

Somdet Phra Nyanasamvara
Betrachtung des Körpers
«Kāyānupassanā»





Der Autor des Buches, Ven. *Somdet Phra Nyanasamvara*, ist Abt des berühmten Borovanives-Klosters in Bangkok, in dem auch König Bhumipol verschiedentlich mehrere Wochen oder Monate verbrachte, um sich als Bhikkhu (auf Zeit) ganz der buddhistischen Erkenntnis- und Meditationspraxis zu widmen.

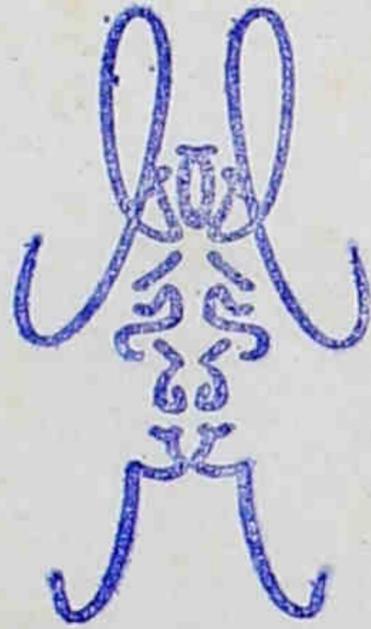
Ven. Somdet Phra Nyanasamvara, 1913 geboren, erhielt bereits mit 13 Jahren die Novizen-Ordination und 1933 die Bhikkhu-Weihe. Seit dem ist er im



Somdet Phra Nyanasamvara

Betrachtung des Körpers

100B



Somdet Phra Nyanasamvara

Betrachtung des Körpers

«Kāyānupassanā»

Octopus Verlag Wien, 1980

Aus dem Englischen übersetzt von Paul S. Grandi
Überarbeitet von Hedwig Steinke

Octopus Verlag Wien 1980. Verleger: Erich Skrleta,
Fleischmarkt 16, 1010 Wien. Graphische Gestaltung: Lutz Peuker.
Gesetzt von der Hugin Fotosatz GmbH., Texing. Druck: Wiener Verlag

INHALT

Vorwort zur deutschen Übersetzung	7
Vorwort	9
Vortrag 1	11
Der einzige und der wahre Weg zur Reinheit	
Vortrag 2	16
Die vier Stufen der Atmungsachtsamkeit	
Vortrag 3	21
Die vier Stufen der Atmungsachtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 4	27
Die vier Stufen der Atmungsachtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 5	33
Die Methode der Entfaltung der Atmungsachtsamkeit	
Vortrag 6	40
Die Grundlagen der Atmungsachtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 7	46
Die Grundlagen der Atmungsachtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 8	52
Die Entwicklung von Atmungsachtsamkeit	
Vortrag 9	58
Die Entwicklung der Atmungsachtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 10	62
Die Entwicklung der Achtsamkeit auf die Körperhaltungen	

Vortrag 11	64
Die Entwicklung der Atmungsachtsamkeit auf die Körperhaltungen (Fortsetzung)	
Vortrag 12	68
Die Entwicklung der Achtsamkeit auf die Körperhaltungen (Fortsetzung)	
Vortrag 13	72
Die Entwicklung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit	
Vortrag 14	76
Die Entwicklung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit (Fortsetzung)	
Vortrag 15	79
Die materielle Entwicklung der Achtsamkeit bei den materiellen Elementen	
Vortrag 16	83
Die Entwicklung der Achtsamkeit der Körperelemente	
Vortrag 17	87
Die Entwicklung der Achtsamkeit durch die neun Leichenfeldmeditationen	
Vortrag 18	91
Eine Zusammenfassung der Erweckung der Achtsamkeit auf den Körper	
Vortrag 19	94
Eine Zusammenfassung des Erweckens von Achtsamkeit beim Körper	
Die größere Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit	97
Wörterverzeichnis	105

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Meist verstehen Nichtkenner unter Meditation einen plötzlichen, übernatürlichen Hellblick oder das Wahrnehmen nicht erklärbarer mystischer Erscheinungen. Meditation ist jedoch die Übungsart, die den Geist zur höchsten Stufe der Reinheit und Klarheit entwickeln kann.

Die hier übersetzten Anleitungen zur Geistesschulung, gegeben vom Hochehrwürdigen Somdet Phra Nyanasamvara, werden dem aufgeschlossenen Schüler der Edlen Lehre eine Quelle zeitlosen und ständig wachsenden tieferen Verständnisses für die Meditation geben und Fragen wie «Was bin ich?» oder «Worin besteht der Sinn und Wert des Durchwanderns dieses Daseins, unseres Lebens?» beantworten.

Die klare methodische Lehrweise ermöglicht es dem Schüler, das «Innere» und «Äußere» seines «Seins» wahrzunehmen, und zwar der Wirklichkeit gemäß mehr, als man zu sehen wünschte. Diese Lehrweise wird auch ein ständiger, gleichmäßig sanfter Ansporn sein, nach der Reinheit des Geistes zu streben, sich zu üben, um auf dem Weg zum Todlosen das wahre Glück zu erlangen. Der Hochehrwürdige Somdet zeigt also, daß jeder Mensch sich selbst anstrengen muß, um den Weg selber zu gehen, wie ihn der Vollkommen-Erwachte, der Buddha, gelehrt hat. Die Lehrreden sind von tiefer Bedeutung, transzendental, befassen sich mit der Leere und dem Freiwerden von Leidenschaften. Sie sind anziehend und spornen den Schüler zur Übung, zur rechten Einsicht und zum Erfolg an.

Dem Ehrwürdigen Phra Nyanaponika Mahathera sei besonders gedankt für seine große, entgegenkommende Hilfe bei der Übersetzung des Manuskriptes, sowie Frau Hedwig Steinke für die sprachliche Verbesserung.

Diese deutsche Auflage sei dem wissensmächtigen Lehrer,
dem Hochehrwürdigen Phra Somdet, gewidmet als Dank für sein
unermüdliches Wirken zur Verbreitung der edlen Lehre, des
Buddha-Sāsana, sowie als Führer meiner eigenen Geistver-
edelung.

Paul S. Grandi

Vorwort

Die in diesem Buch enthaltenen Vorträge wurden, beginnend mit dem Vortrag am 1. Oktober 1971, für eine Gruppe westlicher Zuhörer gehalten, die an der Meditation interessiert waren, und zwar besonders an dem Übungsweg, der in der Großen Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, im *Mahā-Satipatthanā-Sutta* dargelegt ist. Der Hochehrwürdige Großabt des Klosters Bovorānives war eingeladen worden, diese Lehrrede in wöchentlichen Vorträgen zu erklären, angefangen mit ihrem ersten Teil über die Betrachtung des Körpers. Dieses Buch ist das Resultat der Vorträge.

Auf dem Vortragstext basierend, erschien eine leicht revidierte Ausgabe in englischer Sprache im Jahre 1974, veröffentlicht von Mahāmakut Rājavidyālaya Press. Mit dem freundlichen Einverständnis des Ehrwürdigen Verfassers und des Verlegers wurde die vorliegende deutsche Übersetzung angefertigt.

Der die Körperbetrachtung behandelnde erste Teil der Lehrrede ist im Anhang vollständig wiedergegeben. Die anderen drei Betrachtungen, über Gefühle (*Vedanā*), Geist (*Citta*), und Geistobjekte (*Dhamma*) sind nicht berücksichtigt in der Hoffnung, daß der Hochehrwürdige Somdet diese Vortragsserie fortsetzen wird. Wir haben uns bemüht, seine einzigartige Ausdrucksweise auch in der Übersetzung zu bewahren.

Wat Borovanives Vihara
Bangkok, 1. Oktober 1979

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa
Verehrung Ihm, dem Erhabenen, Heiligen,
Vollkommen-Erwachten

BETRACHTUNG DES KÖRPERS

«Wer nur die angenehmen Aspekte des Körpers sieht,
die Sinne nicht beherrscht,
maßlos ist im Essen,
träge und ohne Willenskraft,
wird sicherlich von *Māra* (Leidenschaften) überwältigt,
wie ein schwacher Baum vom Winde gefällt.»

Dhammapada, Vers 7

DER EINZIGE UND WAHRE WEG
ZUR REINHEIT

«Es gibt kein anderes Glück als das des Friedens.» In diesen Worten lehrt der Erleuchtete, daß der Friede nicht im luxuriösen Leben besteht, noch durch militärische Macht und Kriegsrüstungen geschaffen werden kann. Grundlage des Friedens ist ein einziger innerer Faktor, nämlich der Geist jedes Menschen. Wir wollen jetzt einige Verse aus einer buddhistischen Spruchsammlung, dem Dhammapadam, zitieren:

«Geist ist der Vorläufer aller bedingten Zustände;
Geist ist ihr Allerwichtigstes!
Wer mit beflecktem Sinne
In Worten oder Taten wirkt,
Dem folgt das Leiden nach
Gleichwie das Rad des Zugtiers Huf.»

Dhp. 1

«Geist ist die Ursache aller bedingten Zustände;
Geist ist ihr Allerwichtigstes!
Geistgeformt sind sie alle.
Wer reinen Sinnes spricht und wirkt,
Dem folgen Glück und Wonne nach
Gleichwie der Schatten, der nie weicht.»

Dhp. 2

«Fern wandelnd, allein und körperlos,
Tief in des Herzens Höhle liegend, ist der Geist.
Wer diesen Geist beherrschen kann,
Befreit ist er von Māras Fesseln.»

Dhp. 37

Ich wiederhole nun die zu Anfang genannten Worte, so daß Sie (Hörer oder Leser) sie sich tiefer einprägen können: *Selbstbeherrschung, Geist, Glücksgefühl, Frieden.*

Was ist das, was beherrscht werden soll, und warum? Und welches ist die Methode, um sich in dieser Beherrschung zu üben? Es ist der Geist, der beherrscht werden muß, wegen der Befleckungen und Leidenschaften, die sich in ihm befinden. Die Leidenschaften sind: Begehren (*Taṇhā*), Sinnliche Leidenschaft (*Rāga*), Habsucht und Gier (*Lobha*), Abneigung (*Dosa*), Verblendung und Nichtwissen (*Moha*), und viele andere mehr. Alle diese Leidenschaften sollen *Māra**) genannt werden, als Verkörperung des Übels, des Begehrens, *Taṇhā*, um diese unter Kontrolle zu bringen und schließlich zu überwinden.

Die Leidenschaften ergreifen Besitz vom Geist und drängen ihn in ihre eigene Richtung; und da die Menschen vom Geist abhängig sind, lassen sie sich davon mitreißen. So werden sie Sklaven der Leidenschaften, wie der Buddha sagte: «Sklaven des Begehrens», *Taṇhādāsa*. Hier möchte ich nachdrücklich betonen: Selbstbeherrschung will besagen, daß die Menschen sich von der geistigen Versklavung befreien und das Erlösungsziel erreichen. Begriffe wie Selbstbeherrschung und Geistes-Kontrolle bedeuten also: Beherrschung von *Taṇhā*.

Die buddhistische Methode der Beherrschung des Geistes besteht, kurz gesagt, in den drei Übungen; *Sikkhā*, oder *Sīla*, Sittlichkeit gestützt auf die Beobachtung der Sittenregeln, *Samādhi*, geistige Sammlung, Meditation oder Konzentration, und *Pañña*, Weisheit oder intuitive Einsicht.

Im Folgenden will ich jede dieser drei Übungsstufen erklären. Der erste Schritt führt zu *Sīla*, der Übung von Sittlichkeit oder moralischem Verhalten. Der Erleuchtete hat dafür Regeln gegeben sowohl für im Weltleben stehende Laien, als auch für

*) *Māra*, Die buddhistische Gestalt des Versuchers, ist die Personifikation der Natur und des ihr innewohnenden Todes, der Sinnenwelt und des Sinnenverlangens, allgemein die *Khandha*-Welt, sowie der Leidenschaften.

Bhikkhus innerhalb der klösterlichen Gemeinschaft, *Saṅgha*. Für Laien-Anhänger gibt es fünf Sittenregeln:

1. Abstehen vom Töten jeglicher Lebewesen.
2. Abstehen vom Nehmen des nicht Gegebenen, also Diebstahl.
3. Abstehen von unrechtem Wandel in geschlechtlicher Hinsicht, Ehebruch usw.
4. Abstehen von falscher Rede, Lügen, Verleumdungen, Klatschen usw.
5. Abstehen vom Genuß von Rauschmitteln, wie Alkohol usw. (Diese Übungsregel schließt den Gebrauch jeglichen Rauschgiftes, welches die Klarheit des Geistes beeinträchtigt, ein.)

Die Einhaltung dieser fünf Sittenregeln erfordert Erziehung des Willens, um die fünf unheilsamen Handlungsweisen aufzugeben. Der Willensakt des Abstehens vom Unheilsamen wird *Sīla* oder Sittlichkeit genannt. Unter *Sīla* versteht man ferner die Zusammenfassung oder Konzentration aller heilsamen Tätigkeiten: *Samādhāna*, zwecks Unterstützung (*Patitthāna*) guter Eigenschaften. Ohne *Sīla* oder Tugend als feste Grundlage kann man nicht zu den höheren Stufen der Geistesschulung fortschreiten.

Geradeso wie jemand, der fest auf dem Boden steht, fähig ist, große Kraftleistungen zu vollbringen, ist auch ein Buddha-Jünger, der fest auf dem Boden der Sittlichkeit steht und in ihr verwurzelt ist, fähig, die zweite und dritte Stufe der Geistesschulung zu erreichen, nämlich Meditation und Weisheit.

Meine dringende Mahnung ist, daß jeder von Ihnen sich eine feste Basis schafft durch Befolgung jener Sittenregeln; *Sīla*, die für Ihre Situation in Frage kommen, seien es die Regeln für Laienanhänger oder der *Pātimokkha*, der Ordensregeln für *Bhikkhus*.

Nach solcher Vorbereitung sollte man dann den Geist auf gesammelte Achtsamkeit einstellen, um so die wahre Natur des

Lebens zu erkennen, wie sie wirklich ist. Zur Erreichung dieses Zieles werde ich eine Übung vorschlagen, wie sie vom Buddha in der «Großen Lehrrede von den Vier Grundlagen der Achtsamkeit», dem *Mahā-Satipatthāna-Sutta*, gelehrt worden ist.

Am Anfang der Lehrrede heißt es: «Dieses ist der eine und einzige direkte Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen; zum Aufhören von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des rechten Weges und zur Verwirklichung des *Nibbāna*, nämlich die Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welches sind diese vier?

1. In Bezug auf den Körper verweilt man, den Körper betrachtend.
2. In Bezug auf die Gefühle verweilt man, die Gefühle betrachtend.
3. In Bezug auf den Geist verweilt man, den Geist betrachtend.
4. In Bezug auf Geistobjekte (und Zustände) verweilt man, die geistigen Objekte betrachtend.

Jede dieser vier Gruppen betrachtend oder anschauend, sollte man folgende Geisteshaltung pflegen:

1. Man sollte eifrig sein . . . *Ātāpi*
2. Wissensklar . . . *Sampajañña*
3. Achtsam und wachsam . . . *Satimā* und
4. Sollte man Begehrlichkeit wie Trübsinn, hinsichtlich der Welt, in sich überwinden . . . *Vinneya Loke*
Abhijhādomanassam.

Platz und Zeit zum Üben müssen günstig sein. Der Buddha nennt als geeigneten Platz einen Wald, am Fuß eines Baumes oder einem einsamen Ort. Auch andere ruhige Orte in geeigneter Umgebung können gewählt werden. Eine freie, ruhige Zeit ist geeignet.

Als Körperhaltung wird in der Lehrrede ein Sitz mit gekreuzten Beinen genannt, mit aufrechtem Körper und gesammelter

Achtsamkeit. Wenn der Kreuzsitz nicht bequem ist, kann man eine andere Haltung einnehmen, auf einem Stuhl sitzend, jedoch mit aufrechtem Körper.

Nach diesen Vorbereitungen richtet man die Achtsamkeit und den Geist zuerst konzentriert auf die Betrachtung des Körpers. Welcher Teil des Körpers soll zuerst betrachtet werden? Der ATEM. Der Unterweisung des Buddha gemäß, geschieht dies folgendermaßen:

1. Lang einatmend, weiß man: «Ich atme lang ein»;
Lang ausatmend, weiß man: «Ich atme lang aus».
2. Kurz einatmend, weiß man: «Ich atme kurz ein»;
Kurz ausatmend, weiß man: «Ich atme kurz aus».
3. «Den ganzen Atem-Körper klar empfindend, werde ich einatmen», so übt man sich;
«Den ganzen Atem-Körper klar empfindend, werde ich ausatmen», so übt man sich.
4. «Die Körperfunktionen beruhigend, werde ich einatmen», so übt man sich;
«Die Körperfunktionen beruhigend, werde ich ausatmen», so übt man sich.

Gleichwie ein geschickter Drechsler oder Drechslerlehrling, lang anziehend, weiß: «Ich ziehe lang an», oder kurz anziehend, weiß: «Ich ziehe kurz an», genauso beobachtet man den Atem.

DIE VIER STUFEN DER
ATMUNGSACHTSAMKEIT

«Den flackernden, unbeständigen Geist,
Den schwer zu hütenden, den schwer zu bändigenden,
Den spannt zurecht der Weise sich
Wie seinen Pfeil der Bogenschütze.

Dhp. 33

«Gleichwie der Fisch, aus seiner Wasserheimat
Geworfen auf das feste Land,
So flattert hin und her der Geist,
Wenn er lassen soll der Leidenschaften Reich.»

Dhp. 34

Diese zwei Verse aus dem Dhammapada, vom Buddha gelehrt, illustrieren einige Eigenschaften des Geistes, *Citta*. Im Neuner-Buch der Lehrreden der Angereihten Sammlung (*Anguttara-Nikāya*), lehrt der Erhabene: «Um Ablenkung zu verhüten, sollte man die Atmungsachtsamkeit pflegen».

«Achtsamkeit» ist die deutsche Übersetzung des Pali-Wortes *Sāti*. Andere Sinngebungen von *Sāti* schließen ein: Erinnerung, Bewußt-Sein, Aufmerken und Wissen.

In seiner Bedeutung als Erinnerung findet sich *Sāti* in vielen Gruppen von Lehrbegriffen, zum Beispiel in den fünf Kräften. Dazu lehrt der Buddha: «Was, Bhikkhus, ist die Kraft der Achtsamkeit? Hierbei ist der edle Jünger achtsam; er ist begabt mit höchster und umsichtiger Achtsamkeit; er ruft sich ins Gedächtnis zurück, was gesagt und getan wurde, auch vor langer Zeit. Dies wird die Kraft der Achtsamkeit genannt!» In den Grundlagen der Achtsamkeit (*Satipatthāna*) und den sieben Erleuchtungsgliedern hat *Sāti* neben anderen auch die Bedeutung von «Bewußt-Sein».

Öfter verbunden mit *Sāti* oder Achtsamkeit ist eine andere Eigenschaft, die als *Sampajañña* bezeichnet wird. Dieser Begriff hat die Bedeutung des vollen Verständnisses und der Besonnenheit. Dieses Paar von Eigenschaften, *Sāti* (Achtsamkeit) und *Sampajañña* (Wissensklarheit) sind von sehr großer Hilfe in allen Lebensumständen. Wenn man diese beiden Eigenschaften in sich gestärkt hat, wird man frei von Vergeßlichkeit, Fahrlässigkeit und Unachtsamkeit.

Wenn man spricht, muß man sich stets an Worte und Sprachformen erinnern können, um sich mit anderen zu verständigen. Leidet man an Gedächtnisschwäche, wird man überhaupt nicht fähig sein, Worte zu finden. Erinnerungsvermögen muß vorhanden sein, ehe man irgendwelche praktische, sprachliche oder gedankliche Tätigkeit durchführen kann. Für all dies ist auch Wissensklarheit nötig; d.h. Verständnis und Besonnenheit, ohne die immer wieder Fehlreaktionen oder Fehlentscheidungen entstehen. Achtsamkeit und Erinnerungsvermögen sind auch Voraussetzungen für moralisches Handeln und rücksichtsvolle, höfliche Umgangsformen. Dabei entwickelt sich ein sicheres und gewissenhaftes Verantwortungsgefühl für rechtes Tun im gleichen Maße, wie man Abstand gewinnt von allem negativen Handeln. Im weiteren Rahmen beinhaltet dies auch Achtsamkeit und Wissensklarheit, die jeder überall und zu jeder Zeit pflegen sollte, um sie sich zu eigen zu machen. Die rechte Entfaltung von Wissensklarheit führt zu rechter Achtsamkeit und umgekehrt. Bei vielen Textstellen des Pali-Kanons, wo nur der Begriff *Sāti* (Achtsamkeit) erwähnt wird, ist auch *Sampajañña* (Wissensklarheit) eingeschlossen.

Manchmal freilich wird der Begriff *Sampajañña* in einem mehr spezialisierten Sinn gebraucht als verständnisvolle Besonnenheit bei der jeweiligen körperlichen Haltung.

Wir kommen jetzt auf die anderen vorher erwähnten Bedeutungen von Achtsamkeit zu sprechen; *Erinnerung*, *Bewußt-Sein*, *Aufmerken* und *Wissen*. Achtsamkeit in diesem Sinne sollte verstanden werden als die vollständige und gründliche Kenntnis

der körperlichen und geistigen Vorgänge oder Phänomene. In der Lehrrede ist der Begriff, *Anupassanā* in diesem Sinne zu verstehen als das vollständige Kennen eines Vorgangs, so wie er im gegenwärtigen Augenblick abläuft; d.h. ein fortgesetztes genaues Beobachten. Doch was ist nun das, was uns der Buddha zu beobachten gelehrt hat? Es sind die vier Prozesse, die in der Lehrrede als Betrachtungsgegenstände genannt werden: Der Körper, die Gefühle, der Geist und die geistigen Objekte, d.h. die eigenen geistigen und körperlichen Vorgänge, die sich in jedem Menschen vollziehen, und die in nachstehender Weise betrachtet werden sollen;

1. *Ajjhata* – die eigenen Vorgänge,
2. *Bahiddhā* – nach außen; d.h. die Vorgänge anderer,
3. *Ajjhattabahiddhā* – beide, nach innen und außen,
4. *Samudaya* – das Entstehen oder Erscheinen der Vorgänge,
5. *Vaya* – ihr Vergehen oder Wegfallen,
6. *Samudayavaya* – beides, das Entstehen und Vergehen.

