

# BUDDHISTISCH-PSYCHOLOGISCHER UMGANG MIT BEGIERDE – ANHAFTUNG AN DEN KÖRPER

## I. Begriffsbestimmung

### I.1. Kurze Einführung

Begierde ist ein mentaler Faktor (tib. *sems-byung*) , der das Hauptbewusstsein (tib. *gtso-sems*) begleitet. Nach einer gängig akzeptierten Sicht gibt es 6 Hauptbewusstseine (tib. *rnam-shes*) (5 Sinnes- und ein mentales Bewusstsein) und 51 geistige Faktoren, die das Hauptbewusstsein begleiten und dessen Wahrnehmung bestimmen.

### I.2. Definition Begierde

Begierde (tib. *raga*; *'dod chags*), auch „verlangendes Begehren“ oder „Anhaftung“ ist ein mentaler Faktor, der ein verunreinigtes<sup>1</sup> äußeres oder inneres, belebtes oder unbelebtes Objekt beobachtet, es als von der eigenen Seite her attraktiv ansieht und danach strebt es zu ergreifen und zu besitzen. Seine Funktion ist es, Leiden hervorzubringen. Der Manifestation von Begierde geht eine konzeptuelle Interpolation (gedankliche Hinzufügung) voraus, die entweder die guten Qualitäten des Objektes übertreibt oder gute Qualitäten hinzufügt (hineinprojiziert), die dieses nicht besitzt. Folglich wendet sich die konzeptuelle Interpolation dem begehrten Objekt auf falsche Weise zu (sog. falsche Aufmerksamkeit), wie z.B. etwas Schmutziges (ein Körper gefüllt mit Exkrementen und unreinen Substanzen) als rein zu betrachten. Begierde oder verlangendes Begehren kann auch unterstützt sein, durch vorhergegangene gedankliche Zurückweisungen oder Verneinung negativer Qualitäten des Objektes.<sup>2</sup>

Vasubandhu definiert diese konflikterzeugende Emotion<sup>3</sup> als Anhaftung oder Besitzgier; als ein Nichtwünschen, die begehrten Sinnesobjekte (Formen und Farben, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, körperliche Gefühle) oder unser Treiben im zyklischen Existenzkreislauf loszulassen.<sup>2</sup> (Das heißt, es liegt kein Wunsch vor, sich vom Objekt der Anhaftung zu lösen, es loszulassen.)

Wenn ‚Anhaftung‘ sich an sein Objekt festklammert und zunimmt, ist es schwer vom Objekt wieder abzulassen, ähnlich, wie Öl, das in einen Stofflappen eingebracht ist, schwer zu beseitigen ist.<sup>4</sup>

Anhaftung gehört zu den 6 grundlegenden konflikterzeugenden Emotionen. Außerdem werden 20 sekundäre konflikterzeugende Emotionen genannt, diese basieren auf den grundlegenden konflikterzeugenden Emotionen und schließen

---

<sup>1</sup> verbunden mit Verwirrung

<sup>2</sup> *The Five Aggregate Factors of Experience*, Dr. Alexander Berzin, Jerusalem, Israel, June 20-22, 2002

<sup>3</sup> Eine ‚konflikterzeugende Emotion‘ ist definiert als ein Phänomen, das von seiner Natur her aufwühlend ist und wenn es aufsteigt, den Geistesstrom stört. (Asanga, *Kompendium des Wissens*, zitiert in Tsongkhapa, *Lam Rim Chen Mo*, Vol I, 2000, S. 298) Ich habe den englischen Begriff *affliction* (Bedrängnis, Drangsal; skt. *Kleśa*) mit ‚konflikterzeugende Emotion‘ übersetzt. Manche übersetzen den Begriff auch mit ‚Verblendung‘.

<sup>4</sup> Tsongkhapa, *Lam Rim Chen Mo*, Vol I, 2000, S. 299

u.a. Geiz und Eifersucht ein. Jede konflikterzeugende Emotion hat ihr spezifisches konfliktbefriedendes Gegenmittel. Das Gegenmittel zu Eifersucht ist z.B. Mitfreude.

### 1.3. Nicht-Begierde

Der mentale Faktor, der Begierde entgegensteht ist nicht-Begierde (tib. *ma-chags-pa*). Nicht-Begierde ist frei von den Fehlern der Begierde und ein völliges Gelöstsein vom Wunsch das Objekt besitzen zu wollen. Er ist einer der elf heilsamen mentalen Faktoren (nach Asanga), die zu geistigem Frieden und Glück führen.

