

## Buddha's Betrachtung des Körperlichen

„Was ist nun, ihr Mönche, Labsal des Körperlichen? Zum Beispiel, ihr Mönche, eine Königstochter, oder eine priesterliche Jungfrau, oder ein Bürgermädchen, in der Blüte des fünfzehnten oder sechzehnten Jahres, nicht zu groß nicht zu klein, nicht zu schlank nicht zu voll, nicht zu dunkel nicht zu hell: erscheint nicht eine solche schimmernde Schönheit, ihr Mönche, zu dieser Zeit am prächtigsten?“

„Freilich, o Herr!“

„Was da Wohl und Erwünschtes schimmernder Schönheit gemäß geht ist Labsal des Körperlichen.“

Was ist nun, ihr Mönche, Elend des Körperlichen? Da sehe man nun diese Schwester, ihr Mönche, zu anderer Zeit, im achtzigsten oder neunzigsten oder hundertsten Lebensjahre, gebrochen, giebelförmig geknickt, abgezehrt auf Krücken gestützt schlotternd dahin schleichen, siech, welk, zahnlos, mit gebleichten Strähnen, kahlem, wackelndem Kopfe, verrunzelt, die Haut voller Flecken: was meint ihr wohl, Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Weiter sodann, ihr Mönche: man sehe nun diese Schwester unwohl, leidend, schwerkrank, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient: was meint ihr wohl, Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Weiter sodann, ihr Mönche: man sehe nun diese Schwester auf der Leichenstätte, einen Tag oder zwei Tage oder drei Tage nach dem Verscheiden, aufgedunsen, blauschwarz gefärbt, in Fäulnis übergegangen: Was meint ihr wohl Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Weiter sodann, ihr Mönche: man sehe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schakalen zerfleischt, oder von

vielerlei Würmern zernagt: was meint ihr wohl, Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Weiter sodann, ihr Mönche: man sehe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, das Knochengerippe, fleischbehangen, blutbesudelt, von den Sehnen zusammengehalten; das Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten; das Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten; die Gebeine, ohne die Sehnen, hierher und dorthin verstreut, da ein Handknochen, dort ein Fußknochen, da ein Schienbein, dort ein Schenkel, da das Becken, dort Wirbel, da der Schädel: was meint ihr wohl, Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Weiter sodann, ihr Mönche: man sehe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, die Gebeine, bleich, muschelfarben anzusehn; die Gebeine, zuhauf geschichtet, nach Verlauf eines Jahres; die Gebeine, verwest, in Staub zerfallen: was meint ihr wohl, Mönche? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend ruchbar geworden?“

„Freilich, o Herr!“

„Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen. Und was, ihr Mönche, ist des Körperlichen Überwindung? Was beim Körperlichen, ihr Mönche, Verneinung des Willensreizes ist, Verleugnung des Willensreizes, ist des Körperlichen Überwindung.“

*MAJJHIMA NIKAYA II.3*

### **Anandos Frage bezüglich der Frauen**

„Wie sollen wir, o Herr, mit den Weibern uns verhalten?“

„Nicht sehn, Anando.“

„Und wenn, Erhabener, gesehen, soll man sich wie verhalten?“

„Nicht ansprechen, Anando.“

„Wenn aber eins anspricht, o Herr, soll man sich wie verhalten?“

„Achtsamkeit, Anando, bewahren.“

*Digha Nikāya 16.5.4*

## Die Entsagung des Drugpa Künleg

Eine schöne Lebensgefährtin, die einen immer begleitet, ist kein wirkliches Glück,  
und die Trennung von liebenden Menschen ist nicht wirklich traurig –  
*Nehmt Zuflucht zu dem, der ohne Freunde und Familie ist!*

Der Besitz eines kostbaren Menschenkörpers ist kein wirkliches Glück,  
und diese Gelegenheit ungenutzt zu vergeuden, ist nicht wirklich beklagenswert –  
*Nehmt Zuflucht zu dem, der die Bedeutung der menschlichen Existenz erfasst hat!*

Der Erwerb allen Reichtums, den man begehrt, ist kein wirkliches Glück,  
seine Habe von anderen entrissen zu bekommen, ist kein wirkliches Missgeschick –  
*Nehmt Zuflucht zu dem, der alles verschenkt, was er besitzt!*

Das Ziel dieses Lebens zu erreichen, ist kein wirkliches Glück,  
und die Trennung von Körper und Geist im Moment des Todes, ist kein wirklicher Kummer –  
*Nehmt Zuflucht zu dem, der die immerwährende Glückseligkeit vollendet hat!*

Aus: KEITH DOWMAN  
DER HEILIGE NARR  
OW BARTH VERLAG