Diese sechs sind die allgemeinen Merkmale der betreffenden Vorgänge, die mit Achtsamkeit betrachtet werden sollten. Diese Betrachtung dient zur Reinigung und Gewinnung weiterer zu Beginn der Lehrrede genannter Ergebnisse. Mit anderen Worten: es ist die Stromsperre der Fluten des Begehrens oder ihr Eindämmen, wie der Buddha in der *Sutanipāta-Sutta* auf die Frage eines Brahmanen antwortete:

«Die Ströme (des Begehrens) in der Welt
Durch Achtsamkeit sind sie gehemmt.
Der Strömungen Abwehr künd' ich:
Die Weisheit ist es, die sie dämmt.»

Die erste Methode zum Dämmen dieser Ströme der Begierde und Lust ist der Atmungsvorgang des Ein-Atmens und Aus-Atmens. Was ist nun bei diesem Atmungsvorgang zu tun? Man soll ihn aufmerksam beobachten. Und was soll man dabei aufmerksam beobachten? . . . Den Luftstrom selbst, eine Mischung

von Gasen, nämlich Sauerstoff und Wasserstoff, die vom Körper angenommen und wieder ausgeschieden werden. Alle Lebewesen, ob Menschen oder Tiere, werden im Pali mit dem gleichen Wort benannt, nämlich *Pāna*, das heißt wörtlich «etwas, das atmet». Denn das Leben dieser Wesen hängt ab von dem einzigen Akt: die Luft während ihrer Gesamtlebensdauer in die Lungen einzuziehen und wieder ausströmen zu lassen.

Die auf den Atmungsvorgang gerichtete Achtsamkeit, *Ānāpānasati*, ist keine schwierige Übung. Man hat nur den Geist zu sammeln und die Aufmerksamkeit auf die Nasenlöcher oder die obere Lippe einzustellen, dann wird man der Atemluft selbst und des Atmungsvorgangs bewußt werden.

Nun zu den vier Übungsstufen bei der Atmungsachtsamkeit.

- Stufe 1: Lang einatmend, weiß man: «Ich atme lang ein».
Lang ausatmend, weiß man: «Ich atme lang aus».
- Stufe 2: Kurz einatmend, weiß man: «Ich atme kurz ein».
Kurz ausatmend, weiß man: «Ich atme kurz aus».

Man weiß: «Ich atme» durch den Druck der Luft auf Nasenlöcher oder Oberlippe, und man weiß «Ich atme ein» durch das Einziehen der Luft in die Lungen; und «Ich atme aus» durch das Ausströmen der Luft aus den Lungen. Beim Einatmen wird die in den Körper eintretende Luft zuerst Nasenlöcher oder Oberlippe berühren, und beim Ausatmen wird die austretende Luft an denselben Stellen die Berührungsempfindung hervorrufen. Deshalb sollte man sich vorstellen, jetzt an diesem Platz zu stehen und das Kommen und Gehen des Luftstroms zu beobachten. Die Länge oder Kürze des Atmens kann man durch die räumliche Distanz und das Zeitmaß erkennen. Die Strecke, welche die Atemluft beim Ein- und Ausströmen innerhalb des Körpers durchwandert, gilt als die räumliche Distanz. Bei manchen Tieren, wie z.B. bei Schlangen und Elefanten, ist diese Distanz länger als etwa bei Mäusen und Hasen. Die Dauer der Atmung ist ihr Zeitmaß.

Um dies klarer zu verstehen, kann man irgendwelche Länge als Richtmaß wählen. Was kürzer ist als dies, gilt als kurz. Man könnte nach den Ursachen für das Kürzerwerden des Atems fragen. Hier einige Gründe:

1. Abnormale Körperzustände, wie Ermüdung usw.
2. Um zu experimentieren, kann man in folgender Weise bewußt den Atem kürzen oder verlängern und dabei vergleichen. Man atmet tief ein und zählt in Gedanken von «eins» bis «neun»; d. h. man beginnt die Einatmung mit «eins» und endet mit «neun». Ebenso verfährt man mit der Ausatmung.

Um einen kürzeren Atemzug zu machen, beginnt man mit «eins» und endet mit «sechs». Um den Atemzug noch mehr zu kürzen, zählt man von «eins» bis «drei». Auf diese Weise können wir die verschiedenen Zeitmaße der Atmung vergleichen.

3. Unwillkürliches Kürzen des Atems kann als Resultat der Beruhigung des Körpers und Geistes in der Meditation entstehen. Dabei wird der Atem so verfeinert, daß der Meditierende ihn kaum mehr fühlen kann und vielleicht denkt, er hätte gänzlich aufgehört zu atmen.

Der Meditierende sollte darüber nicht verwirrt werden, sondern seinen Geist auf die Berührungsstelle des Atems (d.h., an der Nasenspitze) einstellen, dort wo der Atem ein- und ausströmt, sei er «lang» oder «kurz».

Vortrag 3

DIE VIER STUFEN DER ATMUNGSACHTSAMKEIT

(Fortsetzung)

«Wodurch verhüllt ist diese Welt?
Wodurch denn ist sie ohne Licht?
Was ist's, sage, was sie unrein macht?
Was ist in ihr die große Angst?»

Auf diese Fragen eines Brahmanen gab der Erhabene folgende Antwort:

«Unwissen ist es, das die Welt verhüllt.
Durch Gier und durch Unachtsamkeit
Ist sie ohne Licht.
Das flüsternde Verlangen macht unrein sie, so sage ich,
Das Leid ist ihre große Angst».

Flüsterndes Verlangen hat man hier als *Tañhā* zu verstehen, als Wünschen oder Begehren, weil das Begehren dem Geist gleichsam leise zuflüstert wie ein Ton dem Ohr. Es flüstert mit dem Wunsch, etwas zu erhalten, irgendeinen Zustand zu erreichen, der einem lieb ist, oder etwas zu beenden, was einem unlieb ist. Die Begierden werden unserem Geist stets zuflüstern, ihrem Willen zu folgen. Ist das Begehren stark oder grob, dann kann es auch moralische Verfehlungen verursachen. Wenn es weniger stark ist, wird es ein Hindernis für die geistige Ruhe wie für andere heilsame Eigenschaften, oder es wird zu einer gefährlichen Verunreinigung des Geistes. Darum sind die Menschen der großen Furcht in der Welt ausgesetzt; dem Leiden oder der Angst.

Um sich von diesem Leiden zu befreien, sollte man sich, Stufe um Stufe vom Begehren befreien. Auf der ersten Stufe befleißige man sich einer auf sittliche Disziplin gestützten Handlungswei-

se, indem man sich von allem moralisch Unheilsamen distanziert, wie es schon im ersten Vortrag erklärt wurde. Mit anderen Worten: Man kann das starke Begehren überwinden durch die Übung von *Sila*, von Sittlichkeit oder Tugend.

Jetzt soll von zwei Eigenschaften gesprochen werden, die eine unmittelbare, direkte Grundlage für *Sila* oder Sittlichkeit sind, nämlich *Hiri* und *Ottappa*. *Hiri* ist die Scham vor Schlechtem oder Bösem, und *Ottappa* ist ein Zustand der Furcht vor Unheil-samem. Wer Scham hat, mag nichts Böses tun; etwas Schlechtes getan zu haben, würde ihm schmerzliche Gefühle verursachen; daher mißbilligt er das Ungute. Es ist wie bei jungen Männern oder Frauen, die Schönheit und Reinlichkeit lieben und nicht gern Schmutziges berühren; sie mißbilligen es gänzlich. Wer Unrechtes fürchtet, hat vor den Folgen des Bösen Angst, ebenso wie man Angst vor einer Schlange hat; d.h. Angst vor den Folgen des Schlangenbisses, vor starkem Schmerz oder Tod.

Manche mögen sich wundern, warum man vor dem Schlechten Angst und Furcht haben sollte und nicht vor anderen Leuten oder Gottheiten (*Devas*). Das rührt daher, daß das moralisch Schlechte eine unmittelbare geistige Tatsache ist, derer man sich schämen und die man fürchten sollte. Doch Menschen, Gottheiten und andere äußere Faktoren sind uns nicht so nahe wie der eigene Geist. Sie mögen fähig sein, in einem Scham und Furcht zu wecken, aber das wird wenig hilfreich sein, falls man nicht Scham und Angst vor dem Schlechten selber empfindet. Immerhin können diese äußeren Faktoren beim Entstehen des eigenen Schamgefühls helfen.

Scham und Furcht jedoch gehören zur instinktiven Natur jedes Menschen, denn Menschen schämen sich bei gewissen Handlungsweisen und fürchten vielerlei Gefahren, wie Schmerzen und Tod. Man hat auch Angst vor Menschen, die das eigene Leben bedrohen oder wertvollen Besitz rauben wollen. Man hat jedoch nicht die gleiche Angst, dies jemand anderem anzutun. In diesem Fall ist die instinktive Angst und Scham noch nicht zu einer heilsamen sittlichen Eigenschaft oder *Dhamma* entfaltet

worden. Doch kann dies eine Vorstufe sein, von der Scham und sittliche Angst vor dem Schlechten sich durch Übung und Schulung entwickeln, bis man gewissenhaft wird in allem, was man tut und läßt (wie es im vorigen Vortrag erklärt wurde). Auf dieser Stufe hat sich dann die instinktive Scham zu *Hiri* entwickelt, nämlich die Scham vor dem Schlechten in einem selbst; und die instinktive Angst würde zu *Ottappa*, Angst vor dem Schlechten in uns selbst. Mit anderen Worten: Diese beiden Eigenschaften haben sich zum eigenen, feinfühligem Gewissen entwickelt. Man wird dann schamhafter und ängstlicher sich selbst gegenüber, ein Mörder oder Räuber zu werden, ja, soche Angst ist stärker als die Furcht, andere könnten sich einem selbst gegenüber als Mörder oder Räuber betätigen. Dies gilt dann als heilsames *Dhamma*. In derselben Weise sollte man verstehen, daß die gesamte Lehre des Buddha ihre Quelle im Innern jedes Menschen hat. Wenn man den Dhamma liest oder ihn hört, kann man ihn völlig verstehen, von dieser inneren Quelle ausgehend, allmählich Fortschritte machen und sich Schritt für Schritt üben. Die beiden Eigenschaften, Scham und Gewissensfurcht, sollten stets im Einklang mit *Sīla* oder Tugend entwickelt werden, begründet auf die Sittenregeln. Buddha hat die beiden «Die Beschützer der Welt» genannt.

Die höheren Stufen geistiger Schulung und Übung, d.h. Meditation und Weisheit, haben, wie früher erwähnt, als ihre Basis die das Thema dieser Vorträge bildende Lehrrede von den «Vier Grundlagen der Achtsamkeit», nämlich die Achtsamkeit beim Körper, bei den Gefühlen, beim Geist und bei den Geistobjekten. Der letzte Vortrag schloß ab mit der zweiten Stufe der Atmungsachtsamkeit, und dieses Thema soll nun fortgesetzt werden.

Stufe 3

«Den ganzen Körper klar empfindend, werde ich einatmen»: So übt man sich.

«Den ganzen Körper klar empfindend, werde ich ausatmen»: So übt man sich.

Zunächst möchte ich Ihnen kurz einen Rat ins Gedächtnis zurückrufen, den ich Ihnen im zweiten Vortrag gegeben hatte. Achtsamkeit auf den Vorgang des Atems ist nicht schwer; man hat nur den Geist zu sammeln und die Aufmerksamkeit scharf auf die Nasenlöcher oder die Oberlippe zu richten, dann wird die Atmungsluft und der Akt des Atmens im eigenen Bewußtsein klar werden. Man wird dann beim Atmungsvorgang die räumliche Distanz und Zeitdauer beobachten. Die Aufgabe des Meditierenden ist die eines «Beobachters», mit Achtsamkeit an jenem «Tor» stehend, durch welches die Atmungsluft kommt und geht. Dies wurde klar zusammengefaßt in einem Vers des *Vishuddhimagga*:

«Die lange Art und die kurze gleichfalls,
Der Atemeinzug und der Atemausgang auch,
Dies sind die vier Prozesse, die
Hier an des Bhikkhus Nasenspitze beobachtet werden!»

Auf dieser Stufe soll man sich üben, den «ganzen Körper» wahrzunehmen. Was ist mit dem «ganzen Körper» gemeint? Gemäß dem *Patisambhidāmagga* ist die allgemeine Bedeutung des Wortes «Körper» zweifach: geistiger und materieller Körper. Hierbei kann das Wort «Körper»: *Kāya*, als «Gruppe» verstanden werden. In einigen Textstellen wird es auch so gebraucht, während es an anderen Stellen die mehr spezielle Bedeutung von «materiellem Körper» oder «materieller Gruppe» hat. Im *Patisambhidāmagga* wird gesagt, der «geistige Körper» bestehe aus:

Gefühl – *Vedanā*

Wahrnehmung, Erinnerung – *Sañña*

Willensäußerung, Wille – *Cetanā*

Bewußtseinseindruck – *Phassa*

Geistigen Zuständen (Bewußtseinszuständen) – *Nāma*

Gruppen von geistigen Zuständen – *Nāmakāya*
Aufmerksamkeit – *Manasikara*
Geistigen Funktionen – *Cittasañkhāra*

Der materielle Körper besteht aus den vier großen Elementen oder Grundstoffen, *Mahābhūta* genannt; es sind:

1. Das Erdelement oder das Feste, d.h. alles, was das Merkmal der Härte hat.
2. Das Wasserelement, das Flüssige, d.h. alles, was das Merkmal der Kohäsion oder Bindung hat.
3. Das Feuerelement oder Hitze, d.h. alles, was das Merkmal der Hitze oder des Feuerigen hat.
4. Das Windelement oder das Bewegliche, d.h. alles, was das Merkmal der Bewegung sowie der Festigung und Unterstützung hat.

Abgesehen von diesen vier Elementen besteht der materielle Körper auch noch aus mehreren feiner gearteten Eigenheiten, die von den vier großen Elementen abhängig und mit Ihnen unlösbar verbunden sind; sie werden abhängige Körperlichkeit, *Upanibandhana* genannt. Hierzu gehören auch: Ein- und Ausatmung, sowie der Fixierungspunkt der Achtsamkeit und schließlich die körperlichen Funktionen, *Kāyasankhāra*. Im allgemeinen hat man unter dem «ganzen Körper» jene zwei Arten zu verstehen. Wenn es jedoch im Lehrredentext heißt: «Den ganzen Körper klar wahrnehmend, will ich einatmen . . .», dann soll es der Anfänger in einer speziellen Bedeutung verstehen, nämlich als die ganze Gruppenbildung beim Atmungsvorgang, wie es im *Vissudhimagga* erklärt wird. Und was ist damit gemeint? Verstanden wird es als die räumliche Distanz, die ganze Strecke, die der Atem während einer vollständigen Ein- und Ausatmung zurücklegt, vom Beginn bis zum Ende eines Atemzuges. Demgemäß ist bei der Einatmung die Nasenspitze der Anfang des Atems, das Herz die Mitte, und der Nabel das Ende. Beim Ausatmen ist der Nabel der Anfang des Atems, das Herz ist die Mitte

und die Nasenspitze das Ende. Dies ist also der vollständige Wanderweg des Atems, und die Luft, welche die gesamte Strecke ein- und auswandert, ist als der «ganze Körper» zu verstehen, d.h. die ganze Gruppe des Atems.

Mit welcher Methode kann der Meditierende den «ganzen Atemkörper» klar wahrnehmen? Indem er ein achtsamer Beobachter am Tor ist, d.h. an der Nasenspitze, die die Luft beim Kommen und Gehen berührt. Hier ist tatsächlich der einzige Punkt, wo man die Atmungsluft unmittelbar fühlt. Für den Anfänger ist das Herz lediglich ein angenommener Punkt in der Mitte, und der Nabel wird nur als Bewegung gefühlt; er hebt sich, wenn man einatmet, und fällt, wenn man ausatmet. Physiologisch ist der Atem eine einzige Funktion, die Luft in die Lungen einzuziehen und sie wieder auszusenden. Es sollte klar verstanden werden, daß die drei genannten «Punkte» entlang der ganzen Wanderung nur Punkte des Atems sind und lediglich als Hilfe erwähnt werden, um den Geist achtsam auf den vollständigen Atmungsablauf zu konzentrieren. Wenn die Luft die Nasenspitze berührt, kann dies ohne Schwierigkeit wahrgenommen werden, und ebenso leicht ist es, das Heben und Senken der Bauchwand zu fühlen. Der mittlere Punkt zwischen diesen beiden wird dem Herzen zugeschrieben.

Auf solche Weise kann sich der Geist leicht konzentrieren. Man braucht sich nicht um die anatomischen und physiologischen Aspekte des Atemvorgangs zu kümmern. Vielmehr sollte man die Atemluft gleichsam als ein Fahrzeug benützen, auf dem sich der beobachtende Geist einwärts und auswärts bewegt, um die ganze Strecke des Atmungsablaufs zu erforschen und kennenzulernen. Man mag dies als ersten Schritt betrachten, um Vertrautheit mit der Übung zu gewinnen. Später kann man die beiden Beobachtungspunkte, Herz und Nabel, fortlassen und die volle Aufmerksamkeit nur auf die Nasenspitze richten. Auf solche Weise wird der ganze Atemkörper wahrgenommen.

DIE VIER STUFEN DER
ATMUNGSACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Unstet, schwer zu bändigen,
Dahin flatternd, wo immer es ihm beliebt,
Solchen Geist zu zähmen, ist gut.
So gezähmter Geist bringt Glück.

Dieser Vers aus dem *Dhammapada* wirft einiges Licht auf die Lehre des Buddha vom Geist und seinen verschiedenen Verhaltensweisen. Um dieser unheilsamen Verhaltensweisen wegen lehrte der Erleuchtete, den Geist zu bändigen und zu kontrollieren, denn «das Bezähmen des Geistes» ist gut und hat Glück zur Folge.

Und nun eine andere Lehre des Buddha, aus der Sammlung der Angereihten Lehrreden (Anguttara-Nikāya), «Einer Buch»:

«Leuchtend, ihr Bhikkhus, ist der Geist,
Doch getrübt von hinzukommenden Unreinheiten.
Dies aber kann der unkundige Weltling nicht
Der Wirklichkeit gemäß verstehen;
Darum, sage ich, gibt es für Ihn keine Entfaltung des
Geistes.

Leuchtend, ihr Bhikkhus, ist der Geist,
Und frei von Unreinheiten.
Dies versteht der gut-unterrichtete Schüler des
Erleuchteten
Der Wirklichkeit gemäß; daher sage ich,
Gibt es für ihn Entfaltung.»

(G.S. i,8) (A.i, 10)

Die Text-Zitate verweisen auf eine sehr wichtige Eigenschaft des Geistes, die der Buddha lehrte: daß die wahre Natur des Geistes strahlend und leuchtend ist. Welche Unreinheiten auch immer da sind, sie gehören nicht zur natürlichen Eigenschaft des Geistes, sondern sind lediglich Befleckungen, die von Außen kommen. Der Geist wird von ihnen in derselben Weise verunreinigt, wie das Wasser in einem Krug schmutzig wird durch im Krug vorhandenen Staub und Ablagerungen.

Von den beiden obengenannten Textstellen lassen sich zwei Tatsachen ableiten:

1. Der Geist in seiner innersten Natur ist strahlend und leuchtend.
2. Alle Unreinheiten, wie Begehren, Wünsche, Leidenschaften, Neid, Abneigung, Selbsttäuschungen und Nichtwissen, sind nicht natürliche Eigenschaften des Geistes; sie sind Unreinheiten, die von außen kommen ebenso wie ein Gast, der das Haus des Geistes besucht, es für sich beansprucht und dann verunreinigt. Trotzdem werden diese Unreinheiten nicht mit der Substanz des Geistes identisch; ebensowenig wie Staub und Ablagerungen im Wasser die gleiche Substanz wie Wasser haben.
3. Diese für den Geist charakteristischen Symptome: wankelmütig, unstedt, zerstreut, schwer zu bändigen und zu kontrollieren, wo immer er es wünscht, werden hervorgerufen von den Unreinheiten und Verschmutzungen, die ihn verseuchen. Sie können mit den Symptomen einer Krankheit verglichen werden.
4. Diese Krankheitssymptome des Geistes sind Ausgangspunkte für die gesamte Buddhalehre, besonders für ihren Aspekt der Läuterung des Geistes von seinen Unreinheiten. Geistige Sammlung und Einsicht ermöglichen solche Läuterungen, in derselben Weise, wie man Fremdkörper sowie andere Verschmutzungen im Wasser durch Filtrieren und Destillieren entfernen kann.

5. Die Methode zur Reinigung des Geistes wird bezeichnet als «Kultivieren, pflegen oder entfalten» des Geistes, (als Übersetzung des Pali-Wortes *Cittābhāvanā*). Andere Erklärungen wie «Kontrolle» oder «Schulung» des Geistes, sind in diesem Wort auch inbegriffen. Dies ist die «Ursache», die, wie es im Vers heißt, Glück bringt und alles, was sich daraus ergibt; ebenso wie im entgegengesetzten Falle die Beeinflußung durch die eigenen Unreinheiten nur Leiden, *Dukkha*, als Resultat bringt.
6. Viele Menschen sagen, moralische Vorschriften, Verhaltensregeln, Gesetze und Religionen seien zu tadeln, weil sie den Menschen beschränken und seine Freiheit aufheben. Diese Leute würden nicht so sprechen, wenn sie in der oben dargestellten Lehre gut unterrichtet wären. Sie wüßten dann, daß Disziplin eine notwendige Vorbedingung ist, um Freiheit von den Unreinheiten zu erzielen. Eine Person, die sich einem mit Unreinheiten behafteten Geist unterwirft, verliert ihre Freiheit und wird zum Sklaven eines so beschaffenen Geistes. Ein solcher Mensch wird von seinem Begehren, *Tanhā*, versklavt. Deshalb sollte man sich niemals einem solchen Geist unterordnen, sondern ihn beherrschen durch die «Kultivierung» des Geistes. Wenn alle Unreinheiten des Geistes filtriert worden sind, wird sich wahre «Freiheit» als natürliche Folge einstellen.

Einer der Wege zur «Kultivierung des Geistes» sind die «Vier Stufen der Achtsamkeit».

Stufe 4

«Die Körperfunktionen besänftigend, werde ich einatmen»; so übt man sich.

«Die Körperfunktionen besänftigend, werde ich ausatmen»; so übt man sich.

