

**Die Betrachtung des Körpers
(Contemplation of the Body)**

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Lothar Schenk

Quelle: Access to Insight Website

Aus dem Buch "Meditations 2"

Copyright © 2006 Thanissaro Bhikkhu

Access to Insight Ausgabe © 2006

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Dieses Werk darf neu veröffentlicht, umformatiert, nachgedruckt und auf beliebigen Medien weiterverteilt werden. Nach dem Willen des Verfassers soll jedoch jede solche Neuveröffentlichung und Weiterverteilung der Öffentlichkeit auf unentgeltlicher und uneingeschränkter Grundlage zur Verfügung gestellt werden; Übersetzungen und andere Bearbeitungen dieses Werks sollen deutlich als solche kenntlich gemacht werden.

Bei vielen Leuten trifft man auf sehr viel Widerstand, wenn es um die Betrachtung des Körpers als Meditationsthema geht. Einige beschwerten sich, sie hätten ohnehin schon ein negatives Körperbild, wieso sollten sie sich dann auch noch gerade auf die negativen Seiten des Körpers konzentrieren? Andere behaupten, die Betrachtung des Körpers sei ein Mittel, Abneigung gegen den Körper heranzuziehen, was ja ein ungesunder Geisteszustand sei. Wieder andere sagen, dass sie so sehr an ihrem Körper eigentlich nicht angehängen seien, wozu sich dann überhaupt so eingehend mit dem Körper beschäftigen? Oder sie beziehen sich auf die Geschichte, wo der Buddha einigen Mönchen die Betrachtung des Körpers empfahl und sich dann einige Zeit lang in den Wald zurückzog. Die Mönche bekamen so viel Abscheu vor ihrem Körper, dass sie schließlich Selbstmord begingen, während andere sich von gedungenen Mördern töten ließen. Als der Buddha wieder aus dem Wald kam, stellte er fest, dass die Mönchsgemeinde viel kleiner war als vorher, also rief er die übriggebliebenen Mönche zusammen und sagte ihnen, sie sollten stattdessen die Atemmeditation üben. Manche führen das als Beweis dafür an, dass die Betrachtung des Körpers eine ungesunde Übung sei.

Jedoch zeigt die Tatsache, dass die Leute dieser Meditationsübung so viel Widerstand entgegensetzen, dass sie wichtig ist. Sie ist bedrohlich, denn sie zielt genau auf den Kern unseres Anhangens. Es gibt nichts auf der Welt, an dem wir mehr hängen, als an unserem eigenen Körper. Genau deswegen finden die Leute so viele Entschuldigungen, um sich nicht eingehend damit zu beschäftigen.

Was aber geschieht, wenn man sich nicht eingehend damit beschäftigt? Man behält seine tiefsitzende Bindung an den Körper. Von selbst geht sie nicht weg. Manche Leute glauben, sie könnten den

Vorgang des Anhangens dadurch kurzschließen, dass sie direkt ihr Selbstgefühl angehen, weil sie meinen, indem sie das Selbstgefühl ausschalteten, könnten sie sich die Arbeit der Körperbetrachtung sparen, weil das, woran sie da arbeiten, tiefer ginge, direkt an die Wurzel. Aber das Anhängen ist wie eine Schlingpflanze: die Wurzel findet man nur, indem man den am nächsten liegenden Abschnitt nimmt und sie von da aus zurückverfolgt. In der Tat kann man nicht zur Wurzel des Anhangens an ein Selbst gelangen, solange man nicht da hingeschaut hat, wo Tag für Tag, Augenblick für Augenblick das krasseste eigene Anhängen stattfindet: genau hier beim Körper. Wenn auch nur das kleinste mit dem Körper passiert, ist es nicht zum Aushalten. Ein bisschen Hunger, ein bisschen Durst, zu viel Hitze, zu viel Kälte, und schon sucht man ganz schnell Abhilfe. Bei der kleinsten Krankheit rennt man gleich zur Apotheke. Wenn das nicht Anhängen ist, was sonst?

