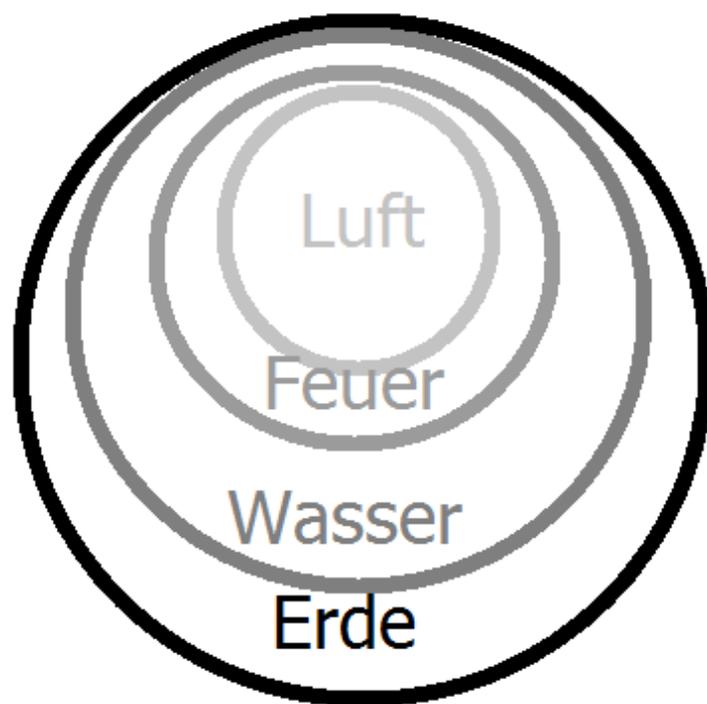


Die vier Elemente



Christina Garbe

Die Elemente in der Buddha-Lehre

Gemäß der buddhistischen Einsicht, gewonnen aus direktem Erfahren in der Meditation, besteht unser Dasein aus Körper und Geist. Der Körper besteht genauso wie die leblose Materie um uns herum aus den vier Elementen, welche Erdelement, Wasserelement, Feuerelement und Luftelement sind. Was als Erdelement usw. bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit nicht Erde, Wasser usw. im normalen wörtlichen Verständnis. Es geht bei diesen Begriffen um die Prinzipien der Materie, welche innerhalb unseres Körpers dieselben sind wie außerhalb. Diese zu erkennen durch eigene Erfahrung, durch direktes Erleben ist ein wichtiger Schritt des buddhistischen Einsichtsweges. Zu dieser Übung werden im Folgenden einige Erläuterungen gegeben.

Durch die analytische Meditation über Materie und Mentalität, Körper und Geist, wie sie der Buddha gelehrt hat, lernen wir, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, um uns von Anhaftung zu lösen. Die meisten Menschen meinen, daß sie mit den Sinnesorganen, Holz, Stoff, Tisch, Stuhl, einen anderen Körper usw. wahrnehmen können, doch wenn man genauer hinsieht, erfährt man mit dem Tastsinn z. B. nichts anderes als Härte, Weichheit, Rauheit, Glätte, Schwere, Leichtigkeit usw.. Durch intellektuelles Lernen haben wir die Namen der Dinge gelernt und viele Menschen halten daran fest, als ob sie als solches tatsächlich existieren würden.

Körper

Um unser Leben zu verstehen, muß man Körper und Geist untersuchen. Mit der Analyse der vier Elemente beginnen wir die Untersuchung des Körpers.

Unser Körper fühlt nicht und denkt nicht, nur der Geist denkt und fühlt. Der Körper ist Objekt für den Geist. Beide sind voneinander abhängig im menschlichen Leben. Ohne Geist würde unser menschlicher Körper nicht bestehen, und ohne Körper könnte Bewußtsein nicht aufsteigen. Bei den Grundlagen des Körpers, den vier Elementen, handelt es sich um bewußtlose Materie, das Erdelement weiß nicht, daß es Erdelement ist, usw.. Die Elemente sind sich auch ihrer Merkmale nicht bewußt. Nur im belebten Körper kann Bewußtsein die Elemente und ihre Merkmale wahrnehmen.

Die Elemente und damit leblose Materie und Körper sind selbst keine Verunreinigungen, sie können aber Objekte geistiger Verunreinigungen, wie Abneigung und Verlangen, sein.

Der Geist verändert sich sehr schnell, der Körper verändert sich langsamer. Deshalb ist es einfacher am Anfang der Meditation, den Körper zu untersuchen.

Unser Körper ist ständigen Veränderungen unterworfen, grob kann man das an äußeren Einflüssen erkennen: Er verändert sich durch Hitze- und Kälteeinwirkung, durch Sonnen- und Windeinwirkung, durch Insektenstiche, durch Hunger, durch Durst und viele andere äußere Anlässe. Er verändert seine Form durch äußere Einflüsse. Die feinen Veränderungen, welche ununterbrochen stattfinden, kann man nur in der Meditation durch Konzentration sehen.

Was als Materie oder Körper übersetzt wird, wurde vom Buddha mit dem Pāliwort *rūpa* bezeichnet. Dieses Wort stammt von der Wortwurzel *rup*, was verändern, transformieren, brechen, verschwinden heißt. Das deutsche Wort Materie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Stoff. Damit wird oft etwas fest Bestehendes assoziiert, etwas was Masse hat. In der buddhistischen Lehre stellt Materie lediglich ein Gegenstück zu Geist (*mano*) dar, weil es sich anders verhält und eine andere Funktion hat als Geistiges. Körperliches ist jedoch nicht eine feste Masse, die als unveränderliche Grundlage besteht. Es gibt keine fortwährend bestehenden Festkörper, es gibt nichts Statisches, was diesen Körper ausmacht. Wie es genau ist, muß man selbst erfahren in der Meditation. Die Analyse der vier Elemente ist der Anfang dazu.

Konzepte - Letztendliche Wirklichkeiten

Es gibt zwei Sichtweisen der Wirklichkeit, die eine ist die, die auf letztendlichen Wirklichkeiten (*paramattha*),¹ beruht, die andere beruht auf Konzepten (*paññatti*). Um *Vipassanā*-Meditation, Ein-sichtsmeditation, zu praktizieren, muß man Konzepte analysieren, bis man letztendliche Wirklichkeiten, sieht, denn nur mit letztendlichen Wirklichkeiten als Objekte der Betrachtung kann man *Vipassanā*-Meditation praktizieren.

Letztendliche Wirklichkeiten existieren durch ihre eigene Natur, das heißt, sie können sich nicht verändern zu etwas anderem. Man kann sie nicht mehr zu etwas anderem reduzieren. Sie sind die Essenz alles Seienden. Sie sind jedoch so subtil, so fein und kurzlebig, daß man sie mit dem gewöhnlichen Geisteszustand nicht wahrnehmen kann. Unsere gewöhnliche Wahrnehmung bezieht sich nur auf Zusammensetzungen dieser letztendlichen Wirklichkeiten, Kompaktheiten und Konzepte, wie zum Beispiel Körper, Frau, Mann, Auto, Haus, Computer usw.. Diese Kompaktheiten und Konzepte verbergen die wahren Merkmale der Dinge, welche uns umgeben. Wir messen ihnen dadurch eine Bedeutung zu, die sie in Wirklichkeit gar nicht haben. Dadurch kommt es zu Anhaftung, und Anhaftung bringt uns Probleme und Schwierigkeiten.

Schwierigkeiten treten auf mit der Welt, mit anderen Menschen und mit Dingen, weil wir ihre wahre Natur nicht kennen und dadurch unangemessen auf Veränderungen, welche ganz natürlich sind, reagieren. Durch Anhaftung entstehen Sorgen und Ängste, wir können nicht friedlich leben. Wenn wir die Natur der Dinge kennen durch Untersuchung, können wir Frieden im Geist finden.

Durch Konzentration in der Meditation können wir Konzepte aufschlüsseln und letztendliche Wirklichkeiten sehen und direkt erfahren, durch korrekt ausgeführte Analyse, basierend auf direkter Erfahrung.

Es gibt diese letztendlichen Realitäten als geistige und als körperliche Phänomene und als das bedingungslose *Nibbāna*. Die körperlichen letztendlichen Realitäten sind die vier Elemente und solche Dinge, die aus ihnen abgeleitet sind. Sie sind bedingt entstanden und vergänglich. Sie entstehen und vergehen ständig in einem sehr schnellen Rhythmus. Ihr Entstehen in derselben Art und das entsprechende Vergehen erscheinen nur so lange, wie es Bedingungen dafür gibt.

Merkmale

Die letztendlichen Wirklichkeiten haben Merkmale, welche ganz spezifisch sind für jedes einzelne Phänomen und sie haben Merkmale, die grundsätzlich allen Phänomenen eigen sind.

Die spezifischen Merkmale sind zum Beispiel solche, daß Feuer immer heiß ist. Das Feuer kann sich verändern, aber die Tatsache, daß Feuer heiß ist, verändert sich nie, Feuer ist nie kalt.

Genauso ist Erde immer fest, Wasser immer flüssig. Aufgrund dieser Merkmale hat man die Elemente unterschieden und ihnen entsprechende Namen gegeben.

Oder im geistigen Bereich ist Bewußtsein sich immer eines Objekts bewußt, es erkennt immer, es nimmt immer ein Objekt. Das Bewußtsein vergeht, aber die Eigenschaft, daß sich Bewußtsein ein Objekt nimmt, daß Bewußtsein erkennt, verändert sich nie.

Die allgemeinen Merkmale, die allen Phänomenen innewohnen, sind Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Selbstlosigkeit (*anattā*).

Die vier Elemente

Die vier Elementelehre von den Grundlagen der Materie, der leblosen und der unseres Körpers, finden wir in vielen philosophischen Richtungen, von der griechischen Antike bis zur chinesischen Medizin. Wenn man Materie systematisch analysiert, kommt man auf diese Grundlagen. Die Elemente werden unterschiedlich genannt, stellen aber immer eine jeweilige Ordnung des Universums dar. In der buddhistischen Lehre beruht dieses Wissen auf direkten Erfahrungen aus der Meditation, gewonnen durch tiefe Konzentration.

