

Vedananupassana Satipatthana — Achtsame Betrachtung der Gefühle, oder: den Ozean überqueren¹

DIE BETRACHTUNG des Körpers ist wie auf festem Boden zu gehen: Man hat dabei zunächst einen festen Stand. Erst nach einer Weile wird auch diese Unterlage etwas durchlässiger und fängt bald an zu sprudeln. Das Meditieren über Gefühle hingegen ist schon von Anfang an wie nasse Füße kriegen — und schon bald werden wir schwimmen müssen. Wenn geistige und körperliche Phänomene an Klarheit gewonnen haben, ist es nur natürlich, dass nun Gefühle in den Vordergrund treten. Der Grund dafür ist Kontakt. Kontakt ist die unmittelbare Ursache für Gefühle. Von allen Gefühlen sind schmerzhafteste am größten. Kein Wunder also, dass Anfänger sich oft früher als ihnen lieb ist mit solchen schmerzhaften Gefühlen konfrontieren müssen (»sich der Herausforderung stellen« könnte man als Optimist auch sagen). Ganz so schlimm ist es mit den Gefühlen aber auch wieder nicht: Es gibt ja neben den unangenehmen auch noch ihre angenehme Seite sowie die weder angenehme noch unangenehme.

1. WAS IST MIT »GEFÜHL« GEMEINT?

Gefühl wurde als natürliches Phänomen definiert, das sozusagen sein Objekt »schmeckt« — das Gefühl wäre wie der »Geschmack« des Objekts. Ich möchte aber noch eine andere Definition anbieten, die für einige Leute vielleicht verständlicher ist: Stellt euch vor, dass ihr einen Stein ins Wasser werft. Beim Aufprall erscheinen augenblicklich kleine Wellen an der Wasseroberfläche. Der Stein stellt das Objekt oder den Reiz/Stimulus dar und das Wasser den Geist. Der Aufprall selber ist der Kontakt und die Wellen sind nun die Gefühle.

Es gibt drei Arten von Gefühlen: 1. schmerzhafteste/unangenehme 2. angenehme 3. weder unangenehme noch angenehme. Die unangenehmen und angenehmen Gefühle können wir wiederum in körperliche und geistige Gefühle aufteilen. Was den Körper betrifft, wird von körperlichem Wohlbefinden und körperlichem Schmerz gesprochen. Den Geist betreffend, spricht man von geistigem Schmerz (der manchmal als »Unbehagen« oder »Unmut« bezeichnet wird), von geistigem Glück oder Vergnügen und von weder unangenehmen noch angenehmen Gefühlen. Letztere nennt man auch die gleichgültigen oder neutralen Gefühle. Es gibt daher fünf Arten von Gefühlen in dieser Klassifikation. Bitte beachtet, dass es kein neutrales körperliches Gefühl gibt. Der Grund, der dafür in den Schriften angegeben wird, ist die unmittelbare Einwirkung des Objektes. Bemerkenswert ist

¹ Bhante Sujiva, »Baum der Weisheit – Fluss ohne Wiederkehr«, aus dem Englischen von Jean-Marie Wurstemberger und Sascha Pahl. Der Druck des Buches (ein Geschenk) wurde durch die großzügige Spende von Juraj Porobský ermöglicht. Formatierung und PDF Aufbereitung von TP. © 2009, 2015 bei Sujiva www.bhantesujiva.eu

die Tatsache, dass im *Satipatthana Sutta* von körperlichen (oder weltlichen) und von spirituellen Gefühlen die Rede ist. Das ist für das jeweils betroffene Objekt von Bedeutung, welches entweder weltlich oder aber spirituell sein kann.

2. EMPFINDUNGEN

Ein weiterer Punkt von Belang ist das Wort »Empfindungen«, das man einfach zu den körperlichen Gefühlen zählen könnte. Allerdings kann es auch das unmittelbare Sinnesobjekt bezeichnen. Als solches kann man alle sechs Sinnesobjekte Empfindungen nennen, wobei man sich aber oft auf körperliche Objekte bezieht, wie z.B. die materiellen Elemente. Versucht also gut zu unterscheiden, wie dieses Wort jeweils gebraucht wird.

