

T_03 | Kaya – Kontemplation des Körpers

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Die sati, die zum Körper geht

Zu Buddhas Zeiten war es bei den spirituell Suchenden eine sehr weit verbreitete Anschauung, dass der Geist befreit werden könne durch strenge Askese und Kasteiung. Der Körper wurde verleugnet, allen möglichen asketischen Qualen ausgesetzt. Auch der Buddha hat sich sechs Jahre lang diesen körperlichen Qualen ausgesetzt und er wurde von vielen bewundert für seine strenge Askese. Doch als nach diesen Jahren sein Körper völlig ausgemergelt war und er keine Kraft mehr hatte, sicher auf beiden Beinen zu stehen, wurde ihm überdeutlich, dass dieser Weg ihn kein bisschen der Befreiung nähergebracht hatte. Und was machte er, als er erlebte, dass die Askese ihn fast umgebracht hatte? Er aß eine Schale Reis.

Die Botschaft dieses Aktes ist: Berücksichtige den Körper als Teil deiner Praxis. Du kannst ihn nicht außer Acht lassen, er ist wichtig und er ist extrem hilfreich!

Daraus können wir auch lernen, wie wichtig es ist, gut mit dem Körper umzugehen. Vielleicht war das der erste Samen von Metta! Der Buddha hat dann für sich gesorgt, und das hat er nicht getan, weil der Körper das Allerwichtigste ist oder weil er vielleicht heilig ist, sondern weil der Körper das ist, was wir haben.

Der Körper ist immer bei uns, er begleitet uns seit unserer Geburt. Er hat sich stark verändert, er ist älter geworden, hat eine andere Form angenommen, ist geschwächt, gestärkt, andere Farben sind erschienen, aber er ist etwas, was uns sehr vertraut ist. Man könnte sagen, der Körper bildet die Grundlage der menschlichen Existenz. Durch unseren Körper begegnen wir dem Leben, erleben wir, was es heißt Mensch zu sein. Hier findet Leben statt. Und der Körper ist eine Quelle großer Freude und auch großen Leidens.

Wir haben eine Neigung, den Körper eher als Nutzobjekt zu sehen. Er soll uns dienen, er soll irgendwie dafür sorgen, dass es uns gut geht, er trägt uns irgendwo hin, erledigt Aufgaben für uns, sorgt dafür, dass wir irgendwie das machen können, was wichtig ist. Dabei soll er auch gut aussehen. Aber wenn das alles nicht der Fall ist, dann erleben wir das als ein Problem. Dann kommen Emotionen auf und wir denken, dass hier irgendetwas verkehrt ist.

Der Buddha sah den Körper ganz anders. Der Buddha sah den Körper als einen Lehrmeister. Für uns ist der Körper vielfach eher unser Sklave. Damit ich das erreichen kann, was ich erreichen will, muss er irgendwie dienen und mich dahin bringen. Aber für den Buddha war er ein Lehrmeister über die Natur der Wirklichkeit, ein Weg zur Weisheit! Das ist das erste Satipatthana.

Ananda, der Cousin und der Begleiter des Buddhas, sagte Folgendes, nachdem der Buddha gestorben war:

Ach, hingegangen der Gefährte, er lebt nicht mehr der gute Lehrer. Jetzt gibt es nur noch einen Freund, die Sati, die zum Körper geht"¹

¹ Theragatha, 1035

Der beste Freund, nachdem der Buddha nicht mehr da war, war Achtsamkeit auf den Körper - die Sati, die zum Körper geht.

Wir alle haben den Wunsch zufrieden zu sein, glücklich zu sein und ruhig, gesammelt bei uns zu sein. Wir möchten klarer sein, wir möchten weise sein. Dafür ist der Körper ein toller Lehrmeister und Gefährte. Und der Buddha war ganz geschickt, mit der Achtsamkeit auf den Körper zu beginnen, indem er im Prinzip sagt: „Nutze was da ist, da hast du ihn, nutze ihn, setze ihn ein, um weise zu werden und um den Weg aus dem Leiden zu erfahren, schöpfe das voll aus!“

Gleichnisse

Im Pali-Kanon werden verschiedene Gleichnisse angeführt, die die Wirkung von Achtsamkeit auf den Körper bildhaft darstellen.