Der Ausdruck «Körperfunktionen» ist eine Übersetzung des Kompositums *Kāyasaṅkhāra*. In diesem Zusammenhang, sollten unter *Saṅkhāra* sowohl die unentbehrlichen Bedingungen für den Körper und die Körperfunktionen, als auch diese körperlichen Tätigkeiten selber verstanden werden. Im allgemeinen bezeichnet daher *Kāya-Saṅkhāra* die Ursachen, durch die der Körper gebildet oder erhalten wird. Ein- und Ausatmung sind eine Art körperlicher Eigenschaften, weil sie «körperhafte Leben» erhalten und ermöglichen, und daher mit dem Körper verbunden. Deshalb gelten die *Kāya-Saṅkhāra* als körperliche Funktionen. Der Anfänger in der Meditation sollte jedoch dieses Wort zunächst nur als Atem selbst verstehen und als den Atmungsvorgang. Diese Atmungsfunktion des Körpers kann eine grobe oder feine Form haben. Diese Ausdehnung und Zusammenziehung von Brust und Unterleib wird man entsprechend empfinden sowie die grobe oder feine Beschaffenheit, der Ein- und Ausatmung. Wenn man nach schnellem Lauf oder nach einer Bergbesteigung still steht oder eine schwere Last ablegt, dann ist die Atmung grob. Die Nasenlöcher sind nicht ausreichend, man muß durch den Mund ein- und ausatmen. Sobald aber die Erschöpfung überwunden ist und man nach einem Bade und einem Trunke Wassers im kühlen Schatten ruht, tritt die Ein- und Ausatmung verfeinert auf und erreicht einen Zustand, wo man gleichsam zu prüfen hat, ob sie überhaupt noch da ist oder nicht.

Diese Beispiele aus dem *Visuddhimagga* veranschaulichen klar die Tätigkeit des Atmens als eines Faktors in der Gestaltung von körperlichen Symptomen. Daher kann das Wort *Kāya-Saṅkhāra* auch mit «körperlichen Gestaltungen» wiedergegeben werden. Ferner zeigen diese Beispiele auch, daß Körper und Geist einen störenden oder beruhigenden Einfluß auf die hier als Atmung geltenden Körperfunktionen haben können. Der *Visuddhimagga* beschreibt dies im folgenden Vers:

«Sind Geist und Körper in Erregung,
So sind auch die Funktionen grob.
Doch ist der Körper nicht erregt,
Mit Feinheit dann ereignen sie sich.»

Wodurch sind Geist und Körper gestört und ungestört? . . .
Durch irgendwelche Umstände, die auf den Atmungsvorgang einwirken, zum Beispiel beim Laufen oder beim Bergsteigen einerseits und beim Ausruhen von einer Anstrengung andererseits. Kurz gesagt: Sie sind gestört durch übermäßige Körperfunktionen und sind ungestört bei deren «Beruhigung». Aber eine Beruhigung ist die Wirkung des «Besänftigens»; d.h. auf dieser Stufe sollte man sich üben, den Atem mit Achtsamkeit zu besänftigen. Hier wäre noch einmal auf die Übungsschritte der drei Anfangsvorträge hinzuweisen:

1. Die Einatmung und Ausatmung als lang oder kurz festzustellen, zur Zeit des normalen Atmens.
2. Sich zu üben, den ganzen Atemkörper zur Zeit des Ein- und Ausatmens zu empfinden.
3. Sich zu üben, die Körperfunktionen, nämlich den Atem, zu beruhigen und zwar in der folgenden Weise:
 - A) Lassen Sie Geist und Körper still ruhend.
 - B) Zwingen Sie nicht den Atmungsvorgang, sondern lassen Sie ihn im natürlichen Rhythmus sich vollziehen.
 - C) Gestatten Sie dem Geist nicht, unruhig zu werden, selbst nicht bei heftigen Schmerzen, Krampfanfällen usw.
 - D) Seien Sie nicht für oder gegen etwas, sondern halten Sie den Geist in einem Zustand des Gleichmutes.

Der Meditierende sollte sich nicht hinsichtlich irgendeiner dieser Übungsstufen verwirren lassen, sondern die Achtsamkeit so einstellen, daß er sich des Atmens an der Nasenspitze bewußt bleibt, wo die Luft beim Eintreten und Verlassen spürbar ist. Er sollte den Geist dem Atem zuwenden und ihn dort verharren

lassen – *Vitakka-Vicāra*; dann wird jedes Meditationsstadium automatisch vor sich gehen. Beim Fortschreiten der Übung wird der Meditierende eine allmähliche Beruhigung des Atems beobachten.

Am Anfang sind Körper und Geist grob, werden jedoch später feiner und subtiler. Diese Verfeinerung von Geist und Körper zeigt die Beruhigung des Atmens an, und umgekehrt ist die Beruhigung des Atems ein Maßstab für die Verfeinerung des Körpers und Geistes. Dies ist das Resultat einer Schulung in achtsamer Beruhigung des Atems. Mit anderen Worten: Man sollte den Atem achtsam unterscheiden, prüfen und sich seiner bewußt bleiben, und zwar in der rechten Weise diese Körperfunktionen beruhigen. Es heißt im *Patisambhidāmagga*:

«Was ist die Körperfunktion? . . . Lange Einatmung, lange Ausatmung, kurze Einatmung, kurze Ausatmung gehören zum Körper; sie sind an den Körper gebunden, sind körperliche Funktionen. Diese Körperfunktionen besänftigend, stillend, und beruhigend, übt er sich.»

DIE METHODE DER ENTFALTUNG
DER ATMUNGSACHTSAMKEIT

«Sehr schwer zu erkennen, äußerst schwierig,
Dahinflatternd, wo immer es ihm gefällt;
Gegen solchen Geist schützt der Weise sich,
Ein bewachter Geist bringt Glück.»

Dhp. 36

Diesen *Dhammapada*-Vers sollte man sich gut einprägen, denn er kann helfen, die Geistesschulung zu praktizieren. Wer noch nie die Meditation geübt hat, wird die Schwierigkeiten der Kontrolle des Geistes nicht kennen; doch wenn man anfängt zu üben, wird man die Schwierigkeiten bald erkennen und die Übung lieber aufgeben.

Denkt man über diesen *Dhammapada*-Vers nach, dann begreift man, daß da tatsächlich eine erhebliche Schwierigkeit besteht. Am Anfang werden Schwierigkeiten, wie die schwere Zugänglichkeit und Flatterhaftigkeit des Geistes erfahren, aber wenn man die rechte methodische Übung fortsetzt, verringern sich die Schwierigkeiten; man lernt, den Geist zu beschützen und zu behüten, und ein so beschützter Geist kann großes Glück bringen.

Der Meditierende sollte lernen, die folgenden paarweisen Aspekte zu unterscheiden und zu vergleichen:

- A. Der Nicht-Meditierende, der unter dem Einfluß des Geistes steht, einerseits und andererseits der Geist, der durch den Meditierenden gut geschützt ist.
- B. Der Nicht-geschützte Geist und der Geschützte, zusammen mit ihren verschiedenartigen Symptomen und Ausdrucksweisen.
- C. Die Erfahrungen des Meditierenden bei seiner Übung

und deren Auswirkung; und schließlich die Heiterkeit und der Friede, welche der Übung folgen, und wobei man erkennt:

«*Es gibt kein anderes Glück als den Frieden*»

In den vorhergehenden Vorträgen hatte ich die Vier Stufen von Atmungsachtsamkeit behandelt, und dies mag Ihnen vielleicht als eine etwas technische Erklärungsweise erschienen sein. Jetzt werde ich Sie mit einer mehr praktischen Methode bekanntmachen, wie sie im *Visuddhi-Magga* beschrieben ist. Dort wird gesagt, daß der Schüler, der mit einem *Kammattāna*-Meditationsobjekt beginnen will, es in fünf Stadien von seinem Lehrer zu lernen hat:

1. Das *Lernen* all dessen, was sich auf das Meditationsobjekt bezieht.
2. Das *Befragen* über diese Erklärung.
3. Das *Festigen* des Meditationsobjektes.
4. Das *Vertiefen des Meditationsobjektes*.
5. Das *Charakteristische* des Meditationsobjektes.

In kurzem mag gesagt werden, daß der Meditationswillige die Übungsmethode von Anfang an lernen sollte, um diese in der rechten Weise ausführen zu können. Diese Übungsmethode wird im *Vissuddhimagga* folgendermaßen dargestellt:

1. Zählen – Gañanā

Dem Anfänger wird geraten, die Atemzüge in Gedanken zu zählen, als Methode, um seine Aufmerksamkeit an das Meditationsobjekt zu binden. Zuerst möge man dies mit der «langsamem» Methode des paarweisen Zählens in folgender Weise tun.

Einatmen: Eins – Ausatmen: Eins;
Einatmen: Zwei – Ausatmen: Zwei;
Einatmen: Drei – Ausatmen: Drei;
Einatmen: Vier – Ausatmen: Vier;
Einatmen: Fünf – Ausatmen: Fünf.

Dann sollte man die Reihenfolge umkehren von Fünf-Fünf usw. bis Eins-Eins, danach sollte man die Reihenfolge umkehren. Eins-Eins bis hinauf zu Sechs-Sechs, und umgekehrt. Dann Eins-Eins bis zu Sieben-Sieben und die Umkehrung. Dann Eins-Eins, über Acht-Acht, bis zu Zehn-Zehn und umgekehrt.

Die Serie kann wiederholt werden von Eins-Eins zu Fünf-Fünf, usw. In dem *Visuddhimagga* heißt es: «Jener noch als Anfänger geltende edle Jüngling schenke dieser Übung zuerst vermittels «Zählens» *Gañanā*, seine Aufmerksamkeit. Beim Zählen aber möge er nicht vor Fünf Halt machen, auch nicht über Zehn hinausgehen, noch zwischendurch eine Lücke eintreten lassen. Hält er nämlich schon vor Fünf an, so gerät das in dem engen Zeitraum aufsteigende Bewußtsein in Erregung, gleichwie eine in einen engen Pferch eingesperrte Rinderherde. Geht er aber über Zehn hinaus, so hängt das aufsteigende Bewußtsein bloß am Zählen. Läßt er aber eine Lücke eintreten, so gerät sein Geist ins Schwanken: „Hat meine Übung wohl den höchsten Punkt erreicht oder nicht?“ Darum vermeide er beim Zählen jene Fehler.»

Wenn man fähig geworden ist, den Geist besser zu konzentrieren, sollte man von der «langsamen» Methode des Zählens zur «schnellen» übergehen, d.h. man zählt einzeln und nicht paarweise, und zwar wie folgt:

Einatmen, Eins; Ausatmen, Zwei; Einatmen, Drei; Ausatmen, Vier; usw. bis hinunter zu Eins. Dann sollte man mit der «schnellen» Methode fortfahren, jedoch einzeln zählend und nicht paarweise, allmählich bis zu Zehn steigend.

Weiter wird im *Visuddhimagga* empfohlen: «Ist diese Übung mit Zählen verbunden, so kommt es infolge des Zählens zur Sammlung des Geistes, gerade wie man durch Anhalten des Steuerruders das Schiff in der reißenden Flut anhält. Für den in dieser Weise schnell Zählenden scheint die Übung gleichsam ununterbrochen fortzudauern. Und indem er weiß, daß sie

ununterbrochen weitergeht, möge er, ohne den innerhalb (eigenen) oder außerhalb bestehenden Wind aufzufassen, ganz in der früheren Weise beschleunigt zählen.»

2. Verfolgen oder Anschließen – *Anubandhanā*

Als das Verfolgen gilt, wenn nach Aufgeben des Zählens die Achtsamkeit ununterbrochen die Ein- und Ausatmung verfolgt. Wenn der Meditierende die Methode des Zählens benutzt und dadurch sein Geist eine gewisse Festigkeit beim Atmungsobjekt erlangt hat, dann soll er das Zählen aufgeben und mit Achtsamkeit lediglich die Folge der Ein- und Ausatmungen beobachten. Das jedoch ist nicht zu verstehen als das «Nachfolgen» in Bezug auf Anfang, Mitte und Ende des Atems beim Eingehen in den Körper und Verlassen des Körpers, wie ich es dargelegt habe: Die Nasenspitze der Anfang, das Herz die Mitte und der Nabel das Ende während des Einatmens, weiter Nabel, Herz und Nasenspitze während des Ausatmens. Wenn der Meditierende dem Atem in dieser Weise folgt, wird sein Geist verwirrt werden wie es im *Patisambhidamagga* heißt: «Wenn ein Meditierender dem Anfang, der Mitte und dem Ende der Einatmung achtsam nachgeht, bei dem geraten durch den verwirrt gewordenen Geist Körper und Geist in Aufruhr, Unruhe und Erregung. Wenn der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf das «Sich-Anschließen» gerichtet hat, soll dies geschehen durch Berührung: *Phussana*, und Festigen: *Thapana*.

Das Berühren ist die physische Tätigkeit der Atemluft, die an die Nasenspitze anschlägt, wenn sie in den Körper eintritt und ihn verläßt; es kann auch aufgefaßt werden als die Körperstelle, an der die Luft anschlägt, nämlich die Nasenspitze. Dies wird *Nimittā* genannt, der Ort oder das Merkmal, wo der Geist mit Achtsamkeit fixiert und konzentriert werden soll bis zur Stufe der völligen Einspitzigkeit oder Sammlung. Festigen bedeutet: den Geist am Merkmal, *Nimittā*, durch völlige Vertiefung, *Appanā*, zu festigen, d.h. den Geist so an das Merkmal zu binden, daß er davon ganz absorbiert ist.

Der Meditierende kann auch die Methode des Zählens, zusammen mit «Berühren» oder «Kontakt» benutzen; er zählt dabei den Atem am Ort der Berührung, an der Nasenspitze. Es gilt als Aufmerksamkeit, wenn die doppelte Prozedur von Zählen und Berührung angewandt wird. Gibt man das Zählen auf, richtet den Geist auf die an der Berührungsstelle auftretende Folge der Atemzüge und heftet ihn fest an das Merkmal, dann gilt dies als Aufmerksamkeit mit einer dreifachen Prozedur, nämlich *Verfolgen, Berühren und Festigung*.

Um Ihr Verständnis für dieses Thema zu erleichtern, erläutere ich zwei Gleichnisse aus dem *Vissuddhimagga*: «Gleichwie ein lahmer Mann für die an der Schaukelwiege spielende Mutter und ihr Kind die Schaukel schwingt und dort, selbst am Fuße des Schaukelpfostens sitzend von dem hin- und herschwingenden Schaukelbrett abwechselnd beide Enden und die Mitte erblickt und sich nicht von seinem Platz bewegt, um Enden und Mitte zu sehen, ebenso richtet sich der Meditierende am Fuße des Anbindungspfostens die Achtsamkeit auf und schwingt die Schaukel der Ein- und Ausatmungen. Und wenn er sich bei dem Objekte voll Achtsamkeit niedergelassen hat, gewahrt er an der Berührungsstelle Anfang, Mitte und Ende der abwechselnd kommenden und gehenden Ein- und Ausatmung; er verfolgt sie achtsam und festigt seinen Geist dabei. Nicht aber kümmert er sich um den Anblick dieser Dinge (d.i. Anfang, Mitte und Ende).»

Mit diesem Gleichnis können wir verstehen, wie der Meditierende seinen Geist auf die Nasenspitze richtet und dabei des gesamten Ablaufs der Ein- und Ausatmung wie sie kommt und geht, gewahr ist, jedoch ohne seine Aufmerksamkeit vom Merkmal an der Nasenspitze zu entfernen.

Das zweite Gleichnis ist das vom Holzfäller, der einen auf ebene Erde hingelegten Baumstamm zersägt: «Auf die den Baumstamm berührenden Zähne der Säge ist des Mannes Achtsamkeit gerichtet, nicht aber betrachtet er die sich nähernden oder sich entfernenden Zähne der Säge. Und doch

sind diese sich hin und her bewegenden Zähne der Säge ihm nicht unbekannt. Er strengt sich an, erfüllt seine Aufgabe und hat Erfolg.» In diesem Gleichnis ist die Stelle am Baumstamm, wo die Sägezähne einschneiden, vergleichbar mit dem Merkmal der Nasenspitze. Die Zähne der Säge entsprechen den Ein- und Ausatmungen. Wie nun auf die den Baumstamm berührenden Zähne der Säge des Mannes Achtsamkeit gerichtet ist und er weder die ankommenden noch die sich entfernenden Zähne beobachtet (d.h. ohne der Nasenspitze der Luft Aufmerksamkeit zu schenken, während sie ein und austritt), sich dabei doch anstrengt, um die Aufgabe zu erfüllen und einen Fortschritt zu erreichen, genauso sitzt der Meditierende da, indem er seine Achtsamkeit auf die Nasenspitze gerichtet hält.

Weiter wird im *Visuddhimagga* gesagt: «Das Merkmal (d.h. Berührung, Einatmung, Ausatmung) ist nicht Gegenstand ein- und derselben Geistesgegenwärtigkeit; und doch bleiben diese drei Dinge nicht unbemerkt und nicht gerät der Geist in Zerstreuung, sondern er strengt sich an, und der Meditierende erfüllt seine Aufgabe und erreicht einen Fortschritt.

Der Meditierende soll auch wissen, daß «Zählen» eine Methode ist, welche von späteren Lehrern als Hilfsmittel gegeben wurde, ähnlich wie man ein Ruder gebraucht, um die Fortbewegung des Bootes bei starker Strömung zu unterstützen. Erfährt man jedoch die hier und im *Visuddhimagga* beschriebene Methode des Zählen nicht als förderlich, dann kann man andere Übungen benutzen, die unter den Lehrern von Thailand populär sind. Man zählt dabei paarweise wie bei der obigen langsamen Methode; d.h. beim Einatmen Eins, Ausatmen Eins, usw. bis zu Zehn, dann wieder zurück zu Eins, dann von Eins zu Acht und Acht zu Eins, und so weiter bis nur Eins-Eins übrig bleibt. Nach dieser Zeit, vorausgesetzt, daß die Übungsserie nicht abgebrochen wird, sollte der Geist genügend konzentriert sein, um das Zählen aufzugeben und mit der oben beschriebenen Methode des Bindens der Achtsamkeit an die Ein- und Ausatmung fortzufahren.

Wer jedoch jede Methodik des Zählens als ablenkend empfindet, mag irgendeinen andern Stützpunkt für den Geist wählen, wie zum Beispiel das Wiederholen des Wortes «*Budd-Dhoo*». Wer keine derartige Unterstützung braucht, mag die Achtsamkeit direkt auf den Atem richten, wie in der Lehnrede beschrieben wird.

DIE GRUNDLAGEN DER
ATMUNGSACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Wessen Herz nicht standhaft ist,
Wer noch nicht den Edlen Dhamma kennt,
Wessen Vertrauen noch schwankend ist,
Vollkommene Weisheit wird ihm nie zuteil.

Wessen Herz von Lust befreit,
Und dessen Geist ist unverwirrt,
Wer abgelegt hat Gutes wie Böses, (Kamma)
Für ihn, den Erwachten, gibt es keine Furcht.»
Dhp. 38, 39

Auch dieses Vers-Paar aus dem Dhammapada sollte man beherzigen, denn es erinnert an die große Aufgabe, das Herz in Standhaftigkeit zu üben, die Wahrheit der Edlen Lehre zu verstehen, zu lernen und damit ein unerschütterliches Vertrauen zu entwickeln. Diese drei voneinander abhängigen Faktoren können zur vollendeten Weisheit führen. Kurz gesagt, die vollkommene Weisheit ist das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten. Es ist das Wissen, das durch Nichtwissen und Verblendung zur vollkommenen Wahrheit durchdringt. Auf solcher Ebene wird das Herz nicht mehr durch sinnliches Begehren verunreinigt oder durch Haß aufgewühlt. Der Geist hat sich über das Anhaften sowohl an verdienstlicher als auch unheilsamer Betätigung erhoben: Er kennt nur Achtsamkeit ohne Furcht. Diese geistige Ebene der Weisheit ist das Ergebnis einer fortschreitenden Übung, und Standhaftigkeit ist der Wesenszug für ein Herz, das sich durch Meditation entwickelt hat, wie durch die Übung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Nun sollte man wissen, daß bei der Übung meditativer Geistessammlung: *Samādhi*, zwei Arten von Konzentration unterschieden werden: Angrenzende Sammlung, *Upacāra-Samādhi*, und Vertiefung erwirkende Sammlung, *Appanā-Samādhi*. Angrenzende Sammlung wird mit einem Meditationsobjekt entwickelt, das mit einer reflektierenden Form der Kontemplation oder des Untersuchens verbunden ist, wie zum Beispiel die Kontemplation über den Körper.

Hierbei beschränkt der Meditierende seine Konzentration nicht nur auf einen einzigen Punkt. Diese Konzentration gilt als angrenzend, weil sie der vollkommenen Sammlung, *Appanā-Samādhi*, oder Vertiefung vorausgeht. Bei einigen Arten von Meditationsgegenständen, wie zum Beispiel der Atmungsachtsamkeit, kann die Einspitzigkeit des Geistes bis zur vollen Vertiefungskonzentration entwickelt werden. Vertiefungskonzentration bedeutet, daß man sich auf ein Meditationsobjekt, wie den Atem, stark konzentriert, bis sich der Geist völlig in dieses Objekt mit Einspitzigkeit versenkt. Sowohl in der Angrenzungs- wie auch der Vertiefungskonzentration ist der Geist in seiner Achtsamkeit ganz wachsam. Da gibt es Wissensklarheit und Selbstbeherrschung, Eifer und Gleichmut. Diesbezüglich heißt es in der Lehrrede: « . . . eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt . . . » Je größere Fortschritte man in der Meditation macht, desto stärker entfalten sich diese Eigenschaften, besonders die Achtsamkeit. In der Vertiefungsmeditation wird die Achtsamkeit selber im Meditationsgegenstand absorbiert und ist dabei ganz wachsam. Die Vertiefungskonzentration ist daher kein Zustand des Halbschlafes oder halber Wachheit. Sie ist auch kein bewußtloser Zustand wie bei einer Ohnmacht. Vielmehr ist der Geist völlig wach und bewußt, mit klarer Ausrichtung auf das Meditationsobjekt, das den Brennpunkt dieses Vertiefungszustandes bildet. Kein anderes geistiges Objekt kann in den Geist eindringen, um die Konzentration zu stören. Lediglich das Meditationsobjekt hält den Geist fest. Dieser Aspekt des Geistes

wird «Achtsamkeit» genannt, ein Zustand des Geistes, der ganz vom Meditationsobjekt eingenommen ist, ohne Einlaß für andere Objekte zu geben. Mit anderen Worten: Achtsamkeit selber ist Vertiefungskonzentration geworden.

Jetzt erhebt sich die Frage: Wann erreicht der Meditierende den Zustand der Vertiefungskonzentration? Es geschieht, wenn geistige Hindernisse verschwinden, wenn der Geist rein, sanft, geschmeidig wird und sich auf das Meditationsobjekt tief konzentriert. Dies sind die Eigenschaften des Geistes, der den Zustand der Vertiefungskonzentration erreicht hat. Der Meditierende kann ihn erzielen mit der früher beschriebenen Methode der «Vier Stufen der Achtsamkeit», zusammen mit den praktischen Anweisungen für ihre Übung. Hat jemand einmal den Zustand vertiefter Konzentration erfahren, merkt aber, daß er die Erfahrung nicht wiederholen kann, so sollte er wissen, daß in seinem Geiste irgendein Hindernis bestehen muß, das den Weg zu diesem Erfolg versperrt.