Also ist es wichtig, dass wir genau da hinschauen. Andernfalls bleiben wir an das Leiden gebunden, das der Körper uns bringen wird. Wie wir alle wissen, wird er alt, wird krank, und schließlich stirbt er. Wenn ihr nicht glaubt, dass das Leiden sein wird, dann geht doch einmal hin und verbringt einige Zeit mit sehr alten Menschen, mit sehr kranken Menschen, mit sterbenden Menschen. Seht euch an, wie sehr sie leiden. Als ich vor zwei Wochen mein Elternhaus besuchte, half ich jeden Tag bei dem täglichen Ritual, meinen Vater auf die andere Seite zu drehen, damit meine Stiefmutter seine Windel wechseln konnte. Während sie das tat, bekam ich einen Einblick, wie ein alter Körper mit Liegegeschwüren aussieht, was ein alter Körper kann und was er nicht kann, wieviel Leiden es mit sich bringt, wenn er hilflos ist, nicht nur für den Menschen in dem alten Körper, sondern auch für diejenigen, die sich um ihn kümmern. Ich habe auch gesehen, was es heißt, alt zu sein, ohne den Geist geschult zu haben. Der Geist ist dann völlig unkontrollierbar, weil mit dem Schwächer werden des Körpers auch die eigene Kraft nachlässt. Die Gedanken, die über den Geist hereinstürzen, können völlig die Herrschaft übernehmen, wenn man nicht die Fähigkeit entwickelt hat, ihnen Paroli zu bieten.

Dann gibt es noch die ganzen Erniedrigungen, die das Altern mit sich bringt. Es ist fast so, als wäre der menschliche Körper darauf angelegt, dass jeglicher Stolz, den wir fühlen mögen, untergraben wird. Andere müssen einen abwischen; andere müssen einen umdrehen; jegliche Intimsphäre, die man bezüglich des Körpers gewohnt gewesen sein mag, wird zerstört. Man kann den Urin nicht halten; man kann den Kot nicht halten. Alles gerät außer Kontrolle. Und es ist gut, daran zu denken, nicht, um Abscheu dagegen zu entwickeln, sondern um zu erkennen, wie allgemeingültig diese Beschaffenheit des Körpers ist, und um ein Gefühl von Samvega zu entwickeln, wenn man sieht, wieviel Aufwand es kostet, für den Körper zu sorgen, und dann erkennen muss, wo die ganze Mühe schließlich hinführt. Wenn ihr da nach Glück sucht, dann seht ihr am falschen Ort nach. Eben darum geht es bei dieser ganzen Betrachtung. Wenn ihr jetzt, während ihr noch gesund und stark seid, nicht lernt, wie man das Anhängen aufgibt, wird es später immer schwieriger werden, wenn die Kräfte schwinden, wenn der Körper altert.

Wir müssen also ein Gefühl von Pasada entwickeln, ein gewisses Vertrauen in die Betrachtung des Körpers. Es gibt keine Möglichkeit, euer Anhängen am Körper zu überwinden, wenn ihr nicht sehr, sehr genau hinschaut. Dass wir nicht genau hinschauen, eben das ist der Grund für unsere Bindung. Darum dreht es sich bei der Betrachtung der 32 Teile des Körpers: den Körper als Ansammlung von Elementen zu sehen, denn mehr ist er nicht. Was gibt es da? Nur Elemente. Wind, Bewegtes. Feuer, Warmes. Wasser, Kühles. Und Erde, Festes. Gehören sie euch? Nein, sie sind allesamt Teil der Welt. "Asche zu Asche, Staub zu Staub", wie es heißt. Solange wir leben, nehmen wir beim Essen Elemente auf und geben beim Ausscheiden Elemente ab, und wenn wir schließlich alles aufgeben müssen, beim Sterben, geht alles ohne Ausnahme zu den Elementen zurück. Wie soll man denn darin wahres Glück

finden können? Bei all der Mühe, die man dem Körper zukommen lässt, bleibt er einem da treu? Manchmal macht er, was man möchte, sehr oft aber auch nicht. Wenn er altert, krank wird und stirbt, fragt er einen nicht um Erlaubnis. Man sollte meinen, dass er es einem besser danken könnte, wenn man sich soviel Mühe mit ihm macht. Aber das ist eben nicht seine Art.