Elemente werden in der buddhistischen Literatur grundlegende Phänomene bezeichnet. In der Pālisprache wird das Wort *dhātu* benutzt, es ist abgeleitet von dem Verb *dhāreti*, mit der Bedeutung:

¹ *parama* = ultimativ, *attha* = Realität, Ding

tragen, ertragen, halten. Es bedeutet Prinzip oder Element, grundlegende Substanz, etwas was seine eigenen Merkmale hat. Der Buddha hat dieses Wort in verschiedenen Zusammenhängen benutzt.

Bezüglich der Analyse von Materie hat er vier oder manchmal fünf Elemente genannt. Die vier Elemente sind:

- Erdelement,
- Wasserelement,
- Feuerelement,
- Luft- oder Windelement.
-

Manchmal hat er als fünftes das Raumelement erwähnt.

Die vier Elemente werden in der Pāḷiliteratur auch *Mahābhūtā* genannt. Dieses Wort bedeutet, solche, welche groß geworden sind, oder man kann es auch als die vier Wesentlichen bezeichnen. Im Visuddhi Magga, einem Kommentarwerk zu den Pāḷischriften werden die *Mahābhūtā* folgendermaßen erklärt:

„Weil sie mächtigen Geschöpfen gleichen“ bedeutet da: - Gleichwie ein Zauberer etwas, was kein Juwel ist, beispielsweise Wasser, als Juwel erscheinen läßt, oder Nichtgold, z.B. einen Stein, als Gold erscheinen läßt, oder wie er, ohne ein Gespenst (yakkha) oder Gespensterweib zu sein, als Gespenst oder Gespensterweib in Erscheinung tritt: - genau so auch lassen die Elemente, obwohl sie selber nicht blau sind, ein blaues abgeleitetes (sekundäres) körperliches Phänomen erscheinen; und obwohl sie nicht gelb, rot oder weiß sind, lassen sie ein weißes Phänomen erscheinen. Somit gelten sie deshalb als Mahābhūtās, weil sie den mächtigen Geschöpfen (mahābhūtā) eines Zauberers gleichen. Wen auch immer jene mächtigen Geschöpfe, wie Gespenster u. dgl., ergreifen mögen, so trifft man doch ihren Aufenthaltsort weder innerhalb noch außerhalb dieser Person; und doch kann man nicht behaupten, daß sie nicht in Abhängigkeit von ihr beständen. Genau so auch kann man nicht behaupten, daß jene vier Elemente etwa nicht eines im anderen oder eines außerhalb des anderen sich befänden, auch nicht, daß sie voneinander nicht abhängig seien. Weil also die Elemente in der Unerfaßbarkeit ihres Ortes mit den mächtigen Geschöpfen wie Gespenstern u. dgl. Ähnlichkeit haben, auch darum gelten sie als Mahābhūtās.... Weil somit die Elemente große Veränderungen hervorrufende Naturgebilde (bhūta) sind, darum gelten sie als Mahābhūtās.“²

Die vier Elemente sind die grundlegenden materiellen Bestandteile, welche alle vier immer untrennbar miteinander auftreten. Ein Element kann nie allein auftreten, egal ob in unserem Körper oder in lebloser Materie. Sie kommen immer in Gruppen von allen vier Elementen zusammen, aber in unterschiedlichen Anteilen, vor.

Wenn wir von der Erde sprechen, enthält diese vorrangig das Erdelement, aber auch das Wasser-, Feuer- und Lufterelement sind in ihr enthalten. Ebenso ist es mit der Luft, die Luft enthält auch Erd-, Wasser- und Feuerelement. Das Erdelement macht die Härte oder Weichheit der Luft aus, das Wasserelement zeigt sich in dem, was wir Luftfeuchtigkeit nennen. Das Feuerelement zeigt sich in der entsprechenden Temperatur.

Die Worte für die Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft kann man auf verschiedene Weise benutzen. Bei dieser Betrachtung in der Meditation geht es um die Merkmalbetrachtung.

Sprechen wir von der Erde, entweder im Sinne des Bodens unter unseren Füßen oder des Planeten, auf dem wir leben, handelt es sich um eine konventionelle Betrachtung. Wenn man das Konzept Erde in der *Samatha*-Meditation als Objekt nimmt, handelt es sich um die Objektbetrachtung der Erde. Wenn man Erde und Körper als ‚mein‘ oder ‚ich‘ sieht, handelt es sich um eine verdrehte Wahrnehmung, weil es im ultimativen Sinn keinen Besitzer gibt. Für die sprachliche Kommunikation sind solche Begriffe natürlich notwendig, glaubt man jedoch, daß es tatsächlich so ist, entwickelt man eine falsche Sicht, welche zu Anhaftung und Leiden führt.

² Buddhaghosa: Der Weg zur Reinheit, Visuddhi Magga; Übersetzung Nyanatiloka, Uttenbühl 1997, S. 417

Nur durch Untersuchung kann man die merkmahlhafte Sicht, welche von Anhaftung befreit, entwickeln. Die verdrehte Wahrnehmung basiert nur auf Hörensagen, nicht auf eigener Untersuchung. Es ist übernommen, gelernt, daß man Erde, Wasser, Feuer, Luft so bezeichnet.

Wenn man Funktion und Merkmale der Elemente nicht sieht und diese bewußt wahrnimmt, kommt es zu fälschlicher Wahrnehmung. Dadurch entsteht Anhaftung. Man nimmt Erde und Körper als schön wahr und möchte sie haben. Oder Erde und Körper gefallen einem nicht, und man reagiert mit Abneigung. Oder man meint die Elemente gehören einem, Stolz entsteht.

Diese Sichtweisen beruhen auf Verblendung. Sieht man die Merkmale nur als Merkmale, entsteht weder Abneigung noch Verlangen, v. a. wenn man in der Einsichtsmeditation ihre Unbeständigkeit erlebt. In Wirklichkeit existiert einfach nur Erde, Wasser, Feuer oder Luft, innerlich und äußerlich. Stolz entsteht, weil man die ‚eigene‘ Erde, das ‚eigene‘ Wasser, das ‚eigene‘ Feuer, die ‚eigene‘ Luft besser, schöner findet. Es entsteht Verlangen und Stolz. Man findet Freude, Gefallen an Dingen, die eigentlich nur Erdelement sind. Wenn sie sich auf natürliche Weise verändern, trauert man, ist ärgerlich usw.. Aufgrund der Annahme Erdelement, Wasserelement, Feuerelement, Luftelement sei sein Eigentum, findet man sich besser, gleich oder schlechter als andere. Man investiert viel Kraft, um das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement oder das Luftelement zu verbessern, (Schönheitsoperationen, Bodybuilding usw.). Durch das Betrachten der inneren Erde mit Stolz, wird die Verblendung immer stärker.

Man glaubt sehr stark daran, daß es wirklich so ist. Deshalb muß man selbst untersuchen, immer wieder, um andere Erfahrungen zu machen.

Mit einer verdrehten Sicht kümmert man sich nur um das interne Erdelement, ohne Rücksicht auf das äußere, das belebte anderer Wesen oder das leblose. Man sucht Schönheit, Vergnügen, Lust mit dem ‚eigenen‘ Erdelement, dem ‚eigenen‘ Wasserelement, dem ‚eigenen‘ Feuerelement oder dem ‚eigenen‘ Luftelement, ohne Rücksicht auf die inneren Elemente anderer Wesen und die äußeren Elemente. Probleme entstehen dadurch, Schwierigkeiten, welche anderen Wesen Leiden zufügen (Umweltverschmutzung, Klimaprobleme usw.).

Wenn man nicht untersucht, entstehen Wünsche, immer mehr Dinge zu besitzen. Man sieht sie als ‚mein‘, obwohl es eigentlich nur Manifestationen allgemeiner Naturprinzipien mit ihren Merkmalen und Funktionen sind.

Alle anderen materiellen Erscheinungen sind Abkömmlinge oder Merkmale der vier großen Elemente, wie Farbe, Geschmack, Geruch. Durch ihre unterschiedliche Zusammensetzung erscheint die Materie so vielfältig. Wenn wir materielle Erscheinungen, wie zum Beispiel unseren Körper, analysieren, kommen wir immer nur auf diese vier großen Bereiche. Da sie unseren gesamten Kosmos ausmachen, werden sie nach den großen bestimmenden Erscheinungen genannt, nämlich

- Erdelement, alles was fest ist,
- Wasserelement, alles was flüssig ist,
- Feuerelement alles, was sich als Hitze und Kälte zeigt,
- Luftelement, alles was sich bewegt und stützt.

Alle materiellen Erscheinungen oder Substanzen, vom kleinsten Partikel über leichte, aufgelockerte Wolken, bis zum riesigsten, massiven Objekt, wie ein Berg oder ein Flugzeug, bestehen aus diesen vier Elementen. Sowohl lebende Materie, wie der Körper von Menschen und Tieren, als auch leblose Materie besteht aus diesen vier Grundsubstanzen. Die Analyse der Elemente ist ein wichtiger Beitrag, um Leben zu verstehen.

Die 12 Merkmale der 4 Elemente sind:

- Erdelement: Härte, Rauheit, Schwere, Weichheit, Glätte, Leichtigkeit.
- Wasserelement: Fließen, Zusammenhalten
- Feuerelement: Hitze, Kälte
- Luft-/Windelement: Stützen, Druck/Schieben
-

Das Erdelement hat die Qualität des Sich-Ausbreitens, es dient durch seine Festigkeit als Unterstützung und Grundlage für die anderen Elemente. Ohne die Erde hätten die anderen Elemente keinen Halt und könnten nicht existieren. Das Erdelement empfängt die anderen Elemente. Es bietet Stabilität.

Das Wasserelement hält die anderen Elemente zusammen, ohne Wasser würden die anderen Elemente, besonders das Erdelement trocken und sich zerstreuen. Die anderen Elemente können sich im Wasser auflösen und dadurch fließend werden, so wie wir Pulver in Wasser einstreuen, um es davor zu bewahren, daß es weggeblasen wird. Und auch, um es gleitfähig, fließend, geschmeidig, haftend zu machen. So wie man Zement in Wasser einrühren muß, um ihn verarbeiten zu können oder Mehl in Flüssigkeit streuen muß, wenn man einen Kuchenteig erhalten möchte. Das Wasserelement können wir selbst nicht durch das Körperbewußtsein wahrnehmen, wir können nur die Merkmale der anderen Elemente bei der Berührung mit Wasser wahrnehmen, die Temperatur des Feuerelements, die Härte oder Weichheit des Erdelements und die Bewegung, wenn Wasser über die Haut läuft. Die Bewegung ist das Luftelement, welches im Wasser enthalten ist. Nur durch Schlußfolgerung wissen wir, daß es Wasser ist.