Das erste Gleichnis² handelt von einem Mann, der durch eine große Ansammlung von Menschen geht, die sich versammelt haben, um die Schönheit des Landes beim Tanzen und Singen zu sehen. Auf seinem Kopf trägt er eine Schale, randvoll mit Öl gefüllt. Hinter ihm geht ein zweiter Mann, der ihm mit gezücktem Schwert droht seinen Kopf abzuschlagen, sobald er auch nur einen einzigen Tropfen verschüttet. Um am Leben zu bleiben, muss der Mann seine volle Aufmerksamkeit auf jeden Schritt, auf jede Bewegung gerichtet halten, ohne sich durch den Tumult ablenken zu lassen. Der Buddha fragt seine Gemeinschaft, ob es sich jener Mann mit der Ölschale leisten könne, unaufmerksam oder abgelenkt durch äußere Dinge zu sein. Die Mönche verneinen dies und der Buddha erklärt ihnen, dass die Schale ein Bild für Körpergewahrsein sei.

Ein weiteres Gleichnis³ zeigt die Wirkung von Stabilität und Stille im Körper auf. Der Buddha vergleicht die Körperachtsamkeit mit einem starken, in der Erde verankerten Pfosten. An diesem Pfosten sind sechs wilde Tiere angebunden und die wollen natürlich weg! Sie versuchen, gemäß ihrer Natur, zu fliegen, zu hüpfen, zu rennen, zu springen, zu kriechen, aber so sehr sie sich auch bemühen, sie können nicht entkommen und irgendwann werden sie müde und legen sich nieder.

Diese wilden Tiere stehen hier bildhaft für die sechs Sinne. Die wollen auch immer irgendwohin und zerren in alle Richtungen. Und so wie die Tiere schließlich erschöpft stehen bleiben und sich schließlich in der Nähe des Pfostens hinlegen, ebenso kann man erkennen, dass es hat keinen Zweck hat, allen Sinneswahrnehmungen hinterher zu laufen und sich in verschiedene Richtungen ziehen zu lassen. Die auf den Körper gerichtete sati wird zu einem starken Pfosten gegen Ablenkungen.

Ein drittes Gleichnis vergleicht sati mit dem Torwächter einer Stadt.

Gleichwie, ihr Mönche, in der königlichen Grenzfestung sich ein verständiger, erfahrener, kluger Mann als Torwächter befindet, der alle Unbekannten zurückweist und nur die Bekannten einläßt, so ist der edle Jünger achtsam, mit größter Achtsamkeit und Besonnenheit ausgestattet.⁴

Achtsamkeit dient hier als Hüter, als Wächter der Sinnestore, und bietet uns damit einen Schutz, einen Schutz für Körper und Geist.

² Samyutta Nikāya 47.20, Die Schönheitskönigin

³ Samyutta Nikāya 35.206, Sechs Tiere

⁴ A.VII.63 Die uneinnehmbare Festung

Körperbetrachtung⁵

Atembetrachtung

Die erste Körperbetrachtung ist die Atembetrachtung. Das Atmen ist uns sehr nah. Wenn wir nicht mehr atmen, dann leben wir auch nicht mehr. Atmen heißt leben, lebendig sein. Indem wir achtsam auf den Atem sind, vergegenwärtigen wir die Tatsache, dass wir leben. Wir sind lebendig! Das klingt banal, aber das ist ein großes Geschenk! Ich und andere atmen - atmende Wesen in einer atmenden Welt.

Die Achtsamkeit auf den Atem hat eine beruhigende Wirkung. Sie hilft uns anzukommen, uns zu sammeln und beruhigt Körper und Geist. Zugleich ist der Atem ein Mysterium. Wir glauben zu wissen, was Atem ist, aber es lohnt sich dennoch zu fragen, was Atem ist. Gibt es überhaupt den „Atem“? Wie sieht er aus? Woher weiß ich, dass Atem da ist?

Die Atembetrachtung ist ein Werkzeug für Einsicht in die unbeständige Natur der Phänomene. Wenn man das Atmen direkt erlebt und diesen Prozess des Atmens verfolgt, bekommt man Zugang zu dem direkten Erleben der Prozesshaftigkeit. Wir erleben die sich ständig verändernden Empfindungen bei dem Prozess des Atmens, das Entstehen und Vergehen. Jeder Atemzug ist einzigartig und einmalig und so sehen wir, dass der Atem nichts Festes, nichts Fixiertes ist. Er ist kein Ding, das wir besitzen könnten.

