
Dhammadūta

Jahrgang 9, Nr. 2 – Oktober 2005



Inhalt

Editorial	2
Über den Körper	
<i>Peter Gäng</i>	4
Gedanken zum Begriff <i>kāya</i>	
<i>Dharmavajra</i>	8
Die Körperlichkeitsgruppe (<i>rūpa-kkhandha</i>)	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	10
Der physische und der geistige Körper	
<i>Michael Funk</i>	12
<i>Nāma-rūpa</i> – Geist und Körper – die fünf Gruppen des Anhaftens	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	15
Die vier Ursachen des Körpers	
<i>Anagārika Kassapa</i>	20
Verehrung der Reliquien des Buddha	
<i>Vijayā</i>	24
Vom Wesen des Menschen	
<i>Vijayā</i>	25
Programme	28

Liebe Dhammafreunde,

die 18. Ausgabe von *Dhammadūta* erscheint zum Ende der „Regenzeit“ (*vassa*). Nach einem Gebot des Buddha hatten die Wandermönche sich während drei von den vier Monsunmonaten (zwischen dem Vollmond im Juni/Juli bis zum Vollmond im Okt/ Nov.) selbst eine Regenhütte zu bauen oder ein bereits bestehendes Kloster aufzusuchen und dort zu bleiben. Das Kathinafest schließt die monastische Regenzeit formal ab.

Das Einhalten der Regenzeit und das enge Zusammenleben der Wandermönche verstärkte das Bewusstsein, einer Gemeinschaft (*saṅgha*) anzugehören. Hier erfolgte ein intensiver Austausch von Erfahrungen und Wissen, die Kenntnis der Lehre des Buddha (*dhamma*) wurde vertieft. So sprach der Buddha: „Wahrlich, dieses gesamte religiöse Leben besteht in der Freundschaft derer, die das Gute lieben, in ihrer Gefährtschaft, ihrer Kameradschaft. Ein Mönch, der ein Freund des Guten, ein Gefährte und Kamerad ist, von dem ist zu erwarten, dass er diesen Edlen Achtfachen Weg (zur Erlösung auch bei seinen Gefährten) entwickelt und pflegt“ (*Sāmyutta-Nikāya* 3, 18).

Es gab aber auch praktische Gründe für das Wanderverbot. Wenn es ununterbrochen regnet und die Flüsse über die Ufer treten, ist es praktisch unmöglich zu wandern und im Freien zu schlafen. Die Nässe des Monsuns ist ein Risiko für die Gesundheit und falls ein Mönch erkrankt, kann er im Kloster besser versorgt werden als auf der Wanderschaft.

Bhante Puññaratana Thero (punnaratana@gmx.de) und auch Sāmaṇerī Agganyāni (Agganyani@ginko.de) sind nicht mehr im Buddhistischen Haus Berlin. Sāmaṇerī Agganyāni arbeitet weiter in der Theravada AG, die in ihren *Newsletters* viel Interessantes zu bieten hat. Die *Theravāda-Newsletter* werden Ihnen auf Wunsch zugesandt. Wenden Sie sich bitte an agganyani@theravadanetz.de. *Dhammadūta* ist seit der vorigen Ausgabe auf der Theravāda-Webseite erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download). Sie können die Broschüre aber auch weiterhin per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

In der nächsten Ausgabe, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll über *upekhā* – (ethischen) Gleichmut – diskutiert werden. *Upekhā* ist eines der 7 Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) und einen der vier göttlichen Verweilungszustände (*brahma-vihāra*). Wie weit darf oder sollte unser Gleichmut im Alltag jedoch gehen? Dürfen wir uns nicht wehren, wenn wir geschlagen werden? Sollten wir schweigen oder wegschauen, wenn andere Menschen offensichtlich Unheil anrichten? Stimmen wir mit unserem Schweigen diesem unheilsamen Verhalten nicht zu? Wäre unsere Stellungnahme oder Intervention eine anmaßende Überheblichkeit? Wie verwirklichen Sie Gleichmut (*upekhā*) in Ihrem täglichen Leben und welche Erfahrungen haben Sie damit? **Eigene Beiträge zu diesem Thema** oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen in dieser Ausgabe **sind herzlich willkommen**. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. April 2006 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2006 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā H. Rumpf Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

Über den Körper

Api cāham, āvuso, imasmim yeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññāpemi lokasamudayañca lokanirodhañca lokanirodhagāminiñca paṭipadan ti.

„Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafterhohen, 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.“ (*Anguttara Nikāya* IV, 45)

Nach der buddhistischen Lehre hat unser Dasein immer die drei Dimensionen Körper, Rede und Geist. Als körperliche Wesen sind wir in dieser Welt vorhanden; als sprechende Wesen sind wir in Kommunikation (Kommunikation heißt Gemeinsamkeit schaffen!) mit anderen Menschen und haben darüber hinaus teil am Gesamtwissen der Menschheit bis hin in ferne Vergangenheit; und als geistige Wesen sind wir uns unserer Körperlichkeit und unserer Sprachlichkeit und all dessen, was wir wissen, bewusst. Man kann diese drei Dimensionen nicht voneinander trennen – den dualistischen Unfug Körper und Geist als zwei voneinander trennbare „Substanzen“ anzusehen hat, zumindest der Buddhismus der *Pāli-Suttas* nicht mitgemacht.

Wie wichtig die körperliche Existenz für den Buddhismus ist, kann man nicht nur an dem oben angeführten Zitat, sondern auch sehr schön an der Überlieferung der Lebensgeschichte des Buddha sehen. Bekanntlich begann ja der spirituelle Weg des späteren Buddha damit, dass er sich von seinem Wagenlenker aus der geschützten und geschlossenen Umgebung seines Palastes hinausfahren ließ in die nächste Stadt. Bei der ersten Ausfahrt sah er einen alten Menschen – so etwas hatte er vorher noch nie bewusst gesehen – und zwischen ihm und seinem Wagenlenker entwickelte sich folgender Dialog:

“Was hat nur, bester Wagenlenker, dieser Mann getan? Seine Haare sind doch nicht wie bei anderen, sein Leib ist doch nicht wie bei anderen!” –

“Das ist, Hoheit, ein Alter, wie man sagt.” –

“Was ist das nur, bester Wagenlenker, ein Alter, wie man sagt?” –

“Das ist, Hoheit, ein Alter, wie man sagt: Der hat nun nicht mehr lange zu leben”. –

“Wie aber, bester Wagenlenker: Bin auch ich dem Alter unterworfen, kann dem Alter nicht entgehn?” – “Auch du, Hoheit, und wir alle sind dem Alter unterworfen, können dem Alter nicht entgehn.”

Nach einer längeren Pause, in der er versucht den Schrecken diese Begegnung zu verarbeiten, riskiert er eine weitere Ausfahrt, bei der er einen Kranken sieht. Ein ganz ähnlicher Dialog mit dem Wagenlenker endet mit der Feststellung:

“Auch du und wir alle sind der Krankheit unterworfen, können der Krankheit nicht entgehn.”

Wieder Schrecken und Verarbeitungspause und dann die dritte Ausfahrt, bei der er einen Toten sieht. Und wieder ein - diesmal etwas anders verlaufender Dialog:

“Was ist das nur, bester Wagenlenker, ein Toter, wie man sagt?” –

“Das ist, Hoheit, ein Toter, wie man sagt: Der wird nun nicht mehr von Mutter oder Vater oder anderen verwandten Sippen wiedergesehn, und auch er wird Mutter oder Vater oder andere verwandte Sippen nicht wiedersehn.”

“Auch du, Hoheit, und wir alle sind dem Tode unterworfen, können dem Tode nicht entgehn; auch dich wird der König oder die Königin oder andere verwandte Sippen nicht wiedersehn, auch du wirst den König oder die Königin oder andere verwandte Sippen nicht wiedersehn.”

An dieser Geschichte sind mehrere Aspekte bemerkenswert. Es mag sein, dass wir uns darüber wundern, warum diese Begegnungen so erschütternd gewesen sein sollen. Schließlich sehen wir doch allenthalben Alte und Kranke und – zumindest im Fernsehen – auch Tote. Es muss also mehr dahinterstecken. Das macht uns der Wagenlenker deutlich: Es geht darum, wirklich zu begreifen, zu wissen, was man eigentlich schon immer weiß, aber nie wirklich wissen will: auch du und wir alle sind dem Alter, der Krankheit und dem Tod unterworfen. Und der Tod wird hierbei nicht als der Übergang in ein nächstes Leben erklärt, sondern schlicht als ein Ende. Bemerkenswert ist auch, dass sich alle drei Begegnungen auf die körperliche Existenz beziehen. Es ist nicht die Rede davon, dass es ja “nur” der Körper ist, der da altert, erkrankt und stirbt, während das Geistige (die Seele, das Ich, das Bewusstsein?) ja weiterlebt oder wiedergeboren wird und sowieso das Wichtigere ist.

Bei einer vierten Ausfahrt schließlich begegnet ihm ein Pilger, der auf ihn einen ausgeglicheneren und zufriedenen Eindruck macht, und er erfährt von seinem Wagenlenker:

“Das ist, Hoheit, ein Pilger, wie man sagt: Gut ist gerechter Wandel, gut ist gerader Wandel, gut ist heilsames Wirken, Gut ist hilfreiches Wirken, gut ist nichts zu verletzen, gut ist Erbarmen mit den Wesen.”

Nach dieser Begegnung fasst Siddhartha den Entschluss, selber Pilger zu werden. Was dabei in ihm vorging, hat er später beschrieben:

“Ein unkundiger normaler Mensch, der selber dem Alter unterworfen ist, der dem Alter nicht entgehen kann, wenn der einen anderen gealtert sieht, dann ist er gequält, entsetzt und ekelt sich [...]. Auch ich, der ich dem Alter unterworfen bin, der ich dem Alter nicht entgehen kann, wenn ich nun einen anderen gealtert sehe und dann gequält bin, entsetzt bin und mich ekle – das würde mir nicht anstehen. Indem ich so nachdachte, schwand mir trotz meiner Jugend das Berauschtsein von meiner Jugend. Ebenso schwand mir beim Nachdenken über Krankheit und Tod trotz meiner Gesundheit, trotz meines Lebendigseins das Berauschtsein von meiner Gesundheit, von meinem Lebendigsein.”(*Anguttara-Nikāya* III, 48, I 145; gekürzt)

“Wie, wenn ich nun, selber der Geburt unterworfen, der ich das Elend der Geburt erkannt habe, nach dem von Geburt freien, nach dem höchsten, einigen Frieden, nach dem *nibbāna* suchte? Wenn ich nun, selber dem Altern unterworfen, selber der Krankheit unterworfen, selber dem Sterben unterworfen, selber dem Kummer unterworfen, selber den quälenden Trübungen unterworfen, nach dem von Alter freien, von Krankheit freien, von Kummer freien, von quälenden Trübungen freien, nach dem höchsten einigen Frieden, nach dem *nibbāna* suchte?” (*Mahjjhima-Nikāya* 26, I 163)

Das Missverständnis liegt nahe, es gehe hierbei darum, sich von der eigenen Körperlichkeit abzuwenden. So wurden diese (und andere) Aussagen des Buddha schon in früher Zeit von einem Teil seiner Anhänger verstanden. Entgegen steht dem nicht nur die Aussage vom Anfang, wo für Körper obendrein noch der Begriff *kaḷevara* verwendet wird, den man auch wiedergeben könnte mit “der Körper in seiner Körperlichkeit”, sondern auch andere Aussagen des Buddha, die ausdrücklich darauf hinweisen, dass nicht Krankwerden, Altern und Sterben das Problem sind, sondern das sich Anklammern an Gesundheit, Jugend und Leben. Erst wenn das Anklammern, der “Durst”, zum Ende kommt, wenn wir Krankheit, Alter und Tod als zum Leben gehörend akzeptieren, können wir den Weg zur Befreiung beschreiten. Und ebenso ist nirgendwo davon die Rede, dass es kein – durchaus auch körperlich erlebtes und erlebbares – Glück gäbe: Es gibt lediglich nichts, was unvergänglich wäre oder was sich festhalten ließe.

Als den Weg zur Befreiung hat der Buddha die Achtsamkeit gelehrt, eine Methode der Meditation, deren erster Schritt nicht zufällig die Körperachtsamkeit ist. Dieser erste Schritt (nicht als etwas, was man hinter sich bringt, sondern als das, womit man immer wieder anfängt) soll uns einerseits lehren, zumindest einen Teil der Erkenntnisse zu gewinnen, die Siddhartha nach der Überlieferung bei seinen drei Ausfahrten erlangt. Andererseits geht er über diese Erkenntnisse hinaus, da er uns auch den Weg zeigen will, den Siddhartha später gefunden hat, und der ihn zum Buddha, zum Erwachten werden ließ.