Das Feuerelement zeigt sich als Wärme bis zu Hitze oder in seinem Mangel als Kälte. Es hat die Funktion zu reifen. Früchte werden nur reif, wenn es warm ist. Eine andere Funktion des Feuerelements ist das Erweichen. Wir kennen alle, daß durch Kochen, was nichts anderes ist, als die Einwirkung des Feuerelements auf die Nahrung, die Nahrung weich wird. Rohe Kartoffeln sind hart, gar gekocht sind sie weich, ebenso ist es mit Möhren, Rüben und vielen anderen Nahrungsmitteln. Auch im Körper hat es die Funktion des Reifens, indem es alle Verdauungsprozesse in Gang bringt und die aufgenommene Nahrung weich und resorbierbar macht. Wenn man Hunger hat und nichts ist, greift das Verdauungsfeuer die Magenwände an, es kommt zu brennendem Gefühl. Wenn man Fieber hat, ist das Feuerelement in Exzess im Körper.

Wenn uns kalt ist, sagen wir auch ‚ich bin steif gefroren‘. Muskeln können durch lange Kälteeinwirkung steinhart werden, durch Wärmebehandlung werden sie dann wieder weich. Hart werden sie durch Überschuß des Erdelements, weich durch Einwirkung des Feuerelements.

Das Luftelement, auch Windelement genannt, zeigt sich durch Bewegungen aller Art, von großflächigen Verschiebungen bis zu feinsten Vibrationen, kann es sehr unterschiedlich in Erscheinung treten. Es kann somit als große fließende Bewegung in Erscheinung treten oder als eine Abfolge von vielen kleinen Bewegungen. Es hat die Funktion die Stellung der anderen Elemente zu verschieben, sie an einen anderen Ort zu bringen. Wir können es als Bewegung, welche immer in mehr oder weniger starkem Druck endet, als Druck, Ziehen oder Schieben wahrnehmen.

Die andere Funktion des Luftelements ist die des Stützens. Wäre keine Luft in unserem Körper zwischen den festen Geweben, würde der gesamte Körper nur ein Haufen zusammengefallener Gewebe sein. Erst durch das Luftelement bekommt er seine spezifische Form. Ist das Luftelement mit seiner stützenden Funktion im Mangel, kommt es zu Reibung und daraus resultierenden, unangenehmen Gefühlen, welche wir als Schmerz bezeichnen.

Auch ein Luftballon bekommt nur durch die darin enthaltene Luft seine Form und Größe.

Erdelement und Wasserelement sind sich ähnlich, weil sie beide zu den schweren Elementen gehören. Feuerelement und Windelement sind sich ebenfalls ähnlich, weil sie beide zu den leichten Elementen gehören. Die beiden erstgenannten sind den beiden letztgenannten unähnlich.

Die Elemente bedingen sich gegenseitig, eines ruft die anderen hervor, keines kann unabhängig von den anderen existieren.

Die vier Elemente können mit ihren Merkmalen durch die Körpersensibilität und das darauf entspringende Bewußtsein wahrgenommen werden. Drei der Elemente, nämlich Erde, Feuer und Luft,

sind Objekte für Körperbewußtsein, das Wasserelement kann nur durch Geistbewußtsein wahrgenommen werden. Mit Geistbewußtsein können alle vier Elemente wahrgenommen werden, jedoch nur bei tiefer Konzentration. Sie können angenehme oder unangenehme Gefühle, welche das Körperbewußtsein begleiten, hervorrufen.

Wenn sie unangenehme Gefühle hervorrufen, nennen wir es als einen Komplex ‚Schmerz‘. Wenn wir diesen Schmerz aufschlüsseln, finden wir z. B. Härte als Merkmal des Erdelements und Druck als Merkmal des Lufterlements. Da diese beiden Elemente unausgewogen sind, lösen sie ein unangenehmes Gefühl aus, was wir bei oberflächlicher Betrachtung als ‚Schmerz‘ bezeichnen.

Die Zusammensetzung der vier Elemente hat auch Einfluß auf unseren Geist, sind sie nicht ausgegogen, fühlen wir uns nicht wohl, und es kann auch geistig zu Unstimmigkeit kommen.

Auch wenn die äußeren Elemente nicht ausgegogen sind hat es Einfluß auf Körper und Geist. So trocknet unser Körper bei starker äußerer Hitze leicht aus. Auf den Geist kann das somit dominierende Feuerelement bei äußerer Hitze zu Reizbarkeit führen. Umgedreht kann das fehlende Feuerelement bei äußerer Kälte zu Kühle und Steifheit des Geistes führen. Ein ausgegogenes inneres und äußeres Feuerelement führt zu Warmherzigkeit und geistiger Flexibilität.

Wenn viele Menschen in einem zu engen Raum ohne Bewegungsmöglichkeit zusammenkommen, nimmt das Erdelement stark zu in unserer Umgebung. Das überschüssige Erdelement führt zu Trägheit und Schläfrigkeit. Wir sehnen uns dann nach Bewegung an der frischen Luft. Das Lufterlement ist dann in Mangel, auch das führt zu Trägheit des Geistes, denn das Lufterlement in ausgegogenem Maß macht den Geist aktiv, wach und flexibel.

Wenn die Luft trocken ist, ist das intuitive Wahrnehmen, welches durch das Wasserelement begünstigt wird, vermindert, Trinken, Duschen oder Baden hilft dann.

Wenn wir über die Funktionen der Elemente Wissen haben, können wir innerlich und äußerlich unsere Lebensbedingungen harmonisieren.

Alle Dinge besitzen ihren charakteristischen Anteil der vier Elemente. Steine, Felsen, Metalle haben einen hohen Anteil an Erdelement.

Blätter haben einen hohen Anteil an Wasserelement,

Federn haben einen hohen Anteil an Lufterlement, usw..

Die Organe und Körperteile hat der Buddha eingeteilt nach der Ordnung der Elemente, danach, welches Element sie hauptsächlich enthalten. So hat er alle festen Organe, wie

Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut,
Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren,
Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge,
Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Gehirn,

dem Erdelement zugeordnet.

Weitere 12 von 42 Körperteilen mit überwiegendem Wasserelement-Anteil hat er dem Wasserelement zugeordnet:

Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett,
Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin.

Das Fließende des Wasserelements gibt dem Körper Geschmeidigkeit und hält ihn zusammen, unser Körper besteht zu ca. 60% des Körpergewichts aus Wasser. Neben der Funktion des Zusammenhaltens dient das Wasser dem Transport von Nahrung und Sauerstoff, bzw. dem Ausscheiden von Giften und den Körper belastenden Stoffwechsellrückständen.

Das Feuerelement hat er unterschieden nach verschiedenem Vorkommen und verschiedener Funktion:

Wärme, wodurch der Körper gewärmt wird,
Wärme, wodurch der Körper altert und verzehrt wird,
Verdauungswärme, wodurch das was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, vollständig verdaut wird und
Wärme bei Fieber.

Der gesamte Verdauungsprozess und Zellstoffwechsel beruht auf dem Feuerelement. Die grobe

Nahrung wird in der äußeren Verdauung durch das Feuerelement weich und resorbierbar gemacht und im inneren Zellstoffwechsel durch das Feuerelement verbrannt, dabei wird neue Materie produziert, welche als Energie bezeichnet wird, welche wir für alle unsere geistigen und körperlichen Tätigkeiten benötigen.

Auch im Äußeren können wir dieses Prinzip bei der Verrottung von pflanzlichen Abfällen als Kompost beobachten, durch Wärme, die sich im Inneren eines Komposthaufens entwickelt, verbrennen die Pflanzen und werden wieder zu Erde.

Das Luftelement kommt in sechsfacher Weise in unserem Körper vor:

- als aufsteigender Wind,
- als absteigender Wind,
- als Wind im Bauch,
- als Wind in den Därmen,
- als Winde, die durch die Glieder verlaufen,
- als Einatmung und Ausatmung.

Die aufsteigenden Winde sind die nach oben steigenden Winde, welche Erbrechen, Luft aufstoßen (rülpsen) usw. hervorrufen.

Die absteigenden Winde sind die nach unten gehenden Winde, welche Kot, Urin, Blähungen usw. her austreiben.

Die Winde im Bauch sind die Winde außerhalb des Darmes, zum Beispiel im Magen.

Die Winde in den Därmen ist die Luft innerhalb der Därme.

Das Windelement bietet dem Körper eine Stütze, dadurch fällt der Körper nicht um, sondern bleibt aufrecht stehen. Durch die Winde, die durch die Glieder laufen, kann der Körper verschiedene Haltungen, wie Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen einnehmen, dadurch können Hände und Füße, Arme und Beine gebeugt und gestreckt werden und in verschiedene Richtungen Bewegungen ausführen. Es ist das Bewußtsein, welches den Wunsch hervorbringt und das Windelement entsprechend richtet.

In den einzelnen Körperteilen kommt ein Element dominant vor. Ein Element kann aber nie allein auftreten, deshalb sind die weiteren drei auch immer anwesend, sie treten in Gruppen auf.

Die Gruppen der Elemente sind im Körper unterschiedlich zusammengesetzt, grundsätzlich bestehen sie alle aus den vier Grundelementen und deren Merkmalen Farbe, Geruch, Geschmack, sowie Nahrungssensenz.

Die Art der Gruppen in unserem Körper hängt von ihrer Entstehungsursache ab. Es gibt vier Ursachen für das Entstehen der Gruppen:

- durch unsere früheren Handlungen (Kamma),
- durch Bewußtsein,
- durch Wetter oder Temperatur,
- durch Nahrung.

So gibt es kammabedingte Gruppen, bewußtseinsbedingte Gruppen, temperaturbedingte Gruppen, nahrungsbedingte Gruppen. Letztere drei können wir beeinflussen, die erstere hat ihre Ursache in der Vergangenheit, so daß wir sie gegenwärtig nicht verändern können.

Leblose Materie ist nur durch Temperatur bedingt.

So sind die Körperteile Mageninhalt, Kot, Eiter und Urin nur durch Temperatur bedingt.

Tränen, Schweiß, Speichel und Nasensekret sind durch Bewußtsein und durch Temperatur bedingt.

Das Verdauungsfeuer ist durch Kamma bedingt.

Ein- und Ausatem ist nur durch Bewußtsein bedingt.