### 2. Die Sechs Ursachen für konflikterzeugende Emotionen<sup>5</sup>

Für konflikterzeugende Emotionen, wie den mentalen Faktor Begierde bzw. Anhaftung, werden sechs Ursachen bzw. Bedingungen genannt:

1. Basis – bezieht sich auf eine latente (mentale) Neigung / Tendenz für konflikterzeugende Emotionen
2. Objekt – bezieht sich auf die Erscheinung von Objekten, geeignet für das Aufsteigen von konflikterzeugenden Emotionen
3. Sozialer Kontext – bezieht sich auf den Einfluss schlechter Freunde und unkluger Gefährten
4. Erklärungen – bezieht sich auf das Hören falscher Lehren (wie z.B. Tiere zu opfern oder Darlegungen, die konflikterzeugenden Emotionen schüren)
5. Vertrautheit – bezieht sich auf den Prozess sich an zuvor entwickelte konflikterzeugende Emotionen [durch Wiederholung] zu gewöhnen
6. Falsche Aufmerksamkeit – bezieht sich auf falsche Aufmerksamkeit, die auf Objekte „Annehmlichkeit“ projiziert, die einen unerfreulichen Charakter haben, oder ein vergängliches Phänomen als beständig betrachtet usw. [Vier falsche Konzepte sind hier involviert. Dinge, die eigentlich vergänglich, leidvoll, unrein sind und die ohne inhärentes Selbst sind, werden als beständig, erfreulich, rein und ein Selbst besitzend betrachtet].

Basis, Objekt und falsche Aufmerksamkeit sind grundsätzliche Ursachen, die alle drei anwesend sein müssen, damit eine konflikterzeugende Emotion entsteht. Fehlt mindestens eine dieser drei Ursachen, kann keine konflikterzeugende Emotion entstehen. Sozialer Kontext, falsche Erklärungen und Vertrautheit mit der konflikterzeugenden Emotionen, begünstigen ihr Aufkommen.

Diese kurze Erklärung ist nötig, um den buddhistischen Ansatz des Umgangs mit sexueller Begierde zu verstehen. Das Objekt sexueller Begierde ist der Körper einer anderen Wesens, üblicher Weise ein Wesen der gleichen Gattung und des entgegengesetzten Geschlechts.

---

<sup>5</sup> Tsongkhapa, *Lam Rim Chen Mo*, Vol I, 2000, S. 301

### 3. Methoden Nicht-Begierde zum Körper zu entwickeln

#### 3.1. Überblick

Die Ansätze lassen sich wie folgt skizzieren:<sup>6</sup>

1. Über die Unreinheit des Körpers zu hören, zu kontemplieren und durch vertiefende meditative Analyse sich mental in die Erkenntnis eingesenkt zu versenken
2. Über die Vergänglichkeit des Körpers zu hören, kontemplieren und zu meditieren (grobe und subtile Vergänglichkeit)
3. Über die Täuschung, dass der Körper eine Quelle des andauernden Glücks sei zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
4. Über das Fehlen einer unabhängigen/inhärenten Existenz (Selbst) des Körpers zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren

Diese vier Übungen entsprechen den vier Aspekten der Ersten Edlen Wahrheit: Wahre Leiden, wie sie unter Punkt 6 ‚Falsche Aufmerksamkeit‘ kurz angeschnitten wurden. Durch Zuhören, Kontemplieren und Meditieren entwickelt man sog. ‚korrekte Aufmerksamkeit‘ und lernt die Projektionen zu durchschauen, zu befrieden (abzuschwächen) und schließlich zu überwinden und das Objekt so zu sehen wie es ist: vergänglich, leidhaft, unrein, selbstlos. Diese realistische Sicht wirkt Begierde direkt entgegen.

Weitere Methoden sind:

1. Über die Fehler der Begierde zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
2. Über den wechselseitig bedingten Prozess der Entwicklung der Begierde zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
3. Über die Vorzüge der Begierdelosigkeit zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
4. Über das Fehlen eines tatsächlichen Vorhandenseins von Attraktivität im Objekt der Begierde zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
5. Über die Fehler / Nachteile / Gefahren / Risiken / das Leid verursachende des zwanghaften Wiederholens des Genusses des Objekts der Begierde zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren
6. Hat man sich zu einer sexuellen Ethik verpflichtet, wird empfohlen über die Vorteile des Bewahrens und die Fehler des Übertretens der Ethik zu hören, kontemplieren und zu meditieren
7. Über die eigentliche Unbefriedigung des Objektes der Begierde zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren. (In diesem Zusammenhang wird als Beispiel das Trinken von Salzwasser genannt, um Durst zu löschen: Man ist durstig und möchte den Durst stillen, täuscht sich aber im Objekt, das man für die Befriedigung des Verlangens wählt. Hier tritt ein doppelter Fehler auf: Das Objekt ist nicht geeignet den Durst zu stillen und je mehr man trinkt, desto durstiger wird man, d.h. das Verlangen nimmt immer mehr zu und wird nicht wirklich gestillt. Gleichermaßen, je mehr man das Objekt der Begierde genießt, desto größer das Verlangen es wieder genießen zu wollen. Der erneute bzw. stärkere Durst erfordert dann immer häufiger und intensiver wiederholte Handlungen, ohne je wirklich stabil befriedigt zu sein. Ein Suchtkreislauf.)

---

<sup>6</sup> bei Bedarf kann dies gerne ausführlicher dargestellt werden

Prinzipiell kann man die Gegenmittel zu Anhaftung bzw. Begehren unterteilen in

- ▶ diejenigen, die sich auf die Natur oder das Wesen des Objektes selbst beziehen und
- ▶ den sie betrachtenden Geist.
- ▶ Eine dritte Möglichkeit ergibt sich durch das Betrachten des Wechselspiel zwischen wahrnehmendem Bewusstsein und Objekt, und zu erkennen, dass das Objekt der Begierde nicht wirklich existiert, es ist lediglich projiziert. Obzwar es lebhaft erscheint, existiert es nicht wirklich so, so wie es erscheint, ähnlich einer Illusion, einem Echo, einer Luftspiegelung, einer Fata Morgana, einem Trugbild in einem Traum.

Sexuelle Begierde zählt im Buddhismus zu den stärksten und am schwersten zu überwindenden konflikterzeugenden Emotionen im menschlichen Bereich. Nur durch viel Geschick, Entschlossenheit und langanhaltende Übung kann man

- ▶ allmählich die Art und die verursachenden Bedingungen des Auftretens des Gefühls wahrnehmen, erkennen und verstehen
- ▶ allmählich lernen, bewusster mit Begierde umgehen, sich allmählich aus den unkontrollierbar erscheinenden Abläufen lösen
- ▶ und so sich allmählich von ihr lösen.

Die Geistesschulung (*Lojong*) gibt drei Schritte an: 1. Erkennen des Aufsteigens der konflikterzeugenden Emotion, 2. das Anwenden von erlernten Gegenmitteln um sie zu reduzieren 3. das endgültige Überwinden der konflikterzeugenden Emotion.<sup>7</sup>

### **3.2. Die Unreinheit des Körpers (seine Unattraktivität) betrachten**

Die erste Übung für jemanden, der die Anhaftung an den Körper reduzieren bzw. lösen möchte, ist die Vergegenwärtigung der Unreinheit des Körpers. Bei der Übung sollte man aufpassen, sie nicht zu exzessiv zu praktizieren, da man sonst Abneigung gegenüber dem Körper entwickelt, was zu depressiver Verstimmung, Wut oder gar Abneigung gegenüber sich selbst oder anderen Menschen führen könnte. Aus Ausgleich empfiehlt sich über Metta (liebende Güte)<sup>8</sup> zu meditieren.

*Auszug einer Betrachtung, die aus der Theravada Tradition stammt<sup>9</sup>:*

„Ferner denkt der Mönch über genau diesen Körper nach, von den Sohlen der Füße bis zur Krone des Kopfes und wieder hinunter, umgeben von Haut und voll von verschiedenen Arten unreiner Substanzen: *„Dieser Körper besteht aus Kopfhaaren, Körperhaaren, Nägeln, Zähnen, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Lungenfell, Milz, Lungen, Dickdarm, Dünndarm,*

---

<sup>7</sup> Im Buddhismus werden konflikterzeugende Emotionen als vorübergehende Täuschungen verstanden, die auf einer Fehlwahrnehmung der Realität (Verwirrung / Ignoranz) beruhen und nicht Bestandteil der Natur des Geistes sind. Ist diese Verwirrung von Grund auf überwunden (siehe Basis unter Punkt 2. „Die sechs Ursachen konflikterzeugender Emotionen“), kann die konflikterzeugende Emotion nicht mehr entstehen. Dazu muss man allerdings Shunyata („Leerheit“) realisieren.