3. SCHMERZHAFTE KÖRPERLICHE GEFÜHLE

Die Einführung in die Vipassana-Meditation kann für Anfänger schmerzhaft sein, verursacht durch die Körperhaltung oder durch Krankheiten. Was auch immer der Grund sein mag, die Wahl einer passenden Körperhaltung kann einem die ersten Lektionen erleichtern. Die traditionelle Lotushaltung (a) wird üblicherweise als die Beste angesehen, da sie die Wirbelsäule aufrecht hält und somit zu einer wachen Aufmerksamkeit beiträgt. Anfänger bringen jedoch die Schmerzen in den Knien und Fußgelenken schier um, wenn sie nicht gerade Beine ohne Knochen und Gelenke haben.

Die übliche Wahl fällt deshalb oft auf den halben Lotus (b) oder die burmesische Sitzhaltung (c). Eine weitere Möglichkeit ist die gebräuchliche angewinkelte Form (Schneidersitz) (d), die jedoch eine Belastung der Fußgelenke mit sich bringt. Seitliche Sitzhaltungen werden eher von Frauen in Sarongs genutzt oder einfach um Abwechslung in die Haltung zu bringen. Wie auch immer: Haltet die Wirbelsäule einigermaßen aufrecht oder natürlich geschwungen, ohne dabei allzu viel Spannung aufzubauen. Eine ausbalancierte Sitzhaltung hilft uns dabei, die Aufmerksamkeit gleichmäßig aufrecht zu erhalten. Die Hände könnt ihr im Schoß falten oder auf die Knie legen. Einige Lehrer legen besonderen Wert auf »Finger-Mudras«, die ich allerdings nicht für wichtig halte. Wiederum andere Leute empfehlen, dass die Zunge ganz leicht den oberen Gaumen berühren sollte. Dies scheint die Energiezirkulation aufrecht zu erhalten. Ich selber tue das nie und es spielt für mich keine Rolle. Für andere könnte dies jedoch von Bedeutung sein. Es ist wichtig, den Körper stabil und dennoch entspannt und bequem zu halten und den Geist wach. Auf Stühlen zu sitzen unterstützt die Wachsamkeit nicht. Ich denke aber es ist in Ordnung, wenn einem das Sitzen auf dem Boden zu schmerzhaft ist. Dabei sollte man aber darauf achten, sich nirgendwo anzulehnen, weil so die Wachsamkeit erschlaffen könnte. Kissen sind zwar ein wichtiges und hilfreiches Zubehör für die Meditation geworden, aber vermeidet dabei doch die

allzu weichen. Ihr werdet darauf in unbekannte Zustände sinken — vermutlich Schlaf — und mit Rückenschmerzen wieder aufwachen. Ich persönlich denke, dass ein dünnes, festes Kissen als Unterlage vollauf genügt. Ergänzen kann man es mit einigen gefalteten Tüchern, die man unter das Gesäß schiebt, damit die Wirbelsäule schön gerade ist. Aber welche Kissen ihr auch immer benutzt: Früher oder später werden Schmerzen auftreten und immer stärker werden. Solange die Schmerzen gering sind, sollten wir Achtsamkeit und Konzentration zunächst mit Hilfe des einfacheren Hauptobjektes der Meditation aufbauen. Wir wenden uns erst dann den Schmerzen zu, wenn sie stark genug sind, um unseren Geist abzulenken. In der Regel vergeht Schmerz ziemlich schnell wieder, und deshalb behandeln wir ihn als Nebenobjekt. Wir kehren also wieder zum Hauptobjekt zurück, wenn die Schmerzen nachlassen oder wenn wir sie ignorieren können. Werden die Schmerzen aber stark und anhaltend, so machen wir sie zu unserem Hauptobjekt.

Wie beobachtet man Schmerz? Ich denke, der wichtigste Faktor dabei ist Motivation. Ich teile zwar die Meinung, dass wir keine Selbstgeißelung praktizieren sollten, doch ohne ein paar Opfer zu bringen, wird man ebenfalls nichts erreichen. Was wir durch gute Meditation erlangen können, übertrifft, bei weitem die kleinen Schmerzen, denen wir dabei begegnen. Wer dies nicht erkennt, dessen Entmutigung ist verständlich. Ein weiterer Ratschlag ist deshalb, das Ganze als eine Art Training in Sachen Geduld zu verstehen und, oh ja, wir benötigen alle mehr Geduld. Hilfreich ist auch, sich klar zu machen, dass man all das ja nicht auf sich nehmen muss, wenn man nicht will. Letztlich dreht sich alles darum zu wissen, wie man mit Schmerzen umgeht. Ich war immer schon erstaunt zu sehen, wie viel Schmerz manche Leute ertragen können. Und nach all diesen Jahren gibt es sicher immer noch viel von schmerzhaften Empfindungen zu lernen und all das Gelernte wird uns seinerseits mit Sicherheit zu einem glücklicheren Leben verhelfen.

