er ist sich des Klanges bewusst, und er ist sich der inneren Formationen bewusst, die in Abhängigkeit von diesen beiden Gegebenheiten entstehen. Er ist sich der Geburt einer neuen inneren Formation bewusst, und er ist sich des Loslassens einer zuvor entstandenen inneren Formation bewusst, und er ist sich bewusst, wenn eine bereits losgelassene innere Formation in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird.

Der Übende ist sich der Nase bewusst, und er ist sich des Geruchs bewusst, und er ist sich der inneren Formationen bewusst, die in Abhängigkeit von diesen beiden Gegebenheiten entstehen. Er ist sich der Geburt einer neuen inneren Formation bewusst, und er ist sich des Loslassens einer zuvor entstandenen inneren Formation bewusst, und er ist sich bewusst, wenn eine bereits losgelassene innere Formation in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird.

Der Übende ist sich der Zunge bewusst, und er ist sich des Geschmacks bewusst, und er ist sich der inneren Formationen bewusst, die in Abhängigkeit von diesen beiden Gegebenheiten entstehen. Er ist sich der Geburt einer neuen inneren Formation bewusst, und er ist sich des Loslassens einer zuvor entstandenen inneren Formation bewusst, und er ist sich bewusst, wenn eine bereits losgelassene innere Formation in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird.

Der Übende ist sich des Körpers bewusst, und er ist sich des berührten Objektes bewusst, und er ist sich der inneren

Formationen bewusst, die in Abhängigkeit von diesen beiden Gegebenheiten entstehen. Er ist sich der Geburt einer neuen inneren Formation bewusst, und er ist sich des Loslassens einer zuvor entstandenen inneren Formation bewusst, und er ist sich bewusst, wenn eine bereits losgelassene innere Formation in Zukunft nicht mehr aufsteigen wird.

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die sechs Sinne und die sechs Sinnesobjekte verankert. Er beobachtet die Geistobjekte innerhalb oder außerhalb der Geistobjekte oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er betrachtet den Prozess des Entstehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Vergehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Aufmerksamkeit auf die Tatsache: ›Dies hier ist ein Geistobjekt‹, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die sechs Sinne und die sechs Sinnesobjekte geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin, Bhikkhus, bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die ›Sieben Faktoren des Erwachens‹ verankert.

Wie bleibt er in der Übung der Betrachtung der Sieben Faktoren des Erwachens verankert?

1. Wenn der Faktor des Erwachens ›Achtsamkeit‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Achtsamkeit.‹ Wenn keine Achtsamkeit in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Achtsamkeit in mir.‹ Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Achtsamkeit geboren wird und wenn bereits geborene Achtsamkeit vollkommen entwickelt ist.

2. Wenn der Faktor des Erwachens ›Ergründung der Dhammas‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist

Ergründung der Dharmas.< Wenn keine Ergründung der Dharmas in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Ergründung der Dharmas in mir.< Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Ergründung der Dharmas geboren wird und wenn bereits geborene Ergründung der Dharmas vollkommen entwickelt ist.

3. Wenn der Faktor des Erwachens ›Energie‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Energie.< Wenn keine Energie in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Energie in mir.< Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Energie geboren wird und wenn bereits geborene Energie vollkommen entwickelt ist.

4. Wenn der Faktor des Erwachens ›Freude‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Freude.< Wenn keine Freude in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Freude in mir.< Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Freude geboren wird und wenn bereits geborene Freude vollkommen entwickelt ist.

5. Wenn der Faktor des Erwachens ›Unbeschwertheit‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Unbeschwertheit.< Wenn keine Unbeschwertheit in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Unbeschwertheit in mir.< Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Unbeschwertheit geboren wird und wenn bereits geborene Unbeschwertheit vollkommen entwickelt ist.

6. Wenn der Faktor des Erwachens ›Konzentration‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Konzentration.< Wenn keine Konzentration in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist keine Konzentration in mir.< Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborene Konzentration geboren wird und wenn bereits geborene Konzentration vollkommen entwickelt ist.

7. Wenn der Faktor des Erwachens ›Loslassen‹ in ihm gegenwärtig ist, ist er sich bewusst: ›In mir ist Loslassen.< Wenn kein Loslassen in ihm ist, ist er sich bewusst: ›Da ist kein Loslassen

in mir.« Er ist sich bewusst, wenn noch nicht geborenes Loslassen geboren wird und wenn bereits geborenes Loslassen vollkommen entwickelt ist.