Wir sind es, die dieses Ding schon die ganze Zeit über bewegen. Eines der Gleichnisse im Kanon ist das vom Körper als Marionette. Wir ziehen eine Zeit lang an den Schnüren und dann zerreißen sie; die Teile fallen auseinander. Es ist gut, einen gewissen Gleichmut, eine gewisse Ernüchterung gegenüber dem Körper zu entwickeln, ein Gefühl von Samvega zu entwickeln, so dass wir, wenn er zerbricht, nicht auch zerbrechen.

Wir rezitieren die 32 Teile des Körpers so oft, dass es mit der Zeit fast automatisch abläuft. Man kann sie hersagen, ohne sich bewusst zu machen, was man da sagt, also haltet ein und nehmt euch jeden der 32 Teile einzeln vor, einen nach dem anderen. Macht langsam und stellt euch jeden einzelnen vor, während ihr die Liste durchgeht. Beginnt mit Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskeln. Während ihr euch jeden Teil vorstellt, versucht auch zu errahnen, wo genau sich der Teil in eurem Körper befindet. Wenn man bei der Haut ankommt, wird einem klar, dass der ganze Körper ringsherum davon umgeben ist. Überall um einen herum, auf allen Seiten, ist Haut. Überall sind Muskeln, mit Knochen im Inneren. Geht die verschiedenen Teile durch, bis ihr zu einem gelangt, der euch wirklich aufmerken lässt, euch betroffen macht. Erinnerung euch: "Oh ja, so etwas gibt es auch hier im Körper." Und auf einmal wird euch klar, wie wenig da zusammenpasst. Ihr habt eine Leber, eine Gallenblase, eine Menge Gedärme, 24 Stunden am Tag. Dieses Ding tragt ihr schon die ganze Zeit mit euch herum — wobei mit "diesem Ding" derjenige Körperteil gemeint ist, der in euch ein Gefühl auslöst, wie seltsam oder ekelhaft oder unrein oder sonderbar dieser Körper ist, der Teil eben, der euch so betroffen macht, wie es für die Betrachtung hilfreich ist. Da habt ihr so viel Mühe hineingesteckt, euch ständig so sehr darum gekümmert, und das ist alles, was ihr als Gegenwert für eure Bemühungen zeigen könnt.

Wir reden nicht etwa den Körper schlecht, wir betrachten ihn nur als das, was er ist. Letztendlich wollen wir lernen, wie man ihn einfach ohne Anhängen als Werkzeug benutzt, aber um dem Anhängen entgegenzuwirken, muss man sehr weit in die andere Richtung gehen, um der ganzen Überbewertung, all den eingängigen Werbesprüchen entgegenzuwirken, mit denen man sich selbst den Körper schmackhaft gemacht hat: wie wichtig er ist, wie unverzichtbar er ist, was es alles an Gutem bewirkt, wenn man ihn recht sorgfältig pflegt, wenn man Yoga betreibt, Sport betreibt, immer das Richtige isst. Aber selbst wenn man das macht, wird er altern, krank werden und sterben.

Eine der Meditationstechniken, die Ajahn Fuang den Leuten gerne beibrachte, wenn sie einen Eindruck von Licht im Körper entwickelten, war, dass er sie sich selbst in diesem Licht visualisieren ließ. Bei manchen geschah das sogar ungewollt. Das Bild erschien ganz von selbst in diesem Licht. Sie konnten sich selbst direkt vor sich sitzen sehen. Dann sagte er: "Okay, stellt euch vor, wie der Körper in fünf Jahren aussehen wird, dann in zehn Jahren, fünfzehn, zwanzig, immer weiter bis zu eurem Tod. Wie wird er aussehen, wenn ihr sterbt? Dann, wenn ihr am zweiten Tag nach dem Sterben nachschaut, am dritten, vierten, fünften Tag: wie wird er dann jeweils aussehen? Wenn sieben Tage um sind, verbrennt ihn. Bobachtet, wie er in den Flammen verbrennt. Was ist danach noch übrig? Etwas Asche und Knochenreste, und mit der Zeit verwandeln sich selbst die Knochen noch zu Staub.