Alle anderen der 42 Körperteile sind durch alle vier Ursachen, nämlich durch Kamma, Bewußtsein, Temperatur und Nahrung bedingt.

Die Gruppen entstehen mit allen vier Elementen zusammen als Gruppen und an demselben Ort, und sie vergehen auch an demselben Ort, sie wandern nicht.

Die Elemente sind in keiner Weise statisch, in keiner Weise etwas grundlegend Bestehendes, sie verändern sich ständig, es ist ein ununterbrochener Fluß von Entstehen und Vergehen. Sie unterliegen der ständigen Änderung und Umwandlung, sowohl in unserem Körper, als auch in

lebloser Materie findet ein ununterbrochener Umbauprozess statt. Manche Menschen drücken es aus, als das Spüren von Energiefluß. Auch in der Physik spricht man heute davon, daß Materie Energie ist.

Tatsächlich sind es die Grundlagen des Körpers, die Gruppen von Elementen, welche sehr schnell entstehen und an demselben Ort wieder vergehen. Nur mit tiefer, anhaltender Konzentration und dem daraus entstehenden Licht der Weisheit kann man diese Prozesse direkt sehen. Mit Maschinen sind diese Prozesse nicht zu erfassen, da sie sehr kurzlebig sind. Bei anfänglicher Betrachtung erscheint Härte oder Weichheit vielleicht als etwas für gewisse Zeit Bestehendes. Tatsächlich verschwindet Härte, Weichheit, usw. sofort nach dem Entstehen. Je länger und genauer wir beobachten, je deutlicher können wir diese Zusammenhänge sehen.

Solange es Bedingungen gibt, entstehen die Elemente immer wieder neu. Fallen die Bedingungen fort, werden sie nicht mehr produziert.

Krankheit

Befinden sich die Elemente im rechten Verhältnis und in Harmonie, sind wir gesund. Herrscht ein Ungleichgewicht, fühlen wir uns unwohl und es wird als Krankheit bezeichnet. Viele Naturheilverfahren beruhen auf dem Ausgleich der Elemente. Besonders die chinesische Medizin basiert nur auf dem Ausgleichen der Elemente. Auch die tibetische Medizin, welche die Buddha-Lehre integriert hat, beruht auf dem Ausbalancieren der Elemente.

Bei der Betrachtung und der Analyse der Elemente im Körper entsteht ein heilsames Bewußtsein, heilsam in dem Sinne, daß es zu geistiger und körperlicher Gesundheit führt. Es ist begleitet von Freude und Glücksgefühl, Achtsamkeit, Vertrauen, Nicht-Verlangen, Nicht- Abneigung, Harmonie, Stille, geistiger Leichtigkeit und Weichheit, Flexibilität, Geschicklichkeit, Aufrichtigkeit. Dadurch entsteht ein angenehmer, ausgeglichener Geisteszustand, welcher förderlich ist für geistige und körperliche Gesundheit.

Bewußtsein ist eine der vier Ursachen für das Entstehen von Materie. Dazu muß man wissen, daß Bewußtsein nicht eine immer gleich bestehende Einheit ist, sondern ein von Moment zu Moment sich verändernder Fluß von unterschiedlichen Bewußtseinsmomenten. Heilsames Bewußtsein bringt sehr ausgewogene Materie hervor, d. h. die Elemente sind in einem günstigen Gleichgewicht. Unheilsames Bewußtsein, wurzelnd in Verlangen, Abneigung und Verblendung/Unwissenheit bringt unausgewogene Materie hervor. Dabei kann die Festigkeit des Erdelements sehr im Überschuß auftreten oder der Druck des Luftelements, die Hitze des Feuerelements, das Zusammenhalten des Wasserelements. Entsprechend zeigen sich die Beschwerden. Auf unausgewogener Materie finden Krankheitserreger leichter einen Nährboden.

Unsere früheren Handlungen, welche Krankheit hervorgebracht haben können, können wir nicht rückgängig machen. Wir können sie jedoch lindern, indem wir jetzt in heilsamem Bewußtsein verweilen und für die Zukunft Krankheitsursachen vermeiden. Dieses ist eine sehr effektive, kostengünstige Art der Gesundheitsvorsorge.

Die Untersuchung der vier Elemente führt zu wertvollem Wissen über den Körper und über leblose Materie. Wenn man die Untersuchung durch die direkte Erfahrung immer wieder ausführt, führt das Wissen immer mehr zu Einsicht und Weisheit und daraus resultierender Befreiung von Anhaftung. Da Anhaftung immer mit Leiden verbunden ist, führt diese Betrachtung auch zur Befreiung vom Leiden.

Die Analyse befreit von falschen, Leiden verursachenden Vorstellungen, welche auf oberflächlicher Wahrnehmung beruhen.

Wenn wir den Körper immer wieder entsprechend der Elemente analysieren, verlieren wir die falsche Vorstellung von ‚mein Körper‘, ‚mein Bein‘, usw. und ebenso von der Vorstellung ‚ich habe Bauchschmerzen‘, ‚ich habe Kopfschmerzen‘, ‚mein Bein tut weh‘, sondern wir sehen, daß die Elemente unausgewogen sind und dadurch unangenehme Gefühle auftreten. Diese Erkenntnis ist ein großer Schritt zur Heilung des akuten Schmerzes, als auch zur Heilung von grundsätzlichem Leiden. Akuter Schmerz kann durch die Betrachtung der Elemente vollkommen verschwinden.

Der bekannte Mahasi Sayadaw aus Burma berichtet von einer großen Reihe von Krankheitsfällen,

die in seinem Meditationszentrum durch Meditation geheilt wurden, und die Mahasi-Meditationsmethode basiert auf der Vier-Elemente-Meditation.³

Der Buddha sagt, daß durch das Erkennen der Elemente, durch direktes Erfahren als körperliche Bestandteile einerseits und durch das Erkennen des Bewußtseins als geistiges Element andererseits, Frieden im Geist entsteht. Frieden entsteht deshalb, weil falsche Vorstellungen genommen werden. Er bezeichnet Vorstellungen auch als Krankheit, weil sie Gier, Haß und Verblendung hervorrufen, welche zu Leiden führen.

Anmerkungen zur Praxis

Die Analyse der vier Elemente ist eine *Samatha*-(Konzentrations-)Meditation, aber auch gleichzeitig eine wichtige Voraussetzung der *Vipassanā*-(Einsichts-)Meditation, denn sie ist die Grundlage für die Untersuchung von Körper oder Materie im allgemeinen.

Analyse bedeutet hier, die Natur der Elemente zu betrachten und zu erkennen.

Jedes körperliche Phänomen betrachtet man in der Meditation entsprechend dieser Elemente, wobei diese Unterscheidung nach und nach immer subtiler wird.

Die Analyse oder Betrachtung der Elemente ist eine der Grundlagen der Achtsamkeit (*sati*) auf den Körper. Der Buddha hat vier Grundlagen der Achtsamkeit gelehrt:

die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf das Bewußtsein und auf die Geistobjekte.

Die Achtsamkeit auf den Körper gibt eine stabile Grundlage für die Praxis der anderen Grundlagen. Der Körper ist grober als das Geistige, deshalb am Anfang einfacher zu erfassen.

Außerdem kann das Körperliche simultan mit seiner Existenz beobachtet werden, weil Geistiges Körperliches beobachtet. Das bedeutet vollkommene Präsenz im gegenwärtigen Augenblick des Geschehens. Geistiges kann immer nur im Nachhinein beobachtet werden, denn das beobachtende Bewußtsein ist ein anderes als jenes welches analysiert oder beobachtet wird.

Der Buddha hat die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepriesen. Grundsätzlich kann Unheilsames bei dieser Betrachtung nicht in den Geist eindringen. Speziell führt er aus, daß Unzufriedenheit damit besiegt werden kann, daß man Kälte und Hitze, Hunger und Durst, Kontakt mit Fliegen, Mücken usw., Sonne und Wind mit Gelassenheit ertragen kann, daß man böswillige, unangenehme Worte ohne Ärger ertragen kann, daß man körperliche Gefühle, welche mit gewöhnlichem Bewußtsein als schmerzhaft, scharf, hart, peinigend, unangenehm, unerfreulich, lebensbedrohlich bezeichnet werden, ertragen kann, daß man nach Belieben die vier geistigen Absorptionen (*jhānā*) erreichen kann, daß man übernatürliche Kräfte erlangen kann.

Der Buddha sagte, daß man durch die Praxis der Vier-Elemente-Meditation zuversichtlich wird in Bezug auf den *dhamma*, zufrieden wird und Weisheit bis zur Unerschütterlichkeit erfahren kann.

Während der Praxis der Vier-Elemente-Meditation entsteht ein heilsames Bewußtsein, welches von Weisheit begleitet ist. Durch diese Weisheitsfähigkeit entsteht ein sehr klares, reines Bewußtsein, welches Materie erzeugt, die strahlt und Licht abgibt. Der Buddha spricht vom Licht der Weisheit, das ist nicht nur im übertragenen Sinne so gemeint. Das Licht der Weisheit ist ein natürlicher Begleitfaktor von tiefer und starker Konzentration. Es ist notwendig, dieses Licht zu entwickeln, um effektiv Einsichtsmeditation (*vipassanā*) zu praktizieren. Ohne dieses Licht der Weisheit kann man die Phänomene nicht als letztendliche Realitäten sehen und nur mit letztendlichen Realitäten kann man *Vipassanā*-Meditation im Sinn der Buddha-Lehre praktizieren. Mit der Hilfe des Lichts der Weisheit ist man in der Lage, bei der Vier-Elemente-Meditation seinen eigenen Körper und auch leblose Materie als winzige Partikelchen zu sehen.

Diese Partikel kann man dann sehr schnell entstehen und vergehen sehen. Aber diese Partikel sind noch nicht ultimative Realitäten, man muß sie weiter durchdringen, um die Zusammensetzung der Elemente in ihnen zu sehen und zu analysieren. Erst auf dieser Basis ist *Vipassanā*-Meditation mit ihrer befreienden Wirkung möglich.

Die Übung der Analyse der Elemente wird in den überlieferten Schriften des buddhistischen Pāḷikanon in zweifacher Weise gelehrt, zusammengefaßt und ausführlich. Zusammengefaßt ist sie uns überliefert im Mahāsatipatṭhāna Sutta, der längeren Lehrrede von den Vier Grundlagen der Achtsamkeit (DN 22).

