

Lehrreden zum Thema Körper

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
I. Was ist der Körper?	5
SN 22.79 Sich Verzehren (§5)	5
Sn 1.11 Enthüllung des Körpers (Kayavicchandani- oder Vijaya-Sutta).5	
Dhp 150-151.....	6
Dhp 41	6
II. Wie entsteht der Körper?	7
SN 5.9 Selā.....	7
SN 22.5 Sammlung	7
AN 4.159 Die Heilung der Liebeskranken	8
MN 135 Die kürzere Darlegung zu den Handlungen (Cūlakammavibhaṅga Sutta).....	9
III. Genuß, Elend und Entrinnen in Bezug auf den Körper	11
III.1 Genuß	11
SN 22.26 Genuß I	11
SN 22.28 Genuß III	11
MN 13 Die längere Lehrrede über die Masse von Dukkha (Mahādukkhakkhandha Sutta).....	12
Thag 459 – 465 Sundara-Samudda	12
III.2 Elend	12
AN 9.15 Die Eiterbeule	12
MN 74 An Dīghanakha (Dīghanakha Sutta)	13
Dhp 147-148.....	13
Sn 5.16. Pingiya (Pingiya-Mānava-Pucchā)	13
Thig 252 – 270 Ambapālī (Mangobaumhüterin).....	14
AN 10.60 Die Heilung des Girimānanda	16
Thag 315 – 319 Rājadatta	16
Thag 567-576 Kappa	16
III.3 Das Entrinnen	17
SN 22.29 Das Ergötzen.....	17
SN 22.25 Willensgier	17
SN 22.95 Schaum.....	17
SN 22.46 Vergänglichkeit II	18
SN 22.79 Sich Verzehren (§26 - 38).....	18
Dhp 367	19
SN 22.33-34 Nicht euer! I.....	19
MN 28 Die längere LR vom Gleichnis von der Elefantenspur (Mahāhatthipadopama Sutta).....	19

MN 62 Die längere LR vom Rat an Rāhula (Mahārāhulovāda Sutta)	21
MN 119 Achtsamkeit auf den Körper (Kāyagatāsati Sutta).....	22
SN 47.20 Die Schönheitskönigin	25
SN 36.7 Krankheit I	25
IV. Die Sinne als Teil des Körpers.....	27
SN 35.28 Alles brennt.....	27
MN 43 Die längere Reihe v. Fragen u. Antworten (Mahāvedalla Sutta) ..	27
MN 152 Die Entfaltung der Sinne (Indriyabhāvanā Sutta).....	28
SN 35.206 Sechs Tiere	29
Dhp 360-362.....	30
V. Angemessener und unangemessener Umgang mit dem Körper..	31
SN 3.13 Große Schüssel Reis.....	31
Dhp 325	32
AN 6.117 Hindernisse der Körperbetrachtung.....	32
AN 3.39b Dreierlei Rausch II.....	32
AN 7.48 Verbindung und Lösung	33
MN 36 Die längere Lehrrede an Saccaka (Mahāsaccaka Sutta)	34
SN 5 54,9 In Vesālī.....	34
SN 22.87 Vakkali	35
VI. Ergebnisse der Achtsamkeit auf den Körper.....	36
<i>VI.1. Grundlage für die Jhānas und für übernatürliche Kräfte</i>	36
MN 119 Achtsamkeit auf den Körper (Kāyagatāsati Sutta).....	36
AN 8.65 Die acht Überwindungsgebiete	40
DN2, 83-86 Sāmaññaphala Sutta, Lohn der Asketenschaft.....	40
SN 51.22 Die Eisenkugel.....	41
Thag 104 Khitaka	42
<i>VI.2 Der Körper als Tor zum Ende der Welt.....</i>	42
AN 4.45 Rohitassa I.....	42
AN 1.36 Die Betrachtung über den Körper I.....	43
AN 1.37 Die Betrachtung über den Körper II.....	44
SN 22.7 Fürchten durch Anhängen I.....	44
SN 12.19 Wie sich der Weise vom Toren unterscheidet	45
Dhp 153-154.....	46
Ud. 8.1	46
Abkürzungsverzeichnis	47
Quellenverzeichnis.....	47

Vorwort

Während der Vassa 2012 im Nonnenkloster Anenja Vihara befassten wir uns mit dem Thema „Körper“. Im Vorjahr hatten wir Lehrsreden zu „Alter, Krankheit, Tod“ gesammelt, und zunächst bestand eine gewisse Befürchtung, im Grunde genommen wieder auf ähnliche, wenn nicht gleiche Texte im Pali Kanon zu stoßen, jedenfalls nicht genug Material zu finden. Doch mehr und mehr erwies sich dies als grundlos; es zeigte sich, was „Körperlichkeit“ alles umfasst, wie sehr unser Leben daran gebunden ist und darum kreist: Es beinhaltet unsere Sinnlichkeit, unsere ganze Welt, d.h. auch die unbelebten Dinge um uns herum, alles Materielle. Doch können wir den menschlichen Körper andererseits auch nicht vom Geist, z.B. vom Gefühl, trennen, sonst bliebe ebenfalls nur ein „nutzloses Stück Holz“ übrig.

Die Sicht des Körpers als Wunderwerk – in der christlichen Kultur verbreitet – suchen wir in den Pali-Schriften vergeblich. Das sei gleich vorweggenommen. Es ging dem Buddha andererseits nicht darum, den Körper zum Feind zu machen. Wenn er seinen Dienst tut, können wir froh und dankbar sein; Gesundheit ist auch für Buddhisten ein hohes Gut. Aber wie störanfällig ist jeglicher Körper doch! Dass er zusammengesetzt, ein „Haufen“ ist, wird niemand bezweifeln. Wäre der Körper kein „Haufen“, könnte es z.B. keine Organ-Transplantationen geben. Bereits sprachlich kommt der Aspekt der „Anhäufung“ im Pali deutlich zum Ausdruck. Die wichtigsten Pali-Begriffe für „Körper“ und „Körperlichkeit“, *kāya* und *rūpa*, haben beide die Grundbedeutung von „Ansammlung“ oder „Haufen“. Wie weit das „Elend“ im Hinblick auf den Körper zutrifft, muss jeder Leser, jede Leserin für sich überprüfen und entscheiden. Im Pali Kanon sind jedenfalls sehr viele – und sehr eindringliche – Texte über das Elend des Körpers zu finden. Passagen, die sich mit dem Genuss am Körper oder seiner Schönheit befassen, sind dagegen rar; dafür gibt es genug Material in den Massenmedien. Schließlich besteht der Weg des Buddha im Entrinnen der Körperlichkeit, und das wird nur gelingen, wenn wir uns nicht am Körper „ergötzen“, nicht an ihm hängen, uns nicht mit ihm identifizieren. Dazu gab der Buddha präzise Anleitungen und ermutigte uns, ihm zu folgen, in dem er auch die Vorteile und Ergebnisse dieses Pfades aufzeigte.

Da das Thema „Körper“ sehr vielschichtig und komplex ist, ließen sich die gesammelten Texte vielfach nicht eindeutig verschiedenen Kapiteln zuordnen; Überlappungen waren kaum zu vermeiden. Oft werden z.B. Genuss am Körper, Elend und Entrinnen – eine Betrachtung, die der Buddha immer wieder empfohlen hat – in der gleichen Lehrsrede zusammen behandelt, und ähnlich verhält es sich, wenn der Körper als Teil der Anhäufungsgruppen (*khandhas*) gesehen wird. Aus diesem Grund beschränkten wir uns häufig auf die jeweilige Passage aus der Lehrsrede, die sie sich ausschließlich auf einen Aspekt bezog.

Im Kapitel V werden recht unterschiedliche, z.T. auch praktische, Fragen im Umgang mit dem Körper angesprochen, so geht es z.B. um Mäßigung beim Essen, oder darum, wie unsere Einstellung zu Körperlichkeit – z.B. starke Identifikation mit dem eigenen Geschlecht – auch unsere Neigungen anderen gegenüber beeinflussen.

Im Hinblick auf die Resultate der Achtsamkeit auf den Körper (Kapitel VI) stellte sich die Schwierigkeit, dass der Übungsweg ein gradueller Pfad ist, der über den Weg der Sammlung (*Jhānas*) zur vollkommenen Befreiung, zum „Ende der Welt“, führen kann. Es handelt sich also bei der Unterteilung in zwei Abschnitte nicht um getrennte oder sich gegenseitig ausschließende Ergebnisse, sondern das Erstere kann als Vorstufe zum Letzteren führen. Die übernatürlichen Kräfte hingegen sind ein „Extra“; sie können aber andererseits auch nicht von den *Jhānas* abgetrennt werden.

Dieses Heft ist keine systematische Einführung in das Thema, beansprucht keinesfalls Vollständigkeit, sondern ist als „Reader“ gedacht, als Anregung zu weiteren Studien und zur Kontemplation, vor allem aber zur Praxis der Achtsamkeit auf den Körper (*Satipatthāna*), zur Meditation. Möge es inspirieren, sich dem Körper auf eine Art zuzuwenden, die das Leiden daran nicht noch vermehrt, sondern zur radikalen Befreiung von dieser Bürde führt!

Gedankt sei allen, die zur vorliegenden Sammlung beigetragen haben, vor allem Samaneri Viveka und den Anagarikas Vimalā und Sumanā (inzwischen Samaneri Dhīrā. Sie haben nicht nur eifrig Texte zum Thema herausgefunden, sondern auch protokolliert, elektronisch aufbereitet und redaktionelle Aufgaben übernommen, so dass dieses Heft entstehen konnte.

Rettenberg, im Februar 2013

Sucinta Bhikkhuni

I. Was ist der Körper?

SN 22.79 Sich Verzehren (§5)

Das Kennzeichen aller Körperlichkeit

5. Und warum, ihr Mönche, sprecht ihr von 'Körperlichkeit' (rūpa)? Weil man von ihr bedrückt wird (ruppati), daher heißt es 'Körperlichkeit' (rūpa). Und wovon wird man bedrückt? Von Kälte wird man bedrückt, von Hitze, Hunger, Durst, von der Belästigung durch Fliegen, Mücken, Kriechtiere, Wind und Sonnenglut. Weil man davon bedrückt wird, daher heißt es 'Körperlichkeit'.

Sn 1.11 Enthüllung des Körpers (Kayavicchandhanika- oder Vijaya-Sutta)

193

Ob man beim Gehen oder Stehen, Sitzen oder Liegen,
Beim Beugen, Strecken seine Glieder regt,
Die Regung eines Körpers ist dies nur!

194

Gefügt aus Knochen und aus Sehnen,
darauf geklebt dann die Gewebehaut und Fleisch, -
Den Körper, durch die Außenhaut verhüllt,
man sieht ihn nicht, so wie er wirklich ist.

195

Gefüllt ist er mit Eingeweiden, mit Magen, Leber und der Blase;
Gefüllt mit Herz und Lunge, Nieren und der Milz.

196

Mit Nasenschleim und Speichel, Schweiß und Fett,
Mit Blut, Gelenköl, Galle, Lymphe ist er voll.

197

In Rinnsal neunfach fließt aus ihm beständig Unrat:
Vom Auge sickert Augensaft, vom Ohre kommt das Ohrenschmalz;

198

Es träufelt aus der Nase Rotz,
vom Mund auch manchmal bricht man aus;
Man sondert Galle aus und Schleim,
vom Körper rinnt der schmutzige Schweiß;

199

Und seines Schädels Höhlung birgt die Masse des Gehirns.
Dies alles hält für schön der Tor!
Unwissen ist es, dem er darin folgt!

200

Und wenn er dann als Leichnam daliegt,
mit aufgequollenem Leibe und verfärbt,
Zur Leichenstätte fortgeschafft,

nicht kümmert sich um ihn Verwandtschaft.

201

Es fressen an ihm Hunde und Schakale, die Wölfe und die vielen Würmer;
Die Raben fressen und die Geier und andere Lebewesen auch.

202

Doch wenn hier des Erwachten Wort ein weiser Mönch vernommen hat, Durchaus versteht er diesen Leib, er sieht ihn, wie er wirklich ist.

203

Wie dieses, so ist jenes auch; wie jenes, so ist dieses hier!
So wissend löst man ab den Willen vom Körper eigen oder fremd.

204

Der weise Mönch, von jeder Gier des Willens hier entsüchtet
Todlosen Frieden hat er dann erreicht,
die Stätte des Nibbāna unvergänglich!

205

Dies auf zwei Beinen hier, man pflegt's,
das unrein ist und übel duftend,
Mit vieler Fäulnis angefüllt,
die ausfließt hier und ausströmt dort!

206

Mit solchem Körper glaubt man's auch noch recht,
sich selber zu erhöhen Und andere zu verachten!
Was kann dies anderes sein als Unverstand?

Dhp 150-151

Du bist ein Haus aus Knochen,
Verputzt mit Fleisch und Blut,
Und darin dann Dünkel, Heuchelei,
Verfall und Tod.

Die prächtigen Wagen der Herrscher zerfallen,
Und auch dein Körper nähert sich rasch dem Verfall.
Doch der Weg der Edlen Menschen verfällt nicht,
Denn die Edlen belehren die Edlen.

Dhp 41

Denn gar bald wird dieser Körper
Auf der Erde liegen,
Weggeworfen und ohne Bewußtsein,
So wie ein nutzloses Stück Holz.

II. Wie entsteht der Körper?

SN 5.9 Selā

Der Körper – weder selbstgeschaffen noch das Werk eines Schöpfers...

3. Da nun begab sich Māra, der Böse, in dem Wunsche, bei der Bhikkhunī Selā Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Bhikkhunī Selā befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er die Bhikkhunī Selā mit der Strophe an:
„Von wem ist denn dieses Gebilde gemacht?
Wo ist der Verfertiger des Gebildes?
Wie ist das Gebilde entstanden?
Wie wird das Gebilde aufgehoben?“
4. Da nun kam der Bhikkhunī Selā dieser Gedanke: „Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da die Strophe?“
5. Da nun kam der Bhikkhunī Selā dieser Gedanke: „Māra, der Böse, ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, die Strophe spricht.“
6. Da nun wußte die Bhikkhunī Selā, daß das Māra, der Böse, sei, und erwiderte Māra, dem Bösen, mit den Strophen:
„Nicht ist dies Gebilde von einem selbst gemacht
Nicht ist das Übel von einem anderen gemacht.
Aus einer Ursache ist es entstanden
Durch Vernichtung der Ursache wird es aufgehoben.
Wie ein Samenkorn, das in ein Feld gesät ist, wächst, Wenn es zu beidem, dem Geschmack des Erdbodens und zu seinem Saft gelangt ist:
So sind die Wesensbestandteile¹, die Elemente² und die sechs Sinnesbereiche .
Aus einer Ursache entstanden,
durch Vernichtung der Ursache werden sie aufgehoben.“ Da merkte Māra, der Böse: es kennt mich die Bhikkhunī Selā, und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt.

SN 22.5 Sammlung

Ergötzen als Auslöser der Körperlichkeit

3. "Entfaltet Sammlung, ihr Mönche! Geistig gesammelt, ihr Mönche, erkennt der Mönch der Wirklichkeit gemäß.
4. Was nun erkennt er der Wirklichkeit gemäß? - Der Körperlichkeit Entstehung und Ende, des Gefühls Entstehung und Ende, der Wahrnehmung Entstehung und Ende, der Gestaltungen Entstehung und Ende, des Bewußtseins Entstehung und Ende.
5. Was nun, ihr Mönche, ist der Körperlichkeit Entstehung, des Gefühls Entstehung, der Wahrnehmung Entstehung, der Gestaltungen Entstehung, des Bewußtseins Entstehung?
6. Da, ihr Mönche, ergötzt man sich, heißt es willkommen, ist zugeneigt. Woran ergötzt man sich, was heißt man willkommen, wem ist man zugeneigt?