<sup>8</sup> Hierfür gibt es dann auch wieder Anleitungen, die es zu hören, zu kontemplieren und zu meditieren gilt

<sup>9</sup> Copyright © 2003 Metta Forest Monastery; Access to Insight edition, <http://www.accesstoinsight.org/lib/study/bodymind.html>

*Kehle, Kot, Galle, Phlegma, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautfett, Speichel, Schleim, Flüssigkeit in den Gelenken, Urin.*‘ Genauso, wie wenn ein Sack mit Öffnungen an beiden Enden voll von verschiedenen Arten des Getreides wäre — Weizen, Reis, grüne Bohnen, rote Bohnen, Sesamsamen, geschälter Reis — und ein Mann mit gutem Sehvermögen, der ihn ausschüttet, reflektieren würde: ‚Dies ist Weizen. Dies ist Reis. Diese sind grüne Bohnen. Diese sind rote Bohnen. Diese sind Sesamsamen. Dies ist geschälter Reis‘; auf gleiche Art denkt der Mönch über genau diesen Körper nach, von den Sohlen der Füße bis zur Krone des Kopfes und wieder hinunter, umgeben von Haut und voll von verschiedenen Arten unreiner Substanzen: ‚Dieser Körper besteht aus Kopfhaaren, Körperhaaren, Nägeln, Zähnen, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Lungenfell, Milz, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Kehle, Kot, Galle, Phlegma, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautfett, Speichel, Schleim, Flüssigkeit in den Gelenken, Urin.‘ Und während er so aufmerksam, achtsam und begeistert bleibt; und entschlossen, jedwede Erinnerungen und Vorsätze, die sich auf das Haushälterleben beziehen aufzugeben; und mit ihrem Aufgeben, wird sich sein Geist sammeln und innerlich zur Ruhe kommen, gesammelt und zentriert werden. Dies ist, wie ein Mönch Achtsamkeit versunken auf den Körper entwickelt.“

*Auszug einer Betrachtung, die aus der Mahayana Tradition stammt:*

Eine Betrachtung aus der Mahayana Tradition findet sich in Shantideva’s Bodhisattva-charyavatara, im 8. Kapitel. Es gibt mehrere deutsche Übersetzungen<sup>10</sup>, die aber m.E. alle etwas unvollkommen und mitunter nicht auf den Punkt gebracht sind und noch einmal mit Dr. Alexander Berzins Version oder anderen Übersetzungen zu überarbeiten wären. Ich füge also nachfolgend die englische Übersetzung von Alex Berzin ein.<sup>11</sup>

- (46) Seeing this pile of meat  
 Being gulped down by vultures and the rest,  
 (Tell me), is the food of others something to be offered  
 With garlands of flowers, jewelry, and sandalwood scent?
- (47) If you (experience) fright from seeing even a skeleton,  
 Though it lacks any movement,  
 Why wasn’t there horror when it was set into motion  
 By some (intent), like a zombie.
- (48) You lusted after it, even when it was covered,  
 Why don’t you lust for it (now), when uncovered (from its skin)?  
 If you have no use for it (now),  
 Why did you sexually embrace it when covered?
- (49) Its excrement and saliva  
 Arise from one and the same food;

<sup>10</sup> Diederichs Gelbe Reihe, Bd.34, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* von Shantideva (2005) oder *Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung. Das Bodhisattvacharyavatara von Shantideva* (2004) oder *Shantideva: Anleitungen aus dem Weg zur Glückseligkeit. Bodhicaryavatara* von Diego Hangartner (2005)

<sup>11</sup> Berzin, Alexander (2004). *Engaging in Bodhisattva Behaviour*.  
[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/e-books/unpublished\\_manuscripts/bca\\_shantideva/translation/engaging\\_bodhisattva\\_o8.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/e-books/unpublished_manuscripts/bca_shantideva/translation/engaging_bodhisattva_o8.html)

So why, out of the two, do you take no delight in the excrement  
And yet delight in (a taste of) saliva?