³ vgl. Dhammathery, cases of healing through Vipassana, by Mahasi Sayadaw, Malaysia, 1984

Der Buddha weist dort die Praktizierenden an, systematisch diesen Körper mit dem Bewußtsein zu untersuchen, an welchem Ort und in welcher Stellung auch immer man sich befindet, um die Elemente zu erfahren. ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘

Der Buddha vergleicht dieses Vorgehen mit einem Fleischer, der eine Kuh geschlachtet hat, sich an der Wegkreuzung niedersetzt, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso soll man systematisch diesen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, analysieren, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘

Diese Übung soll man mit dem eigenen Körper ausführen und mit dem Körper anderer. Zuerst innerlich und dann äußerlich und dann innerlich und äußerlich. Um den Körper anderer Wesen entsprechend zu untersuchen, braucht man eine sehr starke Konzentration. Am Anfang kann man diese Übung durch Schlußfolgerung kontemplieren: ‚Wenn mein Körper so zusammengesetzt ist, muß der Körper anderer Wesen auch genauso zusammengesetzt sein.‘

Diese Kontemplation empfiehlt der Buddha immer wieder bezüglich aller Betrachtungen. Sie dient dazu, die identische Erscheinung bedingt entstandener Phänomene innen und außen zu verstehen.

Im Kommentar zu dieser Lehrrede wird das Beispiel von dem Fleischer und der Kuh folgendermaßen erläutert:

Genauso wie ein Fleischer, wie im alten Indien üblich, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in einzelne Stücke zerteilt hat, sich an eine Straßenkreuzung setzt, d. h. im Mittelpunkt der nach den vier Richtungen verlaufenden Straßen, genau so zerlegt der/die Praktizierende den Körper in seine Elemente, in welcher durch eine der vier Körperpositionen bedingten Lage, und in welcher Richtung er sich auch befindet.

Dem Fleischer, der die Kuh großzieht, sie zum Schlachthof führt, anbindet, hinstellt, schlachtet oder die geschlachtete tote Kuh erblickt, vergeht die Vorstellung ‚Kuh‘ solange nicht, bis er die Kuh nicht aufgeschnitten und in Stücke zerlegt hat. Sobald er aber die Kuh zerlegt hat und an der Kreuzung sitzt, verschwindet ihm die Vorstellung ‚Kuh‘, und die Vorstellung ‚Fleisch‘ erscheint. Und er denkt nicht: ‚Eine Kuh verkaufe ich‘ oder ‚Eine Kuh kaufen die Leute‘, sondern er verkauft ‚Fleisch‘.

Genauso dachte man vor dieser Praxis: ‚Der Körper bin ich‘ oder ‚Der Körper ist mein‘, ‚ich bin eine Person, eine Frau oder ein Mann‘. Durch die häufige Praxis innerlich und äußerlich geht diese Vorstellung verloren. Das Wissen, daß es sich beim Körper lediglich um eine Zusammenstellung der vier Elemente handelt, festigt sich.

Dem Fleischer in dem Gleichnis entspricht der/die Meditierende; der Vorstellung ‚Kuh‘ entspricht die Vorstellung eines ‚Wesens‘; dem Kreuzungspunkt der vier Straßen entsprechen die vier Körperhaltungen; dem Niedersetzen vor der zerteilten Kuh entspricht die Betrachtung des Körpers nach den Elementen.

Am Anfang, wenn die Konzentration noch nicht so stark ist, nimmt man die Elemente mit Körperbewußtsein, entstanden auf der Körpersensibilität, wahr. Die Körpersensibilität ist über unseren gesamten Körper verteilt, im Inneren als auch an der Peripherie, auf der Haut. Die Elemente sind die inneren Berührungobjekte für das Körperbewußtsein, durch die folgenden Geistprozesse kann das Bewußtsein die Merkmale erkennen. Wenn die Konzentration tief und stark ist, tritt nur noch Geistbewußtsein auf, welches ebenfalls die Empfindungen und Elemente erkennen kann. Körperbewußtsein ist das einzige Fünfsinnestor-Bewußtsein, welches von schmerzhaften oder unangenehmen Gefühlen, bezogen auf den Körper, begleitet sein kann.

Wenn man Schmerz oder andere unangenehme Gefühle empfindet, sollte man diese an dieser Stelle so weit wie möglich ignorieren und sich auf die Wahrnehmung der Merkmale der Elemente konzentrieren.

Diese *Samatha*-Meditation dient dem Aufbau von tiefer Konzentration, und basierend auf dieser Konzentration kann man dann später sehr differenziert und exakt Gefühle und andere geistige Phänomene wahrnehmen. Achtsamkeit auf Gefühle würde an dieser Stelle bruchstückhaft und oberflächlich bleiben, weil die Konzentration noch nicht tief genug ist.

Bei der Untersuchung der Elemente wird man feststellen, daß es außer diesen vier großen Ele-

menten nichts zu finden gibt im lebendigen Körper und auch nicht in der leblosen äußeren Materie. Andere Arten von Materie sind Abkömmlinge der Elemente.

Man sollte nicht zu lange nur ein Element praktizieren, sondern die anderen Elemente auch mit betrachten. Betrachtet man zu lange ein Element ausschließlich, angenommen immer wieder nur das Luftelement mit seinen Merkmalen Schieben und Druck, kann es sein, daß dieses Element durch die Aufmerksamkeit in Exzeß gerät und so zu sehr unangenehmen Empfindungen führen kann. Man sollte die Elemente immer wieder im Wechsel betrachten und zu gleichen Anteilen, sowie innerhalb der Elemente die beiden gegenteiligen Äußerungen, wie zum Beispiel Weichheit und Härte beim Erdelement, suchen und betrachten.

Wenn man Schwierigkeiten hat, die Vier-Elemente-Meditation zu praktizieren, kann man obige Ausführungen über die Elemente reflektieren.

Auf diese Weise beschäftigt sich der Geist mit den Elementen und nähert sich ihnen durch Reflektion. Wenn man diese Reflektionen wiederholt praktiziert, werden die Elemente deutlicher, und man kann sie, wie bereits erklärt, im Körper auffinden. Wenn man sie dann immer wieder betrachtet, wird sich über kurz oder lang die angrenzende Sammlung entwickeln.

Wegen dieser analytischen Herangehensweise wird diese Meditation auch Analyse der Elemente genannt. Die Vier-Elemente-Meditation ist nicht nur eine Konzentrationsübung, sondern sie vermittelt auch ein wertvolles Wissen über den Körper und auch über leblose Materie.

Die Früchte der Vier-Elemente-Meditation werden als Überwinden von Furcht und Angst, Lust und Unlust, von übermäßiger Freude und Abneigung oder Trauer bei sehr erwünschten bzw. unerwünschten Objekten beschrieben.

Als Übergang von *Samatha*-(Konzentrations-) zu *Vipassanā*-(Einsichts-)Meditation muß man Vier-Elemente-Meditation praktizieren. Das ist notwendig, um ultimative Materie zu verstehen, so hat es der Buddha in mehreren Suttā gelehrt. Man kann die Vier-Elemente-Meditation auch ausgehend von der Konzentration des vierten *jhāna* der *ānāpānasati*-Meditation oder der weißen *Kasiṇa*-Meditation praktizieren. Es ist dann wesentlich einfacher, die Elemente in ihrer subtilsten Zusammensetzung zu erkennen.

Praxis im Sitzen

Man beginnt in der Sitzmeditation mit dem systematischen Untersuchen der Elemente mit den Merkmalen, welche am einfachsten zu erkennen sind.

Danach ist die Reihenfolge:

Härte, Weichheit, Druck/Bewegung, Stützen, Hitze, Kälte, Schwere, Leichtigkeit, Rauheit, Glätte, Fließen, Zusammenhalten.

Jedes Merkmal muß zuerst an einer Stelle im Körper untersucht werden, und dann muß man versuchen es durch den gesamten Körper anzuschauen. Alle Merkmale können großflächig wahrgenommen werden, aber auch an kleinen verschiedenen Stellen. Innerhalb eines Merkmals kann man auch an kleinen Stellen die anderen finden.

1. Versuchen Sie **Härte** anzuschauen. Man kann beginnen, die Sitzbeinhöcker wahrzunehmen, dort wird Härte sehr deutlich, äußerlich der Kontakt zum Boden, aber auch innerlich in den Knochen. Dann kann man versuchen, die Schädelknochen wahrzunehmen, auch die Haarwurzeln in der Kopfhaut kann man als Härte wahrnehmen, von dort die Wangenknochen, die Zähne, im Nacken die Wirbel, den Brustkorb mit den Rippen und dem Brustbein vorn und der Wirbelsäule hinten. Dann kann man zu den Arm- und Fingerknochen, zum Becken und nach unten durch Beine und Füße gehen.

Versuchen Sie Härte im Körper systematisch zu erkennen, vom Kopf zu den Füßen.

2. Wenn Sie das Merkmal der Härte gut erkennen können, suchen Sie nach **Weichheit**, indem Sie sich in die Wangen einspüren. Dann können Sie das Gehirn im Inneren des Kopfes erspüren. Auch in den harten Teilen gibt es Weichheit. Praktizieren Sie so systematisch bis Sie Weichheit durch

den gesamten Körper erkennen können.

Beginnen Sie dann wieder mit Härte und dann wieder Weichheit durch den Körper zu finden. Praktizieren Sie so abwechselnd einige Male Härte und Weichheit.

Wiederholen Sie diesen Prozeß viele Male bis Sie zufrieden sind, da es Ihnen gut gelingt.

3. Wenn Sie zufrieden sind, beide Merkmale so zu erkennen, versuchen Sie Druck/Schieben/Bewegung wahrzunehmen. Um **Druck/Schieben** zu erkennen, kann man sich im Brustkorb ein-spüren und dort die Bewegung und den Druck beim Einatem wahrnehmen. Dann sollte man die Bewußtheit auf einen anderen Körperteil in der Nähe richten und dort den Druck des Atems wahrnehmen. Man kann auch beginnen mit der Beobachtung der Bewegung, welche das Heben und Senken der Bauchdecke bewirkt. Auf diese Art sollte man die Bewegung und den Druck des Atems im gesamten Körper wahrnehmen, vom Brustkorb nach unten bis in die Füße und nach oben bis in den Kopf.

Wo Bewegung ist, ist auch Druck. Man sollte Druck/Schieben durch den gesamten Körper erkennen können. An einigen Stellen wird es deutlich sein, an einigen subtil, aber es ist gegenwärtig im gesamten Körper.