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Sieben Faktoren des Erwachens verankert. Er beobachtet die Geistobjekte innerhalb oder außerhalb der Geistobjekte oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er betrachtet den Prozess des Entstehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Vergehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist ein Geistobjekt«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Sieben Faktoren des Erwachens geübt, o Bhikkhus.

Weiterhin, Bhikkhus, bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die »Vier Edlen Wahrheiten« verankert.

Wie, Bhikkhus, bleibt der Übende in der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten verankert?

Der Übende ist sich bewusst: »Dies ist Leiden«, wenn es aufsteigt. Er ist sich bewusst: »Dies ist die Ursache des Leidens«, wenn sie aufsteigt. Er ist sich bewusst: »Dies ist das Ende des Leidens«, wenn es aufsteigt. Er ist sich bewusst: »Dies ist der Pfad, der zur Befreiung vom Leiden führt«, wenn er aufsteigt.

So bleibt der Übende in der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Vier Edlen Wahrheiten verankert. Er beobachtet die Geistobjekte innerhalb oder außerhalb der Geistobjekte oder innerhalb und außerhalb gleichzeitig. Er betrachtet den Prozess des Entstehens in den Geistobjekten oder den Prozess des Vergehens in den Geistobjekten

oder den Prozess des Entstehens und den Prozess des Vergehens gleichzeitig. Oder er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: »Dies hier ist ein Geistobjekt«, bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich von weltlichen Betrachtungen ablenken zu lassen. So wird die Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten im Hinblick auf die Vier Edlen Wahrheiten geübt, o Bhikkhus.«

Sechster Abschnitt

»Bhikkhus, wer die Vier Verankerungen der Achtsamkeit sieben Jahre praktiziert, kann als Frucht seiner Bemühung eines von diesen beiden erwarten: die höchste Weisheit noch in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest von Trübung bleibt, kann er die Frucht der Nicht-Wiederkehr erlangen.

Abgesehen von sieben Jahren, Bhikkhus, wer diese Vier Verankerungen der Achtsamkeit sechs, fünf, vier, drei, zwei Jahre oder ein Jahr praktiziert, kann ebenfalls eines von diesen beiden erwarten: entweder die höchste Weisheit noch in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest von Trübung bleibt, kann er die Frucht der Nicht-Wiederkehr erlangen.

Abgesehen von einem Jahr, Bhikkhus, wer diese Vier Verankerungen der Achtsamkeit sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei Monate, einen Monat oder einen halben Monat praktiziert, kann ebenfalls eines von diesen beiden erwarten: entweder die höchste Weisheit noch in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest von Trübung bleibt, kann er die Frucht der Nicht-Wiederkehr erlangen.

Abgesehen von einem halben Monat, Bhikkhus, wer diese Vier Verankerungen der Achtsamkeit eine Woche übt, kann ebenfalls eines von diesen beiden erwarten: entweder die höchste Weisheit noch in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest

von Trübung bleibt, kann er die Frucht der Nicht-Wiederkehr erlangen.

Deshalb haben wir gesagt, dass dieser Pfad, der Pfad der Vier Grundlagen der Verankerung der Achtsamkeit, der *wunderbarste Pfad* ist, der den Geschöpfen hilft, Läuterung zu erreichen, Kummer und Trauer zu überwinden, Ängste und Schmerz zu zerstreuen, den rechten Pfad zu gehen und Nirwana zu erlangen.«

Die Bhikkhus waren höchst erfreut über diese Lehre des Buddha. Sie nahmen sie sich zu Herzen und begannen, sie in die Praxis umzusetzen.

Kommentar zum Sutra

Erstes Kapitel

Kurzer Abriss zur Geschichte des Textes

Das *Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit*, das *Sutra des bewussten Atmens*¹ und das *Sutra der Kenntnis des besseren Weges, allein zu leben*² sind drei äußerst wichtige Lehrreden des Buddha. Sie sind von grundlegender Bedeutung für die Meditationspraxis. In allen dreien ist die Rede von der Achtsamkeitspraxis als dem Haupttor zum Erwachen. Die Praxis der Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Praxis der Vier Verankerungen³, der Fünf Fähigkeiten⁴, der Fünf Kräfte⁵, der Sieben Faktoren des Erwachens⁶ und des Edlen Achtfachen Pfades⁷.

Zu seinen Lebzeiten hat der Buddha seine Lehrreden in der ardhamagadhischen Sprache gehalten. Aber seine Lehren haben sich weit über das Gebiet hinaus, in dem diese Sprache gesprochen wurde, verbreitet, und es besteht kein Zweifel, dass in den Übungszentren jenseits der Gangesebene die Mönche und Nonnen den Dharma in ihrer eigenen örtlichen Sprache studiert haben. Eines Tages im Kloster Jetavana baten zwei Mönche, Yamelu und Tekula, den Buddha um Erlaubnis, seine gesamte Lehre in das klassische Versmaß der vedischen Sprache zu übersetzen. Ihr Anliegen dabei war, wie sie dem Buddha sagten, die Schönheit und Präzision des Dharma zu bewahren. Aber der Buddha wollte nicht, dass seine Lehren ein kostbares Objekt, der Elite der Gelehrten vorbehalten, würden. Ihm lag daran, dass jede und jeder den Dharma in ihrer bzw. seiner eigenen Sprache studieren und praktizieren konnte.

Etwa vier Monate nachdem der Buddha diese Welt verlassen hatte, berief der ehrwürdige Mahakasyapa einen Ältestenrat auf dem Berg Saptaparnaguha in Rajgir ein, um die *Sutren-* und die *Vinaya-Pitakas*⁸ mündlich zusammenzustellen. Fünfhundert

der älteren Bhikkhus wurden zu dieser Versammlung geladen, die von König Ajatasatru von Magadha unterstützt und gefördert wurde. Die Sprache, in der die Texte zusammengestellt wurden, war damals wohl Ardhamagadhi, die Sprache des Buddha. Und wenn auch die verschiedenen Landstriche später Versionen in ihren eigenen Sprachen entwickelten, so mussten diese doch auf die Zusammenstellung des Rates von Rajgir zurückgehen.

Einhundert Jahre später wurde ein zweiter Ältestenrat in Vaisali einberufen, um eine weitere Zusammenstellung des Kanons der Lehren des Buddha vorzunehmen. Bei dieser Gelegenheit wurden siebenhundert Bhikkhus geladen. Nach dem zweiten Rat, im Jahre 375 vor Christus, teilte sich die Gemeinschaft der Bhikkhus in zwei Schulen: der Sthavira-Schule, die zum Konservatismus neigte, und der Mahasanghika-Schule, die eher Entwicklung und Reformen befürwortete. Wie bereits der Name besagt, waren die Anhänger der Mahasanghika zahlreicher. In den folgenden dreihundert Jahren spalteten sich von diesen beiden Schulen viele weitere Schulen ab. Nach dem *Samayabhedoparacanacakra* von Vasumitra, der zur Sarvastivada-Schule der nördlichen Tradition gehörte, waren es alles in allem achtzehn Schulen.

Die Schulen wuchsen wie Pilze aus dem Boden, weil es so viele unterschiedliche Auslegungen und Kommentare zu den Lehren des Buddha gab. Die Werke, die diese Erläuterungen enthalten, werden *Abhidharma* genannt und gehören zum *Sastra Pitaka*. Jede Schule überliefert ihre eigenen Versionen des *Vinaya*-, *Sutren*- und *Sastra-Pitakas*. Alle drei *Pitakas* der Theravada-Schule sind dank der relativ günstigen Bedingungen in Sri Lanka noch unversehrt erhalten. Das *Tripitaka* dieser Schule ist in Pali abgefasst, einer westindischen Sprache. Die Theravada-Schule entstand aus der Vibhajyavada, einer Schule, die im Widerspruch zur Sarvastivada-Schule stand.

Ein dritter Rat wurde 244 vor Christus unter der Schirmherrschaft von König Asoka in Pataliputra abgehalten, zweihundertsechsdreißig Jahre nach dem Ableben des Buddha. Zu jener Zeit, vielleicht weil König Asoka eher zur Vibhajjavada-Sekte neigte, zogen die Sarvastivadins nach Norden und errichteten ihre Ausgangsbasis für weitere Entwicklung in Kaschmir, wo sie über tausend Jahre lang florierten.

Drei Versionen des *Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit* sind uns überliefert. Die erste Version, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist eine Übersetzung des *Satipatthana Sutta* in Pali (Nummer 10 im *Majjhima Nikaya*), einer Schrift der Theravada-Schule aus dem ersten Jahrhundert vor Christus. Diese Version ist identisch mit dem *Mahasatipatthana Sutta* in Pali (Nummer 20 im *Digha Nikaya*), abgesehen davon, dass Letzteres am Ende ein wenig länger ist. Für die Zwecke dieses Kommentares wird das *Mahasatipatthana Sutta* nicht als eigenständige Version betrachtet, sondern ebenfalls als Version eins.