Um den Ablauf verständlicher zu machen, ein kurzer Überblick über die “Gegenstände” der Körper-Achtsamkeit, wobei bei allen davon die Rede ist, sich ihrer “innen” und “außen” bewusst zu werden:

1. Das Atmen – zur Verdeutlichung als Bild ein Drechsler, der beim Drechseln weiß, was er tut.
2. Die verschiedenen Körperhaltungen und Tätigkeiten bis hin zu Kleidung, Verhalten mit anderen, Ernährung und Ausscheidung.
3. Der Körper in seiner Zusammensetzung – zur Verdeutlichung als Bild eines auf beiden Seiten offenen Korbes, der mit verschiedenen Körnern gefüllt ist.
4. Der Körper als aus den vier Elementen zusammengesetzt – zum Vergleich ein Schlachter, der eine Kuh zerlegt hat.
5. Der Körper nach dem Tod in verschiedenen Stadien der Verwesung, bis er schließlich völlig zu Staub geworden ist.

Hier nur einige sehr subjektive Hinweise, wie man diese Methode praktizieren und verstehen kann (nicht muss! – wahrscheinlich gibt es so viele Wege wie es Menschen gibt):

Ich atme ein und aus, ich weiß dass ich atme und doch atme ich meistens ohne es zu wissen. Ich atme ein, ich atme aus, und jeder Atemzug nimmt etwas aus der äußeren Welt in mich hinein und gibt etwas von mir in diese Welt zurück. Ich atme wie jedes lebendige Wesen in dieser Welt. Die Pflanzen atmen den Sauerstoff aus, den ich einatme; das Kohlendioxid, das ich ausatme, wird zum Einatem der Pflanzen. Meinen Atem teile ich mit anderen Menschen, mit Tieren, mit Pflanzen – das Leben atmet seit Urzeiten und ich bin Teil dieses Lebens. Wenn ich einatme, atmet die Welt aus. Wenn ich ausatme, atmet die Welt ein. Ich bin als Körper da und ich atme. Jeder Atemzug verändert mich und die Welt – nichts bleibt, nichts lässt sich festhalten, Leben ist unaufhörliches sich Verändern

Ich bin da und ich lebe und bewege mich in dieser Welt. Ich schlafe und wache, ich gehe, stehe, liege, ich kleide mich, ich sehe und höre andere Menschen, in bin mit anderen Menschen zusammen (ohne andere gäbe es mich nicht!), ich lebe in einer lebendigen Welt. Ich trinke und esse, und immer wenn ich esse, nehme ich tierisches oder pflanzliches Leben in mich auf. Ich scheide aus, und meine Ausscheidungen sind Nahrung für pflanzliches oder tierisches Leben. Ich lebe von anderem Lebendigen und anderes Lebendige lebt von mir.

Mein Körper und andere Körper sind mehr als nur das, was ich sehe, mehr als nur die Oberfläche, die sichtbar wird. Wir sind hochkomplexe Organismen, zusammengesetzt aus lebenswichtigen Organen und Substanzen. Nichts davon sollten wir mit Ekel sehen, nichts mit Anhaften – wir sind einfach lebendige Organismen, eingebettet in das Leben insgesamt. Stofflich sind wir aus denselben Substanzen zusammengesetzt wie alles Lebendige und wie alles, was überhaupt materiell existiert. Unabhängig davon, ob wir dies in modernen naturwissenschaftlichen Begriffen beschreiben oder in den mythischen Bildern von Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum – alles, was ist, ist aus den gleichen Elementen gebildet und löst sich wieder in diese Elemente auf.

Und ich als körperliches Wesen werde älter werden und sterben. Ich werde verwesen und mich am Ende auflösen. Natürlich geht Leben auch nach meinem Tod weiter, aber das ist dann eben nicht "mein" Leben – weder in den *suttas* zur Achtsamkeitsmeditation noch in der oben erwähnten Überlieferung der Biographie des Gotama Buddha ist in diesem Zusammenhang von Wiedergeburt die Rede. Mein Leben ist mit meinem Tod zu Ende. Genau das macht dieses, unser gegenwärtiges Leben so überaus kostbar.

Nachbemerkung:

Die Körperachtsamkeit ist der erste Schritt in der Achtsamkeitsmeditation. Als nächstes folgt die achtsame Beobachtung der Gefühle (glückhafter, leidhafter und weder glücklich noch leidhafter); dann die Beobachtung der geistigen Grundprozesse wie etwa Gier, Hass und Verblendung und die Freiheit von Gier, Hass und Verblendung, also eine Betrachtung dessen, was sich in mir abspielt und was mich bewegt. Diese Betrachtung geht über in eine Bestandsaufnahme: Was hindert mich am Weg zum Erwachen? Und was für Möglichkeiten und Impulse helfen mir? Und schließlich wendet sich Achtsamkeit auf die Betrachtung der Grundsätze der buddhistischen Lehre – auf die vier edlen Wahrheiten.

Peter Gäng

Ein Affe bietet einem Heilsuchenden unter einem Bodhibaum einen Pfirsich – Symbol der sexuellen Lust – an (China 19. Jahrhundert); aus: *Buddha. Symbole der Kulturen*, arsEdition, München 1998

Gedanken zum Begriff kāya

Kāya bedeutet Körper und kann den physischen Körper (*rūpa-kāya*) sowie den geistigen Körper (*nāma-kāya*) bezeichnen. *Rūpa* bedeutet eigentlich Form und *nāma* steht für Name sowie für die immateriellen Faktoren, nämlich Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein (*vedanā, saññā, sankhāra* und *viññāṇa*).

Im Grunde genommen können *rūpa-kāya* und *nāma-kāya* gar nicht voneinander getrennt werden, denn sie durchdringen einander, so wie es uns der *Paṭiccasamuppāda*¹ ganz klar zeigt, nämlich *nāma-rūpa*, die Geist-Körperlichkeit. Ohne die psychischen Faktoren wäre der Körper tot und ohne den physischen Körper könnten die geistigen Faktoren in unserer Welt nicht existieren.

Keiner von uns ist verschont von Krankheit, Alter und Tod. Wir sehen jedoch immer wieder, wie sehr unsere Psyche Krankheit zu beeinflussen vermag und auch die Bedingungen schafft, für Krankheit anfällig zu werden. Andererseits haben wir sicher alle erfahren, wie sehr eine einfache Grippe und die damit zusammenhängende Schwäche des Körpers unsere Psyche beeinflusst. Also *nāma-rūpa*!

Man könnte auch an die Worte Lama Govindas erinnern, unser Körper sei gewissermaßen geronnenes Karma, d.h. das Ergebnis vergangener bewusster Handlungen. Diese bewussten Handlungen gehen von unseren Gedanken aus – heilsamen und unheilsamen. Somit mögen wir uns immer wieder an den ersten Vers des *Dhammapada* erinnern:

Mano-pubbangamā dhammā, mano-seṭṭhā mano-mayā ...

Vom Geist geführt die Dinge sind
Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.
Wenn man verderbten Geistes spricht,
Verderbten Geistes Werke wirkt,
Dann folgt einem Leiden nach,
Gleichwie das Rad des Zugtiers Fuß.²

Unbequeme Worte, sehr unbequeme Worte – und doch so wahr. Halten sie uns nicht einen Spiegel vor, besonders wenn wir wider besseres Wissen handeln? Auch das hat mit *nāma-rūpa* zu tun; denn wie sehr beeinflusst doch unsere Geisteshaltung das Geschehen in unserer Zeit.

In einem Interview in der dänischen Zeitschrift "Ud & Se" erinnert die noch immer arbeitende Kindertheaterdirektorin Jytte Abildström im Alter von 71 Jahren an Folgendes:

„Was wir anderen antun, kommt auf uns zurück. Wir sind alle Teil eines Ganzen [...] Es kann sein, dass wir physisch verschwinden, aber wir bewirken etwas in der Welt, solange wir hier sind. Wir sind auf dieser Erde, um etwas Gutes zu tun, und daran sollten wir uns jeden Tag erinnern. Ich finde, wir erleben heutzutage einen wachsenden Zynismus. Wir sind alle dafür verantwortlich, unser Bestes zu tun, und falls man das einsieht, nimmt man hoffentlich mehr Rücksicht auf andere [...]. So mancher hat mir gesagt, ich würde besser vorankommen, wenn ich einen Panzer aus Zynismus anlege. Ich glaube jedoch, dass es darum geht, den Panzer abzulegen. Wenn alle diesen Panzer ablegen, können wir uns die Hände reichen und uns gemeinsam erheben. Wir können einander nicht aus dem Weg gehen, denn wir leben schließlich alle hier.“³

¹ Die Lehre von der Bedingtheit aller das sog. individuelle Dasein ausmachenden körperlichen und geistigen Phänomene.

² Nyānatiloka, *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992:17.

³ "Ud & Se", August 2005: 28 (Übersetzung aus dem Dänischen vom Autor)

Weise Worte, und sie berühren unser Thema von *nāma-rūpa*, das auch von Ethik handelt, worauf der 1. Vers des *Dhammapada* und die fünf *sīla*⁴ hinweisen. Von dieser Zusammengehörigkeit von *nāma-rūpa* handelt der *Paṭiccasamuppāda* und zeigt uns somit eine Komplexität des Geschehens, wo *nāma* und *rūpa* letztlich leer von Eigenexistenz, also *suññatā*, sind und deshalb einander bedingen.

Es kommt somit auf unsere Einstellung an. Leiden als solches, als Abstraktum, gibt es nicht. Es sind immer lebendige Wesen, die leiden. Nur muss man die Vergänglichkeit und die Veränderlichkeit des Körpers und des Geistes – und somit Alter und Krankheit – akzeptieren; denn es ist einfach so. Einige Meditationstexte reden vom Körper als einem ekelerregenden Objekt, von einem Sack aus Haut, Knochen, Eiter, Flüssigkeit usw. Hier besteht die Gefahr, in einen Dualismus zu verfallen, auf der einen Seite Körper, auf der anderen Seite Geist. Das ist nicht die Absicht dieser Texte.

Krankheit und Alter zu akzeptieren heißt nicht, dass wir nicht versuchen sollten, den Körper gesund zu erhalten ohne dabei in Extreme zu verfallen, z.B. Abnehmen bis zum Halbverhungern oder sechs mal die Woche ins Fitnesscenter, eventuell noch Einnehmen von anabolen Steroiden, ständige Besuche im Schönheitssalon oder 'ner teuren Boutique. Ohne einen einigermaßen gesunden Körper haben wir keine Kraft für Meditation, *Dhamma*-Studien, Yoga und innere Entwicklung. Mit einem sehr geschwächten Körper ist es somit schwer, einen geistigen Weg zu gehen.

Wenn wir dagegen Krankheitsperioden durchmachen, sollten wir uns nicht unterkriegen lassen, sondern sie als Anlass zu innerer Reflektion, Akzeptanz und Entwicklung gebrauchen. Ich selbst habe oft Rückenbeschwerden in Form von Hexenschüssen. Wenn das eintrifft, kann ich oft stundenlang weder sitzen noch liegen, nur ein bisschen gehen und stehen. Dann habe ich immer versucht, diese Zeit zu beeinflussen, indem ich gehende Meditation praktiziert habe, mit Einbeziehen der Schmerzen oder begleitet von Mantrarezitation. Es half nicht immer, aber oft half es, das Leidhafte dieses Zustandes aufzulockern und damit günstig zu beeinflussen. Wenn wir es also schaffen, Alter und Krankheit als etwas Natürliches zu sehen, und nicht immer versuchen davor davonzulaufen, dann verlieren diese Prozesse schon viel von der Bedrohlichkeit, die sie im Bewusstsein vieler Menschen haben.

Solche Zustände sind außerdem eine Gelegenheit uns selbst daran zu erinnern, wie wichtig es ist, die Haltung von *upekkhā*, Gleichmut – frei von den Begrenzungen des Egos –, zu entwickeln. Ein bisschen Humor sich selbst gegenüber ist auch Bestandteil von Gleichmut. Dabei verändert sich die Erfahrung von *nāma-rūpa*.

