

I. Die Vier Übungsfelder zur Entwicklung von Achtsamkeit (satipatthāna)

1. Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*)

1. Anatomischen Bestandteile: Haut, Fleisch, Knochen > **unattraktiv, *asubha***
2. Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind > **Nicht-Selbst, *anattā***
3. Sterblichkeit: Leichenbetrachtung & dieser Atemzug könnte der Letzte sein > **vergänglich, *anicca***

2. Betrachtung der Gefühlstöne (*vedanānupassanā*)

4. Angenehm, schmerzhaft, neutral > **vergänglich, *anicca***

3. Betrachtung der Geisteszustände (*cittānupassanā*)

5. Mit Begierde / ohne Begierde, mit Zorn / ohne Zorn, mit Verblendung / ohne Verblendung > **vergänglich, *anicca***

4. Betrachtung der Kategorien / Prinzipien der Erfahrung (*dhammānupassanā*)

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 6. Hindernisse: Sinnesbegierde | Gegenmittel: Anatomischen Bestandteile & Vergänglichkeit von angenehmen Gefühlen |
| Übelwollen | Elemente & Vergänglichkeit von schmerzhaften Gefühlen |
| Dumpfheit & Mattheit | Dieser Atemzug könnte der Letzte sein |
| Rastlosigkeit & Sorge | Entspannen & mit dem Ausatmen loslassen |
| Zweifel | Untersuchung |

7. **Erwachungs-faktoren:** Achtsamkeit = Grundlage

Wirklichkeitsergründung, Energie, Freude = energispendend

Ruhe, Sammlung, Ausgeglichenheit = beruhigend

Einsichtsfortschritt: Vergänglichkeit > Verblässen / Leidenschaftslosigkeit > Innehalten / Enden > Loslassen / nicht Anhaften