¹ die *Khandhas* - Gruppen, Aggregate

² „*dhātu*“ - die 4 rūpa Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft) oder die 18 „Elemente“ (5 Sinnesfakultäten und der Geist, die entsprechenden 6 Objekte und die entsprechenden 6 Arten von Bewußtsein)

7. An der Körperlichkeit ergötzt man sich, sie heißt man willkommen, ihr ist man zugeneigt. Dem, der sich an der Körperlichkeit ergötzt, sie willkommen heißt, ihr zugeneigt ist, entsteht Ergötzen. Was da nun Ergötzen an der Körperlichkeit ist, das ist das Anhängen (upādāna). Durch dieses Anhängen bedingt ist Dasein; durch Dasein bedingt ist Geburt; durch Geburt bedingt ist Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. So kommt es zur Entstehung dieser ganzen Leidensfülle.
12. Dies, ihr Mönche, ist der Körperlichkeit Entstehung,...

AN 4.159 Die Heilung der Liebeskranken

Anandas Belehrung über die Entstehung und Überwindung des Körpers.

Der ehrwürdige Ananda nur begab sich dorthin, wo jene Nonne weilte. Dort angelangt, setzte er sich auf dem an gebotenen Sitze nieder und sprach zu jener Nonne also:

- ♣ »Durch Nahrung, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Nahrung gestützt, ist die Nahrung zu überwinden.
- ♣ Durch Begehren, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Begehren gestützt, ist das Begehren zu überwinden.
- ♣ Durch Eigendünkel, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Eigendünkel gestützt, ist der Eigendünkel zu überwinden.
- ♣ Durch Begattung, o Schwester, ist dieser Körper geworden; und die Begattung hat der Erhabene als Zerstörung der Grenze bezeichnet.

Es wurde gesagt: 'Durch Nahrung, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Nahrung gestützt, ist die Nahrung zu überwinden.' Mit Bezug worauf aber wurde dies gesagt? Da nimmt, o Schwester, der Mönch weise besonnen die Almosenspeise zu sich, nicht etwa zum Vergnügen oder aus Betörung, nicht um üppig und schön zu werden; sondern eben nur zur Erhaltung und Fristung dieses Körpers, um Schaden zu verhüten und den heiligen Wandel zu ermöglichen; im Gedanken: 'Auf diese Weise werde ich das alte Gefühl stillen und keine neuen Beschwerden aufkommen lassen, und langes Leben, Unbescholtenheit und Wohlbefinden wird mir beschieden sein'. Nach einiger Zeit überwindet er nun, auf Nahrung gestützt, die Nahrung. Wurde also gesagt: 'Durch Nahrung, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Nahrung gestützt, ist die Nahrung zu überwinden', so wurde dies eben darum gesagt.

Es wurde gesagt: 'Durch Begehren, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Begehren gestützt, ist das Begehren zu überwinden.' Mit Bezug worauf aber wurde dies gesagt? Da vernimmt, o Schwester, ein Mönch die Kunde: 'Ein Mönch mit dem und dem Namen hat durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die von Trieben freie Gemüts- und Weisheits-erlösung erreicht, sie selber erkennend und verwirklichend.' Da wird ihm also zumute: 'Ach, wann werde auch ich durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die von Trieben freie Gemüts- und Weisheits-erlösung erreichen, sie selber erkennend und verwirklichend?' Nach einiger Zeit nun überwindet er, auf Begehren gestützt, das Begehren. Wurde also gesagt: 'Durch Begehren, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Begehren gestützt, ist das Begehren zu überwinden', so wurde dies eben darum gesagt.

Es wurde gesagt: 'Durch Eigendünkel, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Eigendünkel gestützt, ist der Eigendünkel zu überwinden.' Mit Bezug worauf aber wurde dies gesagt? Da vernimmt, o Schwester, ein Mönch die Kunde: 'Ein Mönch mit dem und dem Namen hat durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die von Trieben freie Gemüts- und Weisheits-erlösung erreicht, sie selber erkennend und verwirklichend.' Da wird ihm also zumute: 'Ja, wenn jener Ehrwürdige durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die von Trieben freie Gemüts- und Weisheits-erlösung erreicht hat, warum sollte auch ich dies nicht können?' Nach einiger Zeit nun überwindet er, auf Eigendünkel gestützt, den Eigendünkel. Wurde also gesagt: 'Durch Eigendünkel, o Schwester, ist dieser Körper geworden; auf Eigendünkel gestützt, ist

der Eigendünkel zu überwinden', so wurde dies eben darum gesagt.

Durch Begattung, o Schwester, ist dieser Körper geworden, und die Begattung hat der Erhabene als Zerstörung der Grenze bezeichnet.«

MN 135 Die kürzere Darlegung zu den Handlungen (Cūlakammavibhaṅga Sutta)

Der karmische Hintergrund von langem Leben, Gesundheit und Schönheit

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattḥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindika auf.
2. Da ging der brahmanische Student Subha, der Sohn von Todeyya, zum Erhabenen und tauschte Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten setzte er sich seitlich nieder und fragte den Erhabenen:
3. „Meister Gotama, was ist die Ursache und Bedingung dafür, daß man unter den menschlichen Wesen schlechtergestellte und bessergestellte sieht? Denn man sieht kurzlebige und langlebige Menschen, kränkliche und gesunde, häßliche und schöne, Menschen ohne Einfluß und einflußreiche, arme und reiche, von niedriger und hoher Geburt, dumme und weise. Was ist die Ursache und Bedingung dafür, Meister Gotama, daß man unter den menschlichen Wesen schlechtergestellte und bessergestellte sieht?“
4. „Student, die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen; sie entspringen ihren Handlungen, sind an ihre Handlungen gebunden, haben in ihren Handlungen ihre Zuflucht. Es ist die Handlung, die die Wesen in schlechtergestellte und bessergestellte unterscheidet.“ „Ich verstehe die Bedeutung der Äußerung von Meister Gotama nicht in allen Einzelheiten, da er sich kurz gefaßt hat, ohne die Bedeutung näher darzulegen. Es wäre gut, wenn Meister Gotama mich das Dhamma lehren würde, so daß ich die Bedeutung der Äußerung von Meister Gotama möglicherweise in allen Einzelheiten verstehe.“ „Dann, Student, höre zu und verfolge aufmerksam, was ich sagen werde.“ – „Ja, Herr“, erwiderte der brahmanische Student Subha. Der Erhabene sagte folgendes:
5. „Student, da tötet irgendein Mann oder eine Frau lebende Wesen und ist mordlustig, mit Blut an den Händen, zum Kämpfen und zur Gewalt geneigt, gnadenlos gegenüber lebenden Wesen. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wiedererscheint, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, in der Hölle, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er kurzlebig, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zu einem kurzen Leben führt, nämlich wenn man lebende Wesen tötet und mordlustig ist, mit Blut an den Händen, zum Kämpfen und zur Gewalt geneigt, gnadenlos gegenüber lebenden Wesen.“
6. „Aber, Student, da enthält sich irgendein Mann oder eine Frau davon, Lebewesen zu töten, indem er es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt er voll Mitgefühl für alle Lebewesen. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wieder, ja sogar in der himmlischen Welt. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in der himmlischen Welt, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er langlebig, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zu einem langen Leben führt, nämlich wenn man sich davon enthält, Lebewesen zu töten, indem man es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und

Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt man voll Mitgefühl für alle Lebewesen.“

7. „Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau dazu geneigt, Lebewesen mit der Hand zu verletzen, mit einem Erdklumpen, mit einem Stock oder mit einem Messer. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wiedererscheint, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, in der Hölle, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er kränklich, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zur Kränklichkeit führt, nämlich wenn man dazu geneigt ist, Lebewesen mit der Hand zu verletzen, mit einem Erdklumpen, mit einem Stock oder mit einem Messer.“
8. „Aber, Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau nicht dazu geneigt, Lebewesen mit der Hand zu verletzen, mit einem Erdklumpen, mit einem Stock oder mit einem Messer. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wieder, ja sogar in der himmlischen Welt. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in der himmlischen Welt, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er von guter Gesundheit, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zu guter Gesundheit führt, nämlich wenn man nicht dazu geneigt ist, Lebewesen mit der Hand zu verletzen, mit einem Erdklumpen, mit einem Stock oder mit einem Messer.“
9. „Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau von zornigem und reizbarem Charakter; sogar, wenn er nur ein wenig kritisiert wird, fühlt er sich gekränkt, wird zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt Zorn, Haß und Bitterkeit.
Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wiedererscheint, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, in der Hölle, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er häßlich, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zur Häßlichkeit führt, nämlich wenn man von zornigem und reizbarem Charakter ist; sogar, wenn man nur ein wenig kritisiert wird, fühlt man sich gekränkt, wird zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt Zorn, Haß und Bitterkeit.“
10. „Aber, Student, da ist irgendein Mann oder eine Frau nicht von zornigem und reizbarem Charakter; sogar, wenn er viel kritisiert wird, fühlt er sich nicht gekränkt, wird nicht zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt nicht Zorn, Haß und Bitterkeit. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wieder, ja sogar in der himmlischen Welt. Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode nicht an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in der himmlischen Welt, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er schön, wo immer er auch wiedergeboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zur Schönheit führt, nämlich wenn man nicht von zornigem und reizbarem Charakter ist; sogar, wenn man viel kritisiert wird, fühlt man sich nicht gekränkt, wird nicht zornig, feindselig und ärgerlich, und zeigt nicht Zorn, Haß und Bitterkeit.“

III. Genuß, Elend und Entrinnen in Bezug auf den Körper

III.1 Genuß

SN 22.26 Genuß I

Wesentliche Fragen, die den Bodhisatta zur Erleuchtung führten

3. "Vor meiner Erwachung, ihr Mönche, als ich noch nicht ein Vollkommen Erwachter war, als Bodhisatta noch, da kam mir dieser Gedanke:
4. "Was ist wohl bei der Körperlichkeit der Genuß, was ist das Elend, was das Entrinnen?"
5. Da dachte ich, ihr Mönche, also:
6. "Was da durch Körperlichkeit bedingt an Glücksgefühl und Freude entsteht, das ist der Genuß bei der Körperlichkeit. Daß die Körperlichkeit vergänglich ist, leidvoll, der Veränderung unterworfen, das ist das Elend bei der Körperlichkeit. Was da hinsichtlich der Körperlichkeit Zügelung der Willensgier ist, Aufgeben der Willensgier, das ist das Entrinnen von der Körperlichkeit.
11. Bis ich nicht, ihr Mönche, bei diesen fünf Gruppen des Anhangens so den Genuß als Genuß, das Elend als Elend, das Entrinnen als Entrinnen der Wirklichkeit gemäß verstanden hatte, nicht bekannte ich da, zur unvergleichlichen, höchsten Erleuchtung erwacht zu sein in dieser Welt mit ihren guten Geistern, mit Māra- und Brahma-Göttern, mit Asketen und Priestern, mit ihren Scharen von Göttern und Menschen.
12. Als ich aber, ihr Mönche, bei diesen fünf Gruppen des Anhangens so den Genuß als Genuß, das Elend als Elend, das Entrinnen als Entrinnen der Wirklichkeit gemäß verstanden hatte, da bekannte ich, ihr Mönche, zur unvergleichlichen, höchsten Erleuchtung erwacht zu sein in dieser Welt mit ihren guten Geistern, mit Māra- und Brahma-Göttern, mit Asketen und Priestern, mit ihren Scharen von Göttern und Menschen.
13. Das Wissen war mir da aufgestiegen und die Einsicht: "Unerschütterlich ist die Befreiung meines Geistes! Dies war die letzte Geburt! Nicht gibt es mehr ein Wiedersein!"

SN 22.28 Genuß III

Es gibt an der Körperlichkeit Genuß, Elend sowie die Möglichkeit des Entrinnens

3. "Wenn es nicht, ihr Mönche, Genuß bei der Körperlichkeit gäbe, dann würde es die Wesen nicht nach Körperlichkeit gelüsten. Weil es aber, ihr Mönche, einen Genuß bei der Körperlichkeit gibt, deshalb gelüftet es die Wesen nach Körperlichkeit.
4. Wenn es nicht, ihr Mönche, Elend bei der Körperlichkeit gäbe, dann würden sich die Wesen nicht von der Körperlichkeit abwenden. Weil es aber, ihr Mönche, Elend bei der Körperlichkeit gibt, deshalb wenden sich die Wesen von der Körperlichkeit ab.
5. Wenn es nicht, ihr Mönche, ein Entrinnen von der Körperlichkeit gäbe, dann könnten die Wesen nicht der Körperlichkeit entrinnen. Weil es aber, ihr Mönche, ein Entrinnen von der Körperlichkeit gibt, deswegen können die Wesen der Körperlichkeit entrinnen.

MN 13 Die längere Lehrrede über die Masse von Dukkha (Mahādukkhakkhandha Sutta)

18. (I) "Und was, ihr Bhikkhus, ist die Befriedigung im Fall (materieller) Form? Angenommen, da gäbe es ein Mädchen aus dem Adelsstand oder dem Brahmanenstand oder von einem Haushälter abstammend, in ihrem fünfzehnten oder sechzehnten Lebensjahr, weder zu groß noch zu klein, weder zu dünn noch zu fett, weder zu dunkel noch zu hellhäutig. Befindet sich ihre Schönheit dann auf dem Höhepunkt?" - "Ja, ehrwürdiger Herr." - "Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von jener Schönheit und jenem Liebreiz entstehen, sind die Befriedigung im Fall (materieller) Form."

Thag 459 – 465 Sundara-Samudda

Prachtvoll geschmückt, in prächtige Gewänder gekleidet,
eine Girlande auf dem Haupt, die Füße rot gefärbt, in
zierlichen Sandalen, - eine Kurtisane (war sie);

von den Füßen nahm sie die Sandalen, mit gefalteten
Händen vor mir stehend; sanft, betörend ihre Stimme war, als
sie lächelnd zu mir sprach:

„Du bist zu jung, um als Heimloser zu leben! Zu mir in Lehre
magst Du geh'n und die (fünferlei) menschlichen Sinnenfreuden
genießen! Reichtum werd' zu Füßen ich dir legen.
Wahrheit ist dies, was ich spreche; glaubst du's nicht, so
werd' die Feuerprobe ich besteh'n!

Wenn Greise wir sind einst geworden, am Stocke gehend,
altersschwach, *dann* mögen beide wir die Welt verlassen, -
so doppelt Spiel gewonnen ist!“

Als ich sie sah, die Kurtisane, die mit gefalteten Händen arg
bedrängte mich, geschmückt, in prächtige Gewänder
gehüllt, wie eine vom Tode ausgelegte Schlinge,

da stellte weises Erwägen sich ein: Deutlich sah ich die
Gefahr, und Überdruß an der Welt stieg in mir auf.

Losgelöst ward da der Geist. Sieh, wie wahr die Lehre ist!
Das Dreifache Wissen wurde mir zuteil, die Botschaft des
Buddha ist erfüllt.

III.2 Elend

AN 9.15 Die Eiterbeule

Grund, sich vom Körper abzuwenden...

Nehmt an, ihr Mönche, es ist da eine viele Jahre alte Eiterbeule, die neun von selbst entstandene Wundöffnungen hat. Was da nun hervorquillt und heraus sickert, das alles ist unrein, übelriechend und ekelerregend.

Als eine Eiterbeule aber, ihr Mönche, bezeichnet man diesen aus den vier Grundstoffen bestehenden, von Vater und Mutter gezeugten Körper, der mit Reis und Grütze großgezogen wird, der Vergänglichkeit unterworfen ist, gesalbt und massiert werden muß und der Auflösung und Zersetzung anheimfällt.