Wie der Leser sieht, gibt der Themenkreis von *nāma-kāya* und *rūpa-kāya* Anlass zu vielfältigen Reflektionen vom Ausgangspunkt der Buddha-Lehre. Ich wünsche, wir alle mögen oft Anlass und Zeit haben, über die Geist-Körperlichkeit und den *Paṭiccasamuppāda* zu meditieren, um dann zu versuchen, zumindest etwas davon in unserem Leben in die Tat umzusetzen, zum Wohl für andere und uns selber.

Wie Jytte Abildström in ihrem Interview abschließend bemerkt hat: "Wir haben schließlich alle das Recht hier zu sein, und es sollte doch gut für uns alle enden".

Dharmavajra

⁴ *sīla* = Sittlichkeit, ist die in Worten oder Werken sich äußernde edle Geistes- oder Willensverfassung (Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴:210)

Die Körperlichkeitsgruppe (*rūpa-kkhandha*)

Bei der Aufzählung der fünf Komponenten, aus denen der Mensch besteht und die in ihm dynamisch zusammenwirken, wird im Pāli-Kanon als erstes immer *rūpa-kkhandha* genannt. *Rūpa* bezieht sich auf den materiellen Aspekt der Existenz, auf die sog. 'hardware'. Das Wort wird übersetzt mit „Körper“, „Körperlichkeit“ und „Gestalt“, aber auch mit „Form“. Zu *rūpa* gehört alles, was an einem Lebewesen sinnlich fassbar ist, und zugleich alles, was für das Lebewesen in der Welt sinnlich fassbar ist.

Grundlegend für das Körperliche sind die vier Primärelemente, auch *mahābhūta* genannt. Sie werden den sog. *dhātus* zugerechnet, den Bestandteilen oder Gliedern, die nicht auf noch größere Einheiten zurückgeführt werden können. Die *dhātus* dürfen freilich nicht als letzte Realitäten aufgefasst werden, da sie – wie alles in der Welt – keine Substanz besitzen, sich dauernd verändern, miteinander in Beziehung stehen, in kleinere Einheiten teilbar sind und bedingt entstehen und vergehen. Die Primärelemente werden als „nicht-abhängige Körperlichkeit“ bezeichnet, weil sie auch außerhalb der Körper der Lebewesen zu finden sind. Sie lassen sich als dynamische Felder begreifen, aus denen die Formen gebildet werden.

Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft sind nicht einfach die, die wir im Alltag wahrnehmen. Diese Begriffe stehen für Aggregatzustände der Materie, also für das Feste, Flüssige, Strahlende und Schwingende⁵. Erde gilt als das erste Element. Vom Menschen empfunden wird es als Festigkeit, Härte, Schwere, Starre oder Kompaktheit. Das zweite ist das Wasser, das als Flüssiges, Bindendes, Fließendes, Weiches, Zähigkeit (Kohäsion) wahrgenommen wird. Das dritte ist das Feuer, das als Hitze, Wärme, Schwingung, Ausstrahlung erfahren wird. Das vierte ist der Wind (die Luft). Dieses ist als Beweglichkeit, Bewegung, Leichtigkeit, Ausdehnung fassbar. Es stellt den rastlosen Aspekt der Materie dar. An dieser Beschreibung wird deutlich, wie Objektives und Subjektives, Äußeres und Inneres zusammengehen. Der menschliche Körper besteht vom erfahrenden Subjekt her gesehen aus den vier Elementen, die aber ebenso das Objektive repräsentieren, das, was dem Menschen gegenübersteht, was er als außerhalb seiner selbst erfährt. Diese Aussage trifft allerdings nur auf den unwissenden Menschen zu, der noch nicht erfahren hat, dass in Wirklichkeit, wenn sich die Schleier der Unwissenheit aufgelöst haben, Objektives und Subjektives zusammenfallen, dass es keine essentielle Trennung zwischen ihnen gibt.

Mit der Einteilung in die vier Grundelemente soll nicht der Welt ein philosophisches Erklärungsmuster übergestülpt werden. Sie wird hauptsächlich dazu verwendet, um die falsche Auffassung von einem dauerhaften, außerhalb der Bedingungen stehenden Ich zu überwinden. Es gibt eine Meditationsform, bei der man seinen Körper in die Einzelteile zerlegt und ihnen die Elemente zuweist, aus denen sie bestehen. Diese Meditationsform wird im *Visuddhi-Magga* XI.2 als letzte der 40 Geistesübungen beschrieben. Sie hat das Ziel, die Vorstellung von einer einheitlichen, nicht weiter teilbaren Person schwinden zu lassen und die Annahme, am und im Körper gäbe es etwas, das ewig, essentiell wäre, etwas, das außerhalb der vier Hauptelemente steht, als Illusion zu entlarven.

Die zweite große Gruppe, die man *rūpa-kkhandha* zurechnet, wird als „abhängige Körperlichkeit“ bezeichnet, weil sie an den Körper der Lebewesen gebunden ist. Zu dieser Gruppe gehören die Sinnesorgane: das Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körperorgan. Daneben gibt es noch ein nicht zu *rūpa-kkhandha* zu rechnendes Sinnesorgan: nämlich das Bewusstsein plus die Bewusstseinsinhalte.

Als Sehorgan gilt der aus den vier Primärelementen gebildete sensitive Teil des Auges, der auf äußere Eindrücke reagiert. Beim Hörorgan ist es das Ohr, das entsprechend involviert ist, beim Riechorgan die Nase, beim Schmeckorgan die Zunge und beim Körperorgan die Haut. Zur zweiten großen Gruppe werden weiterhin die Sinnesobjekte gerechnet, also das,

⁵ Amadeo Sole-Leris, *Die Meditation, die der Buddha selbst lehrte. Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*, Freiburg, Basel, Wien, 1994, S. 71

was von der (nur vom unerleuchteten Menschen als unabhängig von ihm verstandenen) Außenwelt kommt und auf die Sinnesorgane trifft. Jedes Organ hat sein eigenes Objekt. Zum Sehorgan gehört das Sehobjekt, zum Hörorgan das Hörobjekt, zum Riechorgan das Riechobjekt, zum Schmeckorgan das Schmeckobjekt und zum Körperorgan gehören die durch Druck-, Tast-, Kälte-, Schmerzempfindung u.ä. erkennbaren Qualitäten der vier Primärelemente. Als Sehobjekt gilt die aus den vier Grundelementen gedachte Farbe, als Hörobjekt der entsprechend gedachte Ton, als Riechobjekt der Geruch, als Schmeckobjekt der Geschmack und als Objekt des Körpersinnes gelten die verschiedenen Empfindungen auf der Haut.

Das Ereignis „Sehen“ wird sehr differenziert verstanden. Dabei wirkt ein Objekt mit einer speziellen Fähigkeit zusammen mit einer bestimmten Art von Wahrnehmung, die von etwas veranlasst wurde, das vom unerleuchteten Menschen als außerhalb von ihm gedacht wird. Entsprechendes gilt für die Ereignisse „Hören“, „Riechen“, „Schmecken“, „Empfinden“. Die Sinnesorgane und die Sinnesobjekte werden zu den sog. *āyatana*s gerechnet, den Grundlagen oder Quellen der geistigen Vorgänge, wobei die Sinnesorgane als persönliche Grundlagen und die Sinnesobjekte als äußere Grundlagen gefasst werden. Die Sinnesorgane werden außerdem – wie Geschlecht und Vitalität – den *indriya*s zugerechnet, den „Fähigkeiten“.

Zur „abhängigen Körperlichkeit“ gehören weiterhin die „karmisch erworbene Körperlichkeit“, die „sensitive Körperlichkeit“ (ein Ausdruck, mit dem die Sinnesorgane bezeichnet werden) und die „erzeugte Körperlichkeit“, die identisch ist mit der stofflichen oder eigentlichen Körperlichkeit im Gegensatz zu den körperlichen Dingen, die bloß Merkmale, Qualitäten darstellen⁶. Diese drei Untergruppen erscheinen allerdings so theoretisch, so wenig konkret, dass sie kaum aus Gautama Buddhas Zeit stammen können, sondern wohl eher einer späteren Epoche – der Epoche des *Abhidhamma* – entstammen, einer Epoche, in der die Begeisterung für das Theoretisieren und Kategorisieren – auch wenn es als Mittel zur Befreiung von falschen, der Realität widersprechenden Ansichten verstanden wurde – den einstigen engen Bezug zur Erfahrungswirklichkeit lockerer werden ließ.

Als „abhängige Körperlichkeit“ gelten überdies das Geschlecht (Weiblichkeit, Männlichkeit), die körperliche Lebensfähigkeit, das Herz (von dem man dachte, es wäre der Sitz des Bewusstseins), die physische Äußerung (Körperbewegungen, mit denen Absichten zum Ausdruck gebracht werden können), die sprachliche Äußerung (Worte, die als gerichtete Geräusche aufgefasst wurden, mit denen Absichten zum Ausdruck gebracht und erkannt werden können), das Raumelement (das die physischen Dinge begrenzt und deren Begrenzung anzeigt), die körperliche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gefügigkeit, das körperliche Wachsen, die entsprechende Kontinuität und der entsprechende Verfall, die körperliche Vergänglichkeit und die stoffliche Nahrung. Zu *rūpa-kkhandha* gehört also all das – und sei es auch nur entfernt – mit der Physis zu tun hat.

Dr. Marianne Wachs

⁶ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz, 1983³

Der physische und der geistige Körper

„Dies sind die vier edlen Wahrheiten“, so wurde von mir die Lehre verkündet, die einwandfrei ist, ohne Makel, vorwurfsfrei, ungetadelt von Asketen, Priestern und Verständigen. Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Abhängig von den sechs Elementen findet die Empfängnis des Embryos statt. Wo aber Empfängnis ist, da gibt es Geistiges und Körperliches. Durch das Geistige und Körperliche aber bedingt sind die sechs Sinnengrundlagen, durch die sechs Sinnengrundlagen bedingt ist der Sinneneindruck, durch den Sinneneindruck bedingt ist das Gefühl. Mit Hinsicht auf den Fühlenden aber lehre ich, was Leiden ist, was die Entstehung des Leidens ist, was die Erlöschung des Leidens ist und was der Pfad ist, der zur Erlöschung des Leidens führt.“ (*Anguttara-Nikāya III, 62*)

Kāya heißt wörtlich Gruppe, Ansammlung oder Körper; wobei zwischen *rūpa-kāya*, dem physischen Körper und *nāma-kāya*, dem geistigen Körper unterschieden wird. Beide Körper bedingen einander und entstehen bedingt.

Betrachten wir zunächst den physischen (materiellen) Körper. Woraus besteht unser Körper? Wie jeder weiß, besteht er aus dem Rumpf, Gliedmaßen, dem Kopf. Der Körper wird insgesamt von einer überwiegend mit Haaren bestandenen Haut umgeben, unserem Körperorgan (*kāya-dhātu*)⁷. Untersucht man die Teile weiter, so stellt man fest, dass sich im Rumpf zahlreiche innere Organe befinden, die Gliedmaßen bestehen größtenteils aus Knochen, Sehnen und Muskeln, und der Kopf trägt bzw. enthält die Mehrzahl unserer Sinnesorgane: Auge (*cakkhu-dhātu*), Ohr (*sota-dhātu*), Nase (*ghāna-dhātu*), Zunge (*jihā-dhātu*), Gehirn (als physische Grundlage unserer geistigen Aktivitäten). Geht man noch weiter ins Detail, d.h. geht man bis auf die unterste Ebene, die Element-Ebene, so bemerkt man, dass der Körper aus 6 Elementen besteht. Er besteht aus Festem (*paṭhavī-dhātu*), wörtlich Erde, aus Flüssigem (*āpo-dhātu*), wörtlich Wasser, aus Wärme (*tejo-dhātu*), wörtlich Feuer, und aus Bewegung (*vāyo-dhātu*), wörtlich Wind, dem Raum-Element (*ākāsa-dhātu*) und dem Bewusstseins-Element (*mano-dhātu*), wobei letzteres zum geistigen Körper zählt. Das Raumelement grenzt Körper voneinander ab. Unsere Raumgrenze ist die Haut, scheinbar geschlossen, aber in Wirklichkeit von unzähligen Poren durchzogen und für Flüssiges, Gasförmiges und Wärme durchlässig.