Körperhaltungen

Die zweite Art der Körperbetrachtung bezieht sich auf die vier Körperhaltungen: sitzen, stehen, gehen und liegen. Nimm dir einen Augenblick Zeit gewahr zu sein, dass du jetzt (vermutlich) sitzt. Spüre Kontakt und sei dir bewusst: "Ich sitze". Ist das schwer? Es ist überhaupt nicht schwer. Sei dir gewahr, wenn du sitzt, *dass* du sitzt, wenn du gehst, *dass* du gehst, wenn du stehst, *dass* du stehst. Es ist leicht. Instinktiv ist es da. Wir müssen nur mit Achtsamkeit dabei sein und es bewusst erleben.

Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir den Kontakt genauer erforschen: Wo ist Kontakt, spüre ich Gewicht, Druck, wie halte ich den Körper? Nimm nicht nur wahr, dass du sitzt, sondern auch wo die Beine und die Füße sind. Berühren sie den Stuhl, den Boden? Sind die Beine überschlagen? Wo sind die Hände?

Noch interessanter wird es, wenn wir auf Veränderungen der Körperhaltungen achten. Wir verändern unsere Körperhaltung im Laufe des Tages nahezu ohne Unterbrechung. Wir wechseln vom Sitzen zum Stehen. Wir wechseln vom Stehen zum Gehen, wir wechseln vom Liegen zum Sitzen zum Stehen. Was braucht es, um aus einer Sitzhaltung zum Stehen zu kommen? Wie kommt es nach dem Ende der Meditation vom Sitzen auf dem Boden zu einer aufrechten Stehhaltung? Kannst du dabei sein? Du kannst morgens, wenn du aufwachst, sofort mit der Übung beginnen: Erlebst du diesen Wechsel vom Liegen zum Sitzen zum Stehen?

Natürlich können wir in diesen unterschiedlichen Körperhaltungen auch meditieren: Im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen. Zum Zweck der Achtsamkeitspraxis ist es unterstützend, wirklich auszuprobieren, wie sich die unterschiedlichen Körperhaltungen auf Geist und Körper auswirken. Die Gehmeditation stellt dabei eine wunderbare Verbindung her zwischen stiller Meditation, wenn der

⁵ Insgesamt gibt es in dem Sutta 6 Körperbetrachtungen: Atmung, Körperhaltungen, Aktivitäten, Anatomische Teile, Elemente, Verwesender Leichnam. Von diesen werden hier die ersten drei genauer erforscht.

Körper sich nicht bewegt, und der Achtsamkeit bei Alltagsbewegungen. Gehmeditation ist eine Art Brücke zwischen beiden Welten.

Eine sehr schöne Episode über Ananda illustriert die Bedeutung der Achtsamkeit auf Körperhaltungen für vollkommenes Erwachen: Nach dem Tod des Buddhas fand eine große Versammlung statt, um all die Lehren des Buddhas zu sammeln und zu rezitieren. 499 Arahants waren anwesend und auch Ananda, der zwar Stromeintritt erlangt hatte, aber noch nicht voll erwacht war. Er war eingeladen, weil er einen Großteil der Lehren gehört und auswendig gelernt hatte. Nun schämte sich Ananda ein wenig, dass er die Lehren noch nicht voll verwirklicht hatte. Zwar war er eingeladen, doch Zweifel an seinen Fähigkeiten und Errungenschaften nagten an ihm. Er dachte: "Ich bin nicht gut genug, ich bin nur ein Stromeingetretener. Darf ich denn dabei sein?" Und so übte er fast die ganze Nacht vor der Versammlung Gehmeditation. Auf ab, auf ab, auf ab. Spät in der Nacht merkte er, dass er sich zu sehr bemühte, er hatte sich unter Druck gesetzt, und so beschloss er sich auszuruhen. Sehr achtsam - er war in der Übung - ging er zu seinem Bett und im vollem Gewahrsein begann er sich hinzulegen. Dann just in dem Moment des Hinlegens, noch bevor sein Kopf das Kopfkissen berührte und die Füße auf dem Bett lagen, erlangte er volles Erwachen. Nachdem er eine Weile gelegen hatte, in der Glückseligkeit des Erwachens, erschien er spontan bei der Versammlung und alle wussten, dass Ananda das Ziel erreicht hatte. Nimm Ananda als dein Vorbild!