Ihr habt nichts mehr außer einem Häufchen Pulver. Und der Wind bläst es fort." Danach sagte er ihnen, sie sollten den Film rückwärts ablaufen lassen, alles wieder zusammensetzen, bis man zurück in der Gegenwart angelangt war, um wieder Verbindung mit der Tatsache aufzunehmen, dass das hier unausweichlich in die Richtung geht, die man gerade gesehen hat.

Der Nutzen dieser ganzen Sache ist, dass, wenn auch nur die aller kleinste Illusion im Hinblick auf den Körper besteht, diese Betrachtung einem hilft, sie geradewegs zu durchtrennen. Dann der Wunsch, einen perfekten Körper zu haben, die Gedanken von der Art: "Andere mögen ja alt werden, aber ich werde Yoga praktizieren, mich gesund ernähren, und ich werde lange nicht so schnell altern wie sie": man erkennt, wie fehlgeleitet und pathetisch so etwas ist. Das soll keine Ermunterung sein, sich nicht um den Körper zu kümmern, sondern einfach eine Empfehlung, auf illusionäre Vorstellungen, die sich darum ranken, achtzugeben, damit man, wenn Altern, Krankheit und Tod auf einen zukommen, besser vorbereitet ist.

Ein anderer Grund für diese Betrachtung ist, euch zu fragen: Altern, Krankheit und Tod kommen auf mich zu — hat mein Geist einen solchen Stand erreicht, dass er frei von Leiden sein wird, wenn sie sich zeigen? Wenn nicht, wieviel Zeit habt ihr noch? Ihr wisst es nicht. Also geht augenblicklich an die Arbeit. Wenn es euch drängt, die Meditation schleifen zu lassen, erinnert euch daran: Wieviel Zeit zum Meditieren werdet ihr überhaupt noch haben? Habt ihr erreicht, was ihr euch vorgenommen habt? Schließlich bedeutet das für uns alle das Ende der Geschichte. Altern, Krankheit und Tod: darauf läuft alles hinaus. Man muss vorbereitet sein. Wenn nicht, liegt man im Alter halluzinierend im Bett — sieht seltsame Hunde in der Ecke oder Leute draußen im Hof, die Selbstmord begehen — weil die Tatsache, dass man alt ist, die Tatsache, dass man sich dem Tod nähert, einfach zu viel für einen ist, um daran zu denken, einfach zu viel für den Geist, um damit fertig zu werden. Der Geist blendet bestimmte Dinge immer weiter aus. Indem er die Realität unterdrückt, treibt es ihn immer weiter in Wahnvorstellungen hinein. Er versucht, so weit wie möglich vor dem Unangenehmen zu fliehen, aber man kann dem nicht entgehen. Es ist ständig um einen. Man steckt in der Falle. Der einzige Weg aus dieser Falle besteht darin, tief in seinem Geist nach den Bindungen zu suchen und sie mit der Wurzel auszugraben. Darin liegt eure Hoffnung.

Wenn der Buddha auf die negativen Seiten der Dinge hinweist, dann nie, um beim Negativen stehen zu bleiben. Er tut es, um euch auf das Todlose zu richten. Es ist als warnende Erinnerung gedacht: Wenn die Dinge nun einmal so sind, was werdet ihr tun, um trotz dieses Stands der Dinge glücklich zu bleiben? Nur das Todlose kann einem zu solch einer Zeit eine sichere Zuflucht bieten. Wir stellen uns gerne vor, dass das Leben auf einen gefälligen Schlusspunkt zuläuft, wo die losen Enden sich zusammenfügen, wo alles harmonisch ausklingt, wie am Ende eines Films oder eines Romans, aber das ist es nicht, was geschieht. Alles löst sich einfach auf, fällt einfach auseinander. Die Dinge kommen nicht wieder zusammen und klären sich wohlgefällig. Am Ende des Lebens steht eine riesige Dissonanz, indem sich die Dinge einfach in alle möglichen Richtungen entfernen. So geht es mit dem Körper zu Ende.

