



Wir nehmen bei der Meditation eine Körperhaltung ein, die die Klarheit des Geistes unterstützt, stärken die Motivation der Zufluchtnahme und des Mitgefühls und reinigen den Geist mit Hilfe eines Gebetes von unheilsamen Eindrücken. Während der gesamten Übung stellen wir uns den Buddha im Raum vor uns als eine Art Zeugen unserer heilsamen Bemühungen vor.

Wir sollten immer den gesamtbuddhistischen Kontext sehen, in dem unsere Meditation steht und uns fragen, was wir mit unserer Übung erreichen möchten. Die Körperbetrachtung, die das Thema unserer Meditation ist, steht im Zusammenhang mit den Vier Wahrheiten der Heiligen, in denen der Buddha darlegte, daß der Ursprung aller Leiden im eigenen Geist zu finden ist. Es sind die Leidenschaften, die den Geist unruhig und undiszipliniert machen, und die Person zu negativen Handlungen treiben. Diese Taten wiederum hinterlassen schlechte Eindrücke und Tendenzen im Kontinuum des Geistes, die sich in diesem und späteren Leben zu Leid auswirken werden.

Allen Leidenschaften liegt eine falsche Auffassung über die eigentliche Natur des wahrgenommenen Objekts zugrunde. Auf der Grundlage dieser Unwissenheit werden einige Dinge und Personen übertrieben negativ gesehen, und es entwickeln sich Abneigung und Zorn. Andere Objekte und Personen dagegen werden in übertrieben positivem Licht gesehen, und es entsteht Begierde. Obwohl uns Begierde im Gegensatz zum Haß manchmal als ein wünschenswerter Zustand erscheint, kann uns doch bei näherer Betrachtung bewußt werden,

Acht- samkeit auf den Körper

Oliver Petersen

wieviele Leiden sie nach sich zieht. Begierde entfernt uns immer mehr vom spirituellen Pfad. Unter ihrem Einfluß begeht die Person unheilsame Taten. An konzentrierte meditative Bemühung ist gar nicht zu denken. Unter dem Einfluß der Begierde wird sich die Person in immer neue Handlungen verstricken, das Leben zieht sinnlos dahin, und die Befreiung aus dem Leiden rückt in weite Ferne.

Als Gegenmittel gegen die Begierde müssen wir die negativen und unattraktiven Aspekte eines Objekts realistisch betrachten. So schaffen wir ein Gegengewicht zu den mächtigen Leidenschaften, die uns den Blick für unser langfristiges Glück versperren.

Begierde entsteht gegenüber materiellen Gütern, Personen, dem eigenen Körper und dem von anderen. Die Begierde in bezug auf den Körper ist die intensivste Form. Aus buddhistischer Sicht führt starke Begierde in bezug auf den Körper einerseits zu Disharmonie und sogar Gewalt zwischen Partnern und in der menschlichen Gesellschaft. Darüber hinaus ist sie für das intensive Leiden während des Sterbens, also wenn wir unseren Körper verlieren, verantwortlich. Letztlich bewirkt die Begierde, daß wir immer wieder unfreiwillig einen neuen Körper annehmen. Aufgrund dieser Nachteile der Begierde ist es auch für buddhistische Praktizierende, die nicht im Zölibat leben, wünschenswert, die Kraft dieses negativen Geistesfaktors zu verringern.

Die Methode, die der Buddha und in seiner Nachfolge viele hohe Meister Indiens und Ti-

bets wie Śāntideva lehrten und die wir im folgenden selbst anwenden wollen, ist die Betrachtung der allgemeinen und besonderen Merkmale des Körpers:

Ein allgemeines Merkmal ist, daß der Körper – wie alle materiellen Objekte, die aus den vier Elementen zusammengesetzt sind – unbeständig wie eine Luftblase auf dem Wasser ist. Er unterliegt einem Verfallsprozeß, der schließlich in Krankheit und Auflösung mündet. Der Körper ist flüchtig, ohne Essenz und nicht dazu geeignet, daß man sich letztlich auf ihn stützt. Diese Sichtweise wirkt dem Greifen nach dem Körper als etwas Festem und Beständigem entgegen.

In einem zweiten Schritt vergegenwärtigen wir uns die speziellen Merkmale, vor allem die Unreinheit des Körpers. Dabei untersuchen wir den Körper Schicht für Schicht. Mit dem „Skalpelle der Unterscheidung“, wie der indische Meister Śāntideva es nennt, trennen wir in der Kontemplation die Haut vom Fleisch ab, betrachten das Blut und die Organe, bis wir schließlich die Knochen und das Mark vor uns sehen. Was ist eigentlich das Attraktive an diesem Körper? Was löst eine so starke Anhaftung in bezug auf den Körper aus? Wir üben dies nicht nur im Zusammenhang mit uns selbst, sondern beziehen auch andere Personen, die wir begehren, in diese Meditation ein.

Ein anderes wirksames Mittel, sich die speziellen Merkmale des Körpers bewußt zu machen und Begierde zu verringern, ist es, den eigenen Körper und den anderer als Skelett zu visualisieren und sich darauf zu konzentrieren. Viele Yogis nahmen sich zur Vergegenwärtigung des Todes und der Unbeständigkeit einen Totenschädel mit in die Meditationsklausur oder suchten Friedhöfe auf, um den Verfall des Leichnams direkt zu beobachten.

So führen wir uns die Unreinheit des Körpers anhand verschiedener Gedankengänge vor Augen und enden mit der Schlußfolgerung, daß der Körper keinesfalls so attraktiv ist, wie er uns erscheint. Aus dieser Erkenntnis entsteht ein Gefühl der Freiheit von Begierden, auf das wir



Den Körper wie ein Hotel betrachten

uns eine Weile konzentrieren. Den ruhigen Geisteszustand, der so entsteht, können wir auch nutzen, eine konzentrierte Meditation zum Beispiel auf den Körper des Buddha anzuschließen. Wenn man sich angestrengt fühlt, läßt man die Meditation langsam ausklingen.

Am Ende widmen wir alles Verdienst aus dieser Betrachtung dem Wohle aller Wesen, erheben uns langsam und gehen mit guter Einstellung den Tätigkeiten des Alltags nach.

Wenn in uns Abwehr gegen diese Art der Meditation entsteht, sollten wir uns das Ziel unserer Übung bewußt machen: Wir wollen die Leidensursachen wie das Haften am Körper verringern, um jetzt und in der Zukunft mehr Glück zu erleben. Im Grunde haben wir als Menschen ein Gespür dafür, daß unser Körper keineswegs so rein ist, wie es uns unsere Illusionen vorgaukeln.

Wenn wir darüber nachdenken, wissen wir, daß der Körper befleckt ist. Wir empfinden es als unangenehm, wenn unreine Substanzen wie Schleim oder Kot den Körper verlassen. Was immer mit dem Körper in Kontakt kommt, wird verunreinigt, was sich auch darin zeigt, daß wir ungern Nahrung zu uns nehmen, die eine fremde Person schon angegessen hat.

Die Analyse sollte nicht zu Abneigung gegenüber dem Körper führen, sondern zu einer realistischeren Sicht. Es ist unbestritten, daß der menschliche Körper ein kostbares Fahrzeug für die geistige Entwicklung ist. Anhaftung an ihn beruht jedoch auf falschen Vorstellungen. Wir sollten ihn wie ein Hotel betrachten, das man zeitweilig benutzt und reinhält, ohne aber zu viel Aufmerksamkeit auf diesen zeitweiligen Aufenthaltsort zu verwenden. Es ist auch geschickt, die Kontemplation, die einem vielleicht zunächst aufgrund mangelnder Erfahrung unangenehm ist, mit angenehmen Kontemplationen zum Beispiel über die Befreiung oder Mitgefühl zu verbinden. Wenn sich eine gewisse Erfahrung in der Meditation einstellt, wird uns die Übung sogar ein Gefühl der Freude und Ausgeglichenheit verleihen.