Der Geist wird, zum Beispiel, zerstreut durch Wollust und Sinnenwünsche oder erregt durch Haß und Abneigung oder selbst durch den Wunsch, irgend ein Ergebnis seiner Meditationsübung erzielen oder frühere Erfahrung wiederholen zu können. Solche Wünsche sind ein Hindernis für das gewünschte Ergebnis. Darum sollte der Meditierende seinen Geist von diesen Hindernissen befreien und ihn damit beruhigen. Nur so wird er fähig sein, eine früher erfahrene gute Konzentration wieder zu gewinnen und sie zu noch höheren Stufen zu entwickeln.

In der Lehrrede von den «Vier Grundlagen der Achtsamkeit» wird gezeigt, daß die Aufgabe von Achtsamkeit, «Anupassanā», ist – das vollständige Kennen eines Vorganges, wie er im gegenwärtigen Augenblick abläuft, d.h. sorgfältig ansehen, betrachten, genau beobachten: nämlich, den Körper, die Gefühle, den Geist und die Geistobjekte. Die Art und Weise, in der man sie betrachten soll, ist folgende:

- | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| a. Innerhalb – <i>Ajjhatta</i> | d. Das Entstehen – <i>Samudaya</i> |
| b. Außerhalb – <i>Bahiddha</i> | e. Das Vergehen – <i>Vaya</i> |
| c. Beide, innerhalb und
außerhalb – <i>Ajjhattabahiddha</i> | f. Beides, das Entstehen und
Vergehen – <i>Samudayavaya</i> |

Die Lehrrede formuliert es so: «So weilt er beim Körper bei der inneren Betrachtung des Körpers; oder er weilt beim Körper (anderer) bei der äußeren Betrachtung des Körpers; oder er weilt beim Körper beider inneren und äußeren Betrachtung des Körpers. – Die Körper in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. – «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Er hält sich frei von Anhängen und haftet an nichts in der Welt!»

Diese Textstelle ist gleichlautend für die anderen drei Betrachtungen, nämlich: Gefühle, Geist und Geistobjekte, die anstelle des Wortes «Körper» anzuwenden sind. In früheren Vorträgen hatte ich bereits erklärt, die Achtsamkeit auf den Vorgang der Ein- und Ausatmung sei eine Art der Körperbetrachtung. Jetzt werde ich die Bedeutung der Worte «innen» und «außen» erklären, in der Lehrrede «innerhalb» und «außerhalb» genannt. Es gibt dafür zwei Gesichtspunkte.

1. Gemäß der allgemeinen Erklärung der Kommentare bedeutet «innerhalb» beim eigenen Körper innen beobachtend, und «außerhalb» bedeutet beim Körper anderer außen beobachtend.
2. Der zweite Gesichtspunkt ist, daß beides in einem selber gefunden wird.

Tatsächlich haben beide Gesichtspunkte Berechtigung, je nach der Übungsmethode und Übungsart. Wenn der Meditierende Eigenschaften betrachtet, die jedem eigen sind, wie zum Beispiel Vergänglichkeit, dann mag er diese bei beiden beobachten, bei sich selber (innerhalb) und bei anderen (außerhalb). In dieser Weise wird er, wie es in der Lehrrede heißt, das

Entstehen und das Vergehen des Körpers sehen: daß alles was entstanden ist, auch vergehen muß, und daß es da keinen Unterschied zwischen dem eigenen Körper und dem Körper anderer. In derselben Lehrrede sagt der Erleuchtete: «Wenn der Bhikkhu eine Leiche sieht, die, auf einer Leichenstätte ausgesetzt, in Verwesung ist, dann soll er auf sich selber zurück schließen, daß auch sein eigener Körper das gleiche Schicksal erleiden wird. «Doch wenn der Meditierende sich in Konzentration übt, bei der es ein einziges geistiges Objekt gibt, auf das sich der Geist zu richten hat, und er nun völlig gesammelt, das Meditationsobjekt betrachtet, was bedeutet dann in diesem Fall «innerhalb» und «außerhalb»?»

Sie werden sich erinnern, daß sich der Meditierende vom Beginn seiner Übung an auf ein Meditationsobjekt, beispielsweise den Atem, konzentriert. Es gibt auch rein äußere Hilfsmittel der Konzentration, *Kasina* genannt: Erde, Wasser, Feuer und Wind sind Beispiele dafür. Obwohl es äußere Objekte sind, soll sie der Meditierende doch als Geistobjekte nehmen. Wenn er andere geistige Objekte zuläßt, so ist dies eine «Ablenkung»; das Meditationsobjekt wird dann nicht zum Geistobjekt und er hat bei seiner Konzentration keinen Erfolg. Sie sollten wissen, daß das Meditationsobjekt «außerhalb», aber das geistige Objekt «innerhalb» ist. Auch in der Atmungsachtsamkeit ist die Atemluft selbst etwas Materielles d.h. Äußeres, bestehend aus Sauerstoff und Stickstoff. Diese Luft schlägt beim Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze an, und das ist die Stelle, die der Meditierende als Meditationsobjekt nimmt. Das heißt: «Er weilt in Betrachtung des Körpers nach außen.» Gleichzeitig aber muß er den Atem als Geistobjekt nehmen, nicht den materiellen Atem, sondern einen auf den Atem gerichteten Gedanken oder ein Merkmal des Atems (*Nimitta*). Das heißt hier: «Er betrachtet den Körper innerhalb.» Wenn der Meditierende den Körper auf beide Weisen betrachtet, nach innen und außen, dann wird der Atem von einem äußeren Meditationsobjekt zu einem Zeichen

oder Gedanken des Geistes werden, d.h. er wird zum Geistobjekt. Mit dieser Methode wird der Meditierende Erfolg in der Konzentration erzielen.

Im Buch der «Gruppierten Lehrreden, *Samyutta-Nikāya*, (im Abschnitt über *Satipatthāna*) sagt der Buddha «. . . Wenn eure Sittlichkeit, *Sīla*, wirklich rein ist und eure Anschauung richtig, dann Bhikkhus, werdet ihr, in solcher Weise auf Sittlichkeit gestützt und in ihr gefestigt, die „Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ auf dreifache Art pflegen können: innerhalb, außerhalb und beides, innerhalb und außerhalb . . .»

DIE GRUNDLAGEN DER
ATMUNGSACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Was auch immer der Feind dem Feind getan,
Was Hasser je Gehaßtem tat:
Der Geist, der schlecht gerichtet ist,
Tut selbst sich Schlimmeres noch an.

Der Vater nicht, die Mutter nicht, noch irgendwelch'
Verwandter,
Kann noch größeres Wohl wirken
Als das sich zugefügte Gute
Mit recht gerichtetem Geist.»

Dhp. 42-43

Diese beiden Verse aus dem *Dhammapada* sollten gleichfalls als Maxime oder Leitsatz für rechten Lebenswandel betrachtet werden. Der Geist ist Vorläufer aller bedingten Zustände; er ist ihr Führer; geist-geformt sind diese. Wird der Geist durch Befleckungen, wie die fünf Unreinheiten, in eine falsche Richtung gelenkt, dann ist er ein Widersacher, der größeren Schaden bringen kann als ein äußerer Feind. Ist der Geist aber durch positive Eigenschaften, wie rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, Sittlichkeit und höhere Geisteszustände, recht gelenkt, dann wird er zum eigenen Helfer werden, der durch Förderung inneren Wachstums mehr Gutes tun kann als je ein Helfer von außen.

Im Buch der «Angereihten Sammlung» heißt es: «Fünf Unreinheiten, Bhikkhus, finden sich im Gold, durch die getrübt, das Gold nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Glanz und sich nicht recht zur Verarbeitung eignet. Welches sind diese fünf Unreinheiten? Eisen, Kupfer, Zinn, Blei und Silber. Wird aber,

Bhikkhus, das Gold von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist es geschmeidig, formbar, hat Glanz und eignet sich gut zur Verarbeitung. Welche Schmuckstücke auch immer der Goldschmied daraus herzustellen wünscht, seien es Stirnbänder, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen. Ebenso auch, ihr Bhikkhus, gibt es fünf Unreinheiten des Geistes, durch die getrübt, der Geist nicht geschmeidig, nicht formbar, ohne Leuchtkraft ist und sich nicht recht sammelt zur Versiegung der Triebe. Welches sind diese fünf Unreinheiten? *Sinnenlust, Übelwollen, Starrheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe*, sowie als fünfte *Zweifelsucht*. Wird aber, Bhikkhus, der Geist von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist er geschmeidig und formbar, hat Leuchtkraft, ist strahlend und sammelt sich gut zur Versiegung der Triebe, der *Āsavas* . . .». Diesen fünf Unreinheiten des Geistes gab der Buddha den Namen *Nivāraṇa* oder Hemmungen. Er erklärte auch, welches ihre Nahrung ist, und veranschaulichte es in folgendem Gleichnis:

(Nahrung bedeutet hier die Ursache für das Entstehen der noch nicht entstandenen Geistunreinheiten, oder für die Erhaltung und Stärkung der bereits entstandenen.)

Die «Nahrung» der Sinnenlust ist ein anziehender Gegenstand im Geist; *Subha-Nimitta* und daraus resultierende falsche Aufmerksamkeit, *Ayoniso-Manāsikāra*.

Die «Nahrung» für Übelwollen und Ärger ist ein abstoßendes Objekt und daraus resultierende falsche Aufmerksamkeit.

Die «Nahrung» für Starrheit und Trägheit ist Unlust oder Unzufriedenheit, Mattigkeit, Trägheit, Schläfrigkeit nach dem Essen und geistige Schläffheit sowie falsche Aufmerksamkeit.

Die «Nahrung» für Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist unkluge Aufmerksamkeit.

«Nahrung» für Zweifelsucht sind die Dinge, die eine Quelle des Zweifels und falscher Aufmerksamkeit bilden.

Ein von Sinnenlust beherrschter Geist wird verglichen mit einer Schale voll Wasser, das mit verschiedenen Farben gemischt ist.

Den von Ärger beherrschten Geist vergleicht der Buddha mit einer Schale Wasser, das durch Feuer erhitzt, kocht und übersprudelt.

Der Geist, den Starrheit und Mattigkeit beherrschen, wird verglichen mit einer Schale Wasser, vom Wind aufgewühlt, gekräuselt, wirbelnd und Wellen schlagend.

Der Geist voll Unruhe und Zweifelsucht ist vergleichbar mit einer Schale Wasser, das aufgerührt ist, trüb und schlammig und im Finstern steht.

Angenommen, ein Mann mit guten Augen blickt in eine Schale, gefüllt mit solchem Wasser, um sein Spiegelbild darin zu sehen. Bestenfalls sähe er nur ein entstelltes Bild und nicht sein wirkliches Gesicht. Ebenso ist es, wenn der Geist von den fünf Hemmungen beherrscht und überwältigt wird. Dann ist er nicht fähig, das Entrinnen aus diesen Hemmungen richtig zu sehen. Er kennt weder sein eigenes Heil, noch das der anderen, noch das Heil beider. Der Geist wird von diesen fünf Hemmungen, die auch das Wissen und die Erkenntnis schwächen, verunreinigt, sie erzeugen im Geist Verblendung und Nichtwissen. Ein von den fünf Hindernissen beherrschter Geist wird gleichsam zum eigenen Feind, der viel Schaden bringt. Daher sollte man sich um die Befreiung von diesen Hemmungen mühen, indem man ihnen die Nahrungszufuhr abschneidet, so daß sie allmählich schwächer werden und schließlich schwinden. Es ist jedoch die Tendenz des nicht-erleuchteten Geistes, immer Appetit auf solch unzuträgliche «Nahrung» zu haben.

Man kann feststellen, daß sich der Geist selbst während der Meditation leicht von irgendeiner dieser Nahrungsarten ablenken läßt, welche die fünf Hemmungen ernähren; dann wird

man, aller Wahrscheinlichkeit nach, keinen Appetit mehr auf das Meditationsobjekt haben. Der Meditierende sollte jedoch seine Anstrengung nicht aufgeben, sondern seinen Geist standhaft auf das Meditationsobjekt richten, beispielsweise auf den Vorgang des Ein- und Ausatmens nach der vorher erwähnten Anweisung: innerhalb, außerhalb und beides, sowie das Entstehen, Vergehen und beides. Die drei ersten wurden im obigen Vortrag erklärt, und ich werde nun die drei letzten erläutern.

Was ist das Entstehen und Vergehen? Als Antwort auf diese Frage mögen die folgenden Buddhaworte zitiert werden: «Was die Natur des Entstehens hat, alles das hat auch die Natur des Vergehens». Alles, was solche Natur hat, wird *Sñakhāra* oder *Sankhāra-Dhamma* genannt. Diese beiden Begriffe beziehen sich auf alle zusammengesetzten und bedingten Dinge dieser Welt, ungeachtet dessen, ob sie zu einem formhaften oder formlos bedingten Zustand gehören. Leben, Körper und Geist oder die «Vier Grundlagen der Achtsamkeit», alle diese Dinge haben ausnahmslos die Natur des Entstehens und Vergehens. Auch der Atem ist so beschaffen; der Meditierende sollte sein Entstehen und Vergehen beobachten, indem er den Atem in folgender Weise betrachtet: «Einatmung ist Entstehen, Ausatmung ist Vergehen». Er sollte sich darin üben, alle Dinge so anzusehen und gewahr zu werden, daß im gegenwärtigen Augenblick beides, Entstehen und Vergehen, da ist. Wer fähig ist, diese Natur aller Dinge zu sehen, gilt als «einer, der die Beschaffenheit der Vergänglichkeit, *Anniccata*, sieht». Was immer vergänglich ist, all das entsteht und vergeht; oder, was auch entsteht und vergeht, all das ist vergänglich.

In der zweiten Lehrrede des Buddha findet sich folgende Reihe von Fragen und Antworten:

«Was aber vergänglich ist, ist das freudvoll oder leidvoll?»

«Leidvoll.»

«Was aber vergänglich ist, leidvoll, dem Wechsel unter-

worfen, kann man davon mit Recht die Auffassung haben: Das gehört mir, oder: Das bin ich, oder: Das ist mein Selbst?»

«Das ist nicht so.»

Prägen Sie sich nun die drei charakteristischen Merkmale aller zusammengesetzten Dinge ein. Vergänglichkeit: *Anicca*; Leidhaftigkeit der unbefriedigenden Natur: *Dukkha*; Nichtselbstheit: *Anatta*. Diese drei Merkmale sind zusammenhängend, in der oben beschriebenen Weise aufeinander bezogen und miteinander verbunden. Auch in der «Gruppierten Sammlung» der Lehrreden, im Kandha-Kapitel, heißt es: «Was immer vergänglich ist, das ist unbefriedigend und leidhaft. Was immer unbefriedigend und veränderlich ist, das ist ohne ein Selbst. Was ohne ein Selbst ist, das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Einsicht anzusehen!»

Diese drei Merkmale können nicht unmittelbar erkannt werden, weil trügerische Aspekte ihre wahre Natur verbergen. Die Kontinuität der Vorgänge: *Santati*, verbirgt ihre Vergänglichkeit; die Körperhaltungen: *Iriyapatha*, verbergen das Unbefriedigende und den Schmerz; die Vorstellung von den Vorgängen als einem kompakten Ganzen: *Ghana-Sañña*, verbirgt die «Nicht-Ichheit». Die Kontinuität des Atmens beispielsweise geht ununterbrochen durch die ganze Lebenszeit. Man atmet ein und atmet aus in ständiger Folge, ohne aufzuhören, und es ist leicht diese Kontinuität als Beständigkeit anzusehen. Der Meditierende jedoch, der die Atmung sorgfältig betrachtet, wird bald ihre vergängliche Natur erkennen, nämlich das wirklichkeitsgemäße Entstehen und Vergehen.

Angenommen man nimmt ein Räucherstäbchen, das an seinem angezündeten Ende glüht, und wirbelt es schnell durch die Luft. Man wird dann einen ununterbrochenen Feuerkreis sehen, geformt vom glühenden Ende des Räucherstäbchens. Doch in Wirklichkeit ist kein ununterbrochener Feuerkreis da,

lediglich der kleine Feuerpunkt an der Spitze des Räucherstäbchens, nur durch die schnelle Bewegung der Hand wird die Illusion eines ununterbrochenen Feuerkreises hervorgerufen. In der gleichen Weise verleitet die Kontinuität eines Vorganges dazu, etwas als beständig anzusehen, was in Wirklichkeit unbeständig ist. Eine echte Kontinuität oder Beständigkeit gibt es nicht; es gibt nur den Zustand des Entstehens und Vergehens.

Bei Entfaltung der Atmungsachtsamkeit sollte der Meditierende die Betrachtung zuerst getrennt vornehmen; d.h. zuerst dem Entstehen eine Übungs-Periode widmen und dem Vergehen eine andere. Er kann z.B. das Entstehen im Augenblick der Einatmung und das Vergehen im Augenblick der Ausatmung betrachten. Und man sollte sich auch üben, alle Aspekte der betreffenden Periode vollständig zu betrachten: Entstehen und Vergehen im gleichen Moment der Einatmung, und beide im Moment der Ausatmung. Auf diese Weise wird der Meditierende beides, Entstehen und Vergehen, zusammen im gegenwärtigen Augenblick sehen, und der Aspekt des Vergehens wird ihm aufleuchten.

DIE ENTWICKLUNG VON
ATMUNGSACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Wie in das schlecht gedeckte Haus
Der Regen strömend eindringt;
So dringt das Heer der Leidenschaften
In den schlecht bewachten Geist.

Wie in das wohl gedeckte Haus
Der Regen nirgendwo eindringen kann;
So dringt kein Heer der Leidenschaften
In einen wohl bewachten Geist!»

Dhp. 13-14

Der Jünger, dessen Herz auf die innere Entwicklung gerichtet ist, sollte auch dieses Vers-Paar sorgfältig überdenken. Der unterentwickelte, unbewachte Geist, der von sinnlicher Begierde erfüllt ist, wird verglichen mit einem schlecht gedeckten Haus, in das der Regen eindringt. Doch der gut entwickelte Geist bleibt frei von sinnlicher Begierde, ebensowenig wie Regen in ein gut gedecktes Haus eindringen kann.

Wer oft über diese Verse nachdenkt, wird erkennen, daß sein Geist durch Achtsamkeit und andere heilsame Eigenschaften ein gutes Schutzdach erhält, das die Regengüsse der Leidenschaften nicht durchdringen läßt.

Manche von Ihnen werden nun denken, daß es sehr schwer sei, den Geist in der vom Buddha gelehrtten Weise zu entwickeln; daß solche Arbeit zu große Opfer verlange und im allgemeinen zu weit entfernt von der Lebensweise der Durchschnittsmenschen sei, die die Welt ihrer Vergnügungen nicht aufgeben wollen. In diesem Zusammenhang wären manche Punkte zu erörtern, doch im heutigen Vortrag möchte ich nur auf einen Punkt

eingehen, auf die stufenweise Übungsart, wie sie in der Sammlung der Angereihten Lehrreden» (*Anguttara-Nikāya*), dargestellt ist:

« . . . gleichwie der mächtige Ozean allmählich abfällt, sich allmählich senkt, nicht mit Steilheit einen plötzlichen Abgrund bildend; ebenso auch gibt es in dieser Lehre und Zucht (*Dhamma-Vinaya*) eine allmähliche Schulung, eine stufenweise Ausübung, eine allmähliche Fortschrittsweise und nicht etwa eine plötzliche Erreichung des höchsten Wissens. Das ist die erste erstaunliche und wunderbare Eigenschaft dieser Lehre und Zucht.»

A. N. IV, 137

Diese stufenweise Übung wird auch in vielen anderen Lehrreden behandelt. Im *Maha-Assapura-Sutta* der Mittleren Sammlung findet sich zum Beispiel die Stufenfolge:

1. Scham und Furcht, falsch zu handeln . . .
Hiri-Ottappa
2. Rechter Lebenswandel in körperlichem Wirken . . .
Parisuddhakāyasamacārā
3. Rechter Lebenswandel in sprachlichem Wirken . . .
Parisuddhavacīsamacārā
4. Rechter Lebenswandel in geistigem Wirken . . .
Parisuddhamanosamacārā
5. Reine Lebensweise . . . *Parisuddhājīvita*
6. Wachsamkeit bei den Sinnentoren . . .
Indriyesu Guttadyāratā
7. Mäßigkeit im Essen . . . *Bojane Mattaññuta*
8. Wachsamkeit . . . *Jogariyānuyoga*
9. Achtsamkeit und Wissensklarheit bei körperlichen Verrichtungen . . . *Sati-Sampajañña*
10. In einem zurückgezogenen Ort leben und den Geist von den fünf Hindernissen befreien . . . *Vivitta*,

Senāsana, Nīvarana, Pahāna

11. Erlangung und Entwicklung der vier Vertiefungen . . .

Jhāna

12. Kenntnis früherer Existenzen oder Leben . . .

Pubbenivāsānusatiñāna

13. Kenntnis des Hinscheidens und Entstehens von Wesen gemäß ihrem Kamma (Wirken) . . . *Cutūpapātāñāna*

14. Das Wissen von der Vernichtung der Leidenschaften . . .

Āsava Khayañāna

Einige Variationen dieser stufenweisen Übung finden sich in anderen Lehrreden, und einige Stufen können ausgelassen werden: die Aufzählung wird häufig mit Sittlichkeit: *Sīla*, oder moralischem Verhalten begonnen, gefolgt von Zufriedenheit, Achtsamkeit und Wissensklarheit. Die oben genannten vier ersten Stufen werden öfter weggelassen. Wenn wir den Wortlauf dieser Lehrreden betrachten, scheint es uns, daß jedes der Übungsthemen einzeln aufzunehmen sei, Stufe um Stufe. Die oben zitierte Lehrrede sagt weiter: «Aber, ihr Bhikkhus, ihr mögt denken: «Wir besitzen Scham und Furcht vor dem Unrechten: das ist verwirklicht. Wir haben das Ziel des Asketentums erreicht, und nichts weiter gibt es für uns zu tun. Obwohl es richtig ist, daß ihr bis zu diesem Punkt zufrieden sein könnt, so ermahne ich euch weiter, nicht das Ziel des Asketentums zu verfehlen, da noch mehr zu tun ist. Und was, ihr Bhikkhus, gibt es noch mehr zu tun? . . . Körperliches Betragen muß völlig lauter, völlig rein sein . . .»