4. Wenn Sie damit zufrieden sind, diese vier Merkmale zu erkennen, suchen Sie **Stützen** im Körper. Richten Sie Ihren Körper gerade auf und halten sie ihn aufrecht und gerade. Die Kraft, die Ihren Körper aufrecht, ruhig und gerade hält, ist Stützen. Besonders zwischen den Wirbeln kann man Stützen gut wahrnehmen. Auch im Bauchraum kann man Stützen wahrnehmen, wie die Organe durch Luft in ihrer Form gehalten werden. Praktizieren Sie systematisch bis Sie Stützen durch den gesamten Körper vom Kopf zu den Füßen erkennen können. Wenn Sie dann Stützen leicht erkennen können, sollten Sie alle vier Merkmale abwechselnd immer wieder beobachten.

5. Als nächstes suchen Sie **Hitze** (oder Wärme) im Körper. Normalerweise ist dieses einfach. Im Bauchraum kann man meistens gut Hitze finden.

6. Als nächstes suchen Sie **Kälte**, indem Sie die Kälte des Atems fühlen, wie er in die Nasenlöcher eintritt, und dann empfinden Sie sie systematisch im gesamten Körper.

7. Wenn Sie zufrieden sind mit dem Erkennen dieser sechs Merkmale, suchen Sie **Schwere** im Körper. Beginnen Sie, indem Sie zwei Hände übereinander in Ihren Schoß legen und fühlen Sie die Schwere der oberen Hand, oder fühlen Sie die Schwere des Kopfes, wie er auf der Wirbelsäule lagert. Praktizieren Sie systematisch, bis Sie Schwere durch den gesamten Körper erkennen können.

8. Als nächstes suchen Sie das Gegenteil von Schwere, nämlich **Leichtigkeit**. Sie können ein Gefühl dafür entwickeln, indem Sie einen Finger auf und ab bewegen und dabei seine Leichtigkeit empfinden. Praktizieren Sie wieder vom Kopf bis zu den Füßen, bis Sie Leichtigkeit durch den Körper erkennen können, und dann suchen Sie die acht Merkmale im gesamten Körper immer wieder im Wechsel, wie oben erklärt.

9. Wenn Sie diese Merkmale gut erkennen können, schauen Sie **Rauheit** an. Beim Reiben der Zunge am Gaumen kann man Rauheit wahrnehmen. So kann man wieder vom Kopf bis zu den Füßen durch den gesamten Körper Rauheit suchen und finden, an kleineren Stellen oder an größeren Flächen. Wenn Sie Rauheit erkennen können, versuchen Sie alle vorher praktizierten Merkmale bis Rauheit, einzeln und abwechselnd in der genannten Reihenfolge wahrzunehmen, immer wieder, durch den gesamten Körper von Kopf bis Fuß.

10. Dann suchen Sie **Glätte**. Glätte können Sie finden, indem Sie sich innen unter der Haut ein-spüren und so durch den Körper gehen. Auch im Inneren können Sie dann beim systematischen Durchwandern des Körpers Glätte finden. Dann suchen Sie wieder alle zehn Merkmale einzeln durch den gesamten Körper.

Dann beginnen Sie wieder, in der genannten Reihenfolge alle zehn Merkmale zu erkennen. Die oben genannten zehn Merkmale können alle direkt durch den Berührungssinn wahrgenommen werden, aber die letzten zwei Merkmale, Fließen und Zusammenhalten, können durch Folgerung, basierend auf den anderen zehn Charakteristika wahrgenommen werden. Das ist der Grund, weil sie als letztes gelehrt werden.

11. Um **Zusammenhalten/Kohäsion** zu erkennen, seien Sie sich bewusst, wie der Körper zusammengehalten wird durch die Haut, das Fleisch und die Sehnen. Das Blut wird durch die Haut gehalten wie Wasser in einem Ballon. Ohne Kohäsion würde der Körper in einzelne Stücke und Teilchen zerfallen. Das Zusammenhalten wird als ein Gefühl von Enge wahrgenommen. Dieses Gefühl von Enge wird deutlich am unteren Rücken, links und rechts der Wirbelsäule. Oder Sie können es beobachten an der Rückseite der Unterschenkel oberhalb der Fersen. Entwickeln Sie dieses Merkmal wie zuvor beschrieben systematisch durch den gesamten Körper. Man kann dieses Merkmal auch gut wahrnehmen, wenn man den gesamten Körper in die Aufmerksamkeit nimmt. Man kann spüren, wie er zusammengehalten wird.

12. Um **Fließen** anzuschauen, können Sie beginnen, dem Druck vom Herzen nach oben in den Kopf zu folgen und dann von dort nach unten zum Herzen. So können sie bei guter Konzentration gut Fließen wahrnehmen. Seien Sie sich dann bewusst, wie das Blut durch die Blutgefäße fließt im gesamten Körper. Entwickeln Sie dieses Merkmal wie zuvor beschrieben. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Zusammenhalten und Fließen zu erkennen, sollten Sie die vorher genannten Merkmale immer wieder anschauen, einzeln, durch den gesamten Körper. Wenn Sie darin geübt sind, werden Sie sehen, daß die Qualität von Zusammenhalten auch deutlich wird.

Wenn Sie alle zwölf Merkmale deutlich durch den gesamten Körper anschauen können, vom Kopf zu den Füßen, sollten Sie fortfahren, Sie immer wieder anzuschauen in der genannten Reihenfolge.

In dieser Reihenfolge versuchen Sie ein Merkmal nach dem anderen, von Kopf bis Fuß, anzuschauen. Sie sollten es so entwickeln, bis Sie es recht schnell ausführen können. Wenn man so praktiziert, kann es passieren, daß die Elemente nicht ausbalanciert sind, einige Elemente können übermäßig und unerträglich werden. Besonders Härte, Hitze und Schieben können übermäßig stark werden. Wenn das auftritt, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Merkmal, welches dem übermäßigen entgegengesetzt ist, richten. Fahren Sie fort, Konzentration zu entwickeln. Sie werden herausfinden, daß so die Elemente wieder ausgeglichen werden. Auch eine Unausgewogenheit, welche vor der Praxis bestand kann durch die Betrachtung aller Merkmale ausgeglichen werden.

Wenn die Elemente ausgeglichen sind, ist es einfacher, Konzentration zu erlangen.

Um die Elemente auszugleichen, werden im folgenden die Paare mit dem Gegenteil genannt:

- Härte - Weichheit,
- Rauheit - Glätte,
- Schwere - Leichtigkeit,
- Fließen - Zusammenhalten,
- Hitze - Kälte,
- Stützen - Schieben.

Wenn Sie alle zwölf Merkmale deutlich durch den gesamten Körper anschauen können, vom Kopf zu den Füßen, sollten Sie fortfahren, Sie immer wieder anzuschauen in der genannten Reihenfolge. Wenn Sie damit zufrieden sind, sollten Sie die Reihenfolge umorganisieren, nämlich:

- Härte
- Weichheit
- Rauheit
- Glätte
- Schwere
- Leichtigkeit

- Fließen
- Zusammenhalten
- Hitze
- Kälte
- Stützen
- Schieben.

Wenn Sie nun geübt sind, im Erkennen der zwölf Merkmale im gesamten Körper, und diese Merkmale sind deutlich geworden, sollten Sie die ersten sechs auf einen Blick zusammen als Erdelement anschauen, die nächsten zwei auf einen Blick zusammen als Wasserelement, die nächsten zwei zusammen als Feuerelement und die letzten zwei als Lufterelement. Sie sollten fortfahren, Erde, Wasser, Feuer und Luft zu erkennen, um den Geist zu beruhigen und um Konzentration zu erlangen. Sie sollten das immer wieder tun, hundert Mal, tausend Mal oder Millionen Mal.

Man kann jetzt aufhören durch den Körper zu wandern. Man stellt sich vor, den Körper von oben über dem Kopf als Ganzes zu beobachten. Auch von einer Stelle im Nacken kann man so praktizieren. Der Geist wird ruhiger und konzentrierter, wenn man nicht von einem Ort zum anderen wandert. So nimmt man ein Merkmal nach dem anderen im gesamten Körper wahr.

Wenn man so praktiziert, wird man mit den Empfindungen vertraut, und man praktiziert, die vier Elemente in der Reihenfolge, wie sie vom Buddha gelehrt wurde:

- Erde,
- Wasser,
- Feuer,
- Luft.

Man sollte nicht zu schnell durch den Körper gehen, aber auch nicht zu langsam. Praktiziert man zu schnell, kann man die Merkmale der Elemente nicht wirklich empfinden, praktiziert man zu langsam, treten Gedanken dazwischen, und die Konzentration kann sich nicht verbessern. Man sollte sicher gehen, daß man den Geist nur auf das Meditationsobjekt, die vier Elemente, richtet, und den Geist nicht zu anderen Objekten wandern läßt.

Man sollte nicht nur geistig rezitieren: ‚Erde, Wasser, Feuer, Luft‘, oder durch frühere Erfahrungen oder Schlußfolgerung wissen, Knochen sind hart etc., sondern sich der tatsächlichen Realitäten, die sie repräsentieren, bewußt sein:

- Erde: Härte, Rauheit, Schwere, Weichheit, Glätte, Leichtigkeit,
- Wasser: Fließen, Kohäsion,
- Feuer: Hitze, Kälte,
- Luft: Stützen und Schieben,
-

und diese klar empfinden. Wenn man sie nicht deutlich empfinden kann, muß man immer wieder mit den einfachen, wie oben beschrieben, beginnen.

Am besten ist es, wenn man alle 12 Merkmale deutlich wahrnehmen kann. Auf jeden Fall sollte man mindestens ein Merkmal für jedes Element deutlich wahrnehmen können. Praktiziert man nicht so, kann es zu Schmerz oder Spannung durch eine Unausgewogenheit der Elemente kommen.

Alle anderen Empfindungen im Körper, wie Jucken, Stechen, Kribbeln, Prickeln, Hunger, Durst, Harndrang, Stuhldrang, Schmerz, Spannung, Steifheit, Brennen, Pochen, Völlegefühl, Verdichtung usw. lassen sich auf die genannten 12 Merkmale reduzieren. Man sollte auf jeden Fall so lange eine Empfindung betrachten, bis man die entsprechenden Merkmale herausgefunden hat. Nur wenn man diese deutlich sieht und weiß, entsteht heilsames Bewußtsein, welches zu weiterer Erkenntnis notwendig ist. Sieht man in Komplexen wie Kribbeln, Jucken usw. entsteht ein Bewußtsein verbunden mit Unruhe und Verblendung. Das sind beides Faktoren, die verhindern, tiefer in die Phänomene einzudringen, um sie zu verstehen und um Weisheit zu entwickeln.

