

# Sati

[sati](#) "Wiedererkennen, Bewusstheit, Absicht des Geistes, Wachheit des Geistes, [Achtsamkeit](#), Klarheit des Geistes, Besinnung, Selbstbewußtheit, [Gegenwärtigsein](#)". Sati ist ein Teil des [achtfachen](#) Wegs und als solches notwendig für die Befreiung von [Dukkha](#), darum findet sich sati auch unter den Aufzählungen der Erleuchtungsglieder (bojjhanga), Fähigkeiten (indriya) und der fünf Kräfte (bala) wieder. Sati wird auch in Kombination mit sampajanna (Wissensklarheit, sh. Eintrag) genannt.

## [PTS sati](#)

Während der Ruhmeditation ist sati eher gerichtet, ohne Fokussierung ist es eher "weitwinkelig" in seiner Funktion. Das Gegenwärtigsein macht es auch schwerer von unheilsamen Geisteszuständen (Gier, Hass, Verblendung) überrascht zu werden. Einmal aufgrund des Gewährseins selbst, aber auch wegen dem Wiedererkennen dessen was heilsam und unheilsam ist.

Als eines der fünf Kräfte hat es darum auch eine Art Wächterfunktion, wie bei einem Pflugwagen kann es die Ausgeglichenheit der anderen Kräfte (Weisheit und Vertrauen, Tatkraft und Sammlung) kontrollieren (sh. [Sn 1.4](#)). Das unverwirrte Gewährsein kann zusammen mit der Wissensklarheit die Geisteszustände prüfen und wenn zB. die Tatkraft überwiegt und man unruhig ist und zu viel nachdenkt, dann kann man zB. die [Konzentration](#) erhöhen in dem man eine Gehmeditation macht, bei der man versucht jeden einzelnen Moment genau zu beobachten (aufsetzen der Ferse, abrollen, usw.) und somit die beiden wieder in ein Gleichgewicht bringen.

## Zitat

### 4. sati als Grundlage für die Entwicklung von Weisheit

sati hat aber nicht nur eine schützende Funktion, sondern bildet auch die Grundlage für die Entwicklung von Weisheit ([paññā](#)). Hier ist insbesondere die meditative Entwicklung von sati durch [sattipa](#) von Bedeutung, in der die Aufmerksamkeit systematisch verschiedene Aspekte des Körperlichen, der Gefühle und des Geistes erfasst, sowie zentrale Aspekte des [Dhamma](#) in der direkten eigenen Erfahrung anwendet.

### [Venerable Analayo. Was ist sati?](#)

sh. auch Satipatthana

Vollständig überarbeitet von Spock am 12.07.2018

[#Achtsamkeit](#) [#bala](#)