Man mag hier annehmen, daß jede der Stufen eine Übung für sich sei. Doch sollte man weiter verstehen, daß zum Erreichen des Zieles, der Vertilgung der Triebe: *Āsavas*, alle Stufen in «Einem» Weg zusammenzufassen sind und nicht in verschiedene Wege getrennt werden können. Es ist so wie beim Bauen eines Hauses: Man muß mit dem Fundament anfangen und weiter arbeiten, bis das Dach fertig ist und alle nötigen Teile zusammengesetzt sind; nur dann kann man sagen, daß das Haus fertig

ist. Oder, nehmen wir die Herstellung eines Autos: Alle nötigen Teile müssen zusammengebracht werden, in Harmonie funktionieren; nur dann ist das Fahrzeug gebrauchsfertig und kann das Reiseziel erreichen. Oder man mag an die Eisenbahn denken: Lokomotive und einzelne Wagen folgen einander in einer bestimmten Anordnung; doch um das Ziel zu erreichen, fährt die Lokomotive nicht etwa zuerst und die Wagen folgen einer nach dem anderen, sonder der Zug fährt als ein vereinigt Ganzes. Ebenso ist es auch für den, der das Ziel der endgültigen Befreiung erreichen will: Er muß anfangen, die oben genannten Ausbildungsschritte zu üben, bis alle in einem einzigen Pfad vereinigt sind. Nur dann ist das Ziel erreicht. Man sollte nicht daran Anstoß nehmen, wenn man vielleicht die eine oder andere dieser Übungsstufen für übertrieben oder unnötig hält oder glaubt, sie seien zu schwierig zu erreichen. Vielmehr sollte man sie in ihrer kurzen, bündigen Zusammenfassung und ihrer Wesensbeschaffenheit kennen lernen und wissen, welche in der dreifachen Übung im Rahmen des Edlen Achtfachen Pfades, zusammengefaßt werden kann: Übung in Sittlichkeit: *Sīla*, in Konzentration: *Samādhi*, und in Weisheit, *Pañña*. Die dreifache Übung ist der Kernpunkt aller Übungsstufen, und wenn man dies wirklich versteht, wird man sich selber anspornen, in der obigen Weise zu üben.

Weiter sollte man wissen, daß alle Gruppen von Lehrbegriffen, in dieser dreifachen Übung zusammengesetzt werden können, und zwar:

Rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung gehören zur Gruppe «Weisheit»; rechte Rede; Rechtes Tun; und Rechter Lebensunterhalt zur Gruppe «Sittlichkeit»; Rechte Sammlung zur Gruppe «Konzentration».

Versteht man die Wesensbeschaffenheit dieser dreifachen Schulung, dann sieht man, daß sogar in gewöhnlichen Alltags-tätigkeiten, wie beim Lesen eines Buches, diese drei Faktoren unentbehrlich sind. Der Leser muß seinen Körper beruhigen

und kontrollieren, muß seine Sinnestätigkeit bewachen und seine Augen auf das betreffende Objekt einstellen, um es zu sehen. Mit anderen Worten: Der leibliche Körper muß kontrolliert und vorbereitet sein auf die Tätigkeit des Lesens. Dies kann auch *Sīla* genannt werden, moralisches Verhalten. Der Leser muß ferner seinen Geist auf das Buch, das er liest, konzentrieren; er darf nicht zulassen, daß sein Geist zerstreut oder schläfrig ist. Dies kann *Samādhi* oder Konzentration genannt werden. Er wird dann den Inhalt des Buches kennenlernen und verstehen, und dies ist eine Betätigung der Weisheit, *Pañña*. Alle drei Aspekte müssen in einer engen Beziehung gegenwärtig sein; fehlt ein Aspekt, wird man nicht fähig sein, sein Vorhaben zu erreichen, d.h. den Inhalt des Buches kennenzulernen und zu verstehen. Wer sich in der richtigen Art körperlicher Bereitschaft übt, wie in guter Konzentration und gedanklicher Prüfung, wird mit seiner Erziehung Erfolg haben, auch bei allen anderen Betätigungen. Ohne diese Faktoren aber wird er sein Ziel verfehlen.

Es wird Ihnen inzwischen klar geworden sein, daß der Meditierende, wenn er den Geist auf das Meditationsobjekt richtet, diese dreifache Schulung auch während der *ganzen Zeit seiner Übung* festhalten muß. Ich werde nun die vier Stufen in der Entwicklung der Atmungsachtsamkeit wiederholen:

«Achtsam atmet man ein, atmet man aus.

Lang ein- und ausatmend, weiß man, was man tut.

Kurz ein- und ausatmend, weiß man, was man tut.

Den ganzen Körper wahrnehmend, werde ich ein- und ausatmen, so übt man sich.

Die Körperfunktionen beruhigend, werde ich ein- und ausatmen, so übt man sich.»

Der Meditierende, der sich in der Wahrnehmung des ganzen Atemkörpers und in der Beruhigung der Körperfunktionen übt, wird in den Lehrtexten mit Bezug auf die dreifache Schulung so beschrieben:

«Das Wort „man übt“ bedeutet hier: *Man strebt*, man bemüht sich in dieser Weise; der Sinn kann hier auch in Bezug auf die dreifache Schulung verstanden werden: Selbstbeherrschung ist die Schulung in hoher Sittlichkeit, *Adhisīla*; Konzentration ist die Schulung in hoher Geistigkeit, *Adhicitta*; Verständnis ist die Schulung in hoher Weisheit, *Adhipañña*.»

Nun werden Sie verstehen, daß man den leiblichen Körper beruhigen und beherrschen muß, um das Ziel der Meditationsübung zu erreichen. Auch der Geist muß sich auf den Meditationsgegenstand konzentrieren und dafür jederzeit Erkenntnis und Bewußtheit anwenden.

DIE ENTWICKLUNG DER
ATMUNGSACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Kein anderes Ding kenne ich, ihr Bhikkhus, das unentfaltet, nicht leuchtend, vernachlässigt, so ungefügt ist, zu so großem Unsegen führt, zu so großem Schaden führt, so großes Leid verursacht wie der unentfaltete, nicht leuchtend gewordene, vernachlässigte Geist. Zu großem Unsegen, ihr Bhikkhus, führt der unbezähmte, unbehütete, unbewachte und ungezügelter Geist. Kein anderes Ding kenne ich, ihr Bhikkhus, das entfaltet und leuchtend gemacht, aufgeschlossen und nicht vernachlässigt, zu so großem Segen führt, wie der Geist. Zu großem Glück, ihr Bhikkhus, führt der bezähmte, behütete, bewachte und gezügelte Geist.»

Dieses Zitat stammt aus dem *Einer-Buch der angereichten Sammlung*. Es beantwortet Fragen, wie: Warum soll man seinen Geist entwickeln? Sehen Sie: Der entwickelte, leuchtende Geist ist wahrlich gefügig, führt zu großem Segen und bringt großes Glück.

Die Entwicklung des Geistes sollte gemäß den «Vier Grundlagen der Achtsamkeit» durchgeführt werden. Die erste dort angegebene Übung, die Atmungsachtsamkeit, war Gegenstand der bisherigen Vorträge. Wenn der Meditierende die Achtsamkeit pflegt und seinen Geist von den Hemmungen reinigt, dann wird der Geist achtsam und leuchtend-klar. Besonnenheit und Selbstbeherrschung sind dann stark und nicht verdunkelt. Der Geist des Meditierenden, der die Achtsamkeit häufig pflegt, nimmt mehr und mehr an Achtsamkeit und Leuchtkraft zu. Ein solcher Geist ist dann formbar, und führt zu großem Segen und großem Glück. Wie es am Anfang der Lehrrede heißt: «Nur einen Weg, ihr Bhikkhus, gibt es zur Läuterung der Wesen, zur Über-

windung von Sorge und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Weges und zur Verwirklichung des *Nibbāna*, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.»

Der eine und einzige Weg zu diesem großen Glück ist die Schulung des Geistes in den vier Meditationsgegenständen, wie ich es im ersten Vortrag erklärt hatte.

«In Bezug auf den Körper verweilt man, den Körper betrachtend.

In Bezug auf die Gefühle verweilt man, die Gefühle betrachtend.

In Bezug auf den Geist verweilt man, den Geist betrachtend.

In Bezug auf die Geistobjekte verweilt man, die Geistobjekte betrachtend.»

Der Original-Palitext kann auch, wie folgt, übersetzt werden:

«Man verweilt beim Körper in Betrachtung des Körpers,
Bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle,
Beim Geist in Betrachtung des Geistes,
Bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.»

Diese Übersetzung ist etwas schwieriger zu verstehen; doch der Pali-Grammatik gemäß umfassen die Worte «beim Körper», «bei den Gefühlen», «beim Geist», «bei den Geistobjekten» den gesamten jeweiligen Geltungsbereich.

Daher bedeutet im obigen Satz das erste Vorkommen des Wortes «Körper» (den Körper betrachtend) den jeweiligen Teilaspekt des Körperlichen, während der Ausdruck «im Körper» sich auf den ganzen Bereich des Körperlichen bezieht. Zusammengefaßt ist dies so zu verstehen, daß man einen Teil des Körpers innerhalb des ganzen Körperbereichs beobachtet. Ebenso verhält es sich mit den drei anderen Begriffen. Man hat dies so zu verstehen, daß man den Körper nur innerhalb des Körperlichen beobachten soll und nicht andere Beziehungen, etwa die Ge-

fühle (den Körper betreffend) usw. Also sollen Gefühle nur innerhalb der Gefühle betrachtet werden, Geist nur innerhalb des Geisteszustandes, und Geistobjekte nur in den Geistobjekten. Man soll sich jeweils auf das betreffende Gebiet konzentrieren, nur dann wird man in der Meditation erfolgreich sein.

Meditationsschwierigkeiten treten meist nur am Anfang auf. Der Meditierende, der sich ernstlich bemüht, wird allmählich als Ergebnis seines meditativen Fortschritts Gefühle der Leichtigkeit und des Wohlbefindens erfahren. Der *Patisambhidamagga* skizziert diese Entwicklung so:

- «1. Man macht eine lange oder kurze Einatmung, die man für lang oder kurz hält.
2. Man macht eine lange oder kurze Ausatmung, die man für lang oder kurz hält.
3. Man macht eine lange oder kurze Ein- und Ausatmung, die man für lang oder kurz hält. Während man so atmet, entstehen Begeisterung, Eifer und Übungsbereitschaft *Chanda*.
4. Mit Eifer macht man lange oder kurze Einatmungen, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält.
5. Mit Eifer macht man lange oder kurze Ausatmungen, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält.
6. Mit Eifer macht man lange oder kurze Ein- und Ausatmungen, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält. Während man mit Eifer in feinerer Weise atmet als zuvor, entsteht Freude oder innere Heiterkeit.
7. Mit Freude macht man eine lange oder kurze Einatmung, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält.
8. Mit Freude macht man eine lange oder kurze Ausatmung, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält.
9. Mit Freude macht man eine lange oder kurze Ein- und Ausatmung, feiner als zuvor, die man für lang oder kurz hält.

Wenn man mit Freude feiner als zuvor atmet, dann wendet sich der Geist ab von den langen und kurzen Ein- und Ausatmungen, und Gleichmut, *Upekkhā*, tritt auf. Die langen und kurzen Ein- und Ausatmungen in dieser neunfachen Weise gelten als der Körper: *Kāya*.

Die Vergegenwärtigung oder die Grundlage: *Upatthāna* ist Achtsamkeit: *Sati*.

Die Betrachtung: *Anupassanā* ist das vollständige Wissen: *Nāna*.

Der Körper ist die Grundlage aber nicht die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist beides, Grundlage und Achtsamkeit selber. Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen betrachtet man diesen Körper.»

Wer den Körper in dieser Weise betrachtet, gilt als einer, der bei Entfaltung von Atmungsachtsamkeit Erfolg hat.

DIE ENTWICKLUNG DER
 ACHTSAMKEIT AUF DIE
 KÖRPERHALTUNGEN

«Daß, ihr Bhikkhus, die mit dem stumpfen Ende nach unten gerichteten Grannen einer Weizen- oder Gerstenähre, wenn man mit der Hand oder dem Fuß darauf stößt, Hand oder Fuß verletzen oder zum Bluten bringen können, das ist nicht möglich, denn die Grannen sind ja verkehrt gerichtet. Ebensowenig, ihr Bhikkhus, kann ein Mönch mit verkehrt gerichtetem Geiste die Unwissenheit durchbrechen, das Wissen erwecken und Nibbāna verwirklichen. Das ist nicht möglich, denn sein Geist ist ja verkehrt gerichtet.

Daß aber, ihr Bhikkhus, eine mit den Grannen nach oben gerichtete Weizen- oder Gerstenähre, wenn man mit der Hand oder dem Fuß an sie stößt, die Hand oder den Fuß verletzen oder zum Bluten bringen könnte, das ist wohl möglich; denn die Grannen sind ja recht gerichtet. Ebenso, ihr Bhikkhus, kann ein Mönch mit recht gerichtetem Geiste die Unwissenheit durchbrechen, das Wissen erwecken und das *Nibbāna* verwirklichen. Das ist wohl möglich; denn sein Geist ist ja recht gerichtet.»

(A.I. 5)

Dieses Zitat stammt aus dem *Einer-Buch* der «*Angereihten Sammlung*», des *Anguttara-Nikāya*. Es betont, daß die geistige Einstellung ein sehr wichtiger Faktor für Erfolg oder Mißerfolg ist. Wie nun ist der Geist recht gerichtet? Gewiß durch Anwendung der «Vier Grundlagen der Achtsamkeit», von denen die erste die achtsame Beobachtung des Körpers und seiner Funktionen ist. Ich habe Ihnen bereits die Atmungsachtsamkeit dargestellt, die der erste Aspekt der Körperbetrachtung ist. Der zweite Aspekt dieser Übung bezieht sich auf die Achtsamkeit bei der Körperhaltung. Der Lehrredentext darüber lautet:

«Und weiter, ihr Bhikkhus: Gehend, weiß der Bhikkhu: Ich gehe»; stehend, weiß er: «Ich stehe»; sitzend, weiß er: «Ich sitze»; liegend, weiß er: «Ich liege». Wie auch immer seine Körperstellung ist, er weiß es.
Und weiter noch, ihr Bhikkhus: da ist der Bhikkhu beim Hingehen und Zurückgehen wissensklar in seinem Tun: Beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-)Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun . . .»

Die Lehrrede beschließt jeden der Abschnitte über die verschiedenen Aspekte des Körpers seiner Funktionen mit dem Absatz:

«So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. Ein Körper ist da, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So, ihr Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.»

DIE ENTWICKLUNG DER
ACHTSAMKEIT AUF DIE
KÖRPERHALTUNGEN

(Fortsetzung)

«Ein Bhikkhu, dessen Geist so befreit ist, Aggivessana, stimmt mit niemandem (über Meinungen) überein, und er streitet mit niemandem über Meinungen. Er gebraucht die allgemeinen Redewendungen, ohne daran zu hängen.»

(M.L.S. ii 179)

Dieses Zitat aus einer Lehrrede des «*Dighanakkha*» der Längeren Sammlung, besagt, daß der Buddhismus die gleichen Sprachformen benützt, die in der Welt üblich sind, ebenso wie Weltmenschen persönliche Fürwörter wie «Ich», «Wir», «Mein», «Sie», «Ihr», «Sein» usw. gebrauchen. So wurden diese Sprachformen auch vom Buddha und seinen erleuchteten Schülern benutzt, nur mit dem Unterschied, daß sie sich davon nicht täuschen ließen und nicht daran hafteten. Der Buddha wandte öfter mit Bezug auf sich selbst das persönliche Fürwort «Ich» an und benutzte es, wie im folgenden Gespräch zwischen ihm und dem Brahmanen Dona:

«Sollte der Herr wohl ein Gott werden?»

„Nicht werde ich, Brahmane, ein Gott werden.“

«Oder sollte der Herr ein Geist werden?»

„Nicht werde ich, Brahmane, ein Geist werden.“

«Sollte dann etwa der Herr ein Dämon werden?»

„Nicht werde ich, Brahmane, ein Dämon werden.“

«Dann wird wohl der Herr ein Mensch werden?»

„Nicht werde ich, Brahmane, ein Mensch werden.“

Auf die Frage, ob der Herr wohl ein Gott sein würde, ein Geist, ein Dämon oder ein Mensch, erwidert Ihr:

„Nicht werde ich ein Gott sein, ein Geist, ein Dämon oder ein Mensch.“ „Was aber sollte da wohl der Herr werden?“ „Jene Triebe, Brahmane, die, wenn nicht überwunden, mich zum Gott, zum Geist, zum Dämon oder zum Menschen machen würden, diese Triebe sind in mir überwunden, an der Wurzel zerstört, gleich einer Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und keinem Neuentstehen mehr unterworfen. Gleichwie, Brahmane, eine blaue, rote oder weiße Lotusblume, im Wasser geboren, im Wasser aufgewachsen, über das Wasser emporragend, dort unbefleckt vom Wasser steht – ebenso auch, Brahmane, bin ich in der Welt geboren, in der Welt aufgewachsen, habe ich die Welt überwunden, und verweile unbefleckt in der Welt. Für einen Buddha halte mich, Brahmane!“»

«Die *Āsavas*, durch die ich nehmen würde,
Eine Gott- oder Geist Geburt
Oder eines Dämons Beschaffenheit,
Oder Geburt im menschlichen Leib;
Jene Triebe sind zerschlagen,
Von mir vernichtet und entwurzelt.»

(G.S.II 44)

Aus diesem Zitat können wir feststellen, daß der Buddha von sich mit dem üblichen persönlichen Fürwort «Ich» sprach und damit bestätigte, daß in konventionellem Sinn ein «Ich» als konventionelle Wahrheit besteht; *Sammuti-Sacca*. Prüft man jedoch die obigen Antworten Buddhas genauer, so zeigt sich, daß er alle Fragen verneinte, die ihn mit irgendeiner besonderen Daseinsform oder mit einem Selbst identifizieren. Für den Buddha ist es Wahrheit in einem subtileren, höheren Sinn, daß das Selbst auf das die Sprachform «Ich» hinweist, in Wirklichkeit nicht existiert.

In ihm sind keinerlei Triebe: *Āsavas*, verblieben, aus denen der Glaube an ein Selbst oder der Begriff eines Selbst entstehen

könnte. Vom Standpunkt höchster Wahrheit aus läßt sich sagen, daß auch für gewöhnliche Menschen kein Selbst als separate Wesenheit wirklich existiert. Es gibt lediglich geistige: *Nāma*- und körperliche: *Rupa*-Prozesse, als Ergebnis verschiedener Ursachen und Faktoren, die allgemein unter einem bestimmten Namen oder Begriff, *Samutti*, akzeptiert und gebraucht werden und dann – beispielsweise, als «Mann» oder «Weib» – bekannt sind. Das ließe sich vergleichen mit dem Namen, den man einem Baum, Berg oder Haus gibt, während tatsächlich kein wirklicher Baum, Berg oder kein wirkliches Haus existieren. Es ist die Natur der Sprache, die alle Dinge bezeichnet und benennt, einschließlich uns selber und alle äußeren Dinge. Mit anderen Worten: Wir erkennen sie und machen sie bekannt als wirkliche Dinge – *Sammuti Paññatti*. Gerade an diesen Dingen hängt der Geist auf Grund von Nichtwissen: *Avijjā*, Begehren: *Tanhā*, Anhaften: *Upādāna*. Ein Meditierender, der die Achtsamkeit auf die Körperhaltungen übt, sollte sich auch in der Betrachtung und Erforschung der obigen Wahrheitsaspekte in ihrer subtilsten Form schulen. Wenn er geht, steht, sitzt oder liegt, möge er sich dessen bewußt sein: «Ich gehe, stehe, sitze oder ich liege»; gleichzeitig sollte er aber auch sein Verständnis durch die folgenden Betrachtungen entwickeln: Aufgrund der Geist-Tätigkeit und der Vibration des Wind-Elementes, d. i. das Schwingen oder Erzittern des Wind-Elements, kommt der körperliche Ausdruck zum Entstehen wie «Gehen» und die anderen Körperhaltungen, und darauf gründen dann die konventionellen Redeweisen: «Ein Lebewesen geht», «Ich gehe», usw.

Diese Ausdrucksweise von einem gehenden Lebewesen ist vergleichbar mit der Redewendung: «Ein Wagen fährt.» Tatsächlich gibt es keinen fahrenden Wagen. Wenn Ochsen an einem Wagen angespannt sind, den ein Wagenlenker führt, spricht man in konventioneller Weise von einem «fahrenden Wagen». Im Sinne von etwas, das nicht aus eigener Kraft gehen kann, ist der Körper einem Wagen vergleichbar. Die geistentstandenen

Schwingungen entsprechen den Ochsen; der Geist ist der Wagenlenker, der Körper der Wagen.

Da entsteht im Geist ein Gedanke: «Ich will gehen, stehen, sitzen oder liegen.» Dieser Gedanke erzeugt einen Schwingungsvorgang des Windelementes, und die Schwingung bringt den körperlichen Ausdruck hervor, also die körperliche Bewegung des Gehens, usw.

Durch die Ausbreitung des Vibrationsvorgangs kommt es zu einer Bewegung des ganzen Körpers; «Gehen», «Stehen» ist das Aufrechtstellen des ganzen Körpers von unten angefangen; «Sitzen» ist die Bewegung des Unterkörpers und das Aufrechterhalten des Oberkörpers; «Liegen» ist das horizontale Ausstrecken des ganzen Körpers.

Der Meditierende sollte seine Achtsamkeit so entwickeln, daß er diese Körperhaltungen gründlich oder erschöpfend kennt.

«Die Windeskraft bewegt das Schiff,
Die Kraft der Sehne schnell den Pfeil.
So auch geht dieser Körper nur,
Wenn ihn des Windes Artung trägt.
So wie die Schnur die Gliederpuppe lenkt,
Vermag nur, an die Geistes-Schnur gebunden,
Durch ihren Antrieb diese Körper-Puppe auch
Zu gehen, aufzustehen und zu sitzen.
Wo ist ein solches Wesen hier,
Das frei von Ursachen und Bedingungen,
Durch eigene Kraft getrieben und bewegt,
Einhergehen oder stehen kann?»

Satipatthāna Kommentar
Nyaponika Mahāthera, S. 51

DIE ENTWICKLUNG DER
ACHTSAMKEIT AUF DIE
KÖRPERHALTUNGEN
(Fortsetzung)

«Komm, o Bhikkhu, sei im Besitz der Achtsamkeit und Wissensklarheit; handle wissensklar, wenn du vorwärts gehst oder rückwärts, wenn du hinschaust oder wegblickst, wenn du deine Glieder beugst oder ausstreckst, wenn du dein Obergewand oder die anderen Gewänder anziehst, oder deine Schale trägst; wenn du ißt, trinkst, kaust oder schmeckst; wenn du die Notdurft verrichtest oder urinierst: beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Wachen, beim Sprechen oder Schweigen.»