Warum beschäftigt sich ein Buddhist mit dieser Aufgliederung? Hat das einen tieferen Sinn oder Nutzen? Die Antwort darauf hat der Buddha gegeben:

„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 [...] 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 [...] 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 [...] die Unwissenheit erlischt, das Wissen erwacht, der Ich-Dünkel schwindet, die Neigungen ausgemerzt werden und die Fesseln abfallen. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

⁷ Siehe auch die Ausführungen in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²: 63 ff.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die [...] zu den vielfältigen Wissensarten führt und zum haftenslosen *nibbāna* (*amupādā-parinibbāna*; ohne (Daseins-) Bedingungen). Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die [...] 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 [...] 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 [...] zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausge dehnten 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.“ (*Anguttara-Nikāya* XIX, I. 36)

Die zahlreichen Übungen der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit finden sich in den beiden *Satipaṭṭhāna Suttas*⁸.

Kommen wir nun zum geistigen Körper. Dieser umfasst alle Bewusstseinsprozesse. Diese genauer zu untersuchen, ist besonders lohnend, wird doch in diesen Aktivitäten die Grundlage unserer gegenwärtigen und zukünftigen Entwicklung geschaffen. Wieso ist das so?

„Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der sie gebiert, sind ihre Freunde, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein.“ (*Majjhima-Nikāya* 135)

Welche Taten meinte Buddha? „Den Willen (*cetanā*), ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat, denn mit dem Willen wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken ... Dreierlei aber ist das Ergebnis der Taten: entweder bei Lebzeiten reifend oder in der nächsten Geburt, oder bei einer späteren Gelegenheit ...“ (*Anguttara-Nikāya* VI, 63)

Woher kommt unser Wille? Der Wille ist ein geistiger Faktor (*cetasika*), der in unserem Bewusstsein (*citta*) auftritt. Bewusstsein und geistige Faktoren entstehen bedingt, im Gegensatz zu *nibbāna*, das unbedingt, bedingungslos ist.

Welche Arten von Bewusstsein existieren? Man unterscheidet heilsames (*kusala*), unheil-sames (*akusala*) und unwirksames (*kiriya*) Bewusstsein, sowie Bewusstsein als Folge von Taten (*vipaka*).

Bewusstsein ist immer mit geistigen Faktoren verbunden. Das Bewusstsein erlebt ein Objekt, die geistigen Faktoren begleiten das Bewusstsein und führen zu Empfindungen. So können wir angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle (*vedanā*) beobachten. Auch die Wahrnehmung (*saññā*) ist ein geistiger Faktor, der es uns ermöglicht, Objekte zu erfassen und uns an sie zu erinnern.

Die wohl wichtigsten geistigen Eigenschaften, die es zu kultivieren gilt, sind Großzügigkeit (*alobha*), Güte (*adosa*), Weisheit (*paññā*), Gleichmut (*upekkhā*). Diese entstehen nur mit heilsamem Bewusstsein. Insgesamt lassen sich 52 Arten von geistigen Faktoren unterscheiden.

Wie verläuft unsere Wahrnehmung und welche Bewusstseinsarten entstehen dabei? Sind ein Objekt und ein Betrachter vorhanden, so wird zunächst das immer im Hintergrund aktive

⁸ *Majjhima-Nikāya* 10; *Dīgha-Nikāya* 22.

Unterbewusstsein unterbrochen. In der Folge entstehen vibrierendes und gestautes Unterbewusstsein, sodann aufmerkendes Bewusstsein an der Fünfsinnenpforte. Bei der Wahrnehmung entsteht Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und/oder Tastbewusstsein. Darauf folgen rezipierendes, prüfendes und feststellendes Bewusstsein. Nach dem erneut entstehenden Unterbewusstsein stellt sich aufmerkendes Bewusstsein an der Geistpforte ein. Dann entsteht heilsames/ nicht heilsames/ nicht wirksames Bewusstsein. Das 7-fach durch das Objekt laufende Bewusstsein schließt die Wahrnehmung ab, danach entsteht wieder das Unterbewusstsein.⁹

Weshalb sollte man so genau auf die Bewusstseinsprozesse Acht geben? Wie bereits festgestellt, ist das Bewusstsein immer mit geistigen Faktoren verbunden. Will man diese beeinflussen, so geht das nur an der Geistpforte, hier werden die Weichen gestellt. Außerdem kann man hierbei trefflich die Vergänglichkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) und Ich-Losigkeit (*anattā* = Nicht-Selbst) erkennen.

„Dies sind die achtzehn geistigen Erwägungen“, mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Diese achtzehn geistigen Erwägungen gibt es: Erblickt man mit dem Auge eine Form, so erwägt man eine zu Frohsinn veranlassende Form, eine zu Missmut veranlassende Form oder eine zu Gleichmut veranlassende Form. Hört man mit dem Ohr einen Ton – riecht man mit der Nase einen Duft – schmeckt man mit der Zunge einen Saft – fühlt man mit dem Körper eine Berührung – erkennt man mit dem Geiste ein Geistobjekt, so erwägt man ein zu Frohsinn veranlassendes Geistobjekt, ein zu Missmut veranlassendes Geistobjekt oder ein zu Gleichmut veranlassendes Geistobjekt. Wurde es gesagt, dass ich die Lehre von den achtzehn geistigen Erwägungen verkündet habe, so wurde das eben mit Bezug hierauf gesagt.“ (*Anguttara-Nikāya* III, 62)

Michael Funk

⁹ Siehe hierzu: Nina van Gorkom, *Abhidhamma im Alltag*, Stiftung für Studium und Verbreitung des Dhamma, Bangkok 1997. (Anm. der Redaktion: Dieses ausgezeichnete Buch ist über die Deutsche Buddhistische Union (München) zu beziehen)

Nāma-rūpa – Geist und Körper – die fünf Gruppen des Anhaftens (pañca upādānak-khandhā)

Alle Phänomene, über die das Auge gleitet, sind zusammengesetzt, auch wenn uns dies nicht bewusst ist. Das Fenster, durch das die Bäume oder die Gebäude zu sehen sind, ja sogar die Luft ist ein Gefüge aus kleinsten Teilchen. Der willenlose Tisch ermöglicht es seinem Besitzer, ihn zum Essen oder Schreiben zu nutzen; der geduldige Stuhl erträgt das Gewicht des Menschen ebenso wie das eines Bücherstapels; er kann dem Ermüdeten jedoch nicht entgegenkommen und ihn auffordern, sich zu setzen. Auch kompakte Möbel bestehen aus sich bewegenden Partikeln, die mit dem bloßen Auge nicht wahrnehmbar sind; sie sind jedoch bloß „feste Materie“. Trotz seiner unzähligen Einzelteile steht auch ein Auto völlig teilnahmslos auf der Straße, und obwohl sein Tank voller „Nahrung“ ist, ist es unfähig selbst zu fahren. Ein lenkender Befehlshaber – wie es beim Menschen der Geist ist – wohnt ihm nicht inne, sondern muss von außen (vom Menschen) hinzukommen. Der Mensch als ein Lebewesen ist im Unterschied zu den leblosen Dingen nicht nur sichtbare Materie, sondern auch Geist.

Alle durch Karma bedingt entstandenen Lebewesen¹⁰ verfügen über einen Geist, der je nach Entwicklungsstufe der Spezies mehr oder weniger wahrnehmungs- bzw. leistungsfähig ist. Mit seinem *nāma-rūpa* (Geist und Körper) steht der Mensch auf der höchsten Entwicklungsstufe, und zwar nicht, weil sein Verhalten vorbildlich wäre, sondern weil er die Fähigkeit zur Perfektion besitzt. Der Buddha nannte dieses komplizierte Wesen einfach *nāma-rūpa*, was „Mentalität/Geist/Geistigkeit“ und „Körper/ Körperlichkeit“ bedeutet. Der Geist ist die initiiierende und agierende Kraft, ohne die nicht einmal der höchst entwickelte lebendige Mensch zur Bewegung, Entscheidung usw. fähig wäre. Niemand kann einen Toten sprechen, speisen oder gehen sehen, denn dieser ist nur noch leblose Materie. Die Bezeichnung *nāma-rūpa* gilt also speziell für den lebenden Menschen, dem der Buddha seine Lehre gewidmet hat.

Da die meisten Menschen ihren Körper viel genauer kennen als die Gruppe der Geistigkeit, empfiehlt es sich, mit den Ausführungen bei *rūpa* zu beginnen. Schon ein Säugling fängt mit dem Erforschen des Körpers an, indem er die Bewegung der Hände aufmerksam verfolgt oder seinen Fuß zum Munde führt. Durch Eigenbetrachtung oder das Anschauen anderer Menschen und mit Hilfe von Lehrbüchern vervollständigt sich altersgemäß – entsprechend dem individuellen Interesse – die Kenntnis über den eigenen Körper. Der Heranwachsende lernt, dass die Anatomie aller Menschen gleich ist, auch wenn äußerliche Unterschiede ins Auge fallen. Er erfährt, dass eine einzige Zelle sich teilt und weitere Zellen entstehen, von denen einige nach der Teilung – nach Erfüllung ihrer Aufgabe – absterben. Die Hand ist beispielsweise zunächst nur ein Klumpen; einige Zellen dieses Klumpens müssen sich selbst vernichten, um Raum zwischen den Fingern zu schaffen. Sind alle Organe entwickelt, wird der Mensch geboren und setzt seine Entwicklung außerhalb des Mutterleibes fort. Sein Körper besteht aus Abermillionen identischer Zellen, aus denen sich die verschiedenen Organe zusammensetzen, die die unterschiedlichsten Aufgaben erfüllen. Interessanterweise besteht jeder Teil des Körpers aus allen vier Grundelementen (*dhātu* oder *mahā-bhūta*), die durch einen winzigen Raum (*ākāsa*) getrennt sind. Auch in unseren harten Knochen befindet sich ein Anteil des flüssigen und in unserem Blut ein Anteil des festen Elements. Lediglich das Verhältnis der Elemente zueinander ist unterschiedlich. Diese vier Elemente sind: das Erdelement (Festes) – *paṭhavī* –, das Wasserelement (Flüssiges) – *āpo* –, das Feuerelement (Erhitzendes) – *tejo* – und das Luftelement (Bewegendes) – *vāyo*. Sie bestehen in Verbindung mit vier weiteren Faktoren: Farbe – *vaṇṇa* –, Duft – *gandha* –, Geschmack – *rasa* – und Nährstoff – *ojā*. Diese zwei Viergruppen werden als „reine Achtergruppe“ (*suddhaṭṭaka-kalāpa*) bezeichnet.

Kommt zu dieser „reinen Achtergruppe“ ein neunter Faktor hinzu, die Lebensfähigkeit – *jīvitindriya* –, dann entsteht die einfachste Form der lebenden Materie, die „vitale Neuner-

¹⁰ „Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der sie gebiert, sind ihre Freunde, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein.“ (*Majjhima-Nikāya* 135)

gruppe“ (*jīvita-navaka-kalāpa*) genannt wird. Die vier Elemente werden als „die nicht abhängige Körperlichkeit“ (*no-upāda-rūpa*) bezeichnet. Die „abhängige Körperlichkeit“ (*upāda-rūpa*) besteht aus 10 der insgesamt 12 Auslöser der geistigen (!) Vorgänge und zwar der 6 persönlichen und der 6 äußeren: 5 körperliche Sinnesorgane und die dazu gehörigen Sinnesobjekte. Diese werden auch „sensitive Körperlichkeit“ (*pasāda-rūpa*) genannt. Das fehlende Paar der 12 ist das Bewusstsein und das Bewusstseinsobjekt. Dies sind rein geistige Faktoren. Zu einer detaillierten Aufzählung gehören noch Weiblichkeit, Männlichkeit, Lebensfähigkeit, das Herz als Denkgrundlage, körperliche Äußerung, sprachliche Äußerung, das Raumelement, körperliche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gefügigkeit, Wachsen, Kontinuität, Verfall, Vergänglichkeit und stoffliche Nahrung.¹¹ Aus dieser Aufzählung lässt sich erkennen, dass der lebendige Körper trotz stofflicher Nahrungsaufnahme der Vergänglichkeit anheim fallen muss und dass die Körperlichkeit von der Geistigkeit nicht unabhängig ist – und *vice versa*. Hiermit möchte ich meine Ausführungen über die erste Gruppe beenden, die auch „Ansammlung“ oder „Aggregate“ – *kkhanda* – genannt wird.