Wenn die Konzentration durch die korrekte Betrachtung besser wird, werden Sie nur Elemente sehen und diese nur als Elemente sehen und nicht als eine Person oder ein Selbst.

Wenn man kontinuierlich die Elemente in oben beschriebener Weise betrachtet, entsteht eine gute Konzentration. Wenn keine ablenkenden Gedanken mehr dazwischentreten, erreicht der Geist die sogenannte Nachbarschaftskonzentration (*upacāra-samādhi*). Das ist eine starke, tiefe Konzentration, die so genannt wird, weil sie den geistigen Absorptionen (*jhānā*) nahe ist. Mit der Vier-Elemente-Meditation kann man keine geistigen Absorptionen erreichen.

Hat man die Nachbarschaftskonzentration erreicht, sieht man verschiedene Arten von Licht. Für einige Meditierende beginnt das Licht als rauchgrau zu erscheinen. Wenn Sie fortfahren, die vier Elemente in diesem rauchgrauen Licht zu erkennen, wird es weißer werden, wie Baumwolle, und dann strahlend, wie Wolken. An diesem Punkt wird der gesamte Körper vor Ihnen wie eine weiße Form erscheinen. Sie sollten fortfahren, die vier Elemente in dieser weißen Form anzuschauen, und Sie werden sehen, wie diese Form transparent, wie ein Kristall oder Glas, erscheinen wird.

Wenn Sie fortfahren, die vier Elemente in dieser transparenten Form zu bestimmen, werden Sie herausfinden, daß er funkelt und Licht ausstrahlt. Sie werden erfahren, daß die transparente Form in kleine Partikelchen, welche *rūpa kalāpā* genannt werden, zerbricht. Auf dieser Stufe beginnt ein neuer Abschnitt, die analytische Meditation mit der folgenden Einsichtsmeditation.

Die Partikelchen werden jetzt analysiert. Hier ist das Ende der Vier-Elemente-Meditation zur Erlangung von Konzentration.

Praxis während der täglichen Aktivitäten

Zur Praxis der Geistesentfaltung ist es wichtig, die Dinge immer mehr so zu sehen, wie sie sind, das heißt als letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha*)n. Diese Sicht benötigt eine ständige Übung. Diese kann man immer mehr in seine Alltagspraxis integrieren, die formelle Meditation wird dann wesentlich leichter.

Im Mahā Satipaṭṭhāna Sutta werden folgende Tätigkeiten, welche man klar verstehen sollte, genannt. Die Vier-Elemente-Meditation bildet den Anfang, um das Körperliche klar zu verstehen:

Bei der **Betrachtung des Gehens**, sollte man zuerst Körperliches und Geistiges differenzieren, so daß deutlich wird, daß zuerst der Gedanke auftaucht, zu gehen, und sich dann der Körper in Bewegung setzt. Diese beiden Faktoren, zuerst das Geistige, die Absicht (*cetanā*) zu gehen, und dann die Abfolge der körperlichen Bewegungen, sollte man immer wieder deutlich voneinander unterscheiden und beobachten. Man kann direkt vor dem Losgehen vielleicht auch die Entstehung der bewußtseinsproduzierten Materie vom Herzen bis zu den Füßen beobachten.

Das bewegungsauslösende Element ist das Luftelement, welches sich durch Druck, der sich in kleinen Teilchen bis zu den Füßen verlagert, zu empfinden ist. Manche Menschen beschreiben diese Empfindung als Energie, tatsächlich ist es Materie, welche in einer schnellen Abfolge in Mikroteilchen an unterschiedlichen Stellen entsteht und vergeht.

Bei den Bewegungen des Körpers achte man beim Gehen vor allem auf die Füße. Dabei beobachte man die Empfindungen, als welche sich die Elemente zeigen.

Jeder Schritt besteht aus sechs Abschnitten:

1. Abheben des Fußes,
2. Vorwärtsbewegen bis zum stehenden Fuß,
3. Weiterbewegen bis zur Stelle des Senkens,
4. Senken des Fußes,
5. Absetzen des Fußes,
6. Verlagern des Gewichtes, bzw. Aufdrücken des Fußes.

Die Empfindungen, wie sich die Elemente zeigen, sollte man so deutlich wie möglich beim Gehen in jedem einzelnen Teilabschnitt auffinden. Dadurch wird erstens die Konzentration gestärkt, zweitens verweilt man in heilsamen Bewußtseinsprozessen, drittens erlangt man Wissen über das Körperliche.

zu 1. Beim Heben des Fußes kann man Wärme, Leichtigkeit und Druck wahrnehmen. Außerdem wird der Fuß weich, was Ausdruck des Feuerelements ist.

zu 2./3. Beim Vorwärtsbewegen kann man vorrangig das Schieben wahrnehmen.

zu 4. Beim Senken des Fußes werden Schwere und Fließen dominant.

zu 5./6. Beim Absetzen und Gewichtverlagern sind Schwere, Härte und Stützen dominant.

Außerdem wird der Fuß fest, was Ausdruck des Erdelements ist.

Damit wird nur das vorrangige Auftreten der Elemente beschrieben, wichtig ist es, die individuellen Empfindungen immer deutlicher wahrzunehmen und darauf die Aufmerksamkeit zu legen. Die Wissensklarheit besteht dann darin, diese als die entsprechenden Elemente zu identifizieren.

Man sollte in dieser Art das normale Gehen beobachten, aber auch immer wieder die Geschwindigkeit herabsetzen, um deutlicher wahrzunehmen. Wenn man sehr, sehr langsam geht, kann man jeden Teilabschnitt eines Schrittes ausführlich empfinden und wahrnehmen, man versteht dadurch immer mehr über den Körper und ist dadurch dann auch in der Lage, schnell diese Dinge bei normaler Geschwindigkeit zu erfassen.

Wenn man am Ende der Gehstrecke angelangt ist, betrachte man das Stehen vor dem Wenden.

Dann beobachte man genau die Intention des Wendens im Geist und die folgenden Körperbewegungen. Dann betrachte man wieder das Stehen und die Intention des Losgehens, sowie die darauf folgenden Bewegungen des Gehens. Beim Wechsel vom Gehen zum Stehen und vom Stehen zum Gehen kann man gut die verschiedenen Merkmale des Luftelements wahrnehmen. Beim Stehen tritt das Stützen in den Vordergrund, beim Gehen das Schieben oder der Druck in die entsprechende Richtung.

Besonders wenn man draußen geht, sollte man auch die Aufmerksamkeit auf die den Körper umgebenden Elemente richten. Das Luftelement kann man mit dem Druck auf die Haut oder auf den gesamten Körper wahrnehmen. Das Erdelement mit seiner Härte und Festigkeit im tragenden Boden im Äußerlichen und die Knochen der Füße im Inneren mit denselben Merkmalen. Auch das Feuerelement im Inneren und Äußeren kann man gut wahrnehmen, wie Kälte auf die innere Wärme trifft. Diesen Prozess kann man bei anhaltender Konzentration, wenn es draußen kalt ist, und die Kälte langsam immer tiefer in das Innere eindringt, deutlich empfinden.

Auch an äußeren Gegenständen wie Bäumen oder unserer Kleidung können wir deutlich die durch das Luftelement ausgelösten Bewegungen beobachten.

Bei den weiteren drei Körperstellungen (*iriyā-patha*) des Stehens, Sitzens und Liegens gehe man in derselben Art vor. Man betrachte die vier Elemente dabei im gesamten Körper. Man beziehe in die Betrachtung auch jeden Stellungswechsel mit ein, vom Sitzen zum Stehen, vom Stehen zum Sitzen, vom Sitzen zum Liegen, vom Liegen zum Aufsitzen. Es ist ratsam die Bewegungen sehr langsam auszuführen, um ein umfassendes Wissen zu erlangen.

Am Anfang jedes Bewegungswechsels beachte man immer das zuerst aufsteigende Bewußtsein mit der entsprechenden Absicht.

Beim Stehen kann man dominant das Stützen des Luftelements beobachten, welches den Körper von unten nach oben zum Stehen bringt bzw. aufrecht hält. Die Merkmale der anderen Elemente beobachte man in ihrem individuellen Auftreten und ihrer begleitenden Funktion.

Beim Sitzen sind das Stützen und der Druck einerseits, sowie die Schwere andererseits, vorherrschend und somit zu beobachten. Beide Merkmale dienen dazu, die Sitzposition aufrecht zu erhalten. Außerdem kann man im unteren Teil des Körpers Zusammenhalten des Wasserelements gut beobachten.

Beim Liegen kann man ebenfalls das Stützen des Luftelements deutlich beobachten, aber auch Schwere und Härte des Erdelements, sowie Zusammenhalten und Fließen des Wasserelements.

Man sollte in verschiedenen Liegepositionen und während des Wechsels der Position individuell die Merkmale der Elemente im Körper empfinden und als solche erkennen, sowie das beobachtende Bewußtsein als solches wahrnehmen.

Hinblicken und Wegblicken

Wenn man irgendwo hinblickt vorwärts oder seitwärts und dann wieder wegblickt, sollte man die Bewegung der Augenlider und des Augapfels klar erkennen. Auch Schwere und Leichtigkeit kann man beim Augapfel gut erkennen. Ebenso auch Rauheit und Glätte um den Augapfel herum und das Fließen der Tränenflüssigkeit aus der Tränendrüse und unterhalb des Augapfels.

Beugen und Strecken der Glieder

Ein anderer Bereich dieser Übung ist das Beugen und Strecken bei den vielen verschiedenen alltäglichen Aktivitäten. Man sollte dabei ebenfalls gemäß der Merkmale der vier Elemente bei allen Bewegungen beobachten. Es sind dabei die 12 Merkmale, wie sie beim Gehen beschrieben wurden, zu beachten. Vor jeder Bewegung sollte man die Intention, den geistigen Anteil, bewußt wahrnehmen. Dabei sind auch die äußeren Elemente immer wieder gut wahrzunehmen, das innere Luftelement schiebt, Bewegung entsteht, das äußere Luftelement spürt man durch einen Gegendruck.