(M.S.III 54)

Dieses Zitat aus dem *Majjhima Nikāya* spricht, von zwei Eigenschaften – Achtsamkeit: *Sāti*, und Wissensklarheit: *Sampajañña*, und gibt im besonderen eine Beschreibung der Wissensklarheit, die alle körperlichen Bewegungen, Gesten und Tätigkeiten umfaßt, die im Begriff «Körperhaltungen» zusammengefaßt sind. Dies wiederhole ich hier, um zu zeigen, daß meine frühere Erklärung dieses Begriffes in der gleichen Weise auch vielen anderen Lehrreden entnommen werden kann. Im letzten Vortrag sprach ich über die Wissensklarheit bei den vier hauptsächlich Körperhaltungen, während heute auch noch andere Körperhaltungen zu erläutern sind. Die Übungsweise ist dieselbe; d.h. bei jeder dieser Körpertätigkeiten achtsam zu sein, ebenso wie es bei den hauptsächlich Körperhaltungen hieß: «Wenn ein Bhikkhu geht, so weiß er, „Ich gehe“ usw.» gilt auch für diese verschiedenartigen Körpertätigkeiten, daß ein Meditierender sich bewußt zu sein hat: «Ich gehe vorwärts», usw. Der Meditierende sollte auch in der im letzten Vortrag dargestellten Art

nachdenken: «Ein Lebewesen geht vorwärts»; «Ein Lebewesen geht zurück»; «Ich gehe vorwärts», usw. Der Verlauf ist so:

Im Geist entsteht ein Gedanke, wie: «Ich will gehen, stehen, sitzen oder liegen! Dieser Gedanke erzeugt nun den geistigen Vibrationsprozeß und die Vibration bringt den körperlichen Ausdruck hervor: die körperliche Bewegung des Gehens, Stehens, Sitzens, Liegens, usw.

Ferner werden im Kommentar vier Arten der Wissensklarheit erwähnt:

1. Die Wissensklarheit über einen würdigen Zweck oder eine Notwendigkeit: *Satthaka-Sampajañña*.
2. Die Wissensklarheit über die Eignung: *Sappāya-Sampajañña*.
3. Die Wissensklarheit über ein bestimmtes Gebiet d. h. der Meditation: *Gocara-Sampajañña*.
4. Die Wissensklarheit über die Nichtverblendung: *Asamoha-Sampajañña*.

Was ist Wissensklarheit? Das Erkennen von Dingen in richtiger, vollständiger und ausgeglichener Weise.

1. *Wissensklarheit hinsichtlich des würdigen Zwecks – Satthaka-Sampajañña*

Bei dieser Art der Wissensklarheit sollte man erwägen, was würdig und was nicht würdig ist, mit dem Gedanken: «Bringt es Vorteil oder Nachteil, wenn man diese oder jene Körperhaltung einnimmt oder sich so verhält?» Man sollte dies überlegen, bevor man eine Tätigkeit verrichtet und zwar mit echter Besonnenheit und im gleichen Augenblick, indem man den Gedanken faßt, diese oder jene Körperhaltung einzunehmen. Wenn es einem würdigen oder nützlichen Zweck dient, mag man die Tätigkeit ausführen.

2. *Wissensklarheit hinsichtlich der Eignung – Sappāya-Sampajañña*

Bei dieser Art der Wissensklarheit sollte man erwägen, ob die betreffende Körperstellung oder Tätigkeit für einen geeignet ist oder nicht. Ist sie geeignet, mag man sie betätigen. Die Eignung einer Körperhaltung oder Tätigkeit ist so zu verstehen: Entstehen beim Einnehmen dieser Haltung oder Ausüben dieser Tätigkeit heilsame Eigenschaften und vermehren sie sich? Vermindern sich unheilsame Eigenschaften beim Ausüben dieser, oder würden diese sich vermehren und sich unheilsame Eigenschaften vermindern; oder würden diese Tätigkeiten schaden oder Gefahr für Körper und Geist bringen, besonders bei der Meditationsübung?

3. *Wissensklarheit im (Meditations-) Gebiet – Gocara-Sampajañña*

Bei dieser Art der Wissensklarheit sollte man erwägen, ob für eine gewisse Körperhaltung oder Betätigung das Gebiet (oder Ort) das richtige ist. Ist es ein geeignetes Gebiet, so mag man die Tätigkeit ausüben. «Gebiet» ist die Übersetzung des Pali-Wortes *Gocara*, das wörtlich «das Weideland» bedeutet. Dieser Begriff wird angewandt beim Gehen, Wandern oder Reisen nach je einem Ort, soweit es das Meditationsobjekt betrifft im Sinne der beabsichtigten Tätigkeit.

4. *Wissensklarheit der Unverblendung – Asammoha-Sampajañña*

Bei dieser Art der Wissensklarheit sollte man üben, jene subtile Wahrheit erwägend, die im vorigen Vortrag erklärt wurde: «Wenn beim Üben der Gedanke entsteht:

Ich gehe vorwärts, so entsteht gleichzeitig mit diesem Gedanken der Vibrationsvorgang, hervorgerufen vom Geist, welcher den körperlichen Ausdruck veranlaßt. Durch Ausbreitung des Vibrationsvorganges, verursacht durch geistige Tätigkeit, bewegt sich so diese „Körper genannte Masse von Anhäufungen“ vorwärts.»

DIE ENTWICKLUNG DER AUF DEN KÖRPER GERICHTETEN ACHTSAMKEIT

«Ihr Bhikkhus, eine Betrachtung, entfaltet und wiederholt geübt, führt zu großer Einsicht, starker Ergriffenheit, zu großem Heil, zu hoher Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu einem glücklichen Leben und bringt die Frucht der Wissenserlösung zur Reife. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper. Wer Einblick in den Körper gewinnt, der erfährt das Todlose. Wer in den Körper keinen Einblick gewinnt, der erfährt nicht das Todlose. Wer den Einblick in den Körper genossen hat, der hat das Todlose genossen. Wer aber nicht den Einblick in den Körper genossen hat, der hat auch nicht das Todlose erfahren.»

Das obige Zitat aus den kanonischen Texten, wie sie vom Buddha gelehrt worden sind, beleuchtet die zahlreichen, großen Ergebnisse der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit, d.h. die Achtsamkeit, die auf alle Aspekte des Körpers gerichtet ist, wie sie in jedem Abschnitt der Körperbetrachtung genannt sind. Drei dieser Abschnitte habe ich bereits in meinen Vorträgen behandelt: die Abschnitte über die Atmungsachtsamkeit, die vier Körperhaltungen, und die Wissensklarheit bei verschiedenartigen Körperstellungen.

Nun wollen wir die einunddreißig Körperteile betrachten, wie sie im Abschnitt von den widerlichen Objekten dargestellt sind. Darauf folgen dann in der Lehrrede die Abschnitte von den Elementen und den neun Leichenfeldbetrachtungen. Die Achtsamkeit, die sich auf die sechs Gruppen der Körperbetrachtung gilt als die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit: *Kayā-gatā-Sati*. Diese Bezeichnung hat nur in wenigen kanonischen Texten eine auf die Körperteile begrenzte Bedeutung. Der Titel

dieses Vortrags mag im Sinne dieser speziellen Bedeutung verstanden werden.

Wir sollten begreifen, daß dieser Körper das innere Zentrum der Meditation ist. Der Meditierende kann vielerlei Aspekte des Körpers als Meditationsobjekte benützen, wie zum Beispiel die Atmung, die vier körperlichen Haltungen und die vielen Körperteile. Man soll sich des Atems bewußt sein, soll wissensklar sein bei den Körperhaltungen und die Körperteile wie folgt, betrachten:

«Und weiter, ihr Bhikkhus, betrachtet ein Bhikkhu diesen, von Haut überzogenen, mit vielerlei Unrat angefüllten Körper von der Fußsohle aufwärts und vom Scheitel abwärts: «An diesem Körper gibt es (1) Kopfhaare, (2) Körperhaare, (3) Nägel, (4) Zähne, (5) Haut, (6) Fleisch, (7) Sehnen, (8) Knochen, (9) Knochenmark, (10) Nieren, (11) Herz, (12) Leber, (13) Innenhaut (Bauch-, Zwerch-, Brustfell), (14) Milz, (15) Lunge, (16) Darm, (17) Gekröse, (18) Mageninhalt, (19) Kot, (20) Galle, (21) Schleim, (22) Eiter, (23) Blut, (24) Schweiß, (25) Fett, (26) Tränen, (27) Hautschmiere, (28) Speichel, (29) Rotz, (30) Gelenkschmiere, (31) Urin.

Wenn sich da, ihr Bhikkhus, ein beiderseits mit Öffnungen versehener Sack angefüllt mit vielerlei Arten von Körnern befände, mit ungeschältem Reis, Erbsen, Kuherbsen, Weizen und Gerste, und ein scharfsinniger Mann betrachtete den Inhalt gründlich, während er ihn ausschüttete: «Dieses ist ungeschälter Reis, das sind Erbsen, dieses Kuherbsen, das sind Weizenkörner, und das ist Gerste» – genauso, ihr Bhikkhus, betrachtet der Bhikkhu diesen Körper, von der Fußsohle aufwärts und vom Scheitel abwärts, den hautüberzogenen, mit vielerlei Unrat gefüllten Körper.»

Die Gesamtzahl der hier genannten Körperteile ist einunddreißig, da in dieser Version das Gehirn mit dem Knochenmark eingeschlossen ist (*Visuddhimagga* 44/260). Jetzt ist jedoch die Gesamtzahl von 32 üblich, wobei das Gehirn gesondert genannt wird, zwischen «Kot» und «Galle» eingesetzt.

Die ersten fünf Körperteile werden Wurzeln oder Grundlagen des Meditationsobjektes genannt: *Mūla-Kammattāna*, Haupt- und Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut; es sind die äußeren, sichtbaren Körperteile. Es sind auch die Zentralpunkte, welche die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken und zu sinnlicher Verlockung, Anziehung oder Aufreizung des Geistes, zu Sinnenlust führen, also zu einer Gefahr für Veredelung des Geistes und Gewinnung von Weisheit. Der einzige Weg, um dem Ziel, dem inneren Frieden, näherzukommen, besteht darin, diese Körperteile als widerlich zu sehen, wie es vom Buddha gelehrt wurde, oder sie als Teile einer Maschine: *Cakka*, ein «Rad» zu betrachten.

Anmerkung

Zum Abschluß sei noch die Beantwortung einer wichtigen Frage gegeben, die am Ende des letzten Vortrags gestellt worden ist.

Frage: Wenn man die Körperteile als Meditationsobjekt nimmt, benützt man dabei nur einen einzigen Körperteil und konzentriert sich ausschließlich auf diesen, oder betrachtet man alle Teile nacheinander?

Antwort: Es gibt viele Methoden, über die Körperteile zu meditieren. Man kann sie einzeln oder gruppenweise betrachten. Man sollte die Reihe der Körperteile auswendig lernen und während des Sitzens in Meditation einige Augenblicke bei jedem Teil verweilen und sich bemühen, sich diese Teile klar vorzustellen. Sollte dabei ein Körperteil besonders klar werden, dann kann man diesen allein als Meditationsgegenstand nehmen. Man kann auch bildliche Darstellungen der Körperteile benützen oder eine seziierte Leiche, um damit ein Bild des Körpers zu gewinnen.

Die meisten empfinden diese Körpermeditation als unangenehm und sollten dann statt des Körpers ein anderes, für sie geeigneteres Objekt finden. Bhikkhus und Samaneras erhalten zur Zeit der Ordination das fünffache *Mūla-Kammattāna* als Meditationsobjekt und werden in dessen Übung unterwiesen. Diese Meditationsart ist sehr hilfreich, um den Reinheitswandel eines Einsiedlers oder Mönches zu erleichtern und Bhikkhus und Samaneras werden ermutigt, diese Meditation zu üben. Die Laien mögen sie dann sehr nützlich finden, wenn Geist durch Sinnenverlangen abgelenkt wird; dann wird diese Meditation ihren Geist beruhigen und ihn auf das jeweils benützte Meditationsobjekt zurückführen.

DIE ENTWICKLUNG DER
AUF DEN KÖRPER GERICHTETEN
ACHTSAMKEIT
(Fortsetzung)

«Allzeit wachsam wachen treulich
Stets die Jünger des Erwachten.
Die bei Tage und bei Nacht
Auf die Sammlung stets Bedachten.

Was man nicht tun soll, das tut man,
Was man tun soll, läßt man bleiben.
Das Begehren mehrt sich denen,
Die in eitler Unrast treiben.

Doch, die wachsam auf den Körper,
Fest auf ihn ihr Denken richten,
Tun nicht das, was man nicht tun soll,
Wandeln stets im Kreis der Pflichten,
Werden klaren Geistes dann,
Das Begehren ganz vernichten.»

Die obigen Verse aus dem *Dhammapada* ergänzen die Wichtigkeit des Körpers als eines Kernpunktes der Achtsamkeit. Es ist daher die auf den Körper gerichtete Entwicklung der Achtsamkeit, der man sich widmen soll. Und zu welcher Zeit sollte man dies tun? In den obigen Versen wird betont, daß die wachsam Jünger diese Betrachtung «ständig, Tag und Nacht» üben. Vom Laien, im Weltleben stehend, jedoch sollte dies zur geeigneten Zeit geübt werden. Ein Meditierender übt in derselben Weise, gleichwie man eine Arznei anwendet, um eine Krankheit zu bekämpfen; d.h. man übt diese auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, wenn eine Versuchung durch Sinnenlust aus körperlicher

Anziehung besteht. Daher wird ein Meditierender sich um die Praxis dieser Meditation bemühen, zumindest um im gegebenen Augenblick bereit zu sein, sinnliche Ablenkungen zur Ruhe zu bringen.

Die Methode für die Entfaltung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit ist, wie folgt: Der Meditierende sollte sich zunächst mit den 32 Körperteilen vertraut machen, wie im *Visuddhimagga* erwähnt und den Kommentaren beschrieben. Solche Vertrautheit mit den 32 Körperteilen wird zunächst durch Erlernen und Studium erzielt; durch mündliches Auf-sagen und Auswendiglernen, um die charakteristischen Eigenschaften der Körperteile kennenzulernen, wie Farbe, Form, Anordnung, Lage und Begrenzung. Beim Auswendiglernen wird man befähigt, die 32 Körperteile zu rezitieren und zwar von beiden Seiten, in fortschreitender und umgekehrter Reihenfolge, sodaß zur Zeit der Meditation je einer dieser Körperteile im Geist bildhaft erscheint in Form, Farbe, Anordnung, Lage und Begrenzung.

Zu Beginn der Übung möge der Meditierende seine Aufmerksamkeit wie in den Kommentaren gelehrt wird, auf folgendes lenken; man sollte sich mit den 32 Körperteilen in ihrer reihenweisen Folge beschäftigen, ohne einen Teil zu überspringen, ebenso wie man eine Leiter mit zweiundreißig Sprossen hinaufsteigt. Diese Übung sollte weder zu schnell noch zu langsam vorgenommen werden.

Vor Ablenkungen möge man sich hüten.

Auch Wortbegriffe müssen überwunden werden: *Pannati*, *Paññati*, «Kopfhaar», oder «Körperhaare», usw. Statt dessen sollte man deren tatsächliche Widerlichkeit im Geist festhalten.

Dann beobachte man das allmähliche Ausfallen einzelner Teile, deren allmähliche Ausscheidung. Wenn der Anfänger seine Achtsamkeit auf die 32 Körperteile lenkt, sowohl in fortschreitender wie umgekehrten Reihenfolge, dann werden ihm einige Körperteile erscheinen und andere nicht. Er wird dann seine meditative Arbeit den Teilen zuwenden, die im Bewußtsein

klar und deutlich waren, bis einer davon am klarsten erscheint. Die meditative Vertiefung sollte dann gefördert werden durch wiederholtes Hinwenden der Aufmerksamkeit auf jenen Körperteil, der deutlich in Erscheinung tritt. Man widmet sich also dem Körperteil, der Gegenstand der meditativen Vertiefung sein kann. Vertiefung kann wohl mit jedem Körperteil erzeugt werden, doch es sollte ein klarer, deutlich erkannter Körperteil sein, der für die betreffende Meditationsperiode benutzt werden kann.

In seiner Betrachtung soll ein Meditierender vom Beginn an die Widerlichkeit in fünffacher Hinsicht feststellen: in Farbe, Form, Geruch, Lage im Körper und Ort; also ihn in seiner natürlichen Beschaffenheit vor sich legen ohne künstliche Verschönerungsmittel; dann werden die Körperteile an Gestalt, Farbe und Geruch häßlich erscheinen. Der Fundort und die Lage sind ebenfalls widerlich, weil die Körperteile im Kloakenwasser von Eiter, Blut und dergleichen wachsen und mit diesen ekelhaften Dingen verbunden sind.

Ein Meditierender, der sich darin gut übt, wird fähig sein, die sogenannte Schönheit oder den Begriff von Schönheit zu durchschauen, mit Hilfe der einen Wahrheit, nämlich die Widerlichkeit als polaren Aspekt der Schönheit. Dann werden beide gegensätzliche Aspekte, Widerlichkeit und Schönheit, verschwinden, Gleichmut wird eintreten und der Körper als ein natürliches Stück Materie erscheinen, und nicht als Gegenstand der Versuchung.

DIE MATERIELLE ENTWICKLUNG
DER ACHTSAMKEIT BEI DEN
MATERIELLEN ELEMENTEN

«Größte Geduld ist höchste Askese,
Nibāna ist das Höchste – so sagen die Buddhas.
Der ist kein Asket, der anderen schadet,
Noch ist jener ein Asket, der andere belästigt.
Böses zu meiden, Gutes zu tun,
Seinen Geist zu reinigen –
Dies ist die Lehre der Buddha.

Niemanden beschimpfen, keinen schädigen,
Gezügelt in den Regeln,
Mäßigkeit beim Essen, einsam leben,
Mit Hingabe an die höhere Meditation –
Dies ist die Lehre der Buddhas.»

Diese Dhamma-Verse werden «Grundsätzliche Ratschläge» genannt, *Ovādāpatimokka*, und sind vom Buddha anlässlich einer außerordentlichen Versammlung von 1250 *Arāhanta* Bhikkhus am Vollmond-Tag des Monats *Māgha* (ca. Feb.) gelehrt worden. Der Überlieferung nach waren in dieser Versammlung vier Faktoren vorhanden:

1. Alle diese Bhikkhus waren Triebbefreite; *Khināsava*, welche die geistigen Befleckungen überwunden hatten; d.h. sie waren *Arāhants* oder Vollkommen-Heilige.
2. Sie waren Bhikkhus, vom Buddha persönlich ordiniert mit der einfachen Formel, «*Ehi Bhikkhu*», «Komm, Bhikkhu». Diese wurden unmittelbar mit dieser einzigen, vom Buddha selber vollzogenen Ordinationshandlung, Bhikkhus.

3. Sie kamen, um den Buddha zu besuchen, jeder aus eigenem Antrieb, ohne vorherige Einladung oder Aufforderung.

4. Es war an einem Vollmond-Tag.

Der Buddha führte diese reine Ordensversammlung, *Parisuddha-Uposatha*, fort und legte den Bhikkhus jene grundsätzlichen Ratschläge dar, als *Buddha-Sāsana*, als Ratschlag oder Unterweisung der *Buddha*. Das Pali-Wort *Sāsana* bedeutet Lehre, Rat, oder Mitteilung und wird auch im Sinne von «Religion» benutzt. Während *Sāsana* «Reine Lehre» oder «Rat» bedeutet, wie im obigen Zitat, ist die wörtliche Bedeutung von Religion «Bindung» oder «Wiederbindung», abgeleitet vom lateinischen Wort «religio».

Das Wort *Buddha-Sāsana* wurde in jener reinen Versammlung geprägt und ist seitdem bis heute als Bezeichnung der buddhistischen Religion gebraucht worden. Mehr als ein bloßer Name beleuchten diese Ratschläge das höchste Ziel des Buddhismus – *Nibbāna*. Sie dringen in den Geist ein wie ein scharfer Pfeil oder können verglichen werden mit der dreisprossigen Stufenleiter zum *Nibbāna*: Nichts Unheilsames tun, das Heilsame pflegen, und den Geist reinigen. Wenn in Thailand der Vollmondtag des Monats *Māgha* da ist wird Jahr für Jahr jener Anlaß mit dem Festtag des *Māgha-Puja* gefeiert.

Ich werde jetzt den Abschnitt der materiellen Elemente besprechen, der in der Lehrrede auf den Abschnitt von der Widerlichkeit folgt:

«Und weiter, ihr Bhikkhus, betrachtet ein Bhikkhu diesen Körper, in welcher Stellung er sich befindet, hinsichtlich dessen Elementen. Da gibt es in diesem Körper die vier ursprünglichen Elemente von Erde, Wasser, Hitze und Luft. Gleichwie ein Rinderschlächter oder dessen Gehilfe, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, am Treffpunkt von vier Straßen sich niederläßt, so auch, ihr Bhikkhus, zerlegt der

Mönch im Geiste diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung, in seine vier Elemente.»

Das Wort «Element» hat, wie Sie wissen, ebenso wie in der Chemie und in der Physik, die Bedeutung einer kleinsten Einheit, in die eine Substanz zerlegt werden kann; Gold, Eisen, Zinn, Sauerstoff und Wasserstoff, zum Beispiel. In der Gedankenwelt des Altertums wurde der materielle Kosmos in vier Grundelemente zerlegt, Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die Bedeutung von «Element» entspricht dem ursprünglichen Pali-Begriff, *Dhātu*.

Die einfache Grundbeschaffenheit dieser vier Elemente sind die Merkmale, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die in diesem Körper, wie auch in der äußeren Natur, gefunden werden können.

Im *Visuddhimagga* wird gesagt: «daß das „Erdelement“ das Merkmal der Härte hat; sein Wesen besteht darin, daß es eine Grundlage bildet, eine Äußerung der Aufnahmefähigkeit. Das Merkmal des „Wasserelementes“ besteht im Fließen; sein Wesen ist Sichausbreiten, seine Äußerung das Zusammenhalten. Das Merkmal des „Feuerelementes“ besteht im Heiß-sein, sein Wesen im Erhitzen, seine Äußerung im Verleihen von Weichheit. Das Merkmal des „Windelementes“ besteht im Stützen, sein Wesen in Beweglichkeit, seine Äußerung im Antreiben.»

Dieser Körper kann in die vier Elemente geteilt werden. Was sich kennzeichnet durch Festigkeit, ist das Erdelement, dessen Kennzeichen das Feste ist, wie Kopfhaare, Knochen; was sich kennzeichnet durch Zusammenhalten, ist das Wasserelement oder Flüssige, Galle, Blut; was sich kennzeichnet durch Erhitzen, ist das Feuerelement, alles wodurch man erwärmt wird; was sich kennzeichnet durch Stützen, Kräftigen oder Sich-Bewegen gilt als das Windelement, wie das Ein- und Ausatmen.