Über die vier weiteren Gruppen – *kkhanda* –, die mit dem Begriff „Geist“ bzw. „Geistigkeit“ bezeichnet werden, ist weniger bekannt als über den Körper, obwohl der Geist dem Erkennungssystem des Menschen (also sich selbst) viel näher ist als alles andere. Oft wird unser Geist fälschlicherweise auch als ein Teil des „All-Geistes“ verstanden. Leider werden auch die Fähigkeiten des Geistes häufig weder erforscht noch genutzt, sondern dazu degradiert, sich dem Vergnügen hinzugeben. Durch den Zwang, ständig das Vergnügen zu suchen, kommt der Geist nicht zur Ruhe und wird im Extremfall sogar völlig zerstört.

Dieser aus vier Gruppen bestehende Geist – bzw. die Geistigkeit – muss ihre Arbeit für den Menschen an sicherer Stelle erledigen; als Wohnsitz hat sie den menschlichen Körper gewählt. Versinkt diese Wohnung im Schmutz oder ist sie mit Alkohol überflutet, kann sich der Geist nicht seinen Aufgaben widmen, wehrt und ärgert sich, befiehlt dem Körper die Ausschüttung schädlicher Hormone, die wiederum eine unangenehme Wirkung auf den Geist hervorrufen. Es dauert ziemlich lange, bis sich die hin- und herschwappenden Wellen zwischen Wohnung und Bewohner beruhigen. Ist der Körper wohl erhalten, so gedeiht der Geist und lässt wiederum den Körper erblühen.

Im Allgemeinen spricht man von *nāma-rūpa* oder von den 5 *kkhandas*, die den Körper (*rūpa-kkhanda*) ausmachen. Die vier **geistigen Gruppen** sind: Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Geistesformationen (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāna*). Bevor ich näher auf die 4 geistigen Gruppen eingehe, möchte ich – ebenso wie bei der Körperlichkeitsgruppe – noch auf Folgendes hinweisen: Im *Majjhima-*, *Dīgha-* und *Saṃyutta-Nikāya* wird von 5 geistigen Gruppen gesprochen, nämlich Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Wille (*ce-tanā*), Bewusstseinseindruck (*phassa*) und geistigem Aufmerken (*manasikāra*). Der *Abhidhamma* kennt sogar zwei weitere mit dem Bewusstsein verbundene Geistesfaktoren: geistige Vitalität (*jīvita*) und Sammlung (*samādhi*). Im Rahmen dieser Abhandlung möchte ich mich aber mit der Vierereinteilung begnügen.

Die Gefühlsgruppe lässt sich sowohl unter dem Gesichtspunkt der 6 Sinne (der 5 körperlichen und des einen geistigen), als auch unter dem Gesichtspunkt der Natur des Gefühls kategorisieren. Die Gefühle, die durch die Eindrücke hervorgerufen werden, welche durch die 6 Tore (die Sinnesorgane einschließlich des Bewusstseins) gewonnen werden, sind sechsfach. Ihre Natur ist aber fünffach: körperliches Wohlgefühl, körperliches Schmerzgefühl, geistiges Wohlgefühl, geistiges Gefühl des Unwohlseins und indifferentes Gefühl. Jeder von uns kennt diese unterschiedlichen Gefühle. Wohlsein bei guter Gesundheit oder Schmerz, Glückseligkeit, Frohsinn oder Leid, Unzulänglichkeit, Trübsinn oder Kummer sind sogar Kindern bekannt. Schwieriger ist es jedoch, und es bedarf einiger Übung und Selbstbeobachtung, um ein indifferentes Gefühl wahrzunehmen, auch wenn man öfter Aussprüche hört wie: „Das lässt mich kalt!“ Mit anderen Worten: Es berührt oder erregt einen nicht. Dabei sollte man sich

¹¹ Von einer längeren Aufzählung der Pāli-Begriffe wird an dieser Stelle abgesehen, denn sie sind nachlesbar im *Buddhistischen Wörterbuch* unter den Stichworten *kkhanda/ājatana/pasāda/upādinnarūpa* und *nipphanna*.

jedoch nicht einbilden, in „unerschütterlichem Gleichmut“ – einem Zustand, der erst bei Erlangung der Heiligkeit zu erreichen ist – zu schwelgen! Gefühle sind flüchtig, dem Verfall und der Vergänglichkeit unterworfen. Positive Gefühle begünstigen das Anhaften, negative die Abneigung. Beide Gefühlsgruppen – die positive und die negative – werden nach buddhistischer Auffassung durch Karma verursacht und sind folglich hinderlich zur Verwirklichung von *nibbāna*. Damit ein Gefühl entstehen kann, müssen ein entsprechendes Sinnesorgan und ein Sinnesobjekt sowie „günstige Umstände“ vorhanden sein. Wie schön auch immer der Garten sein mag, bei einer Mondfinsternis sieht das Auge ihn nicht und es kann kein Gefühl entstehen. Das Gleiche gilt für die anderen Sinnesorgane.

In diesem schnellen Prozessor namens Geist arbeitet auch die **Gruppe der Wahrnehmung**, mit der die Gefühlsgruppe Hand in Hand geht. Die buddhistische Lehre unterteilt auch die Gruppe der Wahrnehmungen in Anlehnung an die sechs Sinne. Sie arbeiten so blitzschnell, dass der Mensch gar nicht merkt, wie die unterschiedlichen Wahrnehmungen mit Hilfe der Sinneseindrücke aufeinander folgen und nicht gleichzeitig entstehen. Zwar wird im Geiste beispielsweise das Gesamtbild einer Musikkapelle mit dem Ton zusammengefügt; es kann sich sogar ein zarter Pfingstrosenduft dazugesellen. Zweifelsohne ist der erste Schritt das Zusammentreffen des entsprechenden Sinnesorgans mit dem entsprechenden Sinnesobjekt; man neigt jedoch zu der Annahme, dass zunächst die Wahrnehmung erfolgte, die dann ein Gefühl hervorruft. Aber Vorsicht mit vorschnellen Schlüssen! Die Wahrnehmung bzw. das Erkennen wird nicht umsonst die Gruppe der Geistesformationen genannt, denn durch ihre Aktivität werden die mit Gefühl verbundenen Erlebnisse, Meinungen, Erinnerungen an bereits Erlebtes, auch an Wünsche und Ideen und – als deren Krönung – das Wiedererkennen verarbeitet und gebündelt, d.h. weiterentwickelt.

Ebenso wie die Gefühlsgruppe ist die Wahrnehmung nicht konstant, sondern sehr schnell vergänglich. Veränderlich sind die Wahrnehmungen ebenfalls. Manchmal entstehen im Geist durch veränderte Umstände oder Neigungen völlig neue Vorstellungen über ein und dieselbe Sache oder Person. Der *Abhidhamma* unterscheidet 89 Arten der Wahrnehmung.

Ohne die Gruppe der Wahrnehmung gäbe es nicht die **Gruppe der Gestaltung** bzw. der **Geistesformationen** oder der **Willensaktivitäten**. Hier spielt sich der Prozess des Gestaltens ab. Diese aktive Seite der Geistgruppe bringt die Daseinsgebilde zum Entstehen. Die Geistgruppe beinhaltet aber ebenfalls den passiven Zustand des Gestaltetseins, d.h. sie ist ein Speicher für bereits Gestaltetes. Diese Gruppe der geistigen Kräfte produziert ununterbrochen Karma. Da dieses sowohl heilsam (*kusala*), als auch unheilsam (*akusala*) sein kann, werden zwei Arten der Willenstätigkeit unterschieden. Taten können aus buddhistischer Sicht in Gedanken (*citta-sankhāra*), Worten (*vaci-sankhāra*) oder Werken (*kāya-sankhāra*) ausgeübt werden. Sie sind alle vergänglich. Der Buddha verkündete einst: „*Sabbe dhamma aniccā*“, also: „Vergänglich sind alle zusammengesetzten Dinge.“ Unter *dhamma* (mit einem kleinen „d“) ist hier *sankhāra* zu verstehen in der Bedeutung von „Ding“, „Denkobjekt“ oder „Daseinserscheinung“.¹²

Die Gefühlsgruppe (*vedanā-kkhandā*) produziert direktes Wissen. Die Gruppe der Wahrnehmung (*saññā-kkhandā*) und die Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandā*) führen zu indirektem Wissen, das im Geist abrufbereit vorhanden ist - und zwar in der **Bewusstseinsgruppe** (*viññāṇa-kkhandā*).

Über Bewusstsein (*viññāṇa*) lässt sich ein ganzes Buch schreiben. Der Begriff wurde bereits in einer früheren Ausgabe von *Dhammadūta* ausführlich diskutiert, so dass ich hier nur noch Denkanstöße geben möchte, welche die Neugier wecken und zum Weiterforschen anregen sollen. Die aktive Phase des Bewusstseins wird entsprechend der Sinnesorgane unterteilt. Trifft eines der Sinnesorgane auf ein ihm gemäßes Sinnesobjekt, sind die notwendigen Bedingungen vorhanden; Aufmerken findet statt, es entsteht Bewusstsein. Die ungeheure Schnelligkeit dieses Prozesses zeigt die ihm eigene komplizierte Verkettung von Phasen, die dem ungeübten Geist verborgen bleibt: Mit Hilfe des entsprechenden Sinnesorgans motiviert ein

¹² Siehe Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²: 61 ff.

Objekt das Unterbewusstsein, indem es diesem einen Anstoß gibt. Ist diese Aufgabe erfüllt, klingt die mit dem Anstoß zusammenhängende Phase ab und wird abgelöst von einer funktionellen Phase, in der das Objekt erfasst und Aufmerken geweckt wird. Nun kommt das tatsächliche Sinnesbewusstsein zum Tragen. Das entstandene Geistesbewusstseinsselement prüft und identifiziert das Objekt. Unmittelbar danach folgt die Phase des Impulses, die äußerst wichtig und entscheidend ist. Wirkt das Sinnesobjekt deutlich genug auf den Geist, so wird die jeweilige vom Karma bedingte Bewusstseinsklasse der Sinnessphäre, bzw. die vom Karma gewirkten Geistbewusstseinsselemente, die das Registrieren ermöglichen, hervorgerufen. Undeutliche, unbedeutende oder schwache Sinnesobjekte können zwar einen Prozess bis zum Impuls oder gar bis zum Feststellen auslösen, sie können den unterbewussten Daseinsstrom anrühren, jedoch nicht kräftig genug. So findet kein Registrieren statt und das Objekt versinkt im Unterbewusstsein.

Selbstverständlich stehen die drei Geistesgruppen (Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen) untereinander und diese wiederum mit der vierten Gruppe (Bewusstsein) in Beziehung. Das aktive Bewusstsein hat jedoch noch eine besondere Funktion: Es agiert als Schirmherr der drei aktiven Gruppen, denn diese arbeiten ausschließlich im wachen Zustand. Das passive Bewusstsein (*viññāṇa*) bleibt ein unterbewusster Zustand des Geistes, der sich weniger durch Leistung, als vielmehr durch Ausdauer auszeichnet. Er bleibt im Menschen erhalten, so lange er lebt, auch im Tiefschlaf. Alle vier Gruppen des Geistes werden „Gedankenvibration“, „Bewusst-sein“ oder auch „der Geist als solcher“ (*citta*) genannt.

Der Geist arbeitet an sich selbst, indem er begrenzt, assoziiert usw. Das ist notwendig, nachvollziehbar und von ihm nicht zu trennen. Gleiches gilt für die **Zusammenarbeit zwischen Geist und Körper**:

- Hinsichtlich der Wurzeln (*mūla*)¹³, Vertiefungen (*jhāna*)¹⁴ und Pfadfaktoren¹⁵ besteht die Beziehung zwischen Geist und Körper in Abhängigkeit, Versenkung, Übung des Pfades, Karma und Wirkung.
- Durch ihre Folgen stehen die Bewusstseinszustände mit dem „vorentstandenen“ Körper in Beziehung. Bei der Verwendung des Wortes „vorentstanden“ ist Vorsicht geboten, denn Bewusstsein ist bereits vor der Geburt vorhanden und ein Geist ohne eigenen Körper kann nie eine Wechselwirkung eingehen! Bewusstseinszustände sind also Phasen des Geistes, der in „seinem“ Körper wohnt, mit dem er eine Einheit bildet.
- Der Körper steht mit dem Geist auf folgende Weise in Verbindung: Die auf Lebenszeit beschränkten sechs persönlichen Grundlagen (*āyatana*)¹⁶ gehen mit den Elementen des Erkennens eine Beziehung ein, und die fünf Arten der Sinnesobjekte gehen mit der Sinneswahrnehmung eine Beziehung ein.
- Geist und Körper stehen mit dem Geist durch das Sinnesobjekt in Verbindung, wenn die entsprechenden Bedingungen vorhanden sind. Hierbei sei an das Beispiel mit dem Garten im Mondschein erinnert.