Auch hier müssen wir zuallererst achtsam sein. Ein weit verbreiteter Fehler ist, sich auf die Schmerzen zu konzentrieren. Das führt nur dazu, dass wir die Schmerzen stark vergrößert sehen. Sie umklammern uns dann wie ein Hund, der sich mit seinen Zähnen in unser Fleisch festgebissen hat und nicht mehr loslassen will. Wenn wir uns in Erinnerung rufen, dass unser Hauptanliegen ja die Entwicklung von Achtsamkeit ist, dann erfüllt diese Herangehensweise an Schmerzen nicht den Zweck des Ganzen.

Achtsam mit Schmerzen umzugehen heißt, mit ihnen in Frieden zu sein. Das bedeutet, entspannt zu sein und den Schmerzen zu begegnen, als würde man eine schwierige Aufgabe in Angriff nehmen. Oder besser noch: als würde man sich um

ein krankes Kind kümmern. Ich denke, dies führt uns zum Hauptpunkt in der Meditation über Gefühle ... der Haltung von Akzeptanz.

Wer an Schmerzen denkt, denkt daran immer im Zusammenhang mit schrecklichen Dingen wie Leid, Tod, usw. Das muss aber nicht so sein. Wenn wir es schaffen achtsam zu sein, können wir die Situation umkehren und Schmerzen können sich letzten Endes als versteckter Segen erweisen. Sie können sich auch zum Besseren wenden.

Geratet also nicht in Panik, wenn Schmerzen auftauchen. Atmet wenn nötig tief durch. Akzeptiert sie friedlich — wie ein Baumwolltuch Wasser aufsaugt (vielleicht ein GROSSES Tuch). Wenn es euch gelingt, bis zu dem Punkt völlig friedlich zu bleiben und die Schmerzen so zu akzeptieren, dass ihr damit auch einschlafen könntet, habt ihr den ersten Schritt getan, denke ich. Es ist ungewöhnlich, mit Schmerzen einzuschlafen, obwohl das durchaus passieren kann, wenn es nur leichte Schmerzen sind. Normalerweise wird man aber davon wach gehalten. Durch die Kraft und der Unnachgiebigkeit der Schmerzen werden irgendwann Konzentration und Einsgerichtetheit als natürliche Folgen daraus hervorgehen. Ist es nicht ironisch, dass Objekte, auf die wir uns konzentrieren wollen, uns entziehen — die Schmerzen uns aber wie Schatten verfolgen, auch wenn wir abschweifen? Sie wecken uns sogar, wenn wir einschlafen! Schmerzen sind ein einzigartiges Objekt, um Vipassana-(Einsichts-)Konzentration hervorzubringen, weil darin die drei grundlegenden Daseinsmerkmale äußerst offensichtlich werden. Deshalb werden Schmerzen mit etwas Achtsamkeit zum Segen. Das ist mit einem strengen Lehrer zu vergleichen oder mit einem ehrlichen Freund, der Klartext mit uns spricht: Wenn man gelassen bleibt und zuhört, kann man eine Menge lernen. Dabei gibt es natürlich körperliche und mentale Grenzen, die wir beachten sollten.

Wo liegen die Grenzen? Vom Geist her ist sie erreicht, wenn man die Achtsamkeit nicht mehr aufrechterhalten kann. Besteht eine 50:50 Chance, kann man es immer noch als Übung begreifen. Sinkt die Achtsamkeit gegen Null, sollten wir's sein lassen und später einen neuen Versuch starten. Körperlich gesehen ist die Frage etwas kniffliger. Wenn ihr auf die Anzeichen achtet, wie unkontrollierbares Schütteln, Zittern oder kalten Schweiß, werdet ihr aber auch wissen, dass es soweit ist. Ich denke nicht, dass es weise ist, sich hier zu übernehmen, weil wir uns körperlich schaden könnten. Gesundheit hat immer noch Vorrang. Aber wenn der Tod sowieso gerade um die Ecke lauert... ist es eigentlich keine Frage der Wahl. Und wieder liegt auch hier die Betonung auf Achtsamkeit, genau wie in der Einsichtsmeditation. Schmerz sollte als bloßes Phänomen aufgefasst werden. In der Achtsamkeit auf Schmerzen sollten wir sie also als »nicht ich«, »nicht mein« und »nicht mein Selbst« auffassen. Diese Formulierung bezieht sich eigentlich auf eine Ebene der Einsicht, die erst durch meditative Erfahrung erworben wird. Auch