„Tragen der Robe und der Schale“

Im Mahā Satipaṭṭhāna Sutta heißt es: ‚der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale...‘ Diese Anweisungen können wir auf das Tragen jeder Kleidung und das Umhertragen anderer Gegenstände des täglichen Bedarfs übertragen. Im alten Indien trugen auch Nicht-Ordinierte Kleidung wie Roben.

Man kann die vier Elemente bezüglich der Berührungsempfindungen aller Gegenstände wahrnehmen. Dieses stellt neben den in der Lehrrede erwähnten Gegenständen, Robe und Schale, ein breites Gebiet dar bei den täglichen Aktivitäten. Denn Berührungsempfindungen treten sehr häufig auf. Man sollte hier ohne Unterbrechung diese Merkmale der Elemente wahrnehmen. Besonders deutlich wird das Erdelement mit den Merkmalen Glätte und Rauheit, sowie Weichheit und Härte, Schwere und Leichtigkeit, aber auch die Temperatur der Gegenstände ist einfach zu betrachten, damit beobachtet man das Feuerelement.

Das Wasserelement ist durch die Körpersensibilität nicht wahrzunehmen. Man kann es nur durch direktes Wissen mit dem Geistbewußtsein wahrnehmen. Wenn man Flüssigkeiten berührt, nimmt man durch die Körpersensibilität die anderen Elemente, welche in den Flüssigkeiten enthalten sind, wahr. So kann man sehr deutlich das Feuerelement durch die entsprechende Temperatur wahrnehmen, das Luftelement durch den Druck oder das Schieben, welche sich als Bewegung zeigen. Härte und Weichheit der Flüssigkeiten zeigen das Erdelement. Diese Merkmale sollte man üben, immer deutlicher zu empfinden.

Bei der Kleidung kann man einmal beim Anziehen und Ausziehen der Kleidung die Berührungen hinsichtlich der vier Elemente beobachten, gleichzeitig ist dabei auch der zuvor genannte Bereich, das Beugen und Strecken, sehr deutlich. Es gilt hier also einmal die Elemente, ausgelöst durch Berührung zu beobachten, und die Elemente, produziert durch Bewußtsein, welches Bewegungen auslöst.

Die Kleidung kann man beim Tragen den gesamten Tag über spüren, auch darauf kann man immer wieder die Aufmerksamkeit lenken.

Essen, Trinken, Kauen, Schmecken

Man sollte auch darüber kontemplieren, daß das Essen nur aus Elementen besteht.

Die Vier-Elemente-Meditation bezüglich der Körperbewegungen sollte hier im Vordergrund stehen. Praktiziert man diese mit Energie, sind die Achtsamkeit und Konzentration ein guter Schutz gegen das Aufkommen von unheilsamen Geisteszuständen. Sollten doch Bewußtseinsprozesse, wurzelnd in Abneigung oder Verlangen bzw. Gier auftreten, sollte man diese bemerken und sich wieder der Vier-Elemente-Meditation zuwenden.

Bei den Bewegungen der Hand, des Armes sind die Elemente in ähnlicher Weise zu betrachten, wie es für das Gehen beschrieben wurde, denn es ist ein ständiges Heben, Vorwärtsbewegen und Senken, wobei in dem gesamten Prozess alle vier Elemente an verschiedenen Stellen dominant erscheinen. Diese Vorgänge sollte man genau betrachten und immer wieder erneut.

Wenn das Essen den Mund erreicht, sollte man hier die vielfältigen Berührungsempfindungen entsprechend der vier Elemente analysieren. Zuerst findet Berührung der Lippen statt, dann auf der Zunge. Auf der Zunge sind zwei Sensibilitäten platziert, die Körpersensibilität, welche die vier Elemente wahrnimmt und die Zungensensibilität, welche die Geschmacksarten wahrnimmt.

Hier liegt ein großes Gebiet der Übung, welches auch mit nicht tiefer Konzentration viele Einsichten ermöglicht.

Die Berührungsobjekte zeigen sich als die drei Elemente Erde, Feuer und Luft. Die entsprechenden Merkmale, wie sie oben genannt wurden, sind beim Essvorgang deutlich zuerst an den Lippen, dann an Zunge und Gaumen wahrzunehmen. Besonders Weichheit, Härte, Glätte und Rauheit sind hier durch die hohe Sensibilität der Zunge in vielfältiger Art wahrzunehmen.

Das Feuerelement ist durch die unterschiedliche Temperatur der Nahrung auch sehr offensichtlich. Außerdem kann man die Elemente bei den Bewegungen der Zunge gegen die Zähne und bei der Bewegung des Unterkiefers beobachten. Hier ist das Luftelement mit Druck und Schieben, wie bei allen Bewegungen, dominant zu betrachten. Weichheit der Zunge und Härte der Zähne sind ebenfalls sehr offensichtlich in diesem Fall.

Stuhlgang und Wasserlassen

Auch hier sollte man alle Körperempfindungen rund um die Entleerungen gemäß der Merkmale der Elemente wahrnehmen.

Zuerst entsteht als körperlicher Faktor der Druck am Enddarm oder in der Blase, dann entsteht der Wunsch oder die Absicht, als geistiger Faktor, die Toilette aufzusuchen. Eine Abfolge von Bewegungen folgt, bis man den Toilettensitz erreicht. Auch hier beim Niedersetzen sollten alle Bewegungen genau mit den Merkmalen der Elemente beobachtet werden. Man sollte auch genau den geistigen Impuls und die folgende körperliche Bewegung voneinander unterscheiden.

Sitzt man auf der Toilette folgt durch geistigen Impuls der Druck des Luftelements, der zur Entleerung führt. Diese Vorgänge sollte man genau wahrnehmen. Hier wird auch der Austausch der Elemente deutlich, die frühere Aufnahme der Elemente von außen nach innen als Flüssigkeiten und Festes führt jetzt durch die Entleerungen wieder zu Austausch von Innen nach Außen, Flüssigkeiten und Festes werden wieder abgegeben.

Einschlafen und Aufwachen

Man kann die Empfindungen im Körper von oben nach unten in der liegenden Position betrachten. Deutlich sind das Stützen des Luftelements, die Schwere des Erdelements, aber auch das aufsteigende Feuerelement, welches den Körper in seiner Form hält. Auch alle anderen Empfindungen sollten als die Merkmale der vier Elemente erkannt werden.

Bei allen Übungen ist es wichtig, tatsächlich zu spüren, zu empfinden und mit der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (*sati*) vollkommen in das Objekt der Betrachtung einzutauchen. Durch reflektives, intellektuelles Erkennen, daß der Boden hart ist, das Wasser heiß ist usw., ohne es zu spüren, entsteht nicht die gewünschte Konzentration und Achtsamkeit.

Der Übergang zur Einsichtsmeditation (*Vipassanā*)

Wenn wir so kontinuierlich beobachten, kommen wir immer mehr zu der Erfahrung und Einsicht, daß Körper und äußere Materie eins sind. Es sind die Elemente, die sich in unterschiedlichster Art zeigen, in ‚meinem Körper‘, im Körper anderer Wesen, in der Natur, in allen Gegenständen, welche uns umgeben.

Es entsteht die Heilung fördernde Einsicht, daß der Körper nicht ‚ich‘ ist oder ‚ich‘ der Körper bin. Es sind die Elemente, die sich verwandeln, entstehen, vergehen, aufgrund von Bedingungen. Sowohl die äußeren Elemente, als auch die inneren Elemente können durch Bedingungen aus dem Gleichgewicht geraten, im Äußeren nennen wir es dann Naturkatastrophe (Sturm, Flut, Vulkanausbrüche, Erdbeben), im Inneren Krankheit.

Der Buddha sagt in dem Anguttara Nikāya, in der Lehrrede ‚Der Rinderhirt‘, daß ein Praktizierender, der Körperliches nicht analysieren kann, keinen weiteren Fortschritt auf dem buddhistischen Erkenntnisweg machen kann. Er vergleicht einen derartig Praktizierenden mit einem Kuhhirten, der die Körperform seiner Kühe nicht kennt. Dann kann dieser die Kühe weder hüten, noch zählen. Das Verständnis des Körperlichen beschreibt er als das Wissen von den vier Elementen und der materiellen Teile, welche davon abhängig sind. Hat man dieses Grundwissen nicht durch eigene Erfahrung erlangt, kann man die darauf basierende Einsichtsmeditation auch nicht praktizieren.

Durch die Vier-Elemente-Meditation erwirbt man die Fähigkeit, letztendliche Wirklichkeiten zu untersuchen und ihre universellen Merkmale zu sehen. Einsichtsmeditation kann man nur praktizieren, wenn man sowohl Körperliches als auch Geistiges verstanden hat. Der Buddha beschreibt diese beiden Seiten unseres Lebens entweder zusammengefaßt in diesen beiden Gebieten oder er beschreibt das Geistige ausführlicher in den fünf Daseinsgruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Gestaltungen und Bewußtsein). Diese fünf Daseinsgruppen machen unser gesamtes Leben aus. Der Buddha faßt mit ihnen die erste edle Wahrheit zusammen.

Wenn man den edlen achtfachen Pfad, die vierte edle Wahrheit entwickeln möchte, ist es also unumgänglich die erste zu verstehen, welche unter anderem die Analyse und das Verstehen des Körperlichen beinhaltet. Ohne Körperliches und Geistiges verstanden zu haben, kann man auch nicht deren Ursachen überwinden, die zweite edle Wahrheit. Ohne sowohl Körperliches als auch Geistiges analysiert zu haben, kann man nicht deren drei universelle Merkmale, Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Selbstlosigkeit, erkennen. Und ohne diese zu erkennen, kann man auch nicht Pfadbewußtsein (Erwachensbewußtsein) erlangen und das bedingungslose Nibbāna verwirklichen. Wenn man nicht die volle Konzentration (*jhāna*) mit einem anderen *Samatha*-Meditationsobjekt, wie zum Beispiel der Achtsamkeit auf den Atem, erlangt hat, kann man die Vier-Elemente-Meditation als Ausgangsbasis, sowohl bezüglich der Konzentration, als auch bezüglich der Analyse, für die *Vipassanā*-Einsichts-Meditation benutzen. Hat man *jhāna*-Konzentration mit einem anderen Objekt erreicht, ist die Vier-Elemente-Meditation der Übergang zur Einsichtsmeditation. Sie ist mit der starken Konzentration des vierten *jhāna* mit einem anderen Objekt dann einfacher und schneller zu praktizieren.