- (50) Finding no sexual pleasure in pillows,  
Filled with cotton and soft to the touch,  
(After all) “They don’t exude a foul stench,”  
Lustful people are bewildered about excrement.
- (51) Lustful, gross, bewildered people,  
(Thinking,) “It’s impossible to make love  
To cotton, soft to the touch,”  
Become furious with it (instead).
- (52) If you have no attachment for what is foul,  
Why do you sexually embrace another (body):  
A cagework of bones, bound together with sinews,  
And plastered over with a mud of flesh?
- (53) You yourself contain plenty of excrement,  
So manage by yourself, steadfastly with that.  
Glutton for excrement,  
You long for yet another bag of excrement?
- (54) (Thinking,) “But it’s the flesh I delight in,”  
You long to touch and look at it.  
But why have you no desire for the flesh  
(Here,) in its natural state, devoid of a mind?
- (55) And whatever mind you might desire,  
Cannot be touched or looked at,  
And whatever can, hasn’t a consciousness.  
So it’s no use! Why do you sexually embrace it?
- (56) Though it’s no great surprise that you don’t understand  
That another’s body, by nature, is something (full of) excrement;  
But that you don’t understand that your very own  
Is, by nature, something (full of) excrement - that’s really shocking!
- (57) Having rejected the tender lotus, (born from the muck  
And) opened by the rays of the unclouded sun,  
What delight is there in a cagework (of bones, full) of feces,  
For a mind obsessed with excrement?
- (58) If you don’t wish to touch soil and places  
That are smeared with excrement,  
How is it that you wish to touch the body  
Out of which it was excreted?
- (59) If you have no attachment for what is foul,  
Why do you sexually embrace another (body):  
The seed of which grew from a field (full) of excrement  
And was nourished by it.
- (60) Is it because of its tininess that you don’t long  
For a foul maggot, born from excrement?  
You desire, in fact, a body, also born from excrement,  
(Since) by nature, it’s (full) of a lot of excrement!
- (61) Not only do you not disparage  
The excremental nature of yourself,

- You glutton for excrement,  
 You long for other bags of excrement too!
- (62) Whether it's refreshing (chews) with camphor and the like,  
 Or cooked rice with vegetable curries,  
 Once put in the mouth and then spat out or vomited,  
 Even the ground becomes filthy and foul.
- (63) If you still have doubts about its being, like this,  
 In the nature of excrement, though it's so obvious,  
 Look at the (ghastly) foul bodies of others,  
 Thrown away in the charnel ground.
- (64) When the skin is torn open,  
 Great horror comes up from it.  
 Knowing just that, how can delight  
 Come up any more from that very same thing?
- (65) And that smell sloshed on the body  
 Is from sandalwood and such things, not from the other (person).  
 So why are you attracted to someone else  
 By the smell of something other?
- (66) If, because of its naturally foul smell,  
 There's no attraction to it, isn't that fortunate?  
 Why do people in this world, who relish what's useless,  
 Slosh it with sweet smelling things?
- (67) Well then, if what has the sweet smell is sandalwood,  
 What comes from the body in this case?  
 So why are you attracted to someone else  
 By the smell of something other?
- (68) If the natural state of the body is totally horrific -  
 Naked, coated with a tarnish of grime,  
 Its hair and nails long,  
 Its teeth yellow and stained.
- (69) Why spruce it up with (so much) hard work,  
 Like a weapon for inflicting self-harm?  
 (Oh dear,) this world is truly bustling with madmen  
 Working so hard deluding themselves!
- (70) Having seen merely a few skeletons,  
 You were so turned off in the charnel ground;  
 Yet you find sexual pleasure in charnel-ground cities  
 Crowded with moving skeletons?
- (71) Further, that (bag) full of excrement like that  
 Isn't obtained without a price:  
 There's exhaustion in earning (money) for its sake  
 And torment (later) in joyless realms and the like.
- (72) It's not possible to build up wealth as a child,  
 So as a teenager, what is there to get pleasure with?  
 Spending adulthood accumulating wealth,  
 What can an old person do with sexual desires?

---

Shantideva's Text und vor allem die Kommentare dazu, wie beispielsweise der deutsche von Geshe Yeshe Thobten<sup>12</sup>, bieten eine Fülle weiterer Kontemplationen und Perspektiven, wie z.B. die zur Leidhaftigkeit der Begierden an. Weitere Möglichkeiten/Informationen/Anregungen/ methodische Hinweise ergeben sich aus der Vinaya Tradition, dem Regelwerk für Mönche, und die mündlich tradierten Kommentare der Vinaya Meister.<sup>13</sup>

*Tenzin Peljor, Bhikshu*  
Italien, Pomaia  
22.01.2009

---

<sup>12</sup> *Der Weg des sanften Kriegers: Kommentar zu Shantidevas Bodhisattvacharyavatara* von Geshe Yeshe Tobden (2003)

<sup>13</sup> z.B. *Commentary to the Vows of Fully-Ordained Monks, Part I*, by Geshe Tenzin Tenphel (2007), Oral translation by Gelong Tharchin, Transcribed by Joan Nicell (Getsulma Tenzin Chöden)