Geist (*nāma*) und Körper (*rūpa*) eines Menschen arbeiten kräftig daran, die Illusion eines „Ichs“ aufrecht zu erhalten. Diese Täuschung durch Meditation abzuschütteln kostet dann viel Mühe und Anstrengung, bis die Unwiderruflichkeit der Vergänglichkeit wohl oder übel akzeptiert oder gar verstanden wird. Tatsache ist, dass der Geist eines Menschen immer

¹³ Es gibt folgende sechs Wurzeln (*mūla*): Gier, Hass, Verblendung, Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Unverblendung.

¹⁴ Durch Konzentration auf ein einziges geistiges oder körperliches Objekt hervorgerufene Versenkungszustände des Geistes

¹⁵ Es handelt sich um die Glieder des Edlen Achtfachen Pfades: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

¹⁶ Die 5 Sinnesorgane und das Bewusstsein

befleckt¹⁷ (denn nur Erleuchtete verfügen über einen reinen Geist) und sein Körper vergänglich ist. Der Mensch und alle übrigen Daseinsphänomene sind ein sich ständig verändernder fließender Prozess im endlosen *samsāra*.¹⁸

Solange es dem Menschen nicht gelingt, aus dem Kreislauf des *samsāra* auszuschneiden, hat er die Pflicht, seine beschriebene „Achtergruppe“ (d.h. seinen stofflichen Körper) mit stofflicher Nahrung, einer gesunden Mischung von Bewegung und Ruhe, falls nötig mit Medikamenten, mit schützender Kleidung und einer Behausung zu versorgen. „Ernährt“ wird der Mensch von insgesamt vier Arten von Nahrung (*āhāra*): Außer der stofflichen Nahrung ernährt der Bewusstseinsdruck (*phassa*) die Gefühle, der geistige Wille (*mano-sañcetanā*) ernährt das Wiederanknüpfen an eine weitere Lebensform nach dem Tode und das Bewusstsein (*viññāna*) ernährt das Geistige und Körperliche beim Wiederentstehen. Geistige Nahrung ist – wie aus diesen Ausführungen hervorgeht – nicht mit Bildung oder (im buddhistischen Sinne) mit Weiterentwicklung des Geistes gleichzusetzen. Dem nach *nibbāna* Strebenden tut es gut, seinen Geist mit heilsamer und nicht allzu viel Nahrung zu versehen. Möge ihm dies gelingen!

Aranyka Chandrasiri

¹⁷ Befleckungen (*kilesa*) nennt man die den Geist trübenden Leidenschaften: Gier, Hass, Verblendung, Dünkel, (falsche) Ansichten, Zweifel, Starrheit, Aufgeregtheit, Schamlosigkeit und Gewissenlosigkeit.

¹⁸ *Samsāra* ist die ununterbrochene Kette der beständig wechselnden, durch unabsehbare Zeiten hindurch sich aneinander reihenden geistigen und körperlichen Daseinserscheinungen.

Die vier Ursachen des Körpers

Hören wir das Wort *kāya*, denken wir in erster Linie an den materiellen Körper. Es gibt aber nicht nur den materiellen Körper (*rūpa-kāya*), sondern auch den immateriellen geistigen (*nāma-kāya*). Hier wird hauptsächlich der materielle Körper behandelt.

Kāya heißt eigentlich Gruppe, Anhäufung. So ist der materielle Körper eine Anhäufung materieller Gegebenheiten und der geistige Körper eine Anhäufung immaterieller, geistiger Gegebenheiten. Allerdings sind beide Körperarten nichts feste Gefügtes, Unveränderliches. Vergleichen wir den Körper mit einer Wolke! Sie besteht aus unzähligen Wassertropfchen, die unablässig durcheinanderwirbeln, verdunsten und neue bilden, die nach einiger Zeit wieder verdunsten. Dieser Vergleich bezieht sich sowohl auf den materiellen als auch auf den geistigen Körper. Wohl sind die Bestandteile, die den materiellen bzw. geistigen Körper bilden, genau klassifiziert, das besagt jedoch nicht, dass es sich um unveränderliche Gegebenheiten handelt, die den gegenwärtigen Moment überdauern.

Betrachten wir zunächst den materiellen Körper, weil er uns vertrauter ist als der geistige! Oft verwechselt man die Begriffe *rūpa* und *kāya*. *Rūpa* sind alle diejenigen Qualitäten, die als Materie erscheinen, ob sie zu einem Körper gehören oder nicht. Es sind die vier Elemente als Grundeigenschaften alles Materiellen und die von ihnen abhängigen materiellen Eigenschaften. Die vier Elemente sind Erde, Wasser, Feuer und Wind. Gemeint sind aber nicht nur die vier Elemente als Naturerscheinungen, sondern mit den Sinnen und dem Geiste wahrnehmbare Grundeigenschaften, die einander ergänzen und sich in ihrer Gesamtheit als Materie, Stoff, Körperlichkeit oder Stofflichkeit manifestieren. Erde steht für Härte und Festigkeit, Wasser für Fließen und Zusammenhalt, Feuer für Hitze und Kälte, Wind für stützende und bewegende Kräfte. Fehlt eins von diesen vieren, haben die übrigen drei keine Stütze und können sich nicht als Materie manifestieren. Untrennbar mit den Elementen verbunden sind Farbe, Geruch, Geschmack und eine ernährende Essenz, die allem Materiellen innewohnt. Deshalb werden diese insgesamt 8 Dinge „die acht Untrennbaren“ (*avinibhoga*) genannt. Allen materiellen Dingen, die die Sinne treffen oder geistig erkannt werden, liegen die acht Untrennbaren zugrunde.

Zum besseren Verständnis des Materiellen soll eine Liste sämtlicher materieller Qualitäten folgen, die in ihrer Gesamtheit als *rūpa* bezeichnet werden, damit sich der Leser ein Bild machen kann. Es sind:

1. die vier Elemente
2. die fünf Sinnesorgane
3. ihre Objekte, ebenfalls fünf
4. Weiblichkeit (*itthindriya*), Männlichkeit (*purisindriya*), die physische Lebensfähigkeit (*jīvitindriya*) und die „Grundlage Herz“ (*hadayavatthu*)
Das Herz wurde im alten Indien als Grundlage des Denkens und aller über das Denken hinausgehenden geistigen Vorgänge angesehen. Nach heutigen Erkenntnissen erfüllt jedoch das Gehirn diese Funktion.
5. körperlicher Ausdruck (durch Gesten) (*kāyaviññatti*),
sprachlicher Ausdruck (*vācīviññatti*)
6. das Raumelement (*ākāśadhātu*)
7. körperliche Beweglichkeit (*rūpassa lahutā*),
körperliche Geschmeidigkeit (*rūpassa mudutā*),
körperliche Gefügigkeit (*rūpassa kammaññatā*)
8. körperliches Wachstum (*rūpassa upacaya*),
körperliche Kontinuität (*rūpassa santatī*),
körperlicher Verfall (*rūpassa jaratā*),
körperliche Vergänglichkeit (*rūpassa aniccatā*)
9. stoffliche Nahrung (*kabalikāra āhāra*)

Diese insgesamt 28 Gegebenheiten oder *dhammā* bilden die Gruppe der Körperlichkeit, Stofflichkeit oder Materie – ein Wort, das genau dem Pāliwort *rūpa* entspräche, lässt sich in westlichen Sprachen nicht finden. *Rūpa* kommt von *ruppati*: bedrückt sein, gestört sein, gequält sein durch Hunger, Durst, Hitze, Kälte und andere Widrigkeiten. Werden in dieser Abhandlung die Worte Körperlichkeit, Stofflichkeit oder Materie benutzt, ist immer dasselbe gemeint: *rūpa*.

Die vorliegende Liste umfasst sämtliche erfahrbaren Qualitäten, die zur materiellen Welt gehören. Weil sie eine Gruppe zusammengehörender Gegebenheiten bilden, werden sie zur Gruppe Körperlichkeit (*rūpa-kkhandha*) zusammengefasst, die sich von den immateriellen (Daseins-) Gruppen der Gefühle (*vedanā-kkhandha*), Wahrnehmungen (*sañña-kkhandha*), Willensimpulse (*sankhāra-kkhandha*) und des Bewusstseins (*viññāna-kkhandha*) unterscheidet. *Kāya* – Körper heißt es, wenn sich die aufgeführten materiellen Gegebenheiten im Menschen und in anderen lebenden Wesen zu einem körperlichen Organismus formieren. Das ist dann der materielle Körper (*rūpa-kāya*) im Gegensatz zum geistigen Körper (*nāma-kāya*). Gefühle, Wahrnehmungen, Willensimpulse und Bewusstsein, die sich zum geistigen Körper formieren, sind nicht mit den fünf Sinnen erfahrbar, wohl aber mit dem Geiste. Jedoch hat der geistige Körper Auswirkungen auf den materiellen Körper, die durchaus als angenehm oder unangenehm spürbar werden, z.B. wenn jemand vor Wut erbleicht, vor Scham errötet, vor Angst schlottert, vor Freude strahlt, vor Glück zerfließt, usw. Derartige Symptome werden als „durch den Geist produzierte Körperlichkeit“ (*cittaja rūpa*) bezeichnet.

Was für den menschlichen Körper zutrifft, trifft auch für den Körper anderer Wesen wie z.B. der Tiere zu, doch wollen wir uns auf den menschlichen Körper beschränken. Die Verbindungen, welche die in der Liste aufgeführten Begebenheiten bilden, sind äußerst mannigfaltig, darum wollen wir uns auf die Entstehungsursachen der einzelnen Dinge und des Körpers insgesamt beschränken.

Der Körper steht unter der Einwirkung von vier Ursachen: Karma (*kamma*), Bewusstsein (*citta*), Temperatur (*utu*) und Nahrung (*āhāra*). Wie wirken sich diese Ursachen aus? Zunächst zu der Frage: Was ist Karma?

Karma ist Wille, der zu Taten, Worten und Gedanken antreibt. Karma ist eine produktive geistige Kraft, die ihre Nachwirkungen hat. Diese stellen sich teils in diesem Leben, teils im nächsten und teils im späteren Leben ein. Die Auswirkungen des Karma sind sowohl geistiger als auch materieller Art. Mit dem Tode löst sich der materielle, aber auch der geistige Körper auf, doch die treibende Kraft des Karma drängt nach dem Aufbau eines neuen, geistig-leiblichen Organismus. Sie belebt die Keimzelle eines neuen Wesens im Moment der Konzeption. Die so belebte Keimzelle ist schon Bewusstseinsträger. Durch die Kraft des aus dem soeben verflossenen alten Leben wirkenden Karmas entsteht der erste Bewusstseinsmoment des neuen Wesens mitsamt seiner tragenden, materiellen Basis, der von nun an sich teilenden und wachsenden Keimzelle. Der erste Bewusstseinsmoment des neuen Wesens heißt Rückverbindungsbewusstsein (*paṭisandhi-citta*), weil er die neue mit der alten Existenz „rückverbindet“. Im allgemeinen neobuddhistischen Sprachgebrauch nennt man es „Wiedergeburtsbewusstsein“.

Der nun folgende Entwicklungsgang des neuen Wesens ergibt sich weitgehend aus der Kraft alten Karmas. Geistig-seelische Veranlagung, Intelligenz, körperliche Konstitution, angeborene Stärken und Schwächen entwickeln sich, gesteuert durch altes Karma. Aus den durch Karma erworbenen Stärken und Schwächen ergibt sich auch das Lebensschicksal eines Wesens. Wie es zu bewältigen ist, unterliegt ganz seiner eigenen Verantwortung. Es kann und muss selbst entscheiden, ob es durch Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*) zu eigenem, fremden und beiderseitigem Schaden handeln will oder durch Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Unverblendung (*alobha, adosa, amoha*) zum Wohle aller Wesen. Das so entstandene neue Karma gestaltet sein zukünftiges Schicksal. Von ihm hängt es ab, ob sich das betreffende Wesen seiner Befreiung aus dem Daseinskreislauf nähert oder in unglücklicher Welt undenkbar lange zu leiden hat.