wenn es sich dabei um eine der ersten Einsichtserfahrungen handelt, ist das für Anfänger eben gerade nicht selbstverständlich. Deshalb kann ein intellektuelles Erfassen oder eine Erinnerung an diese Tatsache aber hilfreich sein. Zumindest sollte eine gewisse Loslösung vorhanden sein, um Abstand zu den schmerzhaften Erscheinungen zu bewahren.

Das bedeutet, dass man Schmerz — erstens — direkt beobachtet, als würde man den Stier bei den Hörnern packen; oder — zweitens — aus der Distanz beobachtet, als würde man aus der Ferne auf etwas schießen. Die Wahl der ersten Art wird vorgezogen, weil die Achtsamkeit auf diese Weise nahe an das Objekt herangeht oder sogar darin eintaucht. So hat man die beste Ansicht. Ist das zu aufreibend, wählt man den zweiten Ansatz. Das funktioniert auch, die Wahrnehmung ist zwar schwächer, wird aber schließlich auch in die Nähe des Objekts gelangen.

Zuerst konzentriert man sich auf die schmerzhafteste Stelle, als würde man eine Schlange mit fester Hand hinter dem Kopf ergreifen. Dann schaut man ihr tief in die Augen und sagt: »Habe ich dich erwischt. Du beißt mich nicht mehr, nicht wahr?« Die Fähigkeit, mit Achtsamkeit beim Objekt zu bleiben sowie der darauf folgende Schritt, der darin besteht, das Objekt achtsam zu beobachten und zu studieren, erzeugen eine Konzentration dieser Achtsamkeit. Dann schaut man der Viper in die Augen und sagt: »Jetzt schaue ich tief in dich hinein und werde alle deine Geheimnisse lüften«.

So beobachtet ihr die verschiedenen Arten von Schmerz in Bezug darauf, wie er sich bewegt und verändert. Ganz so als ob ihr euch anschauen würdet, wie sich die Viper dreht und windet und welche Farbe ihre Haut hat.

Welche Arten von Schmerz gibt es? Heißer Schmerz, kalter Schmerz (mit dem Feuelement verbunden); dehnend, drehend, ziehend (mit dem Windelement verbunden); hart, quetschend, pochend (mit dem Erdelement verbunden); dumpf, säuerlich, kitzelnd und viele andere Arten.

Auf diese Weise wird man fähig sein, die Wege der Schmerzen zu erkennen. Zuerst sind Schmerzen etwas Unbewegliches. Irgendwann fangen sie an zu pochen und strahlen dann aus. Schmerzen neigen dazu, sich zu bewegen, sich dann auszubreiten und schließlich zu verschwinden. Es gibt viele verschiedene Arten, die Situation zu betrachten. Eine davon ist, dass viele Schmerzen gleicher Intensität sich über verschiedene Teile des Körpers ausbreiten. Konzentrieren wir uns auf einen davon, so verblasst dieser und ein anderer tritt in unser Blickfeld. Schaut man sich nun diesen Schmerz an, verblasst auch er und der erste kehrt zurück. Das wird einen allerdings ganz schön auf Trab halten: Man »rennt« (geistig) dauernd hin und her und ermüdet schließlich dabei. Eine Möglichkeit damit um-

zugehen ist die Erweiterung unserer Achtsamkeit, um beide oder alle Schmerzen darin einzuschließen, ähnlich als würde man die Sitzhaltung als Ganzes betrachten. Normalerweise verschwinden solche starken Schmerzen aber nicht so leicht. Erst wachsen sie und werden noch intensiver, bevor sie schließlich vergehen. Es wird oft schwieriger und schwieriger, sie überhaupt noch zu tolerieren. Dann gibt es die Alternative, sich an ein anderes Objekt zu halten und die Schmerzen lediglich aus dem Augenwinkel zu beobachten. So sucht man sich gleichsam die Unterstützung eines Verbündeten. Wenn die Schmerzen dann noch schlimmer werden, kann man versuchen, sie zu ignorieren. Vergesst dabei nur nicht, dass die Entwicklung von Achtsamkeit an erster Stelle steht. Wenn sich die Achtsamkeit aufbaut (in diesem Fall mit einem starken Entschluss unsererseits), werden wir den Durchbruch schaffen und die Schmerzen überwinden.