Diese Elemente sind als die vier Räder (*Cātucakka*) des Lebenswagens bekannt; nur diese vier Räder der Elemente funktionieren in diesem leiblichen Körper, erfüllen ihre Funktion im

Leben von der Geburt bis zum Tod: doch sie haben keine Eigenexistenz.

Ein Meditierender, der diesen Körper unter dem Gesichtspunkt der vier Elemente betrachtet, wird dabei den Glauben an ein Selbst aufgeben, den Begriff des Seins innerhalb dieses Körpers. Er wird ihn nur als das Wirken zusammengehaltener Elemente sehen, und sein Geist wird einen Zustand großer Gelassenheit und Gemütsruhe erreichen.

DIE ENTWICKLUNG DER
 ACHTSAMKEIT DER
 KÖRPERELEMENTE

«Was immer da, Rāhula, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Festem und Hartem karmisch erworben ist, wie Kopf- und Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Innenhaut (Brust-, Bauch-, Zwerchfell), Milz, Lunge, Eingeweide, Darm, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Gehirn, oder was da sonst noch, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Festem und Hartem karmisch erworben ist, das, Rāhula, nennt man das eigene Erdelement. Was da aber an eigenem oder an äußerem Erdelement besteht, es ist eben bloß Erdelement. Das hat man der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht also zu erkennen: «Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.» Der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht erkennend, wendet man sich vom Erdelement ab, macht man den Geist frei vom Erdelement.

Auch das Wasserelement mag eigenes oder äußeres sein. Was aber, Rāhula, ist das eigene Wasserelement? Was immer, Rāhula, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Wasser und Flüssigem karmisch erworben ist, wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Harn, oder was da sonst noch, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Wasser und Wässerigem karmisch erworben ist, das, Rāhula, nennt man das eigene Wasserelement. Was aber an eigenem oder an äußerem Wasserelement besteht, es ist eben bloß Wasserelement. Das hat man der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht also zu erkennen: «Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.» Der Wirklichkeit gemäß und in rechter

Einsicht erkennend, wendet man sich vom Wasserelement ab, macht man den Geist frei vom Wasserelement.

Auch das Feuerelement mag eigenes oder äußeres sein. Was aber, Rāhula, ist das eigene Feuerelement? Was immer, Rāhula, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Feuer oder Feurigem karmisch erworben ist, wie das, wodurch man erwärmt wird, wodurch das, was man gegessen, getrunken, gekaut und geschmeckt hat, zur vollen Verdauung gelangt, oder was da sonst noch, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Feuer oder Feurigem karmisch erworben ist, das, Rāhula, nennt man das eigene Feuerelement. Was aber an eigenem oder an äußerem besteht, es ist eben bloß Feuerelement. Das hat man der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht also zu erkennen: «Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.» Der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht erkennend, wendet man sich vom Feuerelement ab, macht man den Geist frei vom Feuerelement.

Auch das Windelement oder Luftartige mag eigenes oder äußeres sein. Was aber, Rāhula, ist das eigene Windelement? Was immer, Rāhula, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Wind und Windigem karmisch erworben ist, wie die auf- und absteigenden Winde, die Winde des Magens, des Darms, die alle Glieder durchströmende Luft, Ein- und Ausatmung, oder was da sonst noch, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt, an Wind und Windigem karmisch erworben ist, das, Rāhula, nennt man das eigene Windelement. Was aber an eigenem oder an äußerem Windelement besteht, es ist eben bloß Windelement. Das hat man der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht also zu erkennen: «Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.» Der Wirklichkeit gemäß und in rechter Einsicht also erkennend, wendet man sich vom Windelement ab, macht man den Geist frei vom Windelement.

Auch das Raumelement mag eigenes sein, mag äußeres sein. Und was, Rāhula ist das eigene Raumelement? Was immer raum-

artig ist, ausgedehnt, offenliegend, die eigene Person betreffend, durch die eigene Person bedingt und von dieser herkommend, wie die Ohren- und Nasenöffnungen, die Türe des Mundes und das, was man schluckt, trinkt, kaut und kostet verbleibt, und wo dieses den Körper weiter unten verläßt, oder was sonst auch immer raumartig ist, geräumig, geöffnet, die eigene Person betreffend, und von dieser bedingt, das, Rāhula, wird das eigene Raumelement genannt. Was auch immer eigenes oder äußeres Raumelement ist, es ist eben bloß Raumelement. Mit vollkommen intuitiver Einsicht sollte jedes dieser Elemente erkannt werden, wie es der Wirklichkeit gemäß ist: «Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.» So, der Wirklichkeit gemäß und mit vollkommen intuitiver Einsicht erkennend, daß keines dieser Elemente mein Selbst ist, wendet er sich von diesen Elementen, und löst seinen Geist leidenschaftslos von allen Elementen.»

Diese Textstelle findet sich in der Lehrrede «*Eine Ermahnung an Rāhula*» (MLS ii, 62). Sie erklärt die fünf Elemente in ihren Einzelheiten und ist geeignet für den Meditierenden, der die Elemente langsam betrachten will, eines nach dem anderen. Bei einer kurzen Darstellung dieser Elemente werden nur vier bei ihrem Namen genannt, ohne die Körperteile auf die entsprechenden Elemente zu beziehen. Das fünfte Element ist lediglich der Raum, der keine materiellen Eigenschaften besitzt wie die ersten vier, jedoch ist seine Betrachtung ein Weg zu höherer Vertiefung, d. h. zu formloser Vertiefung.

In diesem Körper gibt es tatsächlich unzählbare Öffnungen, zum Beispiel die Poren der Haut. Ein Anatom sagte: Wenn man diesen Körper in eine löcherlose Masse pressen würde, wäre er so klein wie ein Zündholzkopf.

Der Zweck dieser Meditation ist in der oben zitierten Lehrrede genannt. Wenn ein Meditierender diesen Körper unter dem Gesichtspunkt der Elemente betrachtet, und ihn als durch diese Elemente bestehend erkannt hat, dann wird der Glaube an ein «Selbst» und der Begriff von einem beharrenden «Sein» ver-

schwinden, zusammen mit all den Problemen, die sich aus diesen Begriffen ergeben. Jedermann weiß, daß aus dem Begriff eines eigenen Selbst alle die Schwierigkeiten entstehen, die wir geistige Befleckungen nennen, wie Gier: *Lobha*, Haß: *Dosa*, und Verblendung: *Moha*. Wenn man aber diesen Körper als eine Verbindung von Elementen betrachtet, statt eines «Selbstes», wird diese Problematik zur Ruhe kommen, und man erreicht Heiterkeit und Ruhe des Geistes.

DIE ENTWICKLUNG DER
ACHTSAMKEIT DURCH DIE
NEUN LEICHENFELDMEDITATIONEN

«Wie kann man lachen, fröhlich sein,
Wenn alles Sein in Flammen steht!
Von tiefster Finsternis umhüllt,
Seht ihr euch nicht empor zum Licht?

Schau diesen Popanz gar schön geschmückt:
Ein Wundenhaufen, eine Rauhe,
Ganz siech und doch voll Anmaßung
Der Dauer und Bestand nicht hat.

Gründlich abgenützt ist dieser Körper,
Brutnest der Krankheit, abbruchreif;
In sich zerfällt der Fäulnishaufen,
Umgrenzt vom Tod das Leben ist.

Wie Gurken zur Herbstzeit weggeworfen,
Sind diese Taubenton gefärbten Knochen . . .
Gibt es da noch Lust
Zu sehen mit Freude diese?

Aus Knochen ist die Form gebaut,
Verpflastert ist's mit Fleisch und Blut.
Darin eingelagert das Altern und der Tod,
Dazu Stolz und Heuchelei.

Zerfallen tun selbst Königswagen prächtig,
Und auch den Körper überfällt das Altern,
Die Edle Lehre aber kennt kein Altern,
In dieser Art den Edlen offenbart sich stets das Edle.

Diese Ermahnung steht im Alters Kapitel des Dhammapada. Es sind bekannte, dem Buddha selber zugesprochene Verse. Sie sind eine Ermahnung, diesen Körper in seiner wirklichen Beschaffenheit zu erkennen, und zielen unmittelbar ohne Umschweife auf den Mittelpunkt der Wahrheit. Anscheinend erzeugen solche Aussagen bei vielen Menschen die Reaktion, diese häßlichen Worte seien unangenehm und unerfreulich anzuhören. Doch solche Worte sind manchmal unumgänglich notwendig, ebenso wie eine Operation für gewisse Krankheiten nötig ist. Der Geist muß dann auf solche Weise «operiert» werden, wenn er beherrscht ist von dem mächtigen Verführer der Lust und anderen Leidenschaften. Das scharfe Instrument für solche Operationen ist die Weisheit, mit deren Hilfe man zur Wahrheit über den Körper dringen kann, diesem Stützpunkt des Verführers. Nur durch eine scharfe, bittere Warnung wie sie in jenen Versen des Dhamma gegeben wird, können die Weisheit und wahre Einsicht in den Körper ihre ganze Kraft entfalten. Ein geistig konzentrierter Mensch, der die Verse über die wahren Eigenschaften des Körpers anhört, wird durch den Dhamma froher und harmonischer gestimmt.

Sie sind jetzt mit dem lebendigen Körper von einem Standpunkt aus bekannt geworden, der demjenigen der weltlichen Einstellung entgegengesetzt ist. Ich werde nun über die neun Leichenfeldbetrachtungen sprechen, damit Sie auch den toten Körper in seinen neun Aspekten kennenlernen, wie dies im letzten Abschnitt der Körperbetrachtung erklärt wird: «Und weiter noch ihr Bhikkhus,

1. als sähe der Bhikkhu eine auf das Leichenfeld geworfene Leiche, einen, zwei, oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, schwarz- und blauverfärbt und faulend, in Eiterung übergegangen: so schließt er auf seinen eigenen Körper: «Auch dieser mein Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.»
2. ebenso, als sähe er einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, wie er von Krähen, Adlern, Geiern, Hunden,

Schakalen oder von Würmern zerfressen wird . . .

3. ebenso, als sähe er ein von Sehnen zusammengehaltenes Knochengerüst, an dem noch Fleisch und Blut kleben . . .
4. ebenso, als sähe er ein von Sehnen noch zusammengehaltenes blutbeflecktes Knochengerüst, ohne Fleisch . . .
5. ebenso, als sähe er ein von Sehnen noch zusammengehaltenes Knochengerüst, ohne Fleisch und Blut . . .
6. ebenso, als sähe er die Knochen von den Sehnen losgelöst, nach allen Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, dort ein Beckenknochen, ein Schenkelknochen, das Becken, ein Rückenwirbel, die Rippenknochen, da ein Armknochen, ein Schulterknochen, die Halswirbelknochen, da die Kinnbacken, die Zähne und da der Schädel . . .
7. ebenso, als sähe er die Knochen, gebleicht, muschelfarbig . . .
8. ebenso, als sähe er die Knochen, zuhauf, jahrelang daliegen . . .
9. ebenso, als sähe er die Knochen, vermodert und in Staub zerfallen, so schließt er auf seinen eigenen Körper: «Auch dieser mein Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los kann dem nicht entgehen.»

Diese neun Merkmale eines toten Körpers tatsächlich auf einem Leichenfeld zu beobachten, mag in früheren Zeiten leicht gewesen sein.*) Obwohl wir heute solche Leichenstätte kaum mehr finden können, braucht dies kein Hindernis für die Übung zu bilden. Wer eine Leiche zu betrachten wünscht, kann dies in einem Spital tun, gelegentlich auch bei einer Beerdigung oder Einäscherung. Man kann die Überreste toter Körper sowie Bilder von toten Körpern auch im *Kammatthana* Museum dieses

*) Damals wurden Leichen nicht begraben oder eingeäschert wie heutzutage, sondern auf einem als Leichenfeld bezeichneten Platz ausgesetzt, wo dann die Leiche im Freien allmählich verwesete. Es gehörte zur Schulung der Bhikkhus, solche Leichenfelder zu besuchen, um verwesende Leichen direkt zu betrachten und dabei die neun Leichenfeld-Meditationen zu üben.

Klosters sehen. Doch, alle äußeren Orte sind in ihrer Wirksamkeit nicht so sicher wie der innere Ort, dieser Körper. Der Meditierende sollte seinen eigenen Körper wie einen auf dem Leichenfeld liegenden betrachten, ihn als einen «Sehenswürdigkeitsplatz der Achtsamkeit» ansehen. Wahrer Friede des Geistes stellt sich dann ein und man wird fähig, diese Betrachtung zu üben, ohne Angst, Haß oder Abneigung. Der «Versucher im Geist» ist verschwunden und der Geist ausgeglichen und unerschütterlich in jeder Lebenslage.

Dieser Zustand wird «Gleichmut» genannt, und von ihm heißt es in der Lehrrede: «Beides hat er überwunden, das Verlangen nach Leben und das Leid, das Leben verursacht; unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt hängt er mehr.»

EINE ZUSAMMENFASSUNG DER
ERWECKUNG DER ACHTSAMKEIT
AUF DEN KÖRPER

«Das Wasser leiten die Kundigen sich,
Die Bogenmacher biegen Pfeile sich,
Das Holz richtet der Zimmermeister sich her,
Das eigene Selbst bändigen Weise.»

Dieses Zitat aus dem «Weisenkapitel» des Dhammapada erklärt, was von diesen vier Arten von Menschen getan wird, wobei jede Aussage die andere erläutert. Jedermann hat eine Aufgabe in seinem Leben, Beruf oder Gewerbe, zu erfüllen. Bauern bewirtschaften ihre Felder; Kaufleute gehen ihrem Geschäft nach, usw. Unter den Personen, die ihren Verpflichtungen nachgehen, ist, gemäß dem Dhammapada, die letzte Person der Höhepunkt; d.h. «*Das eigene Selbst bändigen Weise*».

Der Erleuchtete empfiehlt jedem, weise zu sein und nicht ein Narr. So heißt es in der Lehrrede von den «Vielerlei Elementen» – (MLS III/104): «Was auch immer an Ängsten, Unruhe und Unglück entsteht, all das wird durch den Toren, nicht durch den Weisen verursacht. Wie ein Feuerfunke ein mit Schilf oder Stroh gedecktes Haus in Brand steckt, das von innen und außen verputzt, vor dem Wind mit verriegelten Türen und geschlossenen Fenstern geschützt ist, so auch gehen Angst, Unruhe und Unglück vom Toren aus, nicht vom Weisen. Darum ist es der Tor, der von Angst, Unruhe und Unglück bedrängt wird, und nicht der Weise. Es gibt keine Angst, keine Unruhe, kein Unglück, die vom Weisen ausgehen. Daher sollt ihr euch so üben: «*Wir wollen weise werden*.»

Wie kann man sich darin üben? Durch Untersuchung der vielfältigen Elemente, wie in der Lehrrede erklärt; durch Aufmerk-

samkeit auf Glück und Wohlbefinden hier und dort, wie es in einem andern Text heißt; durch den Weg der Einsicht; wodurch man anderen nicht schadet; durch gutes körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten, und auf andere Weisen, wie sie in vielen Textstellen genannt werden. All dies kann so zusammengefaßt werden: Als Weise gelten in der Buddhalehre jene, welche Weisheit und edlen Lebenswandel pflegen, und nicht solche, die nur intelligent oder gelehrt sind, aber nichts Gutes tun. Vom Buddhistischen Standpunkt aus ist der Weise fähig, sich und anderen zu helfen und beide zu unterstützen mit Weisheit, Intelligenz und rechter Lebensweise. Jeder, der sich selbst beherrschen kann, tut dies.

Die Geistesschulung in den «Vier Grundlagen der Achtsamkeit» ist ein solcher Übungsweg; es ist der Weg der Selbstbeherrschung.

Im vorigen Vortrag habe ich die Behandlung der einzelnen Abschnitte über die Körperbetrachtung beendet. Die buddhistische Meditationsmethode die ich behandelt habe und nun kurz zusammenfassen will, ist in der Lehrrede von den «Vier Grundlagen der Achtsamkeit» enthalten, und zwar in deren erstem Teil der Körperbetrachtung, der sich in sechs Abschnitte gliedert:

1. Der Abschnitt vom Atem

Der Meditierende soll achtsam sein und den Geist besonnen auf die Ein- und Ausatmung konzentrieren.

2. Der Abschnitt von den vier hauptsächlichlichen Körperhaltungen

Der Meditierende soll bei jeder von ihnen besonnen sein, je nach der gegenwärtigen Körperstellung.

3. Der Abschnitt der verschiedenartigen Körpertätigkeiten

Der Meditierende soll wissensklar sein und bei jeder augenblicklichen Haltung Wissensklarheit besitzen.

4. *Der Abschnitt von der Widerlichkeit*

Der Meditierende soll den Körper in seinen 32 Teilen als widerlich betrachten, um sich der Lust und Anhänglichkeit betreffs des Körpers zu entledigen.

5. *Der Abschnitt von den vier Elementen*

Der Meditierende soll diesen Körper im Hinblick auf die vier Elemente betrachten, aus den Elementen bestehend und leer von einem Selbst und einer beharrenden Persönlichkeit erkennen.

6. *Der Abschnitt von den neun Leichenfeld-Meditationen*

Der Meditierende soll diesen lebenden Körper wie einen Leichnam betrachten, der auf einem Leichenfeld liegt, um so das Ende dieses Körpers gegenwärtig zu haben und jede Versuchung durch ihn in diesem Leben zu überwinden.

Aus jedem dieser sechs Meditationsobjekte kann der Meditierende einen Gewinn ziehen in Achtsamkeit, Selbstbeherrschung, Wissensklarheit, Verständnis und Weisheit. Um in dieser Meditationsübung Fortschritte zu erzielen, sollte man besitzen:

- A. Eifer und Begeisterung
- B. Achtsamkeit und Besonnenheit
- C. Wissensklarheit
- D. Die Überwindung des Verlangens und Trübsinns der Welt sowie die Eigenschaften, die den Geist während der Meditation in einem Zustand des Gleichmaßes halten.

EINE ZUSAMMENFASSUNG DES
ERWECKENS VON ACHTSAMKEIT
BEIM KÖRPER

«Vergangenem hänge man nicht nach
Und hoffe auf die Zukunft nicht.
Was da vergangen, das ist abgetan,
Und Zukunft ist noch nicht erreicht.

Wer aber klar die Gegenwart
Was hier und jetzt ist, klar durchschaut,
Was unverlierbar, unerschütterlich,
Er kann, ein Weiser, es erwirken.

Noch heute setz' er Eifer ein;
Wer weiß, ob morgen kommt der Tod!
Denn Übereinkunft gibt es nicht für uns
Mit ihm, dem Tod, und seinem Aufgebot.

Der aber, der beharrlich strebt
Bei Tag und Nacht, ohn' Unterlaß,
Der ist ein Heilig-Wachsamer,
«Gestillt, und weise nennt man ihn.»

(Mittlere Sammlung, Nr. 31)

Diese Verse sind eine gute Hilfe für die rechte Geisteshaltung in der Meditation. Während der Meditation sollte der Meditierende nicht an Vergangenheit und Zukunft denken. Sein Geist sei auf die sich jeweils darbietende Gegenwart gerichtet, zum Beispiel auf diese gegenwärtige Atmung, auf diese gegenwärtige Körperhaltung, auf diese gegenwärtigen Körperteile, auf diese gegenwärtigen körperlichen Elemente, je nach der Richtung der Aufmerksamkeit. Wie Sie wissen bietet dieser Körper reiches Material für Meditationsobjekte; er ist das Ding in dieser Gegenwart,

worauf sich der Geist konzentrieren soll. Der Geist kann sich nicht auf Vergangenes und Zukünftiges richten; es ist nur die Gegenwart, die existiert.

Selbst bei einem gegenwärtigen Konzentrationsobjekt soll der Geist des Meditierenden nicht wanken und schwanken. Wenn bei der Konzentration auf gegenwärtige Körperobjekte, wie Atmung oder Körperteile durch Wünsche und Anhaftungen der Geist bewegt und erschüttert wird, dann kann man mit der Meditation keinen Erfolg haben. Daher muß der Meditierende seinen Geist so beherrschen können, daß Wünsche und Anhaftungen, die noch nicht aufgetreten sind, nicht zum Erscheinen kommen, und solche, die schon aufgestiegen sind, ausgeschaltet werden. Ein Meditierender, der unbeweglich und unerschütterlich arbeitet, wird das gegenwärtige Konzentrations- oder Meditationsobjekt mit klarem Blick erkennen. Und welches sind in diesem Fall die Aspekte eines klaren Blickes? Es sind der innere Aspekt, der äußere und beide; der innere wie der äußere; Entstehen, Vergehen sowie beide, Entstehen und Vergehen.

Ich komme noch einmal auf den Atem zurück, zur Gedächtnisstütze. Der äußere Aspekt des Atems ist die Luft, die an der Nasenspitze anschlägt; der innere Aspekt des Atems ist das Merkmal oder Zeichen davon im Geist, nämlich der Gedanke an den Atem. Jeder Atem hat die Natur des ständigen Kommens und Gehens, und zwar ununterbrochen.

Diese Aspekte werden dem Meditierenden erscheinen, wenn in ihm keine Gedanken an Vergangenheit und Zukunft aufsteigen, und sein Geist auf das gegenwärtige Objekt konzentriert ist, d.h. auf den gegenwärtigen Atemzug, und er unbeweglich, unerschütterlich beim gegenwärtigen Objekt bleibt. Dieser Zustand wird Klarblick genannt. Ein das Innere und Äußere erfassender Zustand erscheint im Geist, und der Geist wird achtsam sein mit klarem Blick für diese Aspekte. Dies wird Achtsamkeit – *Sāti* – genannt. Der Geist erfaßt das Entstehen und Vergehen mit klarem Blick. Dies ist Weisheit oder intuitive

Einsicht, *Pañña*, *Vipassanā*. Der Meditierende soll dies erfahren
und bei Tag und Nacht pflegen.

DIE GRÖßERE LEHRREDE VON DEN GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT

Mahā-Satipatthāna Sutta

Übersetzung von Ven. Nyanaponika Māha-Thera

URSPRUNG DER LEHRREDE AM EINZIGEN WEG

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem Kuru-Volk, bei einer Ortschaft der Kuru mit Namen Kammasādamma. Dort nun wandte sich der Buddha an die Bhikkhus: «Ihr Bhikkhus!» – «Ehrwürdiger!» antworteten da jene Bhikkhus dem Erleuchteten. Und der Buddha sprach also:

«Der einzige Weg ist dies, o Bhikkhus, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

DIE VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT

Welche sind die vier?