Die zweite und dritte Version entstammen dem chinesischen Kanon. Die zweite Version, das *Sutra der Vier Grundlagen der Achtsamkeit*, ist eine Übersetzung des *Nian Chu Jing* (Nummer 98 im *Madhyama Agama*⁹ und Nummer 26 im *Revidierten Taisho Tripitaka*) der Sarvastivada-Schule, das aus dem *Smṛtyupasthana Sutra* vom Sanskrit ins Chinesische übersetzt wurde. Das *Sutra des einen Weges* ist eine Übersetzung des *Yi Ru Dao Jing* (*Ekottara Agama*¹⁰, Sutra Nummer 125 im *Revidierten Taisho Tripitaka*). Es entstammt der Mahasanghika-Schule, nicht im Original, aber in seiner späteren Fassung. Diese beiden Versionen sind im Anhang dieses Buches aufgeführt.

Im chinesischen Kanon wird der Name des Übersetzers des *Sutra der Vier Grundlagen der Achtsamkeit* mit Gautama Sanghadeva angegeben. Meister Sanghadeva kam aus dem heutigen Afghanistan und reiste im vierten Jahrhundert nach China, wo er seit 383 in der Hauptstadt Chang An lebte und

danach in Jian Kang, der Hauptstadt von Dong Chin. Er begann zwischen 391 und 398 mit der Übersetzungsarbeit. Es ist anzunehmen, dass er Chinesisch lernte, als er in Chang An lebte.

Der chinesische Kanon schreibt die Übersetzung des *Sutra des einen Weges* ebenfalls Gautama Sanghadeva zu. Jedoch gibt es viele Gründe für die Annahme, dass dieses Sutra von dem Mönch Dharmanandi übersetzt wurde. Meister Dharmanandi war Khotanese. Er reiste im vierten Jahrhundert nach China und nahm seinen Wohnsitz in Chang An, wo er von 384–391 Sutren übersetzte. In dem Buch *Die Ära des Buddhismus (K'ai Yuan Shi Pi Chiao Lu)* heißt es, dass das *Ekottara Agama* von Sanghadeva übersetzt wurde. Meister Tao An, in seiner Einleitung zum *Sutra des einen Weges*, sagt, dass es Meister Dharmanandi war, der die Originalversion in Sanskrit Zhu Fo Nian zur Übersetzung ins Chinesische und Gautama Sanghadeva zur Niederschrift vorlas. Danach legten sie die übersetzte Version zwecks Überprüfung der Übersetzungsschule des Meister Sanghadeva in Jian Kang, der Hauptstadt von Dong Chin, vor.

Das *Li Tai San Pao Chi*, Band 7 (Sui Dynastie), das *Ta T'ang Nei Tien Lu* und das *Ta T'ang Ch'an Ting Chung Ching Mu Lu* geben übereinstimmend an, dass es zwei Übersetzungen des *Ekottara Agama* gab, eine von Meister Dharmanandi und eine von Meister Sanghadeva. Das Buch *Ch'u San Tsang Chi Chi* und das *Chung Ching Mu Lu* der Sui-Dynastie, und der *Sutrenindex* der T'ang-Dynastie sagen übereinstimmend, dass das *Ekottara Agama* von Meister Dharmanandi übersetzt wurde.

In Abwägung all dieser Informationen und in Anbetracht des literarischen Stils des Textes gehen wir davon aus, dass es nur eine Übersetzung des *Ekottara Agama* gab, nämlich die Übersetzung des Meister Dharmanandi.

Die Mahasanghika-Schule, die nach dem Rat in Vaisali ins Leben gerufen wurde, spaltete sich später in zwei Zweige, einer ging nach Nordwesten und einer gen Süden. Im Nord-

westen gab es fünf Zweige der Mahasanghika, einschließlich der Lokottaravada, die vom Mahayana beeinflusst waren. Es war das *Ekottara Agama* dieses Zweiges, einschließlich der in diesem Buch vorgestellten dritten Version des Sutra über die Achtsamkeit, das von Dharmanandi übersetzt wurde. Daher ist unsere dritte Version eher vom Mahayana beeinflusst und kann als der ursprünglichen Lehre des Buddha weniger nah als die ersten beiden Versionen betrachtet werden, denn es enthält viele später hinzugekommene Elemente. Jedoch enthält es immer noch das Wesentliche der ursprünglichen Lehre.