Während *rūpa* als die Gruppe Körperlichkeit (*rūpa-kkhandha*) sämtliche Gegebenheiten umfasst, die zur Bildung eines Körpers beitragen, ist der Körper (*kāya*) eine Anhäufung solcher Gegebenheiten zu einem Verbund, der nach fest bestimmten Gesetzmäßigkeiten entsteht, sich ständig wandelt und dabei die Phasen Geburt, Alter, Krankheit und Tod durchläuft. Durch Karma bedingt sind die physische Lebensfähigkeit (*rūpa-jīvitindriya*), die Funktionsfähigkeit der fünf Sinne, Männlichkeit, Weiblichkeit und die schon erwähnte „Grundlage Herz“ (*hadaya-vatthu*). Vergangenes Karma ist jedoch nicht der einzige Faktor, der auf den Körper einwirkt. Geist, Temperatur und Nahrung wirken mit und wirken sich ihrerseits auf die Beschaffenheit des Körpers aus. Die Objekte des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und der körperlichen Berührung unterliegen allen vier Ursachen.

Geistige Regungen beeinflussen den Körper bis in seine kleinste Zelle. Wie sich der Wechsel der Stimmungen auf Haltung und Bewegungen auswirkt, lässt sich auf Schritt und Tritt beobachten. Spezifisch geistbedingte Phänomene sind Bewegung, körperlicher und sprachlicher Ausdruck. Ohne den Geist wäre der Körper passiv und zu keiner Äußerung fähig, doch der Geist erweckt in ihm bewegende Kräfte, die ihn so bewegen, wie der Geist will. Auf diese Weise entstehen im Körper materielle Qualitäten, die vorher nicht vorhanden waren. Sie werden als geistig produzierte Körperlichkeit (*cittaja rūpa*) bezeichnet.

Körperliche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Gefügigkeit (*rūpassa lahutā, rūpassa mudutā, rūpassa kammaññatā*) sind Qualitäten, die sich bei einer gehobenen und glücklichen Geistesverfassung zeigen. Sie können aber auch durch zuträgliche Temperatur (Klima) und Nahrung hervorgerufen werden.

So lässt sich sagen, dass die Kraft alten Karmas mit Hilfe der gegenwärtigen physischen Lebensfähigkeit den Bauplan des Körpers bestimmt wie ein Architekt den Bau eines Hauses. Der Geist bewohnt das Haus und hält es in Ordnung. Temperatur und Nahrung sind wie das Baumaterial, mit dem das Haus errichtet wird und das ständig ersetzt werden muss, weil die Körpermaterie sich abnutzt in einem Prozess des Entstehens und Vergehens, bis die Lebenskraft erschöpft ist, das als Körper bezeichnete Haus baufällig wird und am Ende einstürzt.

Die vier Merkmale, die allem Körperlichen anhaften, sind Wachsen (*upacaya*), Kontinuität (*santati*), Verfall (*jarata*) und Vergänglichkeit (*aniccatā*). Gemeint sind auf den Körper als Ganzes bezogen seine Lebensphasen wie Geburt, die Kontinuität des Heranwachsens, der altersbedingte Verfall und seine Vergänglichkeit, die zum Tode führt. Aber auch jede in der *Rūpa*-Liste aufgeführte Einzelheit durchläuft diese Phasen in Blitzesschnelle. Die Lebensdauer eines einzelnen Existenzmomentes ist unsagbar kurz, umfasst aber trotzdem alle vier Merkmale. Sie werden zu drei Phasen zusammengefasst: Entstehung, Fortdauer und Ende.

Die in der Liste aufgeführten 28 Gegebenheiten sind wohl die Bestandteile, die einen Körper bilden, aber noch kein *kāya*. Ein *kāya* entsteht erst, wenn die Wirkung alten Karmas zur Geburt führt, ihn mit Lebenskraft füllt, die Sinnesorgane entwickelt, ihm männliche oder weibliche Prägung verleiht und mit der „Grundlage Herz“ das materielle Zentrum für alle geistigen und seelischen Vorgänge schafft. Der Geist (*nāma*, d.h. Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein) wirkt mitgestaltend auf den Körper ein. Als lebender Organismus wandelt sich der Körper ständig, die in der Liste aufgeführten Gegebenheiten entstehen und vergehen nach unsagbar kurzer Dauer, und neue entstehen. Auf die Dauer bedeutet das Veränderung. Welch eine Wandlung durchläuft der Körper von der Wiege bis zur Bahre! Alte, abgenutzte Körpermaterie wird dabei durch den Austausch von Temperatur und Nahrung ersetzt. So steht der materielle Körper unter der Einwirkung von vier verursachenden Kräften: Karma (*kamma*), Geist (*citta*), Temperatur (*utu*) und Nahrung (*āhāra*).

Der geistige Körper (*nāma-kāya*) soll nur kurz gestreift werden. Er ist der Verursacher aller unserer Lebensäußerungen, ohne ihn wäre der materielle Körper wie ein Leichnam. Im toten Körper gibt es keine Karmawirkung mehr, der Geist hat aufgehört zu wirken, es gibt keinen Nahrungsaustausch mehr, nur Temperatur im weitesten Sinne, d.h. physikalische und chemische Vorgänge ohne Lebenskraft wirken im Verwesungsprozess weiter, bis der Körper verrottet oder zu Staub zerfallen ist.

Während die physische Lebenskraft den materiellen Körper zum Leben erweckt, verleiht die geistige Lebenskraft (*nāma-jīvitindriya*) dem geistigen Körper Leben. Der geistige Körper verhält sich wie ein Film von Bewusstseinsmomenten, von denen jeder einzelne ein hochdifferenzierter Organismus (ein Körper) ist. Jeder dieser „Organismen“ besteht aus Gefühl, Wahrnehmung, bis zu 34 willentlichen oder emotionalen Regungen und aus Bewusstsein. So sind sämtliche vier geistigen Daseinsgruppen (*nāma-kkhandha*) in einem einzigen Bewusstseinsmoment vorhanden. Mal liegt der Schwerpunkt auf dem einen, mal auf dem anderen, so dass sie scheinbar zu verschiedene Zeit entstehen. In Wirklichkeit handelt es sich lediglich um unterschiedliche Schwerpunktverlagerungen.

Verschiedenartige Bewusstseinsmomente formieren sich zu Prozessen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und jeglicher geistiger Tätigkeit. Von wenigen Ausnahmen abgesehen wirkt der Geist pausenlos auf den Körper ein, beeinflusst seine Chemie, bringt Bewegung und Sprache hervor, schafft neues Karma durch gute und üble Handlungen in Taten, Worten und Gedanken und gestaltet somit unsere künftige Daseinsform (Mensch oder nicht-menschliches Wesen) und unser künftiges Schicksal. Merken wir uns darum:

Was du auch immer tust,
tust du dir letztlich selber an.
Drum frage dich bei jeder Tat:
„Dies mir antun – will ich das?“

Anagārika Kassapa

Verehrung der Reliquien des Buddha?

Reliquien sind die körperlichen Überreste eines Heiligen oder ein ihm einst gehörender Gegenstand.¹⁹ So wird in allen buddhistischen Ländern beispielsweise der Bodhibaum verehrt, unter dem der Buddha Erleuchtung erlangte. In Kandy (Sri Lanka) reihen sich die Gläubigen in lange Schlangen ein, um sich vor dem Zahn des Buddha zu verneigen. Sie legen Blüten vor den Schrein, zünden kleine Lämpchen an und gehen dann andächtig weiter, um dem Nächsten Platz zu machen. Warum aber werden Körperteile eines bereits verstorbenen Menschen verehrt? Meinen die Menschen, die sich vor diesen Reliquien verneigen, dass allein der Anblick dieser vom Buddha stammenden Körperteile Glück bringe und zur Erlösung führe?

Ein Buddha – ein Erleuchteter oder Erwachter – ist kein höheres Wesen und auch kein Gott, zu dem man sich vertrauensvoll im Gebet wendet. Er ist ein Mensch, der die zur Erleuchtung führende Lehre – nachdem sie verloren gegangen ist – aus sich selber heraus wieder entdeckt hat.²⁰ Auch nach seiner Erleuchtung war der historische Buddha Siddharta Gautama ein ganz natürlicher Mensch, der selbstverständlich auch einen Körper (*nāma-rūpa*) besaß. Und genau so wie der Körper anderer Lebewesen – und alle Phänomene – unterlag dieser der Gesetzmäßigkeit von Leid (*dukkha*), Vergänglichkeit (*anicca*) und Wesenlosigkeit (*anattā*). Am Ende seines Lebens ging er ins *parinibbāna* ein. Dadurch lebte der Buddha uns vor, wie ein Mensch – also auch jeder Einzelne von uns! – durch eigene Anstrengung Erleuchtung erlangen kann.

Wenn ich mich nun in die Prozession vor dem Zahntempel in Kandy einreihe, Gaben darbringe und mich andächtig mit zusammengelegten Händen vor dem Zahn verneige, so verehere ich damit nicht den körperlichen Überrest – die Reliquie – eines Menschen, sondern den *Dhamma*, die von dem Buddha verkündete Lehre. Ich drücke meine Dankbarkeit dafür aus, dass der Buddha seine Lehre weiter gegeben hat und ich die Gelegenheit hatte, diese zu hören. Gleichzeitig fühle ich mich mit all denen (dem *saṅgha*) verbunden, die sich ebenfalls vor dem Reliquienschrein verneigen, da sie den gleichen Weg gehen. Die Reliquie – sei es ein körperlicher Überrest oder auch der Bodhibaum oder eine Buddhastatue – steht für mich stellvertretend für die Lehre des Buddha, nach der ich mein physisches und psychisches Leben (*nāma-rūpa*) ausrichte.

In einem *sutta* heißt es: Zur Zeit des Buddha lebte eine alte Bettlerin, die man die Freudvolle nannte. Sie hatte beobachtet, dass die Menschen dem Buddha Gaben darbrachten, und es war ihr größter Wunsch, es ihnen gleich zu tun. Aber alles, was sie am Ende eines ganzen Betteltages erhalten hatte, war eine kleine Münze. Dafür kaufte sie ein wenig Öl, ging ins Kloster und zündete damit eine Lampe an. Sie stellte sie vor dem Buddha nieder, verbunden mit folgendem Wunsch: „Ich habe nichts darzubringen als dieses kleine Licht. Möge ich dennoch durch mein Opfer in Zukunft mit dem Licht der Weisheit gesegnet sein, möge ich alle Wesen von der Finsternis befreien, möge ich alle ihre Verdunkelungen beseitigen und sie zur Erleuchtung führen.“ Gegen Ende der Nacht war das Öl in den Lampen verbraucht. Allein die Lampe der Bettlerin brannte noch, als in der Morgendämmerung der Schüler des Buddha, Mogallāna, kam, um die Lampen einzusammeln. Er versuchte die Flamme zu löschen – mit Wasser, mit dem Finger, einem Zipfel der Robe – ohne Erfolg. Der Buddha, der die ganze Zeit zugeschaut hatte, sagte: „Mogallāna, es wird dir nicht gelingen, dieses Licht zu löschen. Selbst dem Wasser aller Flüsse und Seen der Welt würde das nicht gelingen, weil es mit Hingabe dargebracht wurde und mit reinem Herzen und reinem Geist. Dadurch ist es von unermesslichem Nutzen geworden.“ – Es ist also nicht die Reliquie an sich, sondern unsere innere Haltung, die ausschlaggebend ist für den Nutzen der Verehrung. Vijayā

¹⁹ < lat. reliquiae = Zurückgelassenes, Überrest

²⁰ „Da erkennt ein Mensch in den zuvor ungehörten Dingen selber die Wahrheit und erlangt darin die Allkenntnis und in den Kräften die Meisterschaft. Diesen Menschen bezeichnet man als ‚Vollkommen Erleuchten‘.“ (*Puggala-Paññatti* 29)

Vom Wesen des Menschen

Schon in der Antike und der Renaissance wurden Versuche unternommen, die Wesensart des Menschen (*nāma-kāya*) anhand seines Gesichtsausdrucks und der äußeren Form seines Körpers (*rūpa-kāya*) zu deuten. Diese Versuche wurden seit Goethe erneuert, nachdem J.C. Lavater seine Untersuchung *Physiognomische Fragmente* (1775 ff.) veröffentlichte und beschäftigten noch heute die Wissenschaft.²¹ Haben wir nicht schon selbst beobachtet, dass lange zusammenlebende Ehepartner nicht nur charakterliche Ähnlichkeiten aufweisen, sondern sich auch ihre Physiognomie angeglichen hat? Können wir nicht auch einen Hund oder ein anderes Tier einem bestimmten Frauchen oder Herrchen zuordnen? Andererseits gibt es aber auch wieder Beispiele, die genau das Gegenteil beweisen! Wir fragen uns, wie gerade diese anmutige Frau ihr Kind umbringen konnte und können oder wollen es nicht glauben. Wäre die Frau hässlich, würden wir ihr Äußeres als Ausdruck ihres schlechten Wesens deuten.

Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, scheint es uns natürlich, dass der Körper Ausdruck der charakterlichen Eigenschaften eines Wesens ist. So beurteilen wir unsere Mitmenschen oft nach unserem sog. ersten Eindruck, d.h. nach Äußerlichkeiten. Häufig wird dieser erste Eindruck dann auch durch Erfahrung bestätigt und unser Gefühl – dieser erste Eindruck – erweist sich als zutreffend. Könnte es nicht sein, dass wir unbewusst nach einer Bestätigung unseres ersten Eindrucks gesucht haben? Sagen wir uns nicht manchmal: Das habe ich doch gleich gewusst? Und wer gesteht sich schon selbst gerne einen Irrtum ein! Wäre es nicht angebrachter, sich zu fragen, wie dieser erste Eindruck entstanden ist? Warum uns gerade gewisse Äußerlichkeiten aufgefallen sind? Warum wir sie ablehnen oder befürworten? Vielleicht hat unser erster Eindruck eines Menschen gar nichts mit der anderen Person zu tun, sondern mit uns selbst? Sind uns nicht gerade die Äußerlichkeiten sympathisch, die wir selbst gerne hätten? Oder sprechen gewisse äußere Formen Eigenschaften in uns an, die wir an uns selbst (unbewusst) verabscheuen? Sind wir überhaupt in der Lage, Eigenschaften in anderen Menschen wahrzunehmen, die nicht einmal ansatzweise in uns selbst enthalten sind?

Nun ließe sich entgegnen, dass Schönheit im Sinne innerer Harmonie eine Eigenschaft des Herzens sei, die ihren Ausdruck im Gesicht – in den Augen als Spiegel der Seele – und in liebevollem gütigen Verhalten findet. Das ist sicher nicht von der Hand zu weisen, jedoch ebenso wenig ein unbedingt zutreffendes Kriterium. Wäre es nicht denkbar, dass „der Spiegel der Seele“ durch eine Augenkrankheit getrübt ist? Und ließe sich das von uns als „liebevoll gütig“ interpretierte Verhalten nicht möglicherweise auch anders erklären? Deuten wir es vielleicht so, weil es in diesem Augenblick einfach unseren eigenen Bedürfnissen entspricht? Ein uns liebevoll und gütig umsorgender Mensch kann uns wohl tun, wenn wir uns nach Geborgenheit sehnen, er kann uns aber auch empören (*dosa*), wenn wir eigene Wege gehen wollen und uns bevormundet fühlen. Die Deutung der Physiognomie (*rūpa-kāya*) hinsichtlich der charakterlichen Eigenschaften (*nāma-kāya*) ist also gar nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Und doch ist eine Verbindung zwischen beiden vorhanden, denn ohne den materiellen (physischen) Körper (*rūpa-kāya*) gäbe es keinen geistigen (psychischen) Körper (*nāma-kāya*).

Im Laufe der Geschichte wurde immer wieder entweder der (materielle) Körper oder der Geist in den Vordergrund gerückt. Mit der Aufklärung wurde der Mensch zu einem vernunftbegabten Wesen, das (gottgegebene) Traditionen und Lebensformen hinterfragt und verändert. Der gesunde Menschenverstand (der Geist bzw. die eigene Vernunft) sollte über die Tugend (religiös oder gesellschaftlich bedingte Verhaltensregeln) den Weg zu einer durchaus irdisch gesehenen Glückseligkeit weisen, die durch Toleranz – die Achtung vor dem Mitmenschen, die in der Vorstellung der Gleichheit aller Menschen gipfelte – geprägt war. Es ging also darum, die (schlechten) Triebe – das animalische Körperliche – im Menschen durch die Vernunft (den Geist) zu bändigen. Und diese Zähmung „triebhafter Eigenschaften“ durch die „Vernunft“ findet auch in der Lehre des Buddha seine Entsprechung: die Befleckungen –

²¹ Siehe u.a.: R. Kassner, *Physiognomik*, 1932 oder L. Klages, *Die Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck*, 1964.

den Geist trübende Leidenschaften (*kilesa*)²² – sind durch Einsicht (*vipassanā*)²³ zu zähmen wie der asiatische Bauer beispielsweise einen Elefanten zähmt, damit dieser eine ihm zugewiesene Arbeit verrichtet. Ist das Tier – und entsprechend die triebhafte Eigenschaft – erst einmal gezähmt, so braucht man es nicht mehr zu fürchten und kann es von seinen Fesseln befreien.

Nach der Aufklärung tritt die Vernunft wieder in den Hintergrund und die Vorstellung des Genies – der Schöpferkraft als höchster Möglichkeit der Selbstverwirklichung des Menschen – gewinnt an Bedeutung. Das Genie wird nicht von den Kräften des Verstandes bestimmt, sondern von Herz, Gefühl und Trieb und gipfelt im Bild des „Übermenschen“ von Nietzsche. Die Begriffe Vernunft oder Genie werden entsprechend den gesellschaftlichen Bedürfnissen gedeutet. Auf die mystischen mittelalterlichen Denk- und Lebensformen folgte das Zeitalter der Vernunft; auf die Überbewertung der Ratio und die beginnende Industrialisierung – also die Einbindung des Menschen in maschinelle Abläufe – eine Rückbesinnung auf das irrationale Schöpferische. Stets wird jedoch eine Opposition zwischen beiden angenommen, denn es gilt, entweder die Bedürfnisse des physischen Körpers oder die des psychischen Körpers bzw. des Geistes einander unterzuordnen.

Der Buddha spricht hingegen nicht von einem Gegensatz zwischen *nāma-kāya* und *rūpa-kāya* und auch nicht von der Widerspielung des einen im anderen, sondern von einer bedingten Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) aller „das sog. individuelle Dasein ausmachenden körperlichen und geistigen Phänomene“.²⁴ Es müssen jeweils ganz bestimmte Bedingungen vorhanden sein, damit ein Körper (*nāma-rūpa*) entstehen kann. Dieser materielle und geistige Körper ist ebenso vergänglich wie alle anderen Phänomene, d.h. er entsteht, besteht und vergeht von Augenblick zu Augenblick. Und in dieser Dynamik, in diesem ständigen Wandel, liegt die Möglichkeit der Veränderung. Der Mensch kann durch seinen Willen (*cetanā*) dieser Veränderung eine bestimmte Richtung geben, die dann entsprechend der vorhandenen Gegebenheiten eingeschlagen werden kann. Nun ließe sich einwenden, dass der Mensch durch das Milieu geprägt wird, in das er hineingeboren wird. Sicher! Aber er hat trotz allem noch die individuelle Freiheit zu entscheiden, ob er beispielsweise eine Zigarette raucht oder sich betrinkt, ob er seinen Geschäftspartner betrügt oder lieber fair ist. Diese kleinen, scheinbar unbedeutenden Entscheidungen sind ausschlaggebend für die Veränderung unseres Lebens.

In der Lehre des Buddha wird ein Leben als Mensch als erstrebenswert angesehen, da nur der Mensch die Fähigkeit besitzt, durch auf eigener Erfahrung beruhende Einsicht (*vipassanā*) in die Leidhaftigkeit (*dukkha*) allen Daseins seine Lebensbedingungen zu verändern. Der materielle Körper (*rūpa-kāya*), der von sich aus nichts verändern kann und keinen eigenen Willen hat, wird als Gefäß des geistigen Körpers (*nāma-kāya*) betrachtet. Insofern sind beide voneinander abhängig.

Den Leib wie einen irdnen Krug betrachtend
Und festigend den Geist wie eine Festungsstadt,
Besieg' den Mahr mit deiner Wissenswaffe,²⁵
Hüt das Erkämpfte, und sei frei von Haften.

Ist der Krug bzw. *rūpa* beschädigt, kann kein Wasser bzw. *nāma* in ihm aufbewahrt werden. Es gilt also, dafür Sorge zu tragen, dass der Krug nicht zerbricht.

Der Buddha empfiehlt, beim Umgang mit unserem Körper alle Extreme zu vermeiden und achtsam mit ihm umgehen, denn unser Geist braucht eine materielle Grundlage. Aber auch

²² Gier, Hass, Verblendung, Dünkel, (falsche) Ansichten, Zweifel, Starrheit, Aufgeregtheit, Schamlosigkeit und Gewissenlosigkeit

²³ „das aufblitzende intuitive Erkennen der Vergänglichkeit, des Elends und der Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen“, siehe Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²: 244ff.

²⁴ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²: 162ff.

²⁵ *Dhammapada* 40

wenn wir unseren Körper hegen und pflegen, können wir uns seiner zwar bedienen, aber er gehört uns nicht, denn wir können ihn nicht festhalten. Eines schönen Tages wird er unversehens endgültig in seine Bestandteile zerfallen. Um die Vergänglichkeit unseres aus unzähligen Einzelteilen zusammengesetzten Körpers (*nāma-rūpa*) zu durchschauen, wird die Körperbetrachtung (*kāyagatā-sati*) empfohlen. Aber auch mit bloßem Auge sehen wir, dass unser Körper heute nicht mehr der gleiche ist wie in unserer Kindheit und dass auch unsere Gefühle und Ansichten sich gewandelt haben. Wäre ja schlimm, wenn wir als Erwachsene noch den Verstand eines Kindes hätten! Wir – der Mensch (*nāma-rūpa*) als ein Prozess körperlicher und geistiger Phänomene – haben uns weiter entwickelt, sind aber gleichzeitig irgendwie auch noch dieselbe Person geblieben.

Welche Bedingungen müssen vorhanden sein, damit dieses Kontinuum (*nāma-rūpa*) zusammengehalten und zum Leben erweckt wird? Karma ist die Ursache unserer Wiedergeburt:

Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der sie gebiert, sind ihre Freunde, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein (*Majjhima-Nikāya* 135).

Wir selbst haben also unsere Geburt verursacht und können deshalb auch niemand anderen verantwortlich machen für den Zustand unseres Körpers (*nāma-rūpa*) oder die Bedingungen, in die wir hineingeboren wurden. Eine Erklärung hat der Buddha in seinen ausführlichen Erläuterungen über die bedingte Entstehung gegeben (*paṭiccasamuppāda*).²⁶

Dass wir eines Tages sterben, dass unser Körper (*nāma-rūpa*) nicht mehr vorhanden sein wird, ist eine Binsenwahrheit. Wer hat nicht schon den Tod von Freunden und Verwandten zu beklagen gehabt? Unangenehm ist nur der Gedanke, dass wir weder den Zeitpunkt noch die Art unseres Todes selbst bestimmen können. Deshalb sollten wir uns damit vertraut machen, dass unser Körper jeden Moment aufhören kann zu funktionieren. „Als ob zum Himmel aufragend mächt'ge Felsen und Bergeshöhn uns umschließend herankämen, alles Dasein zermalmend rings: So naht Alter, der Tod naht allem, was atmet und sich regt ...“²⁷ Angesichts der heutigen Naturkatastrophen – denken wir an den Tsunami – ist dieses Bild keine bloße Metapher mehr! Diese Einsicht sollte uns dazu führen, in der Gegenwart zu leben, unsere beabsichtigten Handlungen sofort auszuführen und nicht auf die lange Bank zu schieben. Wir wissen nicht, wie lange wir noch über unseren menschlichen Körper (*nāma-rūpa*) – unser Menschenleben – verfügen.

Vijayā

²⁶ Siehe u.a. Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²:162 ff.

²⁷ *Saṃyutta-Nikāya* I: 100, zitiert nach: Hermann Oldenberg, *Reden des Buddha*, Herder, Freiburg 1993: 209.

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 e-mail: budd.ges@gmx.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)

Di. 19.00 – 21.00 Uhr: Bodhicaryavatara

Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)

Do. 15.00 – 17.00 Uhr: Seniorenmeditation

Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation

Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Grundlagen des Buddhismus

So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden Mittwoch von 16.30 – 10.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden je nach Möglichkeit erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Sutta-Nipāta*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 6.9.;20.9.;4.10.;18.10.;1.11.;15.11.;29.11.; 13.12.05; und 3.1.;17.1.;31.1.;14.2.;28.2.;14.3.;28.3.;11.4.;25.4.;9.5.;23.5.;6.6. und 20.6.2006.
anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,
Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)