Dieser Körper hat neun natürliche Öffnungen. Und was da hervorquillt und heraussickert, das alles ist unrein, übelriechend und ekelerregend. Darum, ihr Mönche, wendet euch ab von diesem Körper!

MN 74 An Dīghanakha (Dīghanakha Sutta)

Alternative Sichtweisen auf den Körper

9. "Aggivessana, dieser Körper, der aus materieller Form besteht, sich aus den vier großen Elementen zusammensetzt, von Mutter und Vater gezeugt wurde und mittels gekochtem Reis und Reisbrei aufgebaut wurde, ist der Vergänglichkeit unterworfen, unterworfen der Abnutzung und dem Abrieb, der Auflösung und dem Verfall. Er sollte als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als ein Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst betrachtet werden. Wenn man diesen Körper so betrachtet, überwindet man die Gier nach dem Körper, die Verliebtheit in den Körper, die Unterwürfigkeit gegenüber dem Körper."

Dhp 147-148

Betrachte deinen Körper,
Mit all seinen Wunden,
zusammengehalten von Knochen,
Elend, krank.
Und mit so vielen Wünschen und Gedanken,
Ein Körper, der weder Dauer noch Bestand hat.

Dieser Körper altert und ist so zerbrechlich,
Er ist eine Stätte aller Krankheiten,
Bald wird er verwesen und zerfallen,
Denn alles Leben hat ein Ende mit dem Tod.

Sn 5.16. Pingiya (Pingiya-Mānava-Pucchā)

Ein alter Mann spürt die Dringlichkeit, Geburt und Alter zu überwinden

1120 Pingiya:

Alt bin ich, kraftlos, meine Anmut ist dahin.
Die Augen sind nicht klar, das Hören ist nicht leicht.
O daß ich nicht, im Wahne noch, inzwischen sterbe!
Verkünde das Gesetz, auf daß ich es verstehe,
Geburt und Alter hier noch überwinde!

1121 Der Erhabene:

Schau' an sie, die durch Leiblichkeit geschlagen, -
Bedrückt durch Leiblichkeit sind schlaffe Menschen!
Darum, o Pingiya, sei du unermüdlich!
Zur Nicht-mehr-Wiederkehr gib auf die Leiblichkeit!

1122 Pingiya:

In Himmelsrichtung vierfach, vier dazwischen,
Auch oben, unten, - diese zehn
Nicht gibt's da Ungesehenes, Ungehörtes, Ungefühltes
Und Unerkanntes für dich in der Welt!
Verkünde das Gesetz, auf daß ich es verstehe,
Geburt und Alter hier noch überwinde!

1123 Der Erhabene:

Die Menschen sieh' in des Begehrens Haft,
In Qualen brennend, Alter-überwältigt!
Darum, o Pingiya, sei du unermüdlich!
Zur Nicht-mehr-Wiederkehr gib auf Begier!

Thig 252 – 270 Ambapālī (Mangobaumhüterin)

Die körperlichen Veränderungen durch das Alter, vorher, nachher – von einer ehemaligen Kurtisane mit Humor betrachtet

252

Glänzend schwarz und samtner Bienenfarbe gleich,
lange Locken fielen mir vom Kopf herab, -
durch das Alter sind sie Hanf und Borke gleich:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

253

Duftend wie ein rundum gut gefüllter Korb,
steckten Blüten über Blüten mir im Haar, -
durch das Alter riechen sie nach Hasenhaar:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

254

Wie Gebüsch, das dicht bepflanzt, beschnitten ist,
waren mit Kamm und Nadeln sie so reich geschmückt, -
durch das Alter sind die Haare dünn geworden:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

255

Duftend zart und reich mit dunklem Gold geschmückt,
schön sie waren, meine schmuck geflochtenen Zöpfe, -
durch das Alter ist nun kahl der Kopf geworden:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

256

Wie von einem Maler kunstvoll nachgezogen,
schön sie waren früher, meine Augenbrauen, -
durch das Alter hängen tief sie in den Runzeln:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

257

Glänzend, leuchtend, wie ein seltenes Juwel,
meine Augen waren dunkelschwarz und lang, -
durch das Alter sind sie nun geschlagen, trübe:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

258

Sanft geschwungen ragte meine Nase vor,
schön war sie in meiner vollen Jugendzeit, -
durch das Alter gleicht sie ausgespülter Flußbank:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

259

Wie ein Armband, kunstvoll ausgeführt, geschmiedet,
schön sie waren, diese Linien meiner Ohren, -
durch das Alter hängen tief sie in den Runzeln:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

260

Kleinen Pinsangknospen in der Farbe gleich,
schön sie waren früher, meine blanken Zähne, -
durch das Alter sind sie ausgebrochen, gelb:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
261

In der Lichtung eines Waldgehölzes ging ich,
wie der Kuckuck hab ich flötensüß gesungen, -
durch das Alter krächz' ich nur noch dann und wann:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
262

Sanfter Muschel gleich gebogen, blank gerieben,
schön war früher auch mein Nacken, wie er glänzte, -
durch das Alter ist gebrochen er, zerstört:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
263

Frei sie kreisten wie ein Riegelholz, sie beide,
schön sie waren, meine Arme früher, -
durch das Alter sind sie schlapp, gleich der Trompetenblume:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
264

Feine Ringe, ganz aus Gold, sie schmückten einmal,
schön sie waren, meine beiden Hände früher, -
durch das Alter sind sie nun wie Wurzeln zum Verkauf:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
265

Lust erregend fest, sie standen beide hoch,
schön sie waren, meine beiden Brüstchen früher, -
trockne Beutel sind sie, ohne Wasser jetzt:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
266

Wie ein flaches Stück, aus feinstem Gold poliert,
schön er war, mein glatter Körper früher, -
der ist nun mit feinen Fältchen überdeckt:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
267

Starkem Schlangenleibe waren beide gleich,
schön sie waren, meine Schenkel früher, -
durch das Alter sind sie nun wie Bambusrohre:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
268

Meine Knöchel schmückten feine, goldne Spangen,
schön sie waren, meine Beine früher, -
durch das Alter sind sie nun wie Sesamhalme:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
269

Wie gefüllt mit Baumwolle sie beide waren,
schön sie waren, meine Füße früher, -
durch das Alter sind sie krumm, verschrumpelt:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.
270

Solcher Art war dieser ganze Körperhaufen,
altersschwach ist er ein Haus nur voller Leiden, -
abgebröckelt ist der Putz vom alten Haus:
Wahrheit sprechend echtes Wort, es ist nicht anders.

AN 10.60 Die Heilung des Girimānanda

Kein Teil des Körpers ist vor Krankheiten gefeit.

4. Was aber, Ananda, ist die Betrachtung des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Karma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.' So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung des Elends. Das, Ananda, ist die Betrachtung des Elends.

Thag 315 – 319 Rājadatta

Ein Bhikkhu überwindet seine Blindheit hinsichtlich des vergänglichen Körpers nach einer Erfahrung auf dem Leichenfeld.

Ein Bhikkhu war ich, da sah ich auf dem Leichenfeld den Leichnam einer Frau, dort hingeworfen, von Würmern zerfressen.

Als sie sie erblickten, verstorben, furchtbar anzusehen schreckten Männer zurück. In mir aber, ach, stieg Begierde auf. Blind war ich, wahrlich, hinsichtlich des vergänglichen Körpers.

Rasch, in aller Eile verließ ich jenen Platz. besonnen, achtsam, setzte ich mich nieder.

Da stieg weises Erwägen in mir auf; Deutlich sah ich die Gefahr, und Überdruß (an der Welt) stellte sich ein.

Da löste sich mein Geist los. Sieh, wie wahr der Dhamma ist! Das Dreifache Wissen wurde mir zuteil, die Botschaft des Buddha ist erfüllt.

Thag 567-576 Kappa

Angefüllt mit allerlei Unrat, beständig Exkremete hervorbringend, abgestand'nem Wasser in einem Tümpel gleich, ein Geschwür, eine klaffende Wunde.

Voll Serum und Blut, wie ein Misthaufen sickernd, Nässe absondernd, - so trieft der Körper (eines jeden Menschen) fortwährend dahin.

Durch mancherlei Sehnen zusammengehalten, ausgefüllt mit Fleisch, mit einer Hülle aus Haut überzogen, ist dieser Körper nichts wert.

Aufrecht gehalten durch ein Knochengerüst und ein Geflecht aus Sehnen, wird er durch das Zusammenwirken von mancherlei Funktionen in die verschiedenen Stellungen gebracht.

Unentrinnbar dem Tod verfallen, den Herrscher Tod stets zum Nachbar habend, mag man den Körper hier und jetzt aufgeben (d.h. nicht mehr an ihm haften): So wird man gehen können, wohin man will (d.h. dem Leiden entrinnen).

Eingehüllt ist dieser Körper in Nichtwissen, durch vierfache Fessel³ gefesselt; in der Flut versinkt

³ Die vier *Ganthas*, „Verstrickungen“: Habsucht, Übelwollen, Hang an Regeln und Riten,

dieser Körper, verfangen ist er im Netz latenter Willenstendenzen (die ja, auf karmischen Wege, seine Art bestimmen).

Den fünf Hemmungen ausgeliefert, durch (unstetes) Denken geplagt, gegängelt stets durch dürstendes Wollen, durch Nichtwissen eingeengt.

Solcher Art ist dieser Körper, vom Räderwerk des Wirkens (des Karma: *kammayanta*) ganz bestimmt. Vielfachem (körperlichem) Werden, mal glücklicher, mal leidvoller Art, immer wieder das Ende steht bevor.

Der (durch Nichtwissen) geblendete gewöhnliche Mensch, der den Körper als ihm eigen ansieht, füllt das grause Leichenfeld, indem er immer wieder zu neuer Geburt (wörtl.: zu neuem Werden) eilt.

Jene aber, die zurückschrecken vor diesem Körper wie vor einer mit Exkrementen beschmierten Schlange, werden, nachdem sie die Wurzel des Werdens (das Nichtwissen) ausgespien haben, einflussfrei erlöschen.

III.3 Das Entrinnen

SN 22.29 Das Ergötzen

3. "Wer sich, ihr Mönche, an der Körperlichkeit ergötzt, der ergötzt sich am Leiden. Wer sich aber am Leiden ergötzt, nicht befreit ist er vom Leiden, so künde ich.
8. Wer sich aber, ihr Mönche, nicht ergötzt an der Körperlichkeit, der ergötzt sich nicht am Leiden. Wer sich aber nicht am Leiden ergötzt, befreit ist er vom Leiden, so künde ich.

SN 22.25 Willensgier

3. "Was da, ihr Mönche, Willensgier zur Körperlichkeit ist, die gebet auf. In solcher Weise wird diese Körperlichkeit aufgegeben sein, einer entwurzelten Palmyra-Palme gleichgemacht, zum Nimmersein gebracht, unfähig gemacht, künftig wieder zu entstehen.

SN 22.95 Schaum

Der Körper – nichts als Schaum?

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Ayojjhā, am Ufer des Ganges.
2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Ihr Mönche!“ - „Ja, o Herr“, antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:
3. "Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen Schaummasse, die dieser Ganges mit sich führt. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, eben als hohl würde sie da erscheinen, eben als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!
4. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Körperlichkeit gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer wird sie da erscheinen, als hohl wird sie da erscheinen, eben als kernlos wird sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Körperlichkeit ein Kern sein!

SN 22.46 Vergänglichkeit II

Rechte Ansicht: Körperlichkeit ist vergänglich, leidvoll, Nicht-Selbst

3.-7. „Die Körperlichkeit – das Gefühl – die Wahrnehmung – die Gestaltungen – das Bewußtsein, ihr Mönche, sind vergänglich; was vergänglich ist, das ist leidvoll; was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich; was Nicht-Ich ist, davon gilt: 'Dies gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu verstehen.

8. Er, der dies so der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit versteht, hat keine auf die Vergangenheit bezügliche Ansichten. Wenn solche nicht vorhanden sind, dann gibt es auch keine auf die Zukunft bezügliche Ansichten. Wenn diese nicht vorhanden sind, dann gibt es keine starke Voreingenommenheit. Wenn es keine starke Voreingenommenheit gibt, dann wird der Geist hinsichtlich der Körperlichkeit ... des Bewußtseins entsüchtet, wird ohne Anhängen befreit von den Trieben. Aufgrund dieser Befreiung ist er gefestigt; aufgrund des Gefestigtseins ist er befriedigt; aufgrund des Befriedigtseins süchtet er nicht; ohne Süchten gelangt er aus sich selber heraus zur Erlöschung: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres nach diesem hier' – so erkennt er. „

SN 22.79 Sich Verzehren (§26 - 38)

Verschiedene Wege und Methoden, den Körper zu überwinden

26. Solch edler Jünger, heißt es, baut ab, nicht häuft er an – er gibt auf, nicht haftet er an – er stößt ab, nicht ist er zugeneigt – er bringt zum Verlöschen, nicht bringt er zum Brennen.
27. Und wie baut er ab und häuft nicht an? Körperlichkeit (Gefühl – Wahrnehmung – Gestaltungen – Bewußtsein) baut er ab und häuft sie nicht an.
28. Und wie gibt er auf und haftet nicht? Körperlichkeit... gibt er auf und haftet nicht (an ihr).
29. Und wie stößt er ab und ist nicht zugeneigt? Körperlichkeit... stößt er ab und ist ihr nicht zugeneigt.
30. Und wie bringt er zum Verlöschen und bringt nicht zum Brennen? Körperlichkeit... bringt er zum Verlöschen und nicht zum Brennen.
31. So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, er wendet sich ab vom Gefühl, er wendet sich ab von der Wahrnehmung, er wendet sich ab von den Gestaltungen, er wendet sich ab vom Bewußtsein. Abgewandt wird er entsüchtet; durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres mehr nach diesem hier' – so erkennt er.
32. Von solchem Mönch, ihr Mönche, heißt es: Weder baut er ab, noch häuft er an; in vollzogenem Abbauen verharrt er. Weder gibt er auf, noch haftet er; in vollzogenem Aufgeben verharrt er. Weder stößt er ab, noch ist er zugeneigt; in vollzogenem Abstoßen verharrt er. Weder bringt er zum Verlöschen, noch bringt er zum Brennen; in vollzogenem Verlöschen verharrt er.
33. Was nun baut er weder ab, noch häuft er es an, sondern verharrt in vollzogenem Abbauen? Körperlichkeit (Gefühl – Wahrnehmung – Gestaltungen – Bewußtsein) weder abbauend noch anhäufend, verharrt er in vollzogenem Abbauen.
34. Was nun gibt er weder auf, noch haftet er daran, sondern verharrt in vollzogenem Aufgeben? Körperlichkeit ... weder aufgebend noch daran haftend, verharrt er in vollzogenem Aufgeben.
35. Was nun stößt er weder ab, noch ist ihm zugeneigt? Körperlichkeit ... weder abstoßend noch hierzu Zuneigung habend, verharrt er in vollzogenem Abstoßen.
36. Was nun bringt er weder zum Verlöschen noch zum Brennen? Körperlichkeit ... weder zum Verlöschen noch zum Brennen bringend, verharrt er in vollzogenem Verlöschen.

37. Einen solchen geistbefreiten Mönch, ihr Mönche, werden die Götterscharen mit Indra, Brahmā und Pajāpati selbst von fern her verehren:
38. 'Verehrung dir, du Edelster der Menschen,
Verehrung dir, der Menschen Höchster du!
Nicht können wir es finden aus,
worauf gestützt dein Sinnen geht.'

Dhp 367

Verweile beim Körper und beim Geist
Ohne Anhaftung an ein „Ich“ und „Mein“,
Und beklage nicht das Unabwendliche:
So wirst du zu Recht ein Mönch genannt.

SN 22.33-34 Nicht euer! I

Der Körper gehört uns genauso wenig wie die Dinge in der Natur

3. "Was euch nicht angehört, ihr Mönche, das gebet auf! Dieses Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen!
4. Was nun, ihr Mönche, gehört euch nicht an?
5. Die Körperlichkeit, ihr Mönche, gehört euch nicht an; gebt sie auf! Dies Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen!
10. Wenn da, ihr Mönche, ein Mann, was es da in diesem Jeta-Hain an Gräsern und Reisig, Zweigen und Laub gibt, fortträgt oder verbrennt oder sonst nach Belieben damit verfährt, würdet ihr dann denken: 'Uns trägt der Mann fort, uns verbrennt er, oder mit uns verfährt er nach seinem Belieben?' - „Gewiß nicht, o Herr! „ - „Und warum nicht?“ - „Dies ist ja nicht, o Herr, unser Selbst oder etwas zum Selbst Gehörendes!“
11. "Ebenso auch, ihr Mönche, gehört euch die Körperlichkeit nicht an; gebt sie auf! Dies Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen. Auch Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewußtsein, ihr Mönche, gehören euch nicht an. Gebt sie auf! Dies Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen."

MN 28 Die längere LR vom Gleichnis von der Elefantenspur (Mahāhatthipadopama Sutta)

Wie innen so außen...

Das Erdelement

6. "Was, Freunde, ist das Erdelement? Das Erdelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Erdelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Erdelement. Sowohl das innere Erdelement, als auch das äußere Erdelement sind einfach nur Erdelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.' Wenn man es mit angemessener Weisheit so der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Erdelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Erdelement."

7. "Nun kommt einmal die Zeit, in der das äußere Erdelement in Unordnung gerät, und dann verschwindet das äußere Erdelement. Wenn sogar dieses äußere Erdelement, groß wie es auch ist, als vergänglich gesehen wird, als der Vernichtung, dem Verschwinden und der Veränderung unterworfen, um wieviel mehr dann dieser Körper, an dem durch Begehren angehaftet wird, und der nur kurze Zeit überdauert? Jenes kann nicht als 'Ich' oder 'Mein' oder 'Ich bin' betrachtet werden."

Das Wasserelement

11. "Freunde, was ist das Wasserelement? Das Wasserelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Wasserelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wäbrig und Objekt der Anhaftung ist, also Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wasser, wäbrig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Wasserelement. Sowohl das innere Wasserelement, als auch das äußere Wasserelement sind einfach nur Wasserelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.' Wenn man es mit angemessener Weisheit so der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Wasserelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Wasserelement."
12. "Nun kommt einmal die Zeit, in der das äußere Wasserelement in Unordnung gerät. Es schwemmt Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder hinweg. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean hundert Meilen weit zurückweicht, zweihundert Meilen, dreihundert Meilen, vierhundert Meilen, fünfhundert Meilen, sechshundert Meilen, siebenhundert Meilen. Es kommt die Zeit wenn das Wasser im großen Ozean sieben Palmen tief steht, sechs Palmen tief, fünf Palmen tief, vier Palmen tief, drei Palmen tief, zwei Palmen tief, nur eine Palme tief. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean sieben Faden tief steht, sechs Faden tief, fünf Faden tief, vier Faden tief, drei Faden tief, zwei Faden tief, nur einen Faden tief. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean einen halben Faden tief steht, nur hüfttief, nur knietief, nur bis zum Knöchel. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean nicht ausreicht, auch nur ein Fingerglied zu benetzen. Wenn sogar dieses äußere Wasserelement, groß wie es auch ist, als vergänglich gesehen wird, als der Vernichtung, dem Verschwinden und der Veränderung unterworfen, um wieviel mehr dann dieser Körper, an dem durch Begehren angehaftet wird, und der nur kurze Zeit überdauert? Jenes kann nicht als 'Ich' oder 'Mein' oder 'Ich bin' betrachtet werden."

Das Feuerelement

16. "Freunde, was ist das Feuerelement? Das Feuerelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Feuerelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist, also das, wodurch man gewärmt wird, altert und verzehrt wird, und das, wodurch das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, vollständig verdaut wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Feuerelement. Sowohl das innere Feuerelement, als auch das äußere Feuerelement sind einfach nur Feuerelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.' Wenn man es mit angemessener Weisheit so der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Feuerelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Feuerelement."
17. "Nun kommt einmal die Zeit, in der das äußere Feuerelement in Unordnung gerät. Es verbrennt Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder. Es geht nur aufgrund von Brennstoffmangel aus, wenn es auf grünes Gras trifft, oder auf eine Straße oder auf einen Felsen oder auf Wasser oder auf eine freie, offene Fläche. Es kommt die Zeit, in der sie

versuchen, selbst mit Hühnerfedern und Rindenspänen Feuer zu machen. Wenn sogar dieses äußere Feuerelement, groß wie es auch ist, als vergänglich gesehen wird, als der Vernichtung, dem Verschwinden und der Veränderung unterworfen, um wieviel mehr dann dieser Körper, an dem durch Begehren angehaftet wird, und der nur kurze Zeit überdauert? Jenes kann nicht als 'Ich' oder 'Mein' oder 'Ich bin' betrachtet werden."

Das Windelement

21. "Freunde, was ist das Windelement? Das Windelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Windelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist, also aufsteigende Winde, absteigende Winde, Winde im Bauch, Winde in den Därmen, Winde, die durch die Glieder verlaufen, Einatmung und Ausatmung, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Windelement. Sowohl das innere Windelement, als auch das äußere Windelement sind einfach nur Windelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.' Wenn man es mit angemessener Weisheit so der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Windelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Windelement."
22. "Nun kommt einmal die Zeit, in der das äußere Windelement in Unordnung gerät. Es fegt Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder hinweg. Es kommt die Zeit im letzten Monat der heißen Jahreszeit, in der sie versuchen, Wind mittels eines Fächers oder Blasebalgs zu erzeugen, und sich sogar die Strohfasern am Tropfsaum des Strohdachs nicht bewegen. Wenn sogar dieses äußere Windelement, groß wie es auch ist, als vergänglich gesehen wird, als der Vernichtung, dem Verschwinden und der Veränderung unterworfen, um wieviel mehr dann dieser Körper, an dem durch Begehren angehaftet wird, und der nur kurze Zeit überdauert? Jenes kann nicht als 'Ich' oder 'Mein' oder 'Ich bin' betrachtet werden."

MN 62 Die längere LR vom Rat an Rāhula (Mahārāhulovāda Sutta)

Das fünfte Element

12. „Rāhula, was ist das Raumelement? Das Raumelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Raumelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist, also die Ohrlöcher, die Nasenlöcher, die Mundöffnung und die Öffnung, mit der das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, heruntergeschluckt wird, und die, in der es sich ansammelt, und die, durch die es unten ausgeschieden wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Raumelement. Sowohl das innere Raumelement, als auch das äußere Raumelement sind einfach nur Raumelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘ Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Raumelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Raumelement.“

MN 119 Achtsamkeit auf den Körper (Kāyagatāsati Sutta)

Genauere Beschreibung der wesentlichen Übungen zur Achtsamkeit auf den Körper

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattḥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindika auf.
2. Da saß eine Anzahl von Bhikkhus in der Versammlungshalle, wo sie bei der Rückkehr von ihrer Almosenrunde, nach ihrem Mahl, zusammengekommen waren, als diese Erörterung unter ihnen auftauchte: „Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich, wie es vom Erhabenen, der weiß und sieht, der verwirklicht und vollständig erleuchtet ist, gesagt wurde, daß die Achtsamkeit auf den Körper, wenn sie entfaltet und geübt ist, von großer Frucht und großem Nutzen ist.“ Jedoch wurde ihre Erörterung unterbrochen; denn der Erhabene erhob sich, als es Abend wurde, von der Meditation, und er ging zur Versammlungshalle und setzte sich auf einem vorbereiteten Sitz nieder. Dann richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus, um welcher Erörterung willen sitzt ihr jetzt hier zusammen? Und was war das für eine Erörterung, die unterbrochen wurde?“
„Ehrwürdiger Herr, da saßen wir in der Versammlungshalle, wo wir bei der Rückkehr von unserer Almosenrunde, nach unserem Mahl, zusammengekommen waren, als diese Erörterung unter uns auftauchte: ‚Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich, wie es vom Erhabenen, der weiß und sieht, der verwirklicht und vollständig erleuchtet ist, gesagt wurde, daß die Achtsamkeit auf den Körper, wenn sie entfaltet und geübt ist, von großer Frucht und großem Nutzen ist.‘ Dies war unsere Erörterung, ehrwürdiger Herr, die unterbrochen wurde, als der Erhabene eintraf.“
3. „Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt, so daß sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?“ Achtsamkeit auf den Atem
4. „Da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘; oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Die vier Körperstellungen

5. „Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: ‚Ich gehe;‘ beim Stehen versteht er: ‚Ich stehe;‘ beim Sitzen versteht er: ‚Ich sitze;‘ beim Liegen versteht er: ‚Ich liege;‘ oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise

entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Wissensklarheit

6. „Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Nicht-Schönheit – Die Körperteile

7. „Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘ So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und ihn so systematisch untersuchen: ‚Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis‘; genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Elemente

8. „Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘ So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Die neun Leichenfeld-Betrachtungen

9. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten herausickern – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung

wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper."

10. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
11. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
12. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
13. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
14. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
15. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – weiß gebleichte Knochen, muschelfarben – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
16. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – aufgehäufte Knochen, mehr als ein Jahr alt – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘
17. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper."

Fortsetzung siehe unten („Ergebnisse...", S. 36)

Zur Achtsamkeit auf den Körper siehe auch

MN 10 Die Grundlagen der Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna Sutta)

mit wiederkehrendem „Refrain“:

MN10: „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

SN 47.20 Die Schönheitskönigin

Wie intensiv wir die Achtsamkeit auf den Körper praktizieren sollen...

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Sumbher in einem Städtchen der Sumbher namens Sedakam. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Gleichwie, ihr Mönche, auf die Kunde, 'Die Schönheitskönigin, die Schönheitskönigin, ihr Mönche, eine große Menschenmenge zusammenströmte. Wenn aber diese Schönheitskönigin auch noch hoch begabt wäre im Tanzen, hoch begabt wäre im Singen, da würde auf die Kunde hin, daß sie tanzt und singt, eine noch weit größere Menschenmenge zusammenströmen. Und es käme ein Mann herbei, der zu leben und nicht zu sterben wünscht, der Wohl wünscht und Wehe verabscheut. Zu dem würde man also sprechen: 'Lieber Mann, hier ist eine Schale, randvoll mit Öl gefüllt: Die mußt du zwischen dem Menschengewühl und der Schönheitskönigin herumtragen. Hinter deinem Rücken aber wird dir ein Mann mit gezücktem Schwert folgen. Wenn auch nur ein Tropfen Öl verschüttet wird, wird er dir den Kopf abschlagen'. Was meint ihr, ihr Mönche, würde da wohl dieser Mann die Ölschüssel unaufmerksam herumtragen und leichtsinnig abschweifen?“

„Gewiß nicht, o Herr“.

„Ein Gleichnis, ihr Mönche, habe ich gegeben, um den Sinn zu erklären und dies ist der Sinn: Das randvolle Ölgefäß, ihr Mönche, ist eine Bezeichnung für die Achtsamkeit auf den Körper. Daher, ihr Mönche, habt ihr euch also zu üben: 'Die Achtsamkeit auf den Körper wollen wir entfalten, ausbilden, zum Fahrzeug machen, zur Grundlage machen, sie befestigen, stärken und wohl anwenden' – so habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben“.

SN 36.7 Krankheit I

Achtsamkeit auf die durch den Körper bedingten Gefühle

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Vesāli im Großen Walde, in der Giebelhaus-Halle. Gegen Abend, nach Aufhebung der Gedenkensruhe, begab sich der Erhabene zum Krankenzimmer, setzte sich auf einen vorbereiteten Sitz und wandte sich also an die Mönche:

„Achtsam und klar bewußt, ihr Mönche, sollte der Mönch die Zeit erfüllen, das haltet als unser Gebot.“

Wie aber, ihr Mönche, ist der Mönch achtsam? Da wacht der Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herz über das Herz, bei den Dingen über die Dinge, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns. So, ihr Mönche, ist der Mönch achtsam.

Und wie, ihr Mönche, ist der Mönch klar bewußt? Da ist, Ihr Mönche, der Mönch klar bewußt beim Kommen und Gehen, klar bewußt beim Hinblicken und Wegblicken, klar bewußt beim Neigen und Erheben, klar bewußt beim Tragen des Gewandes und der Almosenschale des Ordens, klar bewußt beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken, klar bewußt beim Entleeren von Kot und Harn, klar bewußt beim gehen und Stehn und Sitzen, beim Einschlafen und Erwachen, beim Sprechen und Schweigen. So ist, ihr Mönche, der Mönch klar bewußt.

Achtsam und klar bewußt, ihr Mönche, sollte der Mönch die Zeit erfüllen, das haltet als unser Gebot.

Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewußt, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wohlgefühl auf, so weiß er: 'Aufgestiegen ist mir dieses Wohlgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wohlgefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist – wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz.

Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewußt, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Wehgefühl auf, so weiß er 'Aufgestiegen ist mir dieses Wehgefühl, und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Wehgefühl aber, das, bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist – wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Wehgefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Wehgefühl den Hang zum Widerstand.

Steigt einem Mönch, ihr Mönche, der also achtsam, klar bewußt, ernsten Sinnes, unermüdlich, entschlossen verweilt, ein Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl auf, so weiß er: Aufgestiegen ist mir dieses Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl und es ist bedingt, nicht ohne Bedingung. Bedingt wodurch? Durch eben diesen Körper ist es bedingt. Dieser Körper aber ist unbeständig, gestaltet, bedingt entstanden. Das Weder-weh-noch-wohl-Gefühl aber, das bedingt durch diesen unbeständigen, gestalteten, bedingt entstandenen Körper aufgestiegen ist – wie könnte es beständig sein?' Sowohl beim Körper als auch beim Weder-weh-noch-wohl-Gefühl verweilt er in Betrachtung der Unbeständigkeit, weilt in Betrachtung des Schwindens, weilt in Betrachtung der Entreizung, weilt in Betrachtung der Auflösung, weilt in Betrachtung des Loslassens. Wer so verweilt, der überwindet sowohl beim Körper als auch beim Weder-weh-noch-wohl-Gefühl den Hang zum Unwissen.

Fühlt er nun ein Wohlgefühl, dann erkennt er es als unbeständig. Er erkennt es als einer, der sich nicht daran bindet. Er erkennt es als einer, der kein Genügen daran findet.

Empfindet er nun ein Wehgefühl, dann erkennt er es als unbeständig. Er erkennt es als einer, der sich nicht daran bindet. Er erkennt es als einer, der kein Genügen daran findet.

Empfindet er nun ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, dann erkennt er es als unbeständig. Er erkennt es als einer, der sich nicht daran bindet. Er erkennt es als einer, der kein Genügen daran findet.

Empfindet er ein Wohlgefühl, so empfindet er es als Entfesselter. Empfindet er ein Wehgefühl, so empfindet er es als Entfesselter. Empfindet er ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, so empfindet er es als Entfesselter.

Empfindet er ein körpergefährdendes Gefühl, so weiß er: 'Ein körpergefährdendes Gefühl fühle ich'. Empfindet er ein lebensgefährdendes Gefühl, so weiß er: 'Ein lebensgefährdendes Gefühl fühle ich'. Er weiß: 'Wenn der Körper zerfällt, bis das Leben verbraucht ist, wird noch hienieden alles, was Fühlbarkeit heißt, ohne Genügen, kühl geworden sein'.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, das Öl und der Docht eine Öllampe leuchten lassen; wenn aber Öl und Docht verbraucht sind und neue Nahrung nicht zugeführt wird, sie ohne Nahrung erlischt: ebenso nun auch, ihr Mönche, erkennt der Mönch, ein körpergefährdendes Gefühl empfindend: 'Ein körpergefährdendes Gefühl empfind ich', erkennt er, ein lebensgefährdendes Gefühl empfindend: 'Ein lebensgefährdendes Gefühl empfind ich'. Er weiß: 'Wenn der Körper zerfällt, bis das Leben verbraucht ist, wird noch hienieden alles, was Fühlbarkeit heißt, ohne Genügen kühl geworden sein'".

IV. Die Sinne als Teil des Körpers

SN 35.28 Alles brennt

Die dritte Lehrrede des Buddha an ehemalige Feuerasketen

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Gayā auf der Höhe von Gayā mit 1.000 Mönchen. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Alles, ihr Mönche, ist in Brand. Was alles aber, ihr Mönche, ist in Brand? Das Auge, ihr Mönche, und die Formen, das Ohr und die Töne, die Nase und die Düfte, die Zunge und die Säfte, der Körper und die Gegenstände, der Geist und die Dinge sind in Brand. Das sechsfache Bewußtsein, die sechsfache Berührung und was durch die Berührung bedingt an Fühlbarem aufsteigt, sei es Wohl oder Wehe oder Weder-wehe-nach-wohl, auch das ist in Brand. Und wodurch brennt es? Durch Feuer der Reize, Feuer der Abwehr, Feuer der Verblendung ist es in Brand. Durch Geburt, Alter und Sterben, durch Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung brennt es, sag ich.

So sehend, ihr Mönche, findet der erfahrene edle Jünger nichts daran. Nichts daran findend, wird er entreizt. Durch die Entreizung wird er erlöst: 'Im Erlösten ist die Erlösung' erkennt er: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da".

So sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen. Während aber diese Lehrdarlegung stattgefunden hatte, wurden die Herzen der 1.000 Mönche ohne Hangen von den Trieben erlöst.

MN 43 Die längere Reihe v. Fragen u. Antworten (Mahāvedalla Sutta)

Wie arbeiten die Sinne im lebenden Körper?

Die fünf Sinne

21. "Freund, diese fünf Sinnesfähigkeiten haben jeweils ein eigenes Feld, ein eigenes Gebiet, und sie erfahren nicht das Feld und Gebiet einer anderen, also die Sehfähigkeit, die Hörfähigkeit, die Geruchsfähigkeit, die Schmeckfähigkeit und die Berührungsfähigkeit. Diese fünf Sinnesfähigkeiten also, die jeweils ein eigenes Feld, ein eigenes Gebiet haben und nicht das Feld und Gebiet einer anderen erfahren, wo finden sie Hilfe, was erlebt ihre Felder und Gebiete?" „Freund, diese fünf Sinnesfähigkeiten haben jeweils ein eigenes Feld, ein eigenes Gebiet, und sie erfahren nicht das Feld und Gebiet einer anderen, also die Sehfähigkeit, die Hörfähigkeit, die Geruchsfähigkeit, die Schmeckfähigkeit und die Berührungsfähigkeit. Diese fünf Sinnesfähigkeiten also, die jeweils ein eigenes Feld, ein eigenes Gebiet haben und nicht das Feld und Gebiet einer anderen erfahren, finden im Geist(sinn) Hilfe, und der Geist(sinn) erlebt ihre Felder und Gebiete."

22. "Freund, was diese fünf Sinnesfähigkeiten anbelangt – also die Sehfähigkeit, die Hörfähigkeit, die Geruchsfähigkeit, die Schmeckfähigkeit und die Berührungsfähigkeit – wovon stehen diese fünf Sinnesfähigkeiten in Abhängigkeit?" „Freund, was diese fünf Sinnesfähigkeiten anbelangt – also die

Sehfähigkeit, die Hörfähigkeit, die Geruchsfähigkeit, die Schmeckfähigkeit und die Berührungsfähigkeit – diese fünf Sinnesfähigkeiten stehen in Abhängigkeit von Lebenskraft.“
 „Freund, wovon steht Lebenskraft in Abhängigkeit?“ „Lebenskraft steht in Abhängigkeit von Hitze.“
 „Freund, wovon steht Hitze in Abhängigkeit?“ „Hitze steht in Abhängigkeit von Lebenskraft.“
 „Gerade eben, Freund, haben wir verstanden, daß der ehrwürdige Sàriputta sagte: 'Lebenskraft steht in Abhängigkeit von Hitze'; und jetzt verstehen wir, daß er sagt: 'Hitze steht in Abhängigkeit von Lebenskraft'. Wie sollte die Bedeutung dieser Aussagen aufgefaßt werden?“
 „In diesem Fall, Freund, werde ich dir ein Gleichnis geben, denn einige weise Menschen hier verstehen die Bedeutung einer Aussage mit Hilfe eines Gleichnisses. So wie bei einer brennenden Öllampe, ihr Schein in Abhängigkeit von ihrer Flamme verstanden wird, und ihre Flamme in Abhängigkeit von ihrem Schein verstanden wird; genauso steht Lebenskraft in Abhängigkeit von Hitze, und Hitze steht in Abhängigkeit von Lebenskraft.“

MN 152 Die Entfaltung der Sinne (Indriyabhāvanā Sutta)

Einordnung von Sinneseindrücken, ohne an ihnen anzuhaften

4. „Nun, Ānanda, wie kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande? Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreulichesund- Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein Mann mit guter Sehkraft seine geöffneten Augen schließen könnte oder seine geschlossenen Augen öffnen, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind.“
5. „Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Ohr einen Klang hört, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreulichesund- Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein starker Mann mit den Fingern schnippen könnte, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und- Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Klänge, die mit dem Ohr erfahrbar sind.“
6. „Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit der Nase einen Geruch riecht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreulichesund- Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein Regentropfen auf einem leicht geneigten Lotusblatt abgleitet und nicht dort hängenbleibt, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Gerüche, die mit der Nase erfahrbar sind.“

7. „Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein starker Mann Speichel, der sich an seiner Zungenspitze angesammelt hat, ausspucken könnte, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geschmäcker, die mit der Zunge erfahrbar sind.“
8. „Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie ein starker Mann den gebeugten Arm strecken oder den gestreckten Arm beugen könnte, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Berührungsobjekte, die mit dem Körper erfahrbar sind.“

SN 35.206 Sechs Tiere

Sinneszügelung durch Achtsamkeit auf den Körper

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann mit verwundenen Gliedern, mit eitrigen Gliedern einen sumpfigen Dschungel betreten würde. Die scharfen Gräser und Dornen würden in seine Füße eindringen, und die Wunden und eitrigen Glieder würden zerkratzt werden. So würde der Mann, ihr Mönche, dadurch bedingt, immer noch mehr Schmerz und Trübsal erfahren.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, erfährt irgendein Mönch in Dorf oder Wald Tadel: 'So wie hier dieser Ehrwürdige handelt, so wie er wandelt, ist er eine Unreinheit für das Dorf, ein Dorn'. Nachdem er gemerkt hat: 'So bin ich ein Dorn', muß er Sinnenzügelung und Nichtsinnenzügelung kennen.

Wie ist nun, ihr Mönche, ein Nichtgezügelter? Hat da, ihr Mönche, ein Mönch mit dem Auge eine Form erblickt, mit dem Ohr einen Ton gehört, mit der Nase einen Duft gerochen, mit der Zunge einen Saft geschmeckt, mit dem Körper einen Gegenstand getastet, mit dem Geiste ein Ding gedacht, so ist er vom Lieben angezogen und vom Unlieben abgestoßen. Die Achtsamkeit auf den Körper nicht gegenwärtig habend, verweilt er unbeschränkten Gemütes, und er versteht nicht wirklichkeitsgemäß jene Gemüteslösung, Weisheitserlösung, wo die aufgestiegenen bösen, unheilsamen Dinge restlos aufgelöst werden.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann sechs Tiere ergriffen hätte, aus unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewohnungen, und er würde sie mit einem kräftigen Tau festbinden: Nachdem er eine Schlange ergriffen hätte, würde er sie mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Alligator ergriffen hätte, würde er ihn mit einem kräftigen Tau festbinden. Nachdem er einen Vogel ergriffen hätte, würde er ihn mit einem kräftigen Tau festbinden. Nachdem er einen Hund ergriffen hätte, würde er ihn mit einem kräftigen Tau festbinden. Nachdem er einen Schakal ergriffen hätte, würde er ihn mit einem kräftigen Tau festbinden. Nachdem er einen Affen ergriffen hätte, würde er ihn mit einem kräftigen Tau festbinden. Nachdem er sie mit einem kräftigen Tau festgebunden hätte, würde er in der Mitte einen Knoten machen und sie gewähren lassen. Da nun, ihr Mönche, würden diese sechs Tiere aus

unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewohnungen nach der je eigenen Gegend der Wohngewohnung ziehen: Die Schlange würde zum Termitenhaufen ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Alligator würde zum Wasser ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Vogel würde in den Luftraum ziehen und denken: 'Da will ich fliegen'. Der Hund würde zum Dorfe ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Schakal würde zum Leichenfeld ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Affe würde zum Walde ziehen und denken: 'Da will ich hinein'.

Wenn nun, ihr Mönche, diese sechs Tiere hungrig und müde würden, dann müßten sie dem kräftigsten der Tiere folgen, ihm sich anpassen und seinem Willen sich unterwerfen.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht ausgebildet, nicht häufig gepflegt hat, den zieht das Auge zu den lieben Formen und bei den unlieben ist er abgeneigt, den zieht der Geist zu den lieben Dingen, und bei den unlieben ist er abgeneigt. So nun, Ihr Mönche, ist einer ein Nichtgezügelter.

Und wie, ihr Mönche, ist einer ein Gezügelter? Hat da, ihr Mönche, ein Mönch mit dem Auge eine Form gesehen, mit der Zunge einen Saft geschmeckt, mit dem Geiste ein Ding gedacht, dann wird er vom Lieben nicht angezogen und beim Unlieben nicht abgeneigt. Die Achtsamkeit auf den Körper gewärtig habend, verweilt er unbeschränkten Gemütes, und er versteht wirklichkeitsgemäß jene Gemüterlösung, Weisheitlösung, wo die aufgestiegenen bösen, unheilsamen Dinge sich restlos auflösen.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann sechs Tiere ergriffen hätte aus unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewohnungen, und er würde sie mit einem kräftigen Tau festbinden: Nachdem er eine Schlage ergriffen hätte, wurde er sie mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Alligator ergriffen hätte, würde er ihn mit festem Tau festbinden. Nachdem er einen Vogel ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Hund ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Schakal ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Affen ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er sie mit einem kräftigen Tau festgebunden hätte, würde er sie an einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten anbinden. Da nun, ihr Mönche, würden diese sechs Tiere aus unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewohnungen nach je der eigenen Gegend der Wohngewohnung ziehen: Die Schlange würde zum Termitenhaufen ziehen und denken: 'Da will ich hinein': Der Alligator würde zum Wasser ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Vogel würde zum Luftraum ziehen und denken: 'Da will ich fliegen'. Der Hund würde zum Dorfe ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Schakal würde zum Leichenfeld ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Der Affe würde zum Walde ziehen und denken: 'Da will ich hinein'. Wenn nun diese sechs Tiere, ihr Mönche, hungrig und müde würden, dann müßten sie am Pfeiler oder Pfosten stehen bleiben oder sich hinsetzen oder sich hinlegen.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig gepflegt hat, den zieht das Auge nicht zu den lieben Formen, und den unlieben ist er nicht abgeneigt, den zieht der Geist nicht zu den lieben Dingen, und bei den unlieben ist er nicht abgeneigt. So nun, ihr Mönche, ist einer ein Gezügelter.

'An einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten gebunden', das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit. Darum, ihr Mönche, habt ihr euch also zu üben: 'Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit wird von uns entfaltet werden, häufig geübt, zum Fahrzeug gemacht, zur Grundlage gemacht, angewendet, durchgeprüft, durchaus entrichtet werden'. So habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben".

Dhp 360-362

Gut ist es, dein Sehen zu bezähmen,
Gut ist es, dein Hören zu bezähmen,
Gut ist es, dein Riechen zu bezähmen,
Und gut ist es, dein Schmecken zu bezähmen,

Gut ist es, dein Handeln zu bezähmen,
Gut ist es, dein Reden zu bezähmen,
Gut ist es, deinen Geist zu bezähmen,
Und gut ist es, dich allseits zu bezähmen.
Denn der allseits bezähmte Mönch
Überwindet alles Leiden.

Achte auf deine Hände, deine Füße,
Deine Körperhaltung, deine Rede,
Und beruhigt und beglückt sammle deinen Geist,
Vollkommen zufrieden im Allein-Verweilen:
So bist du ein wahrer Mönch.

V. Angemessener und unangemessener Umgang mit dem Körper

SN 3.13 Große Schüssel Reis

Wie König Pasenadi lernte, sich beim Essen zu mäßigen.

1. Ort der Begebenheit: Sāvattihī.

Zu jener Zeit nun hatte der König Pasenadi, der Kosala, eine große Schüssel gekochten Reises vollständig verspeist.

2. Da nun begab sich der König Pasenadi, der Kosala, voll gegessen und schwer schnaufend dorthin, wo sich der Erhabene befand. Nachdem er sich dorthin begeben und den Erhabenen ehrfurchtsvoll begrüßt hatte, setzte er sich zur Seite nieder.

3. Wie nun da der Erhabene merkte, daß der König Pasenadi, der Kosala, vollgegessen war und schwer schnaufte, sprach er bei dieser Gelegenheit die folgende Strophe:

„Für einen Menschen, der immer besonnen ist,
Der Maß zu halten weiß bei eingenommener Mahlzeit,
Für den gibt es nur geringe Schmerzen,
Langsam altert er, seine Lebenskraft bewahrend.“

4. Zu jener Zeit aber stand der junge Brāhmane Sudassana hinter dem König Pasenadi, dem Kosala.

5. Da nun forderte der König Pasenadi, der Kosala, den jungen Brāhmanen Sudassana auf: „Geh, lieber Sudassana, lerne von dem Erhabenen diese Strophe und sprich sie, wenn mir das Mahl aufgetragen wird, und ich will dir täglich je hundert Kahāpanas als dauernde Almosenspende aussetzen.“

6. „Jawohl Majestät,“ stimmte der junge Brāhmane Suassana dem König Pasenadi, dem Kosala, zu, erlernte von dem Erhabenen diese Strophe und pflegte sie, wenn dem König Pasenadi, dem Kosala, das Mahl aufgetragen wurde, jedesmal zu sprechen:

„Für einen Menschen, der immer besonnen ist,
Der Maß zu halten weiß bei eingenommener Mahlzeit,
Für den gibt es nur geringe Schmerzen,
Langsam altert er, seine Lebenskraft bewahrend.“

7. Da nun beschränkte sich der König Pasenadi, der Kosala, nach und nach auf ein Tellerchen Reisbrei als Höchstmaß.

8. Als nun einmal der König Pasenadi, der Kosala, in späterer Zeit, nachdem ihm die Glieder geschabt worden, mit der Hand die Glieder rieb, tat er bei dieser Gelegenheit den folgenden

Ausspruch: „In doppelter Beziehung wahrlich hat sich der Erhabene meiner erbarmt: für das gegenwärtige Leben und für das jenseitige Leben.“

Dhp 325

Ein Mensch, der dumm, faul und gefräßig ist
Und immer nur müde herumliegt,
Der gleicht doch einem gemästeten Schwein,
Und wieder und wieder tritt er ein
In den Daseinskreislauf.

