



Körperliches

Rūpa Kammaṭṭhāna - Kontemplation über das Körperliche

Christina Garbe

Um Körperliches zu analysieren, muß man mit der Vier-Elemente¹-Meditation als Samatha-Meditation beginnen. Die Vier-Elemente-Meditation muß so weit entwickelt werden, bis man eine stabile Nachbarschaftskonzentration erreicht hat. Dazu muß man, wie der Buddha es anweist im Mahāsatipaṭṭhāna Sutta DN 22, die Vier-Elemente-Meditation in allen Positionen, im Sitzen, im Stehen, im Liegen und beim Gehen praktizieren.

Bei der Vier-Elemente-Meditation beobachtet man die Merkmale der vier Elemente im Körper und an externen Gegenständen. Die Merkmale der Elemente sind die Körperempfindungen, wie Härte, Wärme, Bewegung usw., welche wir mit Körperbewußtsein wahrnehmen können. Wenn man so ununterbrochen übt, kann man irgendwann materielle letztendliche Wirklichkeiten in ihrer wirklichen Erscheinung sehen.

Hat man vorher Jhānakonzentration mit einem anderen Objekt praktiziert, ist es wesentlich einfacher, die Vier-Elemente-Meditation bis zur stabilen Nachbarschaftskonzentration zu entwickeln, denn durch die Jhānakonzentration wurde der Geist bereits gereinigt.

Die Vier-Elemente-Meditation ist die Brücke zwischen *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation. Wenn man korrekt, mit dem Ziel des Erlangens des Pfades, *Vipassanā*-Meditation praktizieren möchte, kann man diese Stufe nicht überspringen.

Jegliche Materie ist aus den 4 großen Elementen, Erde, Wasser, Feuer, Luft zusammengesetzt. Dieses sind Prinzipien, die ihre Namen entsprechend der Bereiche in der Welt bekommen haben. Wir finden diese Prinzipien überall in Materie, sei es lebendige oder leblose.

¹ Ausführungen zu den vier Elementen vgl. Christina Garbe: Die vier Elemente, Broschüre, www.cetovimutti-theravada.org, Menüpunkt: diverse Artikel

Der Buddha hat die Analyse von Körper oder Materie im allgemeinen als erstes, vor der Analyse des Geistigen, gelehrt, weil es einfacher ist, am Anfang der Meditation Körperliches zu untersuchen.

Das hat mehrere Gründe,

- zum einen ist Körperliches grober als Geistiges.
- Außerdem haben körperliche Bestandteile eine längere Lebenszeit als geistige.
- Das Geistige ist sehr flüchtig und subtil, um dieses in seinen eigentlichen Erscheinungen wahrnehmen zu können, ist die Untersuchung des Körperlichen eine gute Vorbereitung und Qualifizierung dafür.
- Körperliches kann man gleichzeitig, simultan, beobachten. Geistiges dagegen kann man nur nachträglich beobachten. Das Bewußtsein welches zum Beispiel Abneigung beobachtet, kann nur nach dem von Abneigung begleiteten Bewußtsein aufsteigen. Das liegt daran, daß nur ein Bewußtseinsmoment zu einer Zeit auftreten kann, nicht zwei gleichzeitig.

Man kann Körperliches auf verschiedenen Ebenen untersuchen. Je stärker die Konzentration ist, je feinere Dinge kann man wahrnehmen. Mit geringerer Konzentration kann man Materie, also auch den eigenen Körper, nur auf einer groben Ebene als Körperempfindungen wahrnehmen. Die Wahrnehmung der Körperempfindungen ist entsprechend großflächig. Wenn man kontinuierlich praktiziert wird die Wahrnehmung immer feiner und man kann die körperlichen Erscheinungen immer mehr so sehen, wie sie wirklich sind. Materie besteht immer aus Mikropartikelchen. Je stärker die Konzentration, je klarer kann man diese erkennen. Am Anfang kann es sein, daß man diese als feine Vibrationen wahrnimmt. Wenn man nicht Gefallen an dieser Wahrnehmung der Vibrationen findet und bei der Beobachtung der Körperempfindungen gemäß der Elemente bleibt, wird die Konzentration stärker und man kann irgendwann die Mikropartikelchen genau erkennen, unterscheiden und gemäß ihrer Bestandteile analysieren.