Wenn wir achtsam sind und die verschiedenen Arten von Schmerzen unterscheiden können, versuchen wir sie in einem nächsten Schritt als Prozess zu erkennen. Das heißt, dass wir dann deren Veränderungen verfolgen und beobachten können. Zu diesem Zeitpunkt werden die Schmerzen annehmbarer und auch interessant. Wenn die Schmerzen nur an Intensität zunehmen, kommt mit Sicherheit der Zeitpunkt, an dem der Geduldsfaden reißt. Wenn sie kommen und gehen, geht das Leben weiter! In der *Girimananda*-Lehrrede² unterwies Buddha *Girimananda* in den zehn zu entfaltenden Wahrnehmungen, die ihn von seiner Krankheit heilen würden. Die erste der Wahrnehmungen ist diejenige der Vergänglichkeit, und um diese zu entfalten, betrachtet man die Veränderung in den Schmerzen. Wird diese Wahrnehmung kraftvoll und scharf, sehen wir klar die Auflösung der Schmerzen oder sogar der Krankheit selbst.

Allerdings dürfen wir alle nicht vergessen, dass der Hauptgrund, weshalb wir die Schmerzen beobachten, nicht darin besteht, diese loszuwerden, sondern ihre wahre Natur zu durchschauen. »Gefühle«, zu denen auch Schmerz gehört, sind immer vorhanden, und zwar solange, wie Bewusstsein vorhanden ist. Das wird so sein, bis wir das Ziel der letztendlichen Auflösung, das *nibbana*, erreichen. Manchmal wird davon auch als »Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung« gesprochen. Dieser Hinweis hilft uns, trotz Schmerzen achtsam zu bleiben und die rechte (Geistes-)Haltung zu bewahren. Insbesondere deshalb, weil mit Schmerzen auch Abneigung (Geisteswurzel des Hasses) latent vorhanden ist und es gut sein kann, dass wir die Abneigung in einer subtilen Form womöglich gar nicht bemerken. Finden wir also heraus, dass wir tatsächlich Aversionen hegen, sollten wir sie achtsam annehmen.

² <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.060.than.html>

4. DIE RICHTIGE HALTUNG

Die richtige Haltung Schmerzen gegenüber spielt eine große Rolle im Umgang mit ihnen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, denen wir Beachtung schenken sollten — hier einige Beispiele:

4.1 Die Haltung des Kriegers

»Ich habe keine Angst davor, denn ich bin ein Krieger«

Das Bild des Kriegers ist eine archaische Metapher. In buddhistischen Texten taucht dieses Bild häufig auf. Es dient als Metapher für den Mut und die Entschlossenheit, alle Schwierigkeiten zu überwinden und so zum Helden zu werden. Mein Lehrer sprach seinen Schülern gegenüber oft von »heldenhafter Anstrengung«. Manchmal tadle ich meine Studenten, indem ich sie frage: »Bist du ein Mann oder eine Maus?« Mit der Haltung eines Kriegers lässt sich mit Sicherheit viel Energie freisetzen. Wer also viel Vertrauen hat und um die unbeschränkte Energie des Geistes weiß, kann damit die eigenen Grenzen überwinden. Dennoch müssen wir uns mit dieser Haltung in Acht nehmen!

Als erstes vor Arroganz: Ich habe schon mehr als nur einen Macho gesehen, der zur Maus wurde. Einbildung ist schon für sich alleine genommen ein großes Hindernis. Realistisch zu sein und Herausforderungen gegenüber dennoch offen, wäre eher die benötigte Einstellung.

Wir sind hier, um mit Einbildung Schluss zu machen, nicht um noch eingebildeter zu werden.

Und als zweites: vor Aggression. Wenn Aggression vorhanden ist, steht dies im Widerspruch mit dem sanften, annehmenden Teil der Achtsamkeit — der von entscheidender Bedeutung ist. Ihr solltet nicht gegen die Schmerzen kämpfen, sondern verständnisvoll mit ihnen arbeiten.

