

ĀNĀPĀNA SATI

Atem-Achtsamkeit

SATI PATTHĀNA (Grundlagen der Achtsamkeit)

I. KĀYA

- 1 Lang atmend ...
- 2 Kurz atmend wissen
- 3 Ganzen Körper empfindend ...
- 4 Körper-Aktivitätszwang beruhigend... KĀYA SANKHĀRAM



①

KĀYA ANU PASSANA

Körperachtsamkeit

II. VEDANĀ

- 5 Freude empfindend ... PĪTI
- 6 Wohlgefühl - " - ... SUKHA
- 7 Geistiges Aktivitätszwang erlebend ...
- 8 Geistigen Aktivitätszwang beruhigend ... CITTA SANKHĀRAM

②

VEDANĀ

Empfindungen

III. CITTA

- 9 Einstellung erlebend ...
- 10 Einstellung erhellend ...
- 11 Einstellung sammelnd ...
- 12 Einstellung befreiend ...

③

CITTA

Gemüt / Einstellung

IV. ANICCA

- 13 Unbeständigkeit betrachtend... ANICCA
- 14 Reizlosigkeit / Verblässen betrachtend... VIĀGA
- 15 Auflösung betrachtend ... NIRODHA
- 16 Zerfallen betrachtend... PATINISSAGGA

④

DHAMMĀ

Wirklichkeit

...werde ich atmen, so übe ich mich.