Materielle Phänomene kommen nie allein, einzeln, vor. Sie kommen immer in Gruppen vor. Diese Gruppen werden in der Kommentarliteratur zum Pālikanon *kalāpā* genannt. Der Buddha selbst benutzte das Wort *kāya*, ebenfalls mit der Bedeutung Gruppe. Sowohl unser Körper, als auch leblose Materie setzt sich aus diesen Gruppen zusammen.

Es sind Gruppen von mindestens acht Einzelbestandteilen (Erd-, Wasser-, Feuer-, Luftelement, Farbe, Geruch, Geschmack, Nahrungssenz).

Das Paliwort *kalāpa* bedeutet Gruppe, Einheit, Bündel, Ansammlung usw.. *Kalāpa* sind materielle Einheiten, die wesentlich kleiner sind als Atome.

Sie sind noch jenseits von dem, was wissenschaftlich erfasst werden kann (Elementarteilchen, Quarks etc.), da sie sehr schnell nach ihrem Entstehen vergehen.

Sie sind nur bei starker, tiefer Konzentration sichtbar. Wenn man die Vier-Elemente-Meditation erfolgreich praktizieren kann, kann man diese Gruppen als Mikropartikelchen mit dem Geistbewußtsein wahrnehmen, innerlich und äußerlich. Hier beginnt tiefes, direktes Verstehen unserer Existenz.

Dieses Sehen ist nur möglich durch tiefe Konzentration. Die Sicht der Dinge verändert sich durch dieses Sehen. Tiefe Konzentration läßt den Geist in einer Art sehen, die vergleichbar ist mit dem Schauen durch ein Mikroskop. Die Sicht aus dem vierten feinmateriellen *Jhāna* heraus ist eine völlig andere, als die des gewöhnlichen Alltagsbewußtseins. Aus dem gereinigten Zustand des Geistes durch tiefe Konzentration hat der Buddha selbst auch den *Dhamma* gefunden.

Die materiellen Gruppen müssen dann in ihre Einzelbestandteile analysiert werden. Erst dann kann man letztendliche Wirklichkeiten wahrnehmen.

Die Gruppen bestehen aus den vier Elementen, Erde, Wasser, Feuer und Luft und aus Materie, welche davon abgeleitet ist.

Dazu gehören, Farbe, Geruch, Geschmack, Geräusch, Sensibilitäten in Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper usw..

Die materiellen Gruppen sind in einem ständigen Fluß der Veränderung. Unser Körper besteht aus nichts anderem als aus diesen Gruppen, *kalāpā* genannt. Sie kommen in unterschiedlicher Zusammensetzung vor.

Es gibt keine körperliche Stabilität, weder bei innerer, körpereigener Materie, noch bei unbelebter Materie. Es gibt nur diesen ununterbrochenen Fluß von Entstehen und Vergehen winzigster Teilchen Materie.

Solange man diese Mikrobestandteile nicht analysiert hat, sieht man noch Kompaktheit und daraus resultierende Konzepte. Nur durch die Analyse dieser Mikroteilchen kann man letztendliche Wirklichkeiten auf materieller Ebene mit ihren Merkmalen erkennen und frei werden von Leiden, bedingt durch Anhaftung an Phänomene, die auf ultimativer Ebene gar nicht existieren, oder anders ausgedrückt, leer sind.

Neben den vier Elementen kann man auf grober Ebene die materiellen Sinnesgrundlagen mit ihren entsprechenden Objekten betrachten. Man kann das Auge mit der Augensensibilität und darauf auftreffende Farben beobachten, das Ohr mit der Ohrsensibilität und darauf auftreffende Geräusche, die Nase mit der Nasensensibilität und darauf auftreffende Gerüche, die Zunge mit der Zungensensibilität und darauf auftreffende Geschmacksarten, sowie den gesamten Körper mit der Körpersensibilität und darauf auftreffenden Elemente, die als Körperempfindungen wahrgenommen werden.