Da erhebt sich nun die Frage: wird es dem Geist genauso ergehen? Wir haben die Wahl. Dies ist die Gelegenheit für uns — die Meditationspraxis — und daher betrachten wir die unansehnliche Seite des Körpers, um ein Gefühl von Samvega zu entwickeln, als Ansporn, weiter zu üben und tiefer zu schürfen. Wie der Buddha sagte, führt die den Körper ausfüllende Achtsamkeit am Ende zum

Todlosen, wenn man es richtig macht. Wenn man es falsch macht und Abscheu entwickelt, wie die Mönche in der Geschichte, dann soll man — wie es der Buddha empfahl — wieder zum Atem zurückkehren. Das wird helfen, den Widerwillen genau so zu vertreiben wie der erste Regenfall der Regenzeit den ganzen Staub vertreibt, der während der Hitzeperiode die Luft erfüllt hat.

Aber das heißt nicht etwa, dass man aufhört, die Körperbetrachtung auszuüben. Es bedeutet einfach nur, dass man lernen muss, wie man es richtig macht, so dass ein durchgängiges Gefühl von Samvega da ist, um seinerseits ein Gefühl von Pasada hervorzurufen, eben so wie es einem eine gewisse Befreiung, eine Loslösung ermöglicht, so dass man — wie es in den Lehrreden heißt — glücklich selbst in der Krankheit ist, glücklich selbst im Altern, glücklich selbst im Sterben. Aber weil unser Anhängen am Körper so stark ist, brauchen wir auch ein starkes Heilmittel, um ihm entgegenzuwirken. Die Betrachtung des Körpers ist keine Übung, die man nur hin und wieder macht. Man muss sie immer wieder ausüben. Man muss immer wieder zu diesem Thema zurückkehren, weil es das Einzige ist, das einen geistig gesund erhält, das Einzige, das eine wirkliche Befreiung bewirkt.

Wenn ihr feststellt, dass diese Übung Widerstand bei euch hervorruft, dann untersucht diesen Widerstand, um genau zu erkennen, worum es sich dabei handelt. Gewöhnlich verbirgt sich dahinter das eigene Anhängen. Der Körper ist nicht das Problem; das Anhängen ist das Problem, aber um mit dem Anhängen fertig zu werden, muss man sich auf das Objekt konzentrieren, wo das Anhängen sich so stark festhält. Wenn man wirklich genau hinschaut, sieht man, dass es mit dem Körper gar nicht so viel auf sich hat, dass er nicht viel wert ist, und doch schmückt ihn unser Anhängen mit so vielen Erzählungen aus, baut so viele Wünsche um ihn herum auf.

Also handelt es sich hier um ein Meditationsthema, das man jederzeit griffbereit haben sollte, weil dieses Anhängen sich die ganze Zeit über in verschiedensten Ausdrucksformen zeigt. Es gilt, gerüstet zu sein, ihm voraus zu sein. Während der Körper weiterhin seinem Weg folgt — hier nutzt er sich ab, da nutzt er sich ab, diese Krankheit zeigt sich, jene Krankheit zeigt sich — werdet ihr vorbereitet sein.