Körperaktivitäten

Das nächste Übungsfeld ist die Betrachtung der Körperaktivitäten. Der Buddha nennt hier als Beispiele das Vorwärts- und Zurückgehen, das Hinblicken und Wegblicken, das Beugen und Strecken der Glieder, das Tragen der Robe und der Bettelschale, das Essen und Trinken, das Kauen und Schmecken, das Entleeren von Kot und Urin, das Gehen, Stehen und Sitzen, das Einschlafen und Aufwachen, das Sprechen und Schweigen. Er zählt also eine ganze Reihe von Aktivitäten auf.

Was wir letztendlich bei all diesen Aktivitäten direkt erfahren ist Bewegen und Berühren. Mehr findet nicht statt. Und das müssen wir nicht glauben, sondern in unserer direkten Erfahrung erforschen. Im Alltag finden wir unzählige Möglichkeiten, dies zu erforschen. Einige seien hier beispielhaft angeführt.

Was erlebst du beim Schnippeln in der Küche? ... bewegen... berühren. Du fasst das Gemüse an und nimmst direkt wahr, ob es hart oder weich ist, schwer oder leicht, rau oder samtig weich. Wie fühlt sich dieses Gemüse an? Beim Gemüseschnippeln kommst du in Bewegung. Gleichzeitig kannst du Gerüche wahrnehmen. Während ein Teil der Achtsamkeit bei deinen Aktivitäten - bewegen und berühren - verweilt, richtet sich ein anderer Teil auf die Umgebung, in der du dich befindest⁶. Die Küche ist ein ganz bestimmter Raum, voll mit Objekten, Hindernissen, Gegenständen, Geräten, wir sehen und sind uns auch dessen gewahr. Wenn andere Menschen sich in der Küche aufhalten, dann muss man sich mit ihnen arrangieren, indem wir das Gewahrsein nach innen und nach außen pflegen. Du schottest dich nicht ab, nur um ganz achtsam bei deiner Arbeit zu sein. Ich kannte jemanden in unserem Sangha, der wollte Achtsamkeit üben. Er hatte einen Job in einer Restaurantküche und er sollte die Gläser waschen und polieren. Das hat er sehr, sehr achtsam gemacht und sich sehr viel Zeit für jedes Glas genommen. Er hat diesen Job nicht sehr lange gehabt! Achtsam zu sein bedeutet nicht notwendigerweise langsam zu sein. Zum Zwecke der Übung kann es

⁶ Die Achtsamkeit auf Körperaktivitäten schließt die anderen Sinne nicht aus.

allerdings hilfreich sein, die Aktivitäten zu vereinfachen und zu verlangsamen, damit wir die Achtsamkeit auf die Arbeit aufrechterhalten können.

Ein fantastisches Übungsfeld⁷ für das Training von Achtsamkeit ist das Essen. Drei Mahlzeiten am Tag könnten zu drei Supermeditationen werden. Wann und wo fängt das Essen eigentlich an? Mit dem ersten Bissen im Mund? Oder bereits wenn du aufstehst mit der Intention in den Speiseraum zu gehen? Mit dem ersten Geruch der Speisen? Dann siehst du das Essen in den Töpfen, Schüsseln und Schalen, und unmittelbar siehst du auch einzelne bunte Teile oder eine breiige Masse. Da sind Farben und Formen. Vielleicht siehst du den aufsteigenden Dampf. Dann braucht es eine Reihe von Bewegungen. Beim Buffet musst du selbst das Essen auf den Teller legen, dann trägst du den Teller zu deinem Platz und setzt dich hin. Nun muss das Essen irgendwie in den Mund kommen: berühren - bewegen. Im Mund kannst du auf die Textur des Essens achten, auf die Bewegung der Kiefer und der Zunge und auf all die Veränderungen, die damit einher gehen. Welche Geräusche hörst du? Wie hältst du das Besteck? Ist da Anspannung? Mit wieviel Kraft schneidest du dein Essen? Manche verwenden so viel Kraft, dass der Eindruck entsteht, der Teller würde gleich mit durchgeschnitten. So können wir beim Essen auch „Angemessene Bemühung“ üben. Wenn wir in Gemeinschaft mit anderen zusammen am Tisch sitzen, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auch nach außen und berücksichtigen die Gegenwart und die Bedürfnisse der anderen. Bei all dem gibt es gleichzeitig die Möglichkeit darauf zu achten, ob wir etwas als angenehm oder als unangenehm empfinden.