4.2 Die Haltung des Arztes oder der Krankenschwester

»Was stimmt nicht? Schauen wir; ob wir das Leben verbessern können.«

Ich persönlich bevorzuge diese vergleichsweise sanftere Herangehensweise. Sanftheit und Freundlichkeit werden leider oft als Schwäche missverstanden. In Verbindung mit Reinheit und Achtsamkeit sind sie in der Tat aber kraftvoll und können mächtiger als Hass werden. Ihr werdet staunen, um wie viel sanfter die Welt wird, wenn man diese Haltung annimmt. Zum Beispiel wenn man Ärger mit Liebe überwindet.

Durch den Körper entstehen Schmerzen. Deshalb wurde der Körper mit einer Wunde verglichen und der Schmerz mit einem Stachel. Durch dieses Bild nimmt

unsere Achtsamkeit die Haltung einer sanften Heilungskraft ein — wie Watte oder kühlender Balsam, der in die Wunde dringt und den Stachel entfernt. Gleichzeitig beobachten wir dabei aber auch die grundlegenden Daseinsmerkmale, um Einsicht hervorzubringen, die zu umfassenderer Heilung führt.

Einmal litt eine kurz zuvor operierte Frau an heftigen Schmerzen — egal welche Körperhaltung sie einnahm. Nachdem sie diese Methode erlernt hatte, sagte sie mir, dass sie »jede Menge Watte« benutze. Es funktioniert. Diese Haltung geht mit der Entwicklung von Mitgefühl einher: Wenn wir Leiden bei uns sehen, dann sehen wir es auch bei Anderen.

4.3 Die Haltung des Wissenschaftlers

»Das ist ja interessant.«

Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als ein Arzt dies zu einem Patienten sagte, dessen Krankheit er nicht diagnostizieren konnte. Ich schmunzelte bei dem Gedanken, ob er wohl dasselbe sagen würde, wenn er selbst der Patient wäre. Nieder geschlagen zu sein bringt nichts, interessiert zu sein hingegen schon. Mit Interesse erforschen wir ein Problem gründlicher und Neugierde ist ein wichtiger Wegbereiter von Einsicht.

Eine gute Frage zum Einstieg ist: »Was ist das?« Das wird uns ermutigen, die Geschehnisse wahrzunehmen, anstatt vor ihnen davonzurennen. Dann fügen wir vielleicht hinzu: »Was kommt als Nächstes?«, um uns zu ermutigen weiter zu beobachten. Und wenn wir fragen: »Was ist das wirklich?«, dann schauen wir tiefer. Eine weitere empfehlenswerte Frage ist: »Wenn es nicht Schmerzen sind, was ist es dann?« Das wird unsere Perspektive erweitern, darüber hinaus, dass Schmerzen nur starke Empfindungen sind.

Gibt es noch mehr Tricks, um mit Schmerzen umzugehen? Ich bin sicher, dass es sie gibt und man muss einfach kreativ sein. Von welchem Trick wir aber auch immer sprechen, ein sehr wichtiger Faktor ist starke, richtige Konzentration — das ist die Kraft, die Achtsamkeit aufrechterhält; eine derart unerschütterliche Kraft, dass wir angesichts von Schmerzen sowohl unberührt bleiben als auch die Freiheit haben, uns von den Schmerzen einfach abzuwenden. Ermöglicht wird dies durch eine starke Form des Loslassens — nämlich vom Körper und allen Sinnesempfindungen.

Dies tritt auch ein, wenn wir es mit extrem starken Schmerzen zu tun kriegen: bei tödlichen Krankheiten, schweren Unfällen oder sogar in Momenten, in denen wir dem Tod sehr nahe sind. Dann wird man all sein gutes kamma und Training auf-

bringen müssen. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Es ist also ratsam, Training und Praxis nicht immer aufzuschieben (nicht zu prokrastinieren).

