

Satipatthana-Sutta: eine Methode zur Erläuterung

4 Satipatthanas – der direkte Weg zur Läuterung der Wesen

Die große Objekte

1. Körper
2. Gefühle
3. Geist
4. Dhammas

Die Objekte der Betrachtung

Die Tätigkeit

Man verweilt:

- betrachtend
- unermüdnlich
- Wissenskklar & achtsam
- frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt

Wie arbeitet man in der Meditation

Das Verständnis

- Die Natur des Entstehens
- Die Natur des Vergehens
- Achtsamkeit „Körper/Gefühl/Geist/Dhamma ist da“

Was versteht man durch Meditation

Das Ergebnis

- Das reine Erkennen
- Die andauernde Achtsamkeit

Das Ergebnis dieser Meditation

Satipatthana-Sutta

Der Körper

Die große Objekte

1. Körper
2. Gefühle
3. Geist
4. Dhammas

Ein mögliches Objekt der Betrachtung ist der Körper

Die Objekte im großen Objekt

- Atem: ein & aus, kurz, lang, den ganzen Körper empfindend
- Innerliche & äußerliche Betrachtung des Körpers
- Körperhaltungen, z.B. gehen, sitzen, drehen
- Alle Teile des Körpers: Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen usw. (das Beispiel im Text: Hügelreis, roter Reis, Bohnen usw.)
- Elementen: Erd-, Wasser-, Feuer-, Windelement

Was kann man im Körper betrachten

Satipatthana-Sutta

Die Gefühle

Die große Objekte

1. Körper
- 2. Gefühle**
3. Geist
4. Dhammas

Ein mögliches Objekt der Betrachtung ist Gefühl(e)

Die Objekte im großen Objekt

- Qualität des Gefühles:
angenehm, unangenehm, neutral,
weltlich angenehm/unangenehm/neutral,
nichtweltlich angenehm/unangenehm/neutral
- Innerliche & äußerliche Betrachtung der Gefühle

Wie kann man die Gefühle betrachten

Satipatthana-Sutta

Der Geist

Die große Objekte

1. Körper
2. Gefühle
- 3. Geist**
4. Dhammas

Ein mögliches Objekt der Betrachtung ist der Geist

Die Objekte im großen Objekt

- Emotionale geistige Zustände (z.B. zornig, verblendet, weit, zerstreut, konzentriert, befreut usw.)
- Innerliche & äußerliche Betrachtung des Geistes

Was kann man im Geist betrachten

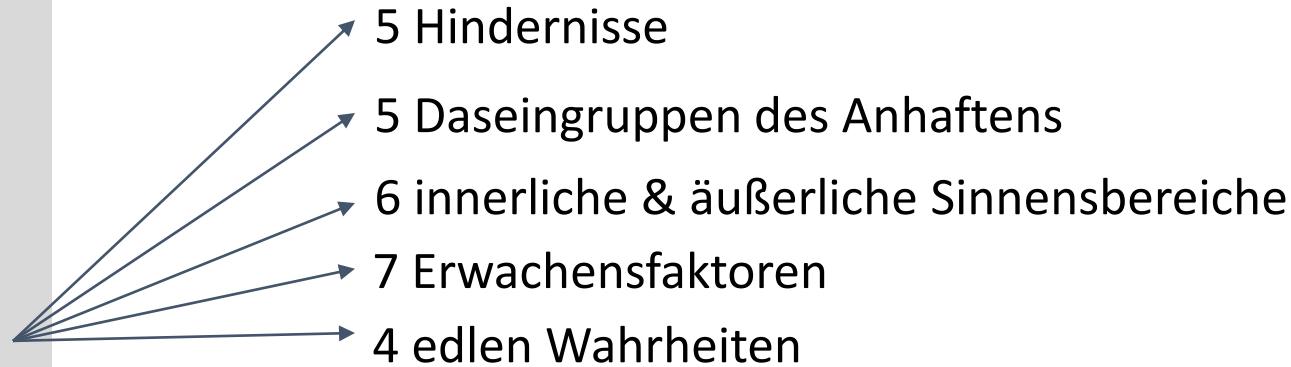
Satipatthana-Sutta

Dhammas – alle mögliche Formen von Dhammas

Die große Objekte

- 1. Körper
- 2. Gefühle
- 3. Geist
- 4. Dhammas**

Ein mögliches Objekt der Betrachtung ist Dhamma



Dhammas oder Lehren, Phänomene gelten für die unterschiedlichen Aspekten des Lebens

Die große Objekte

- 1. Körper
- 2. Gefühle
- 3. Geist
- 4. Dhammas**

Die Objekte im großen Objekt

- Fünf Hindernisse*
 1. Sinnesbegierge (lust)
 2. Übelwollen (hate)
 3. Dumpfheit & Mattheit (dullnes & weakness)
 4. Rastlosigkeit & Sorge
 5. Zweifel
- Innerliche und äußerliche Betrachtung von Dhammas

***Was zu erkennen bei jedem Hinderniss:**

- in mir vorhanden
- nicht mehr in mir vorhanden
- wie es in mir entstehen kann
- wann entstanden wie es überwunden werden kann
- wann überwunden wie es vorgebeugt werden kann

Die Dhammas als 5 Daseingruppen des Anhaftens

Die große Objekte

- 1. Körper
- 2. Gefühle
- 3. Geist
- 4. Dhammas**

Die Objekte im großen Objekt

- Fünf Daseingruppen des Anhaftens*
 1. Die materielle Form
 2. Das Gefühl
 3. Die Wahrnehmung
 4. Die Willensregungen
 5. Das Bewusstsein
- Innerliche und äußerliche Betrachtung von Dhammas

***Was zu betrachten bei jeder Gruppe des Anhaftens:**

- Wahrzunehmen wie es ist
- So ist dessen/deren Entstehen
- So ist dessen/deren Vergehen

Die Dhammas als 6 innerliche & äußerliche Sinnensbereiche

Die große Objekte

- 1. Körper
- 2. Gefühle
- 3. Geist
- 4. Dhammas**

Die Objekte im großen Objekt

- Sechs Sinnensbereiche*
 1. Das Auge
 2. Das Ohr
 3. Die Nase
 4. Die Zunge
 5. Der Körper
 6. Die Geistesobjekte
- Innerliche und äußerliche Betrachtung von Dhammas

***Was zu erkennen bei jedem Sinnensbereich:**

- Das ist ein Sinnensbereich
- Die Form & die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht
- Wie nicht entstandene Fessel entstehen kann
- Wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann
- Wie dem nächsten Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann

Die Dhammas als 7 Erwachensfaktoren

Die große Objekte

- 1. Körper
- 2. Gefühle
- 3. Geist
- 4. Dhammas**

Die Objekte im großen Objekt

- Sieben Erwachensfaktoren*
 1. Die Achtsamkeit
 2. Die Ergründung (Sickness, illness)
 3. Energie
 4. Freude
 5. Ruhe
 6. Konzentration
 7. Gleichmut

***Was zu erkennen bei jedem Erwachensfaktor:**

- Der Faktor ist in mir
- Der Faktor ist nicht vorhanden
- Wie der nicht entstandene Faktor entstehen kann
- Wie der entstandene Faktor durch Entwicklung vervollkommet werden kann

Die große Objekte

1. Körper
2. Gefühle
3. Geist
- 4. Dhammas**

Die Objekte im großen Objekt

- Vier edlen Wahrheiten
 1. Das ist Dukkha
 2. Dies ist das Entstehen von Dukkha
 3. Dies ist das Ende von Dukkha
 4. Dies ist der Weg, der zum Ende von Dukkha führt