AN 6.117 Hindernisse der Körperbetrachtung

Ohne, ihr Mönche, sechs Dinge aufgegeben zu haben, ist man nicht imstande, in der Betrachtung des Körpers zu verharren. Welches sind diese sechs Dinge?

- Lust an körperlicher Beschäftigung,
- Lust am Plaudern,
- Lust am Schlafen,
- Lust an Geselligkeit,
- unbewachte Sinnentore und
- Unmäßigkeit beim Mahle.

Wer aber, ihr Mönche, diese sechs Dinge aufgegeben hat, ist imstande, in der Betrachtung des Körpers zu verharren.

AN 3.39b Dreierlei Rausch II

Der Körper als Rauschmittel

Drei Arten des Rausches gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Den Jugendrausch, den Gesundheitsrausch und den Lebensrausch.

Betört vom Jugendrausch, vom Gesundheitsrausch oder vom Lebensrausch führt der unkundige Weltling einen schlechten Wandel in Werken, einen schlechten Wandel in Worten, einen schlechten Wandel in Gedanken. Dadurch aber, daß er in Werken, Worten und Gedanken einen schlechten Wandel führt, gerät er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in niederes Dasein, auf eine Leidensfährte, in Daseinsabgründe, zur Hölle.

Betört vom Jugendrausch, vom Gesundheitsrausch oder vom Lebensrausch gibt der Mönch seine Übungsregel auf und kehrt zum niedrigen Weltleben zurück.

»'Dem Tod und Altern unterworfen
und auch der Krankheit untertan,
so beschaffen kommt den Weltling
Ekel an vor seinesgleichen.
Sollte ich drum Abscheu fühlen
vor den so beschaffenen Wesen,
wäre das nicht recht von mir,
daß ich mich derart verhielte.'
Da ich sinnend also weilte
und das Ungewordene schaute,
überwand ich allen Rausch
der Gesundheit und der Jugend,
wie den eitlen Lebensrausch.
Frieden fand ich im Entsagen,
und mein Wille wuchs gewaltig,

als ich die Erlösung schaute.
Nimmer wär' ich nun imstande,
sinnlichem Genuß zu fröhnen;
keinen Rückfall kann's mehr geben:
Heiligkeit hab' ich verwirklicht.«

AN 7.48 Verbindung und Lösung

Wie die Bindung an das (andere) Geschlecht gefördert und wie sie gelöst wird.

Die Lehre von der Verbindung und Lösung will ich euch weisen, ihr Mönche.

Das Weib, ihr Mönche, hat bei sich den Sinn auf Weiblichkeit gerichtet, auf weibliche Beschäftigung, weibliches Benehmen, weibliche Eitelkeit, weibliche Neigungen weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Daran Genuß und Gefallen findend richtet sie nach außen hin den Sinn auf Männlichkeit, auf männliche Beschäftigung, männliches Benehmen, männliche Eitelkeit, männliche Neigungen, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Daran aber Genuß und Gefallen findend, sucht sie nach außen hin Verbindung. Und was da infolge der Verbindung an Freude und Fröhlichkeit entsteht, auch das sucht sie. Die an ihrer Weiblichkeit entzückten Wesen, ihr Mönche, sind an die Männer gefesselt. Auf diese Weise kommt das Weib über ihre Weiblichkeit nicht hinweg.

Der Mann, ihr Mönche, hat bei sich den Sinn auf Männlichkeit gerichtet, auf männliche Beschäftigung, männliches Benehmen, männliche Eitelkeit, männliche Neigungen, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Daran Genuß und Gefallen findend, richtet er nach außen den Sinn auf Weiblichkeit, auf weibliche Beschäftigung, weibliches Benehmen, weibliche Eitelkeit, weibliche Neigungen, weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Daran aber Genuß und Gefallen findend, sucht er nach außen hin Verbindung. Und was da infolge der Verbindung an Freude und Fröhlichkeit entsteht, auch das sucht er. Die an ihrer Männlichkeit entzückten Wesen, ihr Mönche, sind an die Weiber gefesselt. Auf diese Weise kommt der Mann nicht über seine Männlichkeit hinweg.

So, ihr Mönche, kommt es zur Verbindung. Wie aber, ihr Mönche, kommt es zur Lösung? Da, ihr Mönche, hat das Weib bei sich den Sinn nicht auf Weiblichkeit gerichtet, nicht auf weibliche Beschäftigung, weibliches Benehmen, weibliche Eitelkeit, weibliche Neigungen, weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Daran keinen Genuß und Gefallen findend, richtet es nach außen hin seinen Sinn nicht auf Männlichkeit, auf männliche Beschäftigung, männliches Benehmen, männliche Eitelkeit, männliche Neigungen, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Daran keinen Genuß und Gefallen findend, sucht es nach außen hin keine Verbindung. Und was da infolge der Verbindung an Freude und Fröhlichkeit entsteht, auch das sucht es nicht. Die an ihrer Weiblichkeit nicht entzückten Wesen haben sich von den Männern gelöst. Auf diese Weise, ihr Mönche, kommt das Weib über seine Weiblichkeit hinweg.

Da, ihr Mönche, hat der Mann bei sich den Sinn nicht auf Männlichkeit gerichtet, nicht auf männliche Beschäftigung, männliches Benehmen, männliche Eitelkeit, männliche Neigungen, männliche Stimme und männlichen Schmuck. Daran keinen Genuß und Gefallen findend, richtet er nach außen hin seinen Sinn nicht auf Weiblichkeit, auf weibliche Beschäftigung, weibliches Benehmen, weibliche Eitelkeit, weibliche Neigungen, weibliche Stimme und weiblichen Schmuck. Daran keinen Genuß und Gefallen findend, sucht er nach außen hin keine Verbindung. Und was da infolge der Verbindung an Freude und Fröhlichkeit entsteht, auch das sucht er nicht. Die an ihrer Männlichkeit nicht entzückten Wesen haben sich von den Weibern gelöst. Auf diese Weise, ihr Mönche, kommt der Mann über seine Männlichkeit hinweg.

So, ihr Mönche, kommt es zur Lösung.

Das, ihr Mönche, ist die Lehre von der Verbindung und Lösung.

MN 36 Die längere Lehrrede an Saccaka (Mahāsaccaka Sutta)

Der Kommentar des Buddha zu falscher Askese

5. „Aber, Aggivessana, was hast du über die Entwicklung des Körpers gelernt?“ „Nun, da sind zum Beispiel Nanda Vaccha, Kisa Saṅkicca, Makkhali Gosāla . Sie laufen nackt herum, Sitten und Gebräuche verwerfend, ihre Hände ablekkend, kommen nicht, wenn sie darum gebeten werden, bleiben nicht stehen, wenn sie darum gebeten werden; sie nehmen kein Essen an, das ihnen gebracht oder für sie zubereitet wird, auch keine Einladung (zum Essen); sie erhalten nichts aus einem Topf, einer Schüssel, über eine Türschwelle, einen Stab, einen Mörserstößel gereicht, von zwei zusammen Essenden, einer Schwangeren, einer Stillenden, einer Frau, die bei einem Mann liegt, von einem Ort, wo Essensverteilung angekündigt ist, wo ein Hund wartet, wo die Fliegen summen; sie nehmen keinen Fisch oder Fleisch an; sie trinken keinen Schnaps, Wein oder fermentiertes Gebräu. Sie halten sich an einen Haushalt, einen Bissen; sie halten sich an zwei Haushalte, zwei Bissen; sie halten sich an drei Haushalte, drei Bissen; sie halten sich an vier Haushalte, vier Bissen; sie halten sich an fünf Haushalte, fünf Bissen; sie halten sich an sechs Haushalte, sechs Bissen; sie halten sich an sieben Haushalte, sieben Bissen. Sie leben von einem Löffelvoll am Tag, von zwei Löffelvoll am Tag, von drei Löffelvoll am Tag, von vier Löffelvoll am Tag, von fünf Löffelvoll am Tag, von sechs Löffelvoll am Tag, von sieben Löffelvoll am Tag. Sie nehmen einmal täglich Essen zu sich, alle zwei Tage, alle drei Tage, alle vier Tage, alle fünf Tage, alle sechs Tage, alle sieben Tage; und so weiter, bis zu einmal alle zwei Wochen, beschäftigen sie sich mit der Praxis, Essen nur in festgelegten Abständen zu sich zu nehmen.“
6. „Aber ernähren sie sich von so wenig, Aggivessana?“ „Nein, Meister Gotama, manchmal nehmen sie ausgezeichnete feste Nahrung zu sich, essen ausgezeichnete weiche Nahrung, schmecken ausgezeichnete Leckerbissen, trinken ausgezeichnete Getränke. Dadurch erlangen sie ihre Kraft zurück, stärken sich und werden fett.“ „Was sie vorher aufgegeben haben, Aggivessana, das klauben sie später wieder zusammen. Auf diese Weise gibt es Zunehmen und Abnehmen des Körpers. Aber was hast du über die Entwicklung des Herzens gelernt?“ Als Saccaka, der Sohn des Nigaṇṭha über die Entwicklung des Herzens befragt wurde, war er nicht in der Lage zu antworten.

SN 5 54,9 In Vesālī

Falsch aufgefasste Körperbetrachtung mit fatalen Folgen

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Vesālī im Großen Walde in der Halle des Giebelhauses. Damals nun sprach der Erhabene zu den Mönchen von verschiedenen Standpunkten aus von der Unschönheit, pries die Unschönheit, pries die Entfaltung der Unschönheit. Danach wandte er sich an die Mönche:

„Ich wünsche, ihr Mönche, mich einen halben Monat zurückzuziehen. Niemand soll mich aufsuchen außer jemand, der mir Almosenspeise bringt“.

„Sehr wohl, o Herr“, erwiderten die Mönche dem Erhabenen, und niemand suchte den Erhabenen auf außer jemand, der ihm Almosenspeise brachte.

Da sagten die Mönche: „Der Erhabene hat von verschiedenen Standpunkten aus von der Unschönheit gesprochen, er pries die Unschönheit, er pries die Entfaltung der Unschönheit', und sie weilten in verschiedener Weise, an den Yoga der Entfaltung der Unschönheit angejocht. Sie fanden diesen Körper eine Plage, sie schämten sich seiner, sie ekelten sich vor ihm – und sie suchten eine Waffe, um sich umzubringen. Erst griffen 10 Mönche täglich zur Waffe, dann 20, dann 30.

Als der Erhabene nach Ablauf des halben Monats seine Zurückgezogenheit beendet hatte, wandte er sich an den Ehrwürdigen Anando:

„Wie kommt es, Anando, daß die Mönchsgemeinde so spärlich geworden ist?“ Und Anando berichtete ihm den ganzen Vorgang und sprach: „Gut wäre es, o Herr, wenn der Erhabene eine andere Lehrdarlegung geben würde, damit die Mönchsgemeinde höchste Erkenntnis erreichen kann“.

„Dann, Anando, rufe alle Mönche, die um Vesālī weilen, zusammen, daß sie in die Versammlungshalle kommen“.

„Sehr wohl, o Herr“, erwiderte da der Ehrwürdige Anando dem Erhabenen und rief alle Mönche, die um Vesālī weilten, in der Versammlungshalle zusammen. Dann begab er sich zum Erhabenen und sprach: „Zusammengekommen ist die Mönchsgemeinde. Möge der Erhabene tun, was ihm an der Zeit dünkt“. Da begab sich der Erhabene zur Versammlungshalle, setzte sich auf den bereiteten Sitz und wandte sich an die Mönche:

„Ich habe, ihr Mönche, die Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung entfaltet und ausgebildet. Sie ist still, erlesen, ein makelloses glückliches Verweilen; und was auch immer an bösen unheilsamen Dingen aufsteigen mag, die werden hier auf der Stelle zum Schwinden gebracht und kommen zur Ruhe.

Gleichwie, ihr Mönche, im Sommer, im letzten Monat Staub und Schmutz auffliegen, aber dann außerhalb der Regenzeit eine mächtige Wolke auf der Stelle das zum Schwinden bringt und zur Ruhe kommen läßt, ebenso auch, ihr Mönche, ist die entfaltete und ausgebildete Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung still, erlesen, ein makelloses glückliches Verweilen, und was auch immer an bösen unheilsamen Dingen aufsteigen mag, das wird hier auf der Stelle zum Schwinden gebracht und kommt zur Ruhe.

Wie aber, ihr Mönche, wird die Einigung bedachtsamer Ein- und Ausatmung derart entfaltet und ausgebildet? Da begibt sich der Mönch in den Wald und übt die sechzehnfache Atembetrachtung“.

SN 22.87 Vakkali

Die Lehre des Buddha führt zum Todlosen, nicht das Sehen seines Körpers.

9. Nachdem er sich niedergesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Vakkali also: „Geht es dir erträglich, o Vakkali, geht es zufrieden stellend? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu; ist ein Abnehmen zu merken, nicht ein Zunehmen?“ - „Nicht geht es mir erträglich, o Herr, nicht geht es zufrieden stellend; heftig sind meine Schmerzen, sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Ein Zunehmen ist bemerkbar, nicht ein Abnehmen.“
10. „Hast du nicht, o Vakkali, irgendeine Gewissensunruhe, irgendein Bedauern?“ - „Wahrlich, o Herr, nicht geringe Gewissensunruhe habe ich, nicht geringes Bedauern!“
11. „Hast du dich etwa, o Vakkali, selber zu tadeln hinsichtlich deiner Sittlichkeit?“ - „Nicht habe ich mich, o Herr, zu tadeln hinsichtlich meiner Sittlichkeit.“
12. „Wenn du dich, o Vakkali, nicht selber zu tadeln hast hinsichtlich deiner Sittlichkeit, was ist dann deine Gewissensunruhe, welches ist dein Bedauern?“ - „Seit langem, o Herr, wünschte ich, den Erhabenen zu sehen, doch nicht hatte mein Körper die nötige Kraft, um den Erhabenen aufzusuchen.“
13. „Laß es gut sein, Vakkali; was soll dir der Anblick dieses fauligen Körpers? Wer da, o Vakkali, die Lehre sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht die Lehre! Wahrlich, Vakkali: Die Lehre sehend, sieht man mich; mich sehend, sieht man die Lehre!“

VI. Ergebnisse der Achtsamkeit auf den Körper

VI.1. Grundlage für die Jhānas und für übernatürliche Kräfte

MN 119 Achtsamkeit auf den Körper (Kāyagatāsati Sutta)

(Fortsetzung von S.24)

Die Vertiefungen

18. „Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Er läßt die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist. So wie ein geschickter Bademeister oder sein Gehilfe Seifenpulver in eine Metallschüssel häuft, dieses nach und nach mit Wasser benetzt und knetet, bis die Feuchtigkeit seine Kugel aus Seifenpulver durchnäßt, sie durchweicht und innen und außen durchdringt, wobei die Kugel dennoch nicht trieft; genau so läßt ein Bhikkhu die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist.

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

19. „Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind.