In Thailand gibt es den Brauch, bei Begräbnissen Bücher zu drucken, und am Anfang eines jeden Buches befindet sich gewöhnlich eine kleine Biographie derjenigen Person, welcher der Verdienst daraus gewidmet ist. Viele der besten Dhammabücher in Thailand sind die für Begräbnisse gedruckten, und wenn man nun in diesen Dhammabüchern liest, kann man es kaum vermeiden, sich auch einige dieser Biographien anzuschauen. Sie folgen alle demselben Muster. Der betreffenden Person ging es gut, sie führte ein glückliches Leben, hatte eine Frau, einen Mann, Kinder, was gerade jeweils zutraf. Dann, nach einiger Zeit entwickelte sich bei ihr eine bestimmte Krankheit, vielleicht ein kleines Problem mit den Nieren, mit der Leber, vielleicht auch mit dem Herzen. Zuerst schien es nichts Ernsthaftes zu sein, die medizinische Versorgung hatte es im Griff, aber nach einiger Zeit wurde es zunehmend chronisch, machte immer mehr Beschwerden, bis es letzten Endes zu einem Punkt kam, wo die Ärzte nichts mehr tun konnten. Sie mussten ohnmächtig die Hände zum Himmel strecken, und obwohl sie ihr Bestes taten, starb die betreffende Person.

Und ironischer Weise neigt der menschliche Geist dazu, zu denken: "Na ja, das betrifft die anderen. Bei mir ist es schon irgendwie anders." Aber es ist nicht anders bei euch. Betrachtet euch selbst; betrachtet all die Menschen um euch herum. Welche Krankheit wird die Person neben euch

niederstrecken? Welche Krankheit wird die Person da drüben niederstrecken? Welche Krankheit tragen sie schon in sich, die das bewirken wird? Welche Krankheit tragt ihr schon in euch? Das Potenzial ist schon da, ist schon am Wirken.

Eine der Betrachtungen, die ich in Bangkok bei Busfahrten häufig anzustellen pflegte, war die, dass ich mir klar machte: "Alle Leute hier im Bus haben ein Begräbnis vor sich. Es wird ein Begräbnis für diese Person hier geben, ein Begräbnis für jene Person, ein Begräbnis für die Person da drüben. Einen jeden von ihnen wird es treffen. Und mich auch." Und das Komische ist: man mag vielleicht glauben, diese Art zu denken sei pessimistisch oder depressiv, aber das ist nicht der Fall. Sie ist befreiend. Sie ist ein großer Gleichmacher. Man verstrickt sich nicht in Einzelheiten wie dass man diese Person mag oder jene Person nicht mag, dass man sich Sorgen um diese oder jene Frage in seinem Leben macht. Man weiß ja, dass es alles im Tod enden wird. Und dieser Gedanke macht einen frei, um sich auf Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind, wie zum Beispiel die ganze Frage des Anhangens.

Versucht, diese Übung als befreiend zu betrachten, denn das ist sie. Wenn ihr diese Tatsache zu würdigen wisst, werdet ihr feststellen, dass sie euch immer mehr Nutzen bringt. Wenn man die richtige Einstellung zur Betrachtung des Körpers hat, kann sie einen weit bringen. Selbst inmitten von Altern, Krankheit und Tod, inmitten all der Erniedrigungen und Probleme von Altern, Krankheit und Tod, kann sie eine Menge Freiheit geben, denn sie hilft dabei, einem die richtige Richtung zu weisen, auf den Teil des Geistes, der frei ist.

Als ich Ajahn Suwat kurz vor seinem Tod zum letzten Mal begegnete, erwähnte er, dass sein Gehirn zunehmend fehlerhaft arbeitete, dass es ihn mit allen möglichen seltsamen Eindrücken konfrontierte. "Aber," fügte er hinzu: "das, was ich durch die Meditation erlangt habe, das hat sich nicht geändert; es ist immer noch da." Und das war der Grund, warum das Leiden des Körpers seinen Geist nicht bedrückte, warum die seltsamen Eindrücke, die sein Gehirn produzierte, ihn nicht in die Irre führten. Er machte vor, dass es möglich ist, unter dem Vorgang des Krankwerdens und Sterbens nicht zu leiden. Und wenn so etwas möglich ist, dann sollte man all sein Handeln darauf ausrichten. Wie es in einem der Sprüche heißt: Gehört nicht zu denjenigen, die es später bereuen, dass sie die Gelegenheit zur Übung nicht genutzt haben, als sie noch gesund und stark waren.