Einerseits schauen wir mit der Vipassana-Methode also in die Schmerzen und die dazugehörigen Bedingungen. Wir sehen ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihr »Nicht-Selbst« (sozusagen ihre »Un-selbst-ständigkeit« oder »Selbst-losigkeit«). Dies Eindringen in die Wahrheit ist heilend. Deshalb sollte dieser Weg unsere erste Wahl sein — insbesondere, da wir früher oder später sowieso alle sterben. Für Anfänger ist es dennoch besser, wenn sie rechte Konzentration (mit der Wahrnehmung der drei grundlegenden Daseinsmerkmale) anhand eines einfacheren Objekts aufbauen — anstatt gleich direkt auf die Schmerzen loszugehen. Wer dann später mit geschärfter Wahrnehmung und hinreichend starker Loslösung (Nicht-Anhaften) die Schmerzen betrachtet, sollte sehen können wie sie sich auflösen (vielleicht nicht völlig aber zumindest für einige Zeit). An diesem Punkt sind lange Sitzmeditationen zu empfehlen (sechs oder mehr Stunden). Natürlich sind Sitzungen mit tiefen Einsichten am besten. Aus den Texten geht hervor, dass sich der Buddha und seine Anhänger selbst durch die Kraft der Erleuchtungsfaktoren, die in Einsichtspraxis gegenwärtig sind, geheilt haben. Sie treten in die überweltlichen Verwirklichungen ein, tauchen wieder daraus auf und ... sind geheilt. Andererseits kann uns nach der ganzen Schlacht mit den Schmerzen der Wechsel zu einem *Samatha*-Objekt Ruhe und Kraft schenken. Die Freude rechter Konzentration ist an sich schon heilend. Und da uns der Tod wie gesagt sowieso sicher ist, trägt rechte Konzentration noch einmal zu unserer Lebensqualität bei und verhilft uns ohne Zweifel zu einem besseren nächsten Leben. Von besonderer Bedeutung sind dafür angemessene Visualisierungen (z. B. reines Licht), Mitgefühl (für sich selbst), Gleichmut und Akzeptanz und die Betrachtung der 32 Körperteile.

Das wirkungsvollste Hilfsmittel, das ich jedoch entdeckt habe, ist völlige Akzeptanz oder Hingabe. Hier ist wichtig, diesen Geisteszustand vom Zustand der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zu unterscheiden. Wir sprechen von einer Akzeptanz und Hingabe an die Wirklichkeit, die zugleich kraftvoller und sanfter Achtsamkeit bedarf. Auf diese Weise wird der Geist wie ein leerer Raum, in den alle Objekte eintreten und sich dann auflösen. Normalerweise ereignet sich zwischen dieser Akzeptanz, die aus Vertrauen und Verständnis besteht und auf der einen Seite steht und dem Selbsterhaltungstrieb, der auf der anderen Seite steht, erst ein schwieriger Kampf — bevor irgendwann die Selbstaufgabe einsetzt. Wenn sie es aber tut, können sich die Schmerzen erstaunlicherweise verflüchtigen, ganz egal wie stark sie sind.

5. KÖRPERLICHE »GLÜCKS«GEFÜHLE

Das sind angenehme Gefühle, die mit der körperlichen Basis verbunden sind. Körperliches Wohlbehagen wäre vielleicht ein besserer Ausdruck. Es ist offensichtlich: Wenn körperlicher Schmerz plötzlich verschwindet, kann das, was ihn ersetzt, sehr angenehm sein.

In der Einsichtspraxis wird dieses körperliche Behagen vielleicht nicht sehr offenkundig sein, weil die Schmerzen es überschatten. Aber angenehme körperliche Gefühle treten nichtsdestotrotz auf, wenn wir etwa die Haltung ändern, in der Ruhehaltung sind, oder wenn wir eine wohltuende Umgebung aufsuchen. Das muss ebenfalls achtsam benannt werden: »Angenehmes körperliches Gefühl«. Damit stellen wir eine ungebrochene Achtsamkeit her — für den Fall, dass das verborgene Potenzial der Anhaftung an diese angenehme Erfahrung auftauchen sollte. Wenn eine solche Anhaftung auftaucht, müssen wir uns mit ihr beschäftigen. Auf diese Weise werden angenehme Körpergefühle ziemlich sicher auch angenehme geistige Gefühle mit sich bringen, und das wiederum fördert die Konzentration.