Er läßt die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist. So als ob es einen See gäbe, dessen Wasser von unten emporquillt, der keinen Zufluß aus dem Osten, Westen, Norden oder Süden hat, der nicht gelegentlich von Regenschauern aufgefüllt wird; da würde der kühle Quellzufluß das kühle Wasser den ganzen See durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen lassen, so daß es keinen Bereich im gesamten See gäbe, der nicht von kühlem Wasser durchdrungen wäre; genau so läßt ein Bhikkhu die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind, durchdrungen ist. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

20. „Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, in die dritte

Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: ‚Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist, und verweilt darin. Er läßt die Glückseligkeit, die frei von Verzückung ist, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Glückseligkeit, die frei von Verzückung ist, durchdrungen ist. So wie bei einem Teich mit blauem, rotem oder weißem Lotus, einige Lotuspflanzen, die im Wasser geboren sind und wachsen, unter Wasser gedeihen, ohne sich über das Wasser zu erheben, und kühles Wasser sie bis zu ihren Trieben und ihren Wurzeln durchtränkt, durchsättigt, anfüllt und durchdringt, so daß es kein Teil dieser Lotuspflanzen gibt, das nicht vom kühlen Wasser durchdrungen ist; genau so läßt ein Bhikkhu die Glückseligkeit, die frei von Verzückung ist, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Glückseligkeit, die frei von Verzückung ist, durchdrungen ist. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

21. „Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch- Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.
Er sitzt da und durchdringt diesen Körper mit einem reinen, klaren Herzen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht vom reinen, klaren Herzen durchdrungen ist. So als ob ein Mann dasäße, von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt, so daß es kein Körperteil gäbe, das nicht von dem weißen Tuch bedeckt wäre; ebenso sitzt ein Bhikkhu da und durchdringt diesen Körper mit einem reinen, klaren Herzen, so daß es kein Körperteil gibt, das nicht vom reinen, klaren Herzen durchdrungen ist. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Herz innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

Vorankommen durch die Achtsamkeit auf den Körper

22. „Ihr Bhikkhus, jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, trägt in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahren Wissen Anteil haben.
Genauso wie jemand, der sein Gemüt über den großen Ozean ausgedehnt hat, in sich trägt, was immer es an Flüssen gibt, die in den Ozean fließen; so trägt auch jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahren Wissen Anteil haben.“
23. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, findet Māra eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm. Angenommen, ein Mann würde eine schwere Steinkugel auf einen Erdhügel aus nassem Lehm werfen. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jene schwere Steinkugel Eintritt in jenen Erdhügel aus nassem Lehm finden können?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“
24. „Angenommen, da wäre ein trockenes, abgelagertes Stück Holz, und ein Mann käme mit einem Reibestock daher und dächte: ‚Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Hitze erzeugen.‘ Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann ein Feuer entfachen und Hitze erzeugen, indem er den Reibestock an dem trockenen, abgelagerten Stück Holz reibt?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“
25. „Angenommen, da wäre eine hohle, leere Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, und ein Mann käme mit einem Vorrat an Wasser daher. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann Wasser in die Kanne gießen?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“

26. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, kann Māra keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.
Angenommen, ein Mann würde ein leichtes Schnurknäuel gegen eine Türfüllung werfen, die gänzlich aus Kernholz besteht. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jenes leichte Schnurknäuel Eintritt in jene Türfüllung, die gänzlich aus Kernholz besteht, finden können?“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“
27. „Angenommen, da wäre ein nasses, grünes Stück Holz, und ein Mann käme mit einem Reibestock daher und dächte: ‚Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Hitze erzeugen.‘ Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann ein Feuer entfachen und Hitze erzeugen, indem er den Reibestock an dem nassen, grünen Stück Holz reibt?“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“
28. „Angenommen, da wäre eine Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten, und ein Mann käme mit einem Vorrat an Wasser daher. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann Wasser in die Kanne gießen? – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“
29. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann sein Herz der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt. Angenommen, da wäre eine Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten. Wann immer ein starker Mann die Kanne kippte, würde da Wasser herauslaufen?“
„Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann sein Herz der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“
30. „Angenommen, da wäre ein quadratischer Teich auf ebenem Untergrund, von einer Eindeichung eingefast, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten. Wann immer ein starker Mann die Eindeichung losträte, würde da Wasser herauslaufen?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann sein Herz der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“
31. „Angenommen, da wäre eine Kutsche auf ebenem Untergrund an der Wegkreuzung, mit Vollblütern angespannt, und wartete mit bereitliegender Reitgerte, so daß ein geschickter Zureiter, ein Wagenlenker mit zähmbaren Pferden, die Kutsche besteigen könnte und jederzeit nach Belieben, mit den Zügeln in der linken Hand und der Reitgerte in der rechten Hand, auf beliebiger Straße ausfahren und zurückfahren könnte. Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann sein Herz der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“ Vorteile der Achtsamkeit auf den Körper
32. „Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepflegt, entfaltet, geübt, als Fahrzeug verwendet, als Grundlage benutzt, verankert, gefestigt und gut ausgeübt worden ist, können diese zehn Vorteile davon erwartet werden. Welche zehn?“
33. (I) „Man wird ein Sieger über Unzufriedenheit und Hingerissenheit, und Unzufriedenheit besiegt einen nicht; man verweilt, indem man Unzufriedenheit überwindet, wann immer sie erscheint.“

34. (II) „Man wird ein Sieger über Furcht und Schrecken, und Furcht und Schrecken besiegen einen nicht; man verweilt, indem man Furcht und Schrecken überwindet, wann immer sie erscheinen.“
35. (III) „Man erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Bremsen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren; man erträgt böswillig gesprochene, unwillkommene Worte und aufgekommene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, scharf, hart, peinigend, unangenehm, unerfreulich und lebensbedrohlich sind.“
36. (IV) „Man erlangt nach Belieben, ohne Probleme oder Schwierigkeiten die vier Vertiefungen, die die höhere Herzensart ausmachen und für ein angenehmes Verweilen hier und jetzt sorgen.“
37. (V) „Man hat die verschiedenen Arten übernatürlicher Kräfte inne: nachdem man einer gewesen ist, vervielfältigt man sich; nachdem man sich vervielfältigt hat, wird man einer; man erscheint und verschwindet; man geht ungehindert durch eine Wand, durch eine Einzäunung, durch einen Berg, als ob man sich durch den freien Raum bewegte; man taucht in die Erde ein und aus ihr auf, als ob sie Wasser wäre; man geht übers Wasser, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre; man reist im Lotussitz durch den Raum, wie ein Vogel; man berührt und streichelt mit der Hand den Mond und die Sonne, die so kraftvoll und mächtig sind; man hat körperliche Beherrschung inne, die sogar bis zur Brahma-Welt reicht.“
38. (VI) „Mit dem Element des Himmlischen Ohrs, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, hört man beide Arten von Klängen, die himmlischen und die menschlichen, die fernen ebenso wie die nahen.“
39. (VII) „Man versteht das Gemüt anderer Wesen, anderer Personen, nachdem man sie mit dem eigenen Gemüt umfaßt hat. Man versteht ein Herz, das von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und ein Herz, das nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt; man versteht ein Herz, das von Haß beeinträchtigt ist, als von Haß beeinträchtigt, und ein Herz, das nicht von Haß beeinträchtigt ist, als nicht von Haß beeinträchtigt; man versteht ein Herz, das von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und ein Herz, das nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt; man versteht ein zusammengezogenes Herz als zusammengezogen, und ein abgelenktes Herz als abgelenkt; man versteht ein erhabenes Herz als erhaben, und ein nicht erhabenes Herz als nicht erhaben; man versteht ein überragendes Herz als überragend, und ein unüberragendes Herz als unüberragend; man versteht ein konzentriertes Herz als konzentriert, und ein unkonzentriertes Herz als unkonzentriert; man versteht ein befreites Herz als befreit, und ein unbefreites Herz als unbefreit.“
40. (VIII) „Man erinnert sich an viele frühere Leben, das heißt, an eine Geburt, zwei Geburten, drei Geburten, vier Geburten, fünf Geburten, zehn Geburten, zwanzig Geburten, dreißig Geburten, vierzig Geburten, fünfzig Geburten, hundert Geburten, tausend Geburten, hunderttausend Geburten, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog und ausdehnte: ‚Dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder; auch dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, war meine Nahrung solcherart, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.‘ So erinnert man sich an viele frühere Leben mit ihren Aspekten und Besonderheiten.“
41. (IX) „Man sieht mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe, schöne und häßliche, in Glück und Elend, und man versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.“
42. (X) „Und durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft, tritt man hier und jetzt in die Gemütsbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist,

ein und verweilt darin.“

43. „Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepflegt, entfaltet, geübt, als Fahrzeug verwendet, als Grundlage benutzt, verankert, gefestigt und gut ausgeübt worden ist, können diese zehn Vorteile davon erwartet werden.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

AN 8.65 Die acht Überwindungsgebiete

Der Körper als Ausgangsbasis für die Vertiefung der Meditationspraxis, z.B. mit Hilfe von Kasinas.

Acht Überwindungsgebiete (abhibhāyatana) gibt es, ihr Mönche. Welche acht? Am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das erste Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das zweite Überwindungsgebiet. Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das dritte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das vierte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin blaue Formen, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das fünfte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin gelbe Formen, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelbem Glanz; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das sechste Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin rote Formen, von roter Farbe, rotem Aussehen, rotem Glanz; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das siebente Überwindungsgebiet.

Am eignen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht einer nach außen hin weiße Formen, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das achte Überwindungsgebiet.

Diese acht Überwindungsgebiete gibt es, ihr Mönche.

DN2, 83-86 Sāmaññaphala Sutta, Lohn der Asketenschaft

Der geläuterte Geist kann selbst einen Leib schaffen...

„Solchen Gemütes, innig, geläutert, gesäubert, gediegen, schlackengeklärt, geschmeidig, biegsam, fest, unversehrbar, richtet und lenkt er das Gemüt auf die Wissensklarheit. Er erkennt nun: 'Das ist mein Leib, der gestaltet, aus den vier Hauptstoffen entstanden, von Vater und Mutter gezeugt, durch Speise und Trank entwickelt, dem Vergehn, dem Untergang, der Aufreibung, Auflösung, der Zerstörung verfallen ist; das hingegen ist mein Bewußtsein, darangebunden, daran geknüpft'.

„Gleichwie etwa, großer König, wenn da ein Juwel wäre, ein Edelstein, von reinem Wasser, achteckig, wohl bearbeitet, klar, durchsichtig, mit jeder Eigenschaft begabt; und ein Faden wäre daran befestigt, ein blauer oder ein gelber, ein roter oder ein weißer, ein grauer Faden; und es hätte ihn ein scharfsehender Mann um die Hand geschlungen und betrachtete ihn: 'Das ist ein

Juwel, ein Edelstein, von reinem Wasser, achteckig, wohl bearbeitet, klar, durchsichtig, mit jeder Eigenschaft begabt; und ein Faden ist daran befestigt, ein blauer, oder ein gelber, ein roter, oder ein weißer, ein grauer Faden': ebenso auch, großer König, erkennt nun der Mönch: 'Das ist mein Leib, der gestaltet, aus den vier Hauptstoffen entstanden, von Vater und Mutter gezeugt, durch Speise und Trank entwickelt, dem Vergehen, dem Untergang, der Aufreibung, Auflösung, der Zerstörung verfallen ist; das hingegen ist mein Bewußtsein, daran gebunden, daran geknüpft.' Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war.

„Solchen Gemütes, innig, geläutert, gesäubert, gediegen, schlackengeklärt, geschmeidig, biegsam, fest, unversehrbar, richtet und lenkt er das Gemüt auf die Schöpfung einer geistigen Gestalt. So läßt er aus diesem Leibe einen anderen Leib hervorgehen, formhaft, geistig gestaltet, mit allen Gliedern begliedert, sinnenfällig.

„Gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann einem Rohre den Halm auszöge und sich sagte: 'Das ist das Rohr, das ist der Halm, eins ist das Rohr, eins ist der Halm: aus dem Rohre hab' ich ja den Halm gezogen'; oder gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann das Schwert aus der Scheide zöge und sich sagte: 'Das ist das Schwert, das ist die Scheide, eins ist das Schwert, eins ist die Scheide: aus der Scheide hab' ich ja das Schwert gezogen'; oder gleichwie etwa, großer König, wenn ein Mann eine Schlange aus dem Korbe nähme und sich sagte: 'Das ist die Schlange, das ist der Korb, eins ist die Schlange, eins ist der Korb: aus dem Korbe hab' ich ja die Schlange genommen': ebenso auch, großer König, läßt nun der Mönch aus diesem Leibe einen anderen Leib hervorgehen, formhaft, geistig gestaltet, mit allen Gliedern begliedert, sinnenfällig. Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war.

SN 51.22 Die Eisenkugel

Die Fähigkeit der Vollendeten, den Körper in den Luftraum aufsteigen zu lassen - bis hin zur Brahma-Welt.

In Sāvatti.

Da begab sich der Ehrwürdige Anando zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Ehrwürdige Anando also an den Erhabenen:

„Überblickt wohl, o Herr, der Erhabene es, wie man durch magische Macht mit dem geistgebildeten Körper in die Brahma-Welt gelangt?“

„Ich überblicke es, Anando, wie man durch magische Macht mit dem geistgebildeten Körper in die Brahma-Welt gelangt“.

„Überblickt wohl, o Herr, der Erhabene es auch, wie man mit diesem aus den vier Hauptstoffen bestehenden Körper in die Brahma-Welt gelangt?“

„Ich überblicke es auch, Anando, wie man durch magische Macht mit diesem aus den vier Hauptstoffen bestehenden Körper in die Brahma-Welt gelangt“.

„Daß, o Herr, der Erhabene durch magische Macht mit dem geistgebildeten Körper in die Brahma-Welt gelangen kann und daß, o Herr, der Erhabene es sogar überblickt, wie man mit diesem aus den vier Hauptstoffen bestehenden Körper in die Brahma-Welt gelangt, das ist, o Herr, beim Erhabenen erstaunlich und außerordentlich“.

„Erstaunlich, Anando, sind nun einmal die Vollendeten, mit erstaunlichen Dingen begabt, und außerordentlich, Anando, sind nun einmal die Vollendeten und mit außerordentlichen Dingen begabt.

Zu der Zeit, Anando, in der der Vollendete den Körper mit dem Herzen eins werden läßt und das Herz mit dem Körper eins werden läßt, da überkommt den Körper eine Wahrnehmung von Wohl, eine Wahrnehmung von Leichtigkeit, in der er verweilt. Zu der Zeit, Anando, ist der Körper des

Vollendeten leichter und feiner und formbarer und leuchtender. Gleichwie, Anando, eine Eisenkugel, die man den ganzen Tag erhitzt hat, leichter und feiner und formbarer und leuchtender ist, ebenso nun auch, Anando, ist zu der Zeit, in der der Vollendete den Körper mit dem Herzen und das Herz mit dem Körper eins werden läßt und den Körper eine Wahrnehmung von Wohl eine Wahrnehmung von Leichtigkeit überkommt, in der er verweilt, der Körper des Vollendeten leichter und feiner und formbarer und leuchtender.

Zu der Zeit, Anando, in der der Vollendete den Körper mit dem Herzen eins werden läßt und das Herz mit dem Körper eins werden läßt, und den Körper eine Wahrnehmung von Wohl, eine Wahrnehmung von Leichtigkeit überkommt, in der er verweilt, zu einer solchen Zeit, Anando, kann der Körper des Vollendeten wie mühelos von der Erde in den Luftraum aufsteigen. Dann erfährt er auf mannigfache Weise Machtentfaltung, kann bis zur Brahma-Welt seinen Körper in der Gewalt haben.

Gleichwie etwa, Anando, eine Baumwollflocke oder Seidenwollflocke leicht vom Wind erfaßt und wie mühelos von der Erde in den Luftraum aufsteigt“.

Thag 104 Khitaka

Wahrlich, von Freude und Seligkeit durchwoget fühlt sich mein Körper leicht an; es ist, als schwebte er, wie Baumwollflocken, vom Winde verweht.

VI.2 Der Körper als Tor zum Ende der Welt

AN 4.45 Rohitassa I

Die Überwindung der Welt ist nicht außen zu finden, sondern im Inneren

Einst weilte der Erhabene im Jeta-Hain bei Sāvathī, im Kloster des Anāthapindika. Da nun begab sich zu vorgeschrittener Nachtzeit Rohitassa, ein himmlischer Geist, zum Erhabenen, mit seiner strahlenden Schönheit den ganzen Jeta-Hain erhellend. Beim Erhabenen angelangt, begrüßte er ihn ehrerbietig und stellte sich zur Seite hin. Seitwärts stehend, sprach nun Rohitassa, der himmlische Geist, zum Erhabenen also:

»Ist man wohl imstande, o Herr, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden?« -

»Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.« -

»Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig sagt: 'Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen.' Einst, in einer früheren Geburt, o Herr, da war ich ein Einsiedler, Rohitassa mit Namen, der Sohn des Bhoja, und magiegewaltig konnte ich durch die Lüfte schreiten. Derart, o Herr, war meine Geschwindigkeit, daß ich etwa in der Zeit, die ein mit starkem Bogen versehener, geübter, gewandter und erprobter Bogenschütze braucht, um mühelos mit leichtem Pfeile über den Schatten einer Palme hinweg zu schießen, daß ich in solcher Zeit einen Schritt zurücklegte, der so groß war, wie das östliche Meer vom westlichen entfernt ist. Solche Geschwindigkeit, solchen Schritt besitzend, o Herr, kam mir der Wunsch, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen. Und in der [mir verbliebenen] Lebenszeit und Lebensfrist von hundert Jahren, bloß abgesehen von der Zeit für Essen, Trinken, Kauen und Schmecken, für die Verrichtung der Notdurft, für Schlaf und Rast, da wanderte ich hundert Jahre hindurch und starb auf dem Wege, ohne jedoch das Ende der

Welt erreicht zu haben. Wunderbar ist es, o Herr, erstaunlich ist es, o Herr, wie da der Erhabene so richtig gesagt hat: 'Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden.'« -

»Wahrlich, so sage ich, o Freund: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden. Doch nicht kann man, sage ich, o Freund, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klaftherohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.«

»Durch Gehen kann man nie gelangen
bis an das Ende dieser Welt;
doch ohne dies erreicht zu haben,
wird man vom Leiden nimmer frei.
Daher ein weiser Weltenkenner,
der, heilig, hin zum Ende kam,
der, still geworden, um das Weltenende weiß,
verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener.«

AN 1.36 Die Betrachtung über den Körper I

Mögliche Früchte der Körperbetrachtung

Wenn einer, ihr Mönche, seine Gedanken auf das Weltmeer richtet, so sind für ihn auch alle ins Meer sich ergießenden kleinen Flüsse darin eingeschlossen. Ebenso auch, ihr Mönche, sind für den, der die Körperbetrachtung entfaltet und häufig geübt hat, darin einbegriffen alle zum Wissen hinführenden heilsamen Dinge.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, entfaltet und häufig geübt zu starker Ergriffenheit führt, zu hohem Heil, zur hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Wohlbefinden, und die die Frucht der Wissenserlösung zur Reife bringt.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, der Körper ruhig wird, der Geist ruhig wird, Gedankenfassen und Erwägen ruhig werden und auch sämtliche zum Wissen hinführenden Dinge zur vollen Entfaltung gelangen.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die unaufgestiegenen unheilsamen Dinge nicht zum Aufsteigen kommen und die aufgestiegenen unheilsamen Dinge schwinden.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Unwissenheit erlischt, das Wissen erwacht, der Ichdünkel schwindet, die Neigungen (anusaya) ausgemerzt werden und die Fesseln (samyojana) abfallen.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zu den vielfältigen Wissensarten führt und zum haftenslosen Nibbāna.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Durchdringung der vielfältigen, verschiedenartigen Elemente führt, zur Unterscheidung der

vielfältigen Elemente.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Frucht des Stromeintritts zur Reife bringt, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Niewiederkehr und die Frucht der Heiligkeit.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustande des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

AN 1.37 Die Betrachtung über den Körper II

Durch Körperbetrachtung zum Todlosen

Wer nicht den Einblick in den Körper kostet, der kostet nicht das Unvergängliche. Nur wer den Einblick in den Körper kostet, der kostet schon das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat genossen, nicht hat genossen er das Unvergängliche. Nur wer den Einblick in den Körper hat genossen, der hat genossen schon das Unvergängliche.

Von wem der Einblick in den Körper ist gewichen, gewichen ist für ihn das Unvergängliche. In wem der Einblick in den Körper nicht gewichen, für ihn wick nicht das Unvergängliche.

Wer da den Einblick in den Körper hat verfehlt, verfehlt hat er das Unvergängliche. Doch wer gewonnen hat den Einblick in den Körper, hat schon das Unvergängliche gewonnen.

Wer da den Einblick in den Körper hat versäumt, versäumt hat er das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper nicht versäumt, versäumt auch nicht das Unvergängliche.

Wer da vergessen hat den Einblick in den Körper, der hat das unvergängliche vergessen. Wer nicht vergessen hat den Einblick in den Körper, hat nicht das Unvergängliche vergessen.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat geübt, hat nicht geübt fürs Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat geübt, der hat geübt fürs Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat entfaltet, nicht hat entfaltet er das Unvergängliche. Doch wer entfaltet hat den Einblick in den Körper, der hat das Unvergängliche entfaltet.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat gepflegt, hat nicht gepflegt das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat gepflegt, der pflegte auch das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat verstanden, hat nicht das Unvergängliche verstanden. Doch wer den Einblick in den Körper hat verstanden, der hat verstanden auch das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat durchschaut, hat nicht durchschaut das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat durchschaut, der hat durchschaut das Unvergängliche.

Wer nicht verwirklicht hat den Einblick in den Körper, hat nicht das Unvergängliche verwirklicht. Doch wer den Einblick in den Körper hat verwirklicht, der hat das Unvergängliche verwirklicht.

SN 22.7 Fürchten durch Anhängen I

Furchtlosigkeit als Resultat des Loslassens

3. "Das Fürchten durch Anhängen und die Furchtlosigkeit des Nicht-Anhängens will ich euch zeigen, ihr Mönche. So höret denn und achtet wohl auf! Ich werde sprechen." - „Ja, o Herr!“ antworteten jene Mönche dem Erhabenen.

4. Der Erhabene sprach also: „Was ist nun, ihr Mönche, das Fürchten durch Anhängen?
5. Es ist da, ihr Mönche, ein unerfahrener Weltmensch, die Edlen nicht kennend, der Lehre der Edlen unkundig, in der Lehre der Edlen ungeschult; die Guten nicht kennend, in der Lehre der Guten unkundig, in der Lehre der Guten ungeschult. Der betrachtet die Körperlichkeit als das Selbst oder das Selbst als Körperlichkeit besitzend oder die Körperlichkeit als im Selbst oder das Selbst als in der Körperlichkeit. Ihm wandelt sich nun, verändert sich diese Körperlichkeit. Infolge der Wandlung und Veränderung der Körperlichkeit kreist ihm das Bewußtsein um diese Wandlung der Körperlichkeit herum. Und Furcht, aus dem Kreisen um die Körperlichkeitswandlung entstanden, sowie die daraus hervorgegangenen (unheilsamen) Zustände halten seinen Geist gefesselt. Gefesselten Geistes ist er voller Ängstlichkeit, Niedergeschlagenheit und Besorgnis, und infolge seines Anhangens gerät er in Furcht.
10. Dies, ihr Mönche, ist das Fürchten durch Anhängen.
11. Was ist nun, ihr Mönche, die Furchtlosigkeit des Nicht-Anhangens?
12. Es ist da, ihr Mönche, ein erfahrener, edler Jünger, die Edlen kennend, der Lehre der Edlen kundig, in der Lehre der Edlen geschult; die Guten kennend, der Lehre der Guten kundig, in der Lehre der Guten geschult.
Nicht betrachtet der die Körperlichkeit als das Selbst oder das Selbst als Körperlichkeit besitzend oder die Körperlichkeit als im Selbst oder das Selbst als in der Körperlichkeit. Ihm wandelt sich nun, verändert sich diese Körperlichkeit.
Doch nicht kreist ihm infolge der Wandlung und Veränderung der Körperlichkeit das Bewußtsein um diese Wandlung der Körperlichkeit herum. Und weder Furcht, entstanden aus dem Kreisen um die Körperlichkeitswandlung, noch daraus hervorgehende (unheilsame) Zustände halten seinen Geist gefesselt. Ungefesselten Geistes hat er keine Ängstlichkeit, keine Niedergeschlagenheit, keine Besorgnis, und wegen seines Nicht-Anhangens gerät er nicht in Furcht.
17. Dies, ihr Mönche, ist die Furchtlosigkeit des Nicht-Anhangens. „

SN 12.19 Wie sich der Weise vom Toren unterscheidet

Wie der heilige Wandel zur Überwindung des Körpers führt.

1. Ort der Begebenheit: Sāvathī.
2. „Einem Toren, dem das Hemmnis des Nichtwissens zu eigen, und der mit Durst behaftet war, ist dadurch dieser gegenwärtige Körper zu teil geworden. So (ist) dieser gegenwärtige Körper (entstanden) und außer ihm (gibt es) Name und Form. Auf diese Weise (ist da) ein Paar (vorhanden) und infolge des (Vorhandenseins eines) Paares (gibt es) Berührung, (nämlich) die sechs Sinnesbereiche, durch deren Berührung der Tor Lust und Leiden empfindet, oder durch eines von ihnen.
3. Einem Weisen, dem das Hemmnis des Nichtwissens zu eigen, und der mit Durst behaftet war, ist dadurch dieser gegenwärtige Körper zu teil geworden. So (ist) dieser gegenwärtige Körper (entstanden) und außer ihm (gibt es) Name und Form. Auf diese Weise (ist da) ein Paar (vorhanden) und infolge des (Vorhandenseins eines) Paares (gibt es) Berührung, (nämlich) die sechs Sinnesbereiche, durch deren Berührung der Weise Lust und Leiden empfindet, oder durch eines von ihnen.
4. Was gibt es da für eine Besonderheit, was für einen Unterschied, was für eine Verschiedenheit des Weisen vom Toren?“
5. „Im Erhabenen, Herr, wurzeln unsere Lehrmeinungen, vom Erhabenen werden sie geleitet, auf den Erhabenen stützen sie sich. Wohlan denn, dem Erhabenen wolle der Sinn des Gesagten aufleuchten; vom Erhabenen ihn hörend werden die Bhikkhus ihn erfassen.“
6. „So höret denn zu, ihr Bhikkhus, merket wohl auf, ich will es euch verkünden.“ „Wohl, Herr!“

erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Erhabenen.

7. Der Erhabene sprach also: „Durch das Nichtwissen, ihr Bhikkhus, durch das er gehemmt war, durch den Durst, mit dem er behaftet war, ist dem Toren dieser gegenwärtige Körper zu teil geworden. Aber eben dieses Nichtwissen ist von dem Toren nicht aufgegeben und der Durst nicht unterdrückt. Aus welchem Grunde? Nicht hat, ihr Bhikkhus, der Tor einen heiligen Wandel geführt, das Leiden vollkommen zu vernichten. Darum geht der Tor nach dem Zerfall seines Körpers (wieder) in einen Körper ein. Und da er (wieder) in einen Körper eingeht, wird er nicht erlöst von Geburt, von Alter und Tod, von den Anfällen von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung: er wird nicht erlöst vom Leiden, sage ich.
8. Durch das Nichtwissen, ihr Bhikkhus, durch das er gehemmt war, durch den Durst, mit dem er behaftet war, ist dem Weisen dieser gegenwärtige Körper zu teil geworden. Aber eben dieses Nichtwissen ist von dem Weisen aufgegeben und der Durst unterdrückt. Aus welchem Grunde? Es hat, ihr Bhikkhus, der Weise einen heiligen Wandel geführt, das Leiden vollkommen zu vernichten. Darum geht der Weise nach dem Zerfall seines Körpers nicht (wieder) in einen Körper ein. Und da er nicht (wieder) in einen Körper eingeht, wird er erlöst von Geburt, von Alter und Tod, von den Anfällen von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung; er wird erlöst vom Leiden, sage ich.
9. Darin also, ihr Bhikkhus, besteht die Besonderheit, darin der Unterschied, darin die Verschiedenheit des Weisen vom Toren, nämlich in der Führung eines heiligen Wandels.“

Dhp 153-154

„In so vielen Leben Samsara durchwandernd,
habe ich den Erbauer meines Hauses gesucht,
doch vergeblich, ich fand ihn nicht.
Leben voller Leiden wieder und wieder!

Aber jetzt habe ich dich erkannt, Erbauer des Hauses,
Nie wieder wirst du mir ein Haus erbauen.
Die Stützbalken der Begierde sind zerbochen,
Der Giebel der Unwissenheit ist ausgerissen,
Der Strom der Gestaltungen im Geist ist aufgelöst,
Der Erlöschen des Verlangens ist erreicht.“

Ud. 8.1

Es besteht ein Reich, ihr Mönche,
wo es keine Erdenart gibt,
Wasserart nicht, Feuerart nicht,
Luftart nicht, wo kein Bereich ist
eines unbegrenzten Raumes,
oder endlosen Erfahrens,
oder 'Nicht-Etwas', und auch nicht
'Weder-Wahrnehmung noch keine'.
'Diese Welt' und 'jene' – beides
gibt's dort nicht, auch 'Sonne', 'Mond' nicht.
Kommen gibt's dort nicht, so sag ich,
Gehen nicht und kein Sichstützen,
Schwinden nicht und Wiederkommen:
Frei von Stützen, frei von Fort-Gang:
So ist es ganz unabhängig.
Wahrlich, das ist Leidens Ende.“

Abkürzungsverzeichnis

AN: Aṅguttara Nikāya, Buch und Sutta
Dhp: Dhammapada, Kapitel und/oder Vers
DN: Dīgha Nikāya, Sutta und ggf. Abschnitt
MN: Majjhima Nikāya, Sutta
SN: Samyutta Nikāya, Samyutta und Sutta
Sn: Sutta Nipāta, Kapitel und Sutta
Thag: Theragāthā, Vers
Thig: Therīgāthā, Vers
Ud.: Udāna, Kapitel, Vers

Quellenverzeichnis

Abdruck der Texte mit freundlicher Genehmigung der jeweiligen Verlage bzw. Übersetzer

Anguttara-Nikayā, Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung, Nyanatiloka/Nyanaponika (Übers.), Aurum Verlag, 5. Aufl. Braunschweig 1993

Dhammapada - Die Weisheitslehren des Buddha, Munish B. Schiek (Übers.) Herder, 2. Aufl. Freiburg 2002

Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel) (Übers.), Jhāna-Verlag, Uttenbühl 2012

Die Reden des Buddha - Gruppierte Sammlung, Geiger, Nyānaponika, Hecker (Übers.), Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2. Aufl. Stambach 2003

Die Reden des Buddha - Längere Sammlung, K.E. Neumann (Übers.), Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2. Aufl. Stambach 2004

Sutta-Nipāta, Nyanaponika Bhikkhu (Übers.) Verlag Beyerlein & Steinschulte, 3. Aufl. Stambach 1996

Theragāthā - Die Psalmen der Mönche des Buddha Gotama, Christine Schoenwerth (Übers.), Altbuddhistische Gemeinde e.V., Utting/Ammersee 1997

Therīgāthā, Ekkehard Saß (Übers.), Universität Konstanz 2000

Udāna - Verse zum Aufatmen, Fritz Schäfer (Übers.), Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2. Aufl. Stambach 2004