Da ist ein ganzes Universum zu erleben anstatt in Gedanken verloren zu sein! Anstatt einfach da zu sitzen und das Essen irgendwie in den Mund zu schieben.

Wenn du das Gefühl hast, in deiner Praxis eng zu werden, und du sie als anstrengend erlebst, dann entspann dein Gewahrsein, nimm einen tiefen Atemzug und erlebe die Breite und Vielfalt deiner Wahrnehmung, um dann wieder fokussierter das Gewahrsein auf die Objekte deiner Achtsamkeit zu lenken. Lass diese Bewegung zwischen Fokus und Breite mit Freude zu einem spielenden Fluss werden. Dann wird dein Gewahrsein, dein Geist geschmeidiger. Du bist präsent, du bist offen. Da ist eine Durchlässigkeit und Verbundenheit. Dann sind wir im Leben und wir sind bei uns.

Eine einfache, beliebte und empfehlenswerte Körperaktivität ist das Spaziergehen, und ähnlich wie beim Essen ist es so verführerisch, einfach in Gedanken verloren zu sein. Du gehst spazieren und du bekommst kaum etwas mit von dem, was um dich herum passiert. Dabei ist es ganz schlicht und einfach, auf die Bewegungen des Körpers zu achten. Der Körper in Bewegung. Achte auf die Luft auf deiner Haut, nimm die Temperatur wahr. Ist es warm oder kühl? Angenehm oder unangenehm? Öffne die Sinne und komme immer wieder zurück zu deiner direkten Erfahrung! Höre die Geräusche, atme die Luft, sieh die Bäume und Gräser, erlebe die Berührung mit dem Boden. Erlebe das Spiel der Muskeln. Und achte auf die permanente Veränderung jeglichen Erlebens.

Dies alles ist relativ einfach. Wir haben einen Zugang zum Körper. Und wenn du den Kontakt zum Körper zwischendurch verlierst, dann nimm einen tiefen Atemzug und du bist wieder im Körper.

Es gibt so viele Körperempfindungen und -bewegungen. Erforsche das! Spiel mit der Achtsamkeit! Gehe mit Freude daran! Und durch all diese Momente, ob ein Moment beim Essen, Momente beim Spaziergehen, ein Moment bei der Arbeit, stärken wir die Achtsamkeit. Dadurch entwickeln wir Kontinuität der Achtsamkeit. Kontinuität der Achtsamkeit findet nicht im Kopf statt, sondern durch

⁷ Die Übung ist einfach, direkt, unkompliziert, anstrengungslos.

viele Momente der Achtsamkeit. Der Achtsamkeit ist es völlig egal, worauf sie gerichtet wird. Wenn du deine Schuhe anziehst zum Spaziergehen, ziehst du sie mit Achtsamkeit an oder nicht, bist du präsent oder nicht, merkst du die Empfindungen?

Körperachtsamkeit ist nicht nur eine Wohltat für den Geist, sondern gleichzeitig ein Akt der Freundlichkeit und des Wohlwollens dem eigenen Körper gegenüber. Es ist Metta für den eigenen Körper. Niemand wählt freiwillig angespannt und verkrampft zu sein. Wenn du durch die Achtsamkeit merkst, dass du angespannt oder verkrampft bist und festhältst, folgt ein natürliches Lösen. Du musst nichts machen, die Achtsamkeit wirkt.

Diese menschliche Geburt ist kostbar, eine Gelegenheit zu erwachen. Aber dieser Körper ist vergänglich. Bereit oder nicht, eines Tages werde ich sterben. Deshalb erinnere ich mich an meinen Herzenswunsch nach Freiheit und beschließe jeden Tag und jede Nacht zu nutzen, ihn zu verwirklichen.

(Gampopa)