Da weilt, o Bhikkhus, der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geist-

objekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

DIE ATMUNGS-ACHTSAMKEIT

Wie nun, o Bhikkhus, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

Da ist hier, o Bhikkhus, der Bhikkhu in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend, weiß er: «Ich atme lang ein», lang ausatmend, weiß er: «Ich atme lang aus.» Kurz einatmend, weiß er: «Ich atme kurz ein»; kurz ausatmend, weiß er: «Ich atme kurz aus.» «Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich einatmen», so übt er; «Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen», so übt er. «Die (Atem-)Körper-Funktionen beruhigend, werde ich einatmen», so übt er; «Die (Atem-)Körper-Funktionen beruhigend, werde ich ausatmen», so übt er.

Gleichwie, o Bhikkhus, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: «Ich ziehe lang an»; wenn er kurz anzieht, weiß: «Ich ziehe kurz an», – ebenso, o Bhikkhus, weiß da der Bhikkhu, wenn er lang einatmet: «Ich atme lang ein»; lang ausatmend weiß er: «Ich atme lang aus» . . .

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem-)Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim

Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

«Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

DIE VIER KÖRPERHALTUNGEN

Und weiter noch, o Bhikkhus: Gehend weiß da der Bhikkhu: «Ich gehe»; stehend weiß er: «Ich stehe»; sitzend weiß er: «Ich sitze»; liegend weiß er: «Ich liege.» Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es.

So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

DIE VIER ARTEN VON WISSENSKLARHEIT

Und weiter noch, o Bhikkhus: Da ist der Bhikkhu beim Hin- und Zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hin-

blicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-)schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

ERWÄGUNG DER WIDERLICHKEIT DES KÖRPERS

Und weiter noch, o Bhikkhus, da betrachtet der Bhikkhu eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen mit vielerlei Unreinheit gefüllten: «In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.»

Gleichwie da, o Bhikkhus, ein beiderseitig offener Korb wäre gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, Mugga- und Māsa-Bohnen, Sesamkörnern und

enthülstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: «Dies ist Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, dies sind Mugga- und Māsa-Bohnen, Sesamkörner und enthülster Reis.» Ebenso, o Bhikkhus, betrachtet der Bhikkhu eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: «In diesem Körper gibt es Kopohaare . . . Urin.»

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Aufmerksamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

ERWÄGUNG DER ELEMENTE

Und weiter noch, o Bhikkhus: Da betrachtet der Mönch diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: «Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.»

Gleichwie da, o Bhikkhus, ein geschickter Schlächter oder Schächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, – ebenso, o Bhikkhus, betrachtet der Bhikkhu diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: «Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.»

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

LEICHENFELDBETRACHTUNG 1

Und weiter noch, o Bhikkhus: Als sähe der Bhikkhu einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen Körper an: «Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!»

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

LEICHENFELDBETRACHTUNG 2

Und weiter noch, o Bhikkhus: Als sähe der Bhikkhu einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: «Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!»

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

LEICHENFELDBETRACHTUNG 3 BIS 9

Und weiter noch, o Bhikkhus: Als sähe der Bhikkhu einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen,

3. ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten;
4. ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten;
5. ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten;
6. die Knochen, ohne Zusammenhalt, in allen Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußkno-

- chen, da ein Bein Knochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel;
7. die Knochen gebleicht, muschelfarbig;
 8. die Knochen zuhauf, jahrelang (daliegend);
 9. die Knochen modernd, zu Staub geworden.

Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: «Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!»

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. «Ein Körper ist da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

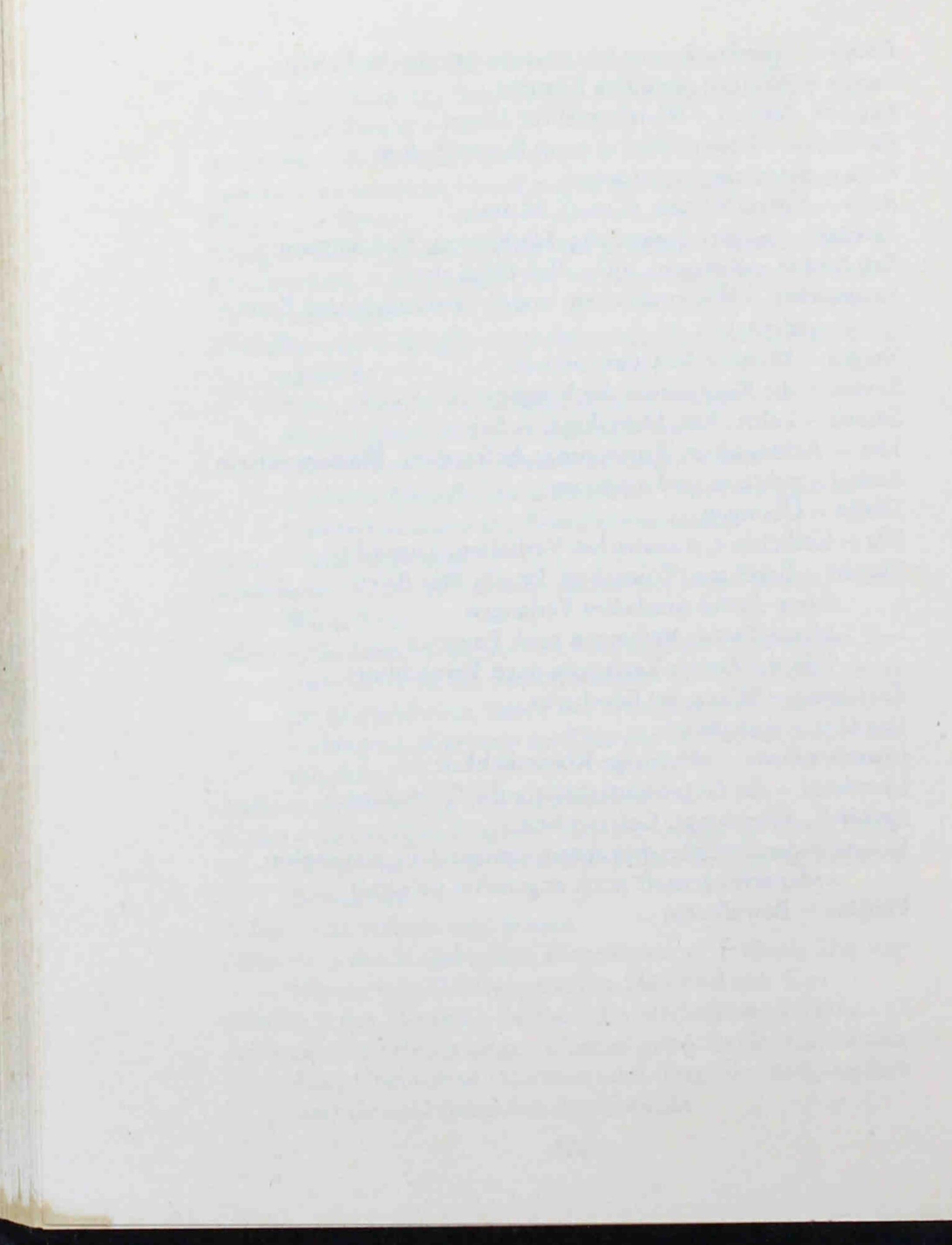
So auch, o Bhikkhus, weilt der Bhikkhu beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Wörterverzeichnis

- Adhicitta* – die Schulung in hoher Geistigkeit
Adhisīla – die Schulung in hoher Sittlichkeit
Adhipañña – die Schulung in hoher Weisheit
Ānāpānasāti – die auf den Atmungsvorgang gerichtete Achtsamkeit
Anattā – die Nichtselbstheit, die «Nicht-Ichheit»; die Unpersönlichkeit. Eines der drei Merkmale oder Eigenschaften aller zusammengesetzten Dinge.
Annica – die Vergänglichkeit. Eines der drei Eigenschaften oder Merkmale aller zusammengesetzten Dinge
Anniccata – die Beschaffenheit der Vergänglichkeit
Anupassanā – das vollständige Kennen eines Vorgangs, wie er im gegenwärtigen Moment abläuft; ein fortgesetztes genaues Beobachten.
Āsava – die niedrigen Triebe (wörtlich Einströmungen); Krebs-übel, Ansteckung, Neigung, Verderbtheit, Berauschung, geistige Verunreinigungen. Es gibt vier:
Kāmāsava Sinnlichkeitstriebe, Sinnenlust
Bhavāsava Daseinstrieb
Ditthāsava Falsche Anschauung
Avijjāsava Nichtwissenstrieb
Ātāpi – der Eifer
Avijjā – das Nichtwissen, die Ignoranz. Die ursprüngliche Wurzel alles Schlechten und Leidens in der Welt
Buddha-Sāsana – die Lehre des Buddha
Citta – Geist, Bewußtsein; geistiges Herz
Deva – eine Gottheit
Dhamma – Norm, Gesetz, Lehre; Eigenschaft; Sache; Geistobjekt; Wahrheit. Eine heilsame sittliche Eigenschaft
Dhātu – Element
Dosa – Haß, Abneigung, Zorn.
Dukkha – das Leiden, die Unzufriedenheit; Leidhaftigkeit der unbefriedigenden Natur. Eines der drei Eigenschaften

- oder Merkmale aller zusammengesetzten Dinge
- Hiri* – die Scham des Schlechten, zugehörig zu *Ottapa* moralische Furcht
- Iriyapatha* – die Körperhaltungen
- Kamma* – absichtliche Handlung, willensmäßige Tätigkeit
- Kāya* – der Körper
- Kāyagatā-Sāti* – die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit
- Kāyasañkhāra* – die körperlichen Funktionen, körperlichen Gestaltungen
- Khandha* – die 5 Gruppen der Existenz; die 5 Haftensgruppen, nämlich:
- Rūpa-Khandha* die Körperlichkeits-Gruppe
- Vedanā-Khandha* Die Gefühls-Gruppe
- Sañña-Khandha* die Wahrnehmungs-Gruppe
- Sañkhāra-Khandha* die Gruppe der Geistformationen
- Viññānā-Khandha* die Bewußtseins-Gruppe
- Lobha* – Habsucht oder Gier
- Mahābhūta* – die vier großen Elemente; Erde, Wasser, Feuer, Wind (Luft)
- Māra* – die Leidenschaften; die buddhistische Gestalt des Versuchers; er ist die Personifikation der Natur und des in ihr herrschenden Todes, der Sinnenwelt und des Sinnenverlangens, allgemein der *Khandha*-Welt sowie der Leidenschaften.
- Moha* – Verblendung und Nichtwissen
- Nāma* – die geistigen Prozesse, nämlich *Vedanā*-Gefühle; *Sañña*-Wahrnehmungen; *Sañkhāra*-Geistformationen; *Viññāna*-Bewußtsein
- Nāna* – das vollständige Wissen
- Nibbāna* – das Ungeborene, Ungewordene, Todlose. Die Vertilgung von Nichtwissen, von Haß und von Gier
- Nimitta* – das Merkmal, Zeichen des Meditationsobjektes
- Nīvaraṇa* – die Hemmungen, Unreinheiten des Geistes: Sinnenlust, Übelwollen, Starrheit und Trägheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, Zweifelsucht

Ottappa – die Furcht vor Missetaten; moralische Furcht
Pañña – Weisheit, intuitive Einsicht
Paññati, Paññati – Wortbegriff für Dinge
Patitthāna – Unterstützung guter Eigenschaften
Rāga – Sinnliche Leidenschaft
Rūpa – Körperlichkeit, Gestalt, Materie
Samādhi – geistige Sammlung, Meditation, Konzentration
Samādhāna – Konzentration aller Tätigkeiten
Sampajañña – Wissensklarheit, volles Verständnis und Besonnenheit
Sangha – klösterliche Gemeinschaft
Santati – die Kontinuität der Vorgänge
Sāsana – Lehre, Rat, Mitteilung, Religion
Sāti – Achtsamkeit, Erinnerung, Aufmerken, Klarbewußtsein
Satimā – achtsam und wachsam
Sikkhā – Übungen
Sīla – Sittlichkeit, moralisches Verhalten, Tugend
Taṅhā – Begehren, Wünschen. Es gibt drei Arten:
 Kāma-Taṅhā sinnliches Verlangen
 Bhava-Taṅhā; Verlangen nach Existenz
 Vibhava-Taṅhā; Verlangen nach Vernichtung
Taṅhādāsa – Sklave des Begehrens
Upādāna – Anhaften
Upanibandhana – abhängige Körperlichkeit
Upatthāna – das Gegenwärtighalten, die Grundlage
Upekkhā – Gleichmut, Gelassenheit
Vedaṇā – die Gefühle; drei Arten: schmerzhaft, angenehm,
 weder schmerzhaft noch angenehm (neutral)
Viññāna – Bewußtsein



WEITERE BÜCHER AUS DEM OCTOPUS VERLAG

Dhiravamsa
ANGENOMMEN,
SIE FÜHLEN SICH ELEND . . .
Meditation als Mittel zur Wandlung
1979, 260 Seiten,
öS 170,-, DM 24,-

Angenommen, sie fühlen sich elend; Sie können diesen Zustand beobachten und dabei wissen, daß er wie alle Dinge früher oder später vorübergehen muß. So wird Ihre Aufmerksamkeit nicht nur in das Gefühl hineingezogen, sondern sie bleibt unabhängig, um es zu beobachten und seine Ursache zu verstehen. Die Wirklichkeit, ob angenehm oder unangenehm, kann in allem, was auf uns zukommt und überall entdeckt werden.

Lama Anagarika Govinda
DIE PSYCHOLOGISCHE
HALTUNG DER
FRÜHBUDDHISTISCHEN
PHILOSOPHIE

*und ihre systematische Darstellung
nach der Tradition des Abhidhamma.*
Nachdruck der Ausgabe Zürich 1962.
1980, X, 263 Seiten mit zahlreichen Dia-
grammen und Tabellen, Frontispiz, ge-
bunden, öS 190,-, DM 27,-

Das erste bedeutende Werk Lama Govindas, lange Zeit vergriffen und gesucht, liegt hier als Nachdruck vor. Das Buch bietet nicht nur eine grundlegende Einführung in die buddhistische Philosophie anhand des Abhidhamma, sondern stellt auch die Basis für die späteren Arbeiten Lama Govindas bzw. für die Beschäftigung mit den verschiedenen Entwicklungen der Schulen des Buddhismus dar.

*Christopher Titmuss und
Christina Feldman*
LASST ALLES VÖLLIG NEU
FÜR EUCH SEIN
*Ein bedeutsamer Schritt – Wege zum
meditativen Leben*
1980, 157 Seiten,
öS 130,-, DM 18,50

Die Vorträge der beiden Meditationslehrer, bei Seminaren im Buddhistischen Zentrum Scheibbs (Österreich) aufgenommen, zeigen Wege auf, aus Alltagsproblemen ein Erleben des «Hier und Jetzt» zu entwickeln. Der Mensch engt sich durch Unterdrückung, Unterwürfigkeit und Ausbeutung selbst ein; entdeckt er aber seine innere Freiheit, erkennt er Liebe und Weisheit.

Garma C. C. Chang
MAHAMUDRA-FIBEL
*Einführung in den tibetischen Zen-Bud-
dhismus. Übersetzt und herausgegeben
von Ernst Schönwiese (Garma
Döndrub Tashi)*
1979, 91 Seiten, 1 Frontispiz,
öS 85,-, DM 12,-

Garma Chang, ein chinesischer Buddhist, von tibetischen Lehrern geschult, war der erste, der den Westen mit Mahamudra, dieser bedeutendsten und zugleich hilfreichsten Lehre des Ostens bekannt gemacht hat. Mahamudra ist die Form, die der Zen-Buddhismus in Tibet angenommen hat, und wohl der kostbarste Schatz, den östliche Weisheit und praktische Lebenserfahrung der Menschheit geschenkt haben.

Chairil Anwar
FEUER UND ASCHE
Sämtliche Gedichte (Indonesisch/Deutsch)
Aus dem Indonesischen von
Walter Karwath
1978, 160 Seiten,
öS 160,-, DM 23,-

Für seine nicht mehr als 75 Gedichte opferte Chairil Anwar praktisch alles, was im Leben erstrebenswert schien, sich selbst nicht ausgeschlossen. Er suchte eine faktische Identität zwischen Kunst und Künstler zu verwirklichen, in der der Poet seine Poesie lebt, ja ist.

William S. Pulley (Bhikkhu Anuruddha)
ALS MÖNCH IN BURMA
1980, ca. 250 Seiten mit ca. 8 Abbildungen auf Tafeln, gebunden,
ca. öS 190,-, ca. DM 27,-

Ein Amerikaner als buddhistischer Mönch im Burma der 50er Jahre. Burma war damals und ist bis heute das wohl interessanteste buddhistische Land der Erde. Buddhismus ist Staatsreligion und über 90% der Bevölkerung sind Buddhisten, die ihr Alltagsleben nach der Lehre gestalten. Die gesellschaftlichen, politischen und religiösen Strukturen spiegelt Pulley in seinem spannenden Lebensbericht. Er war als Berater und Freund eng am Leben der Bevölkerung beteiligt und mußte als «westlicher» Mönch viel über den Westen berichten; er verstand es aber, seine Gleichnisse immer auf das Wesentliche hinzuführen: auf die Praxis der Meditation.

Walter Karwath
ERLÖSUNG – HIER UND JETZT
Eine Einführung in den Buddhismus
1977, 96 Seiten,
öS 70,-, DM 10,-

Die klarste und kompakteste Einführung sowohl in die Entwicklung als auch in die Methoden und Lehrinhalte des Buddhismus. Dieses Buch kann als Grundlage genommen werden, um davon ausgehend den Weg innerhalb des Buddhismus zu finden, der einem entspricht. Außerdem bietet es für jeden, der sich nur einmal informieren will, alle Fakten, die zum Verständnis der Weltreligion Buddhismus nötig sind.

Lama Tschögyam Trungpa
JENSEITS VON HOFFNUNG
UND FURCHT

Gespräche über Abhidharma
Mit einem Vorwort zur deutschen Ausgabe von Tschögyam Trungpa Rinpoche, und einer Einleitung des Herausgebers Michael H. Kohn.
1978, 144 Seiten,
öS 90,-, DM 12,80

Dieses Buch wurde aus dem Material des ersten Seminars von Trungpa Rinpoche in den USA zusammengestellt. Dieses Seminar bildete nicht nur den Grundstock der Ausbreitung von Rinpoches Lehren, sondern zeigt auch seine brillante Darstellungsweise, die das trockene Thema der «Grundlagen buddhistischer Psychologie» in ein praktisch anwendbares Hilfsmittel für das Leben im «Hier und Jetzt» verwandelt.

WEITERE BÜCHER AUS DEM OCTOPUS VERLAG

DIAMANTWEG

Eine Einführung in die Lehre des Tibetischen Buddhismus nach den Worten von Kalu Rinpoche.

Gesammelt, kommentiert und herausgegeben von Hannah und Ole Nydahl.

*2., überarbeitete und erweiterte Auflage
1979, 55 Seiten, 14 Fotos auf Tafeln,
öS 70,-, DM 10,-*

Ein sehr persönliches Buch, das in der einfachen Form, in der Ole Nydahl seine Vorträge hält, in der Tradition des Kagyu-Buddhismus einführt. Wer Ole kennt, spürt die Herzlichkeit und Liebe, die er seinen Zuhörern entgegenstrahlt, in diesem Buch eingefangen. Fotos stellen die wichtigsten Vertreter der Kagyu-Linie vor.

Ernst Ostertag

DIE PERSÖNLICHKEIT ALS
PROZESS

*Menschenbild und philosophische
Perspektiven zu Carl R. Rogers*

Psychotherapie

*1979, 51 Seiten,
öS 55,-, DM 7,80*

Die in Rahmen der humanistischen Psychologie entwickelten Therapieformen zeigen auffallende Ähnlichkeiten zu gewissen buddhistischen Meditations- oder indischen Yoga-Praktiken; sie sind aber nicht dasselbe, ihre Zielsetzung ist anders, jedoch sie entspringen der im Abendland nun mehr und mehr erkannten Notwendigkeit einer Bewußtseinsöffnung.

Hans Titschack

CHRISTENTUM – BUDDHISMUS

Ein Gegensatz.

*1980, 121 Seiten,
öS 130,-, DM 18,50*

Das Buch versucht durch Gegenüberstellung der Grundwahrheiten des Christentums und des Buddhismus die Unterschiede beider Religionssysteme aufzuzeigen. Diese sind schon oft bei flüchtiger Betrachtung sichtbar, manchmal aber auch sehr versteckt und nur schwer erkennbar. Der Autor möchte helfen, Klarheit zu schaffen, Standpunkte zu festigen und den religiösen Frieden zu sichern, entsprechend dem buddhistischen Wunsch: Mögen *alle* Wesen glücklich sein.

Somdet Phra Nyanasamvara

BETRACHTUNG DES KÖRPERS
(KAYANUPASSANA)

*1980, ca. 130 Seiten,
ca. öS 90,-, ca. DM 12,80*

Einer der höchsten lebenden Meditationsmeister gibt hier präzise Anleitungen zur «Geistesschulung durch Achtsamkeit». Der wichtige Bereich innerhalb des Achtsamkeitstrainings, der hier beschrieben wird, erfordert Konzentration und Geduld sowie ein Grundwissen über Zusammenhänge der Lehre des Buddha. Der thailändische Meister gibt mit seinem Kommentar eine große Hilfe zum besseren Verständnis des Textes und der Methode.

เทพยสูวารี

๗๐๖

สมเด็จพระสังฆราช

สมเด็จพระเทพสังวร.

พิมพ์ครั้งแรก

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓

Wat Borovanives unermüdlich tätig, um Bhikkhus und Laien die Lehre des Erhabenen nicht nur zu verkünden und darzulegen, sondern auch konsequent vorzuleben. Eine Reihe hoher Ämter, die er in den vergangenen zwanzig Jahren auch an der Mahamakut-Universität von Bangkok und in verschiedenen buddhistischen Komitees und Organisationen übernommen hat, geben Zeugnis davon. Die «Körperbetrachtung», ein Teil der in der Zehnten Lehrrede des «Majjhima-Nikaya» vom Buddha selber als Sati-patthana aufgezeigten Meditationsmethode, ist eines der letzten Werke des in ganz Thailand hochgeschätzten Abtes und Lehrers. Es behandelt in schlichter, klarer und leicht verständlicher Form diese Meditation, die Stufe um Stufe den Übenden dem Ziel der Leidensbefreiung entgegenführt.

In englischer Sprache erschien vom Autor bisher neben einigen kürzeren Broschüren «Contemplation of the Body».



ISBN 3-900 290-12-1

Kayanupassana



8 850112 040324

100.00