6. SCHMERZHAFTE/UNANGENEHME »GEISTIGE GEFÜHLE«

»Rein geistige Gefühle« sind solche, die unmittelbar *im Geist* (»Geistestor«) auftauchen. Aber wie verhält es sich mit Gefühlen, die auf der *sinnlichen* Grundlage der Augen, der Ohren, der Nase oder der Zunge auftauchen? Dazu gibt es eine interessante Anmerkung zu machen. Diese Gefühle — Ergebnis des Kontaktes eines Sinnesobjektes mit den sinnlichen Grundlagen — sind zunächst stets indifferent.³ Sie sind deswegen subtiler und schwieriger aufzuspüren, so dass sie von Anfängern in der Regel nicht betrachtet werden.

Alle Gefühle sind so oder so geistig, aber diese »körperlichen Gefühle« haben aber mit den »äußeren Sinnen« zu tun. Sogar die Erfahrungen am Geistestor haben oft mit den Sinnen zu tun.

Womit wir uns jetzt befassen wollen sind Emotionen. Sie sind wie die Wellen des großen Ozeans. Wenn ein Sturm anbricht, können uns die Wellen um den Verstand bringen. Wir wissen ja nur zu genau, dass Herzensangelegenheiten sehr mächtig sind und dass geistiges Leiden das körperliche bei weitem übersteigt. Schmerzhaft geistige Gefühle tauchen mit der Wurzel des Zorns (der Abneigung) auf. Kann man eine Situation nicht akzeptieren, wird man besorgt und aufge-

³ Die spätere Reaktion *des Geistes* auf diese Gefühle kann natürlich wieder angenehm, unangenehm oder ebenfalls neutral ausfallen. Anders als bei diesen vier Sinnen verhält es sich beim direkten Zusammenspiel des Tast- und Spürsinns mit dessen Objekt. Das aus diesem Kontakt resultierende Gefühl kann auch unmittelbar angenehm oder unangenehm sein.

bracht. Solche Gefühlswellen sind besonders gewaltig und schädlich, wenn sie auf ein Hindernis treffen, das nicht nur im Wege steht, sondern auch noch zurück schlägt. Das verhält sich wie bei zwei Autos, die aus entgegengesetzten Richtungen kommend Zusammenstoßen und so die Kraft verdoppeln.

Man sagt, dass die unmittelbare Ursache solcher Gefühle das widerständige Objekt ist. Ironischerweise sind Schmerzen ein solches Objekt. Wenn sich eine Person nebst den empfundenen Schmerzen also noch darüber aufregt, wird sie gleich von zwei Pfeilen getroffen. Im Allgemeinen haben alle Objekte, die zu harsch oder zu stark und destruktiv sind, diese Eigenschaft.

Werden in diesem Fall die geistigen Gefühle für sich betrachtet, so sind die Schwierigkeiten allerdings »hausgemacht«. Wir müssen möglichst schnell etwas unternehmen, bevor sie ein völliges Chaos und einen Zusammenbruch verursachen. Wir arbeiten damit also genau wie mit schwierigen Situationen — wobei es einen immensen Unterschied macht, wenn wir wissen, wie wir das auf geistiger Ebene angehen müssen. Das wird als »emotionale Intelligenz« bezeichnet.

Einerseits sind diese Gefühle meist massiv und deshalb leicht erkennbar, weil sie in Aversion wurzeln. Andererseits gibt es auch feine und versteckte Formen: Etwa wenn wir uns weigern, Gefühle anzuerkennen, oder wenn sie von einem anderen Verlangen überdeckt werden. Für den, der sich nicht völlig wohl fühlt, besteht schon die Möglichkeit des Unbehagens. Höchste Zeit also Achtsamkeit hervorzurufen und bewusst Notiz zu nehmen: »Unbehagen...«.

Tauchen Aversion oder ihre Verwandten auf — wie Angst, Reue, Sorgen, Hass oder Eifersucht — sollten wir uns mit ihnen entsprechend beschäftigen. Im Kapitel über Bewusstsein (Teil II, Kap. 3) werde ich näher darauf eingehen.

Zurück zu dieser Stelle — ihr müsst euch ein Herz fassen: Seid wie ein Fels in der Brandung oder eine Insel. Dann werdet ihr fühlen, wie die Wellenbrecher des Missmutes zurückweichen. Wenn ihr nämlich die Achtsamkeit lange genug aufrechterhaltet, wird sie stärker und der Missmut verschwindet. Sollte das nicht geschehen, ist es vielleicht nötig, auf *Samatha*-Methoden wie liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut zurückzugreifen, um das Unbehagen zu schwächen oder zu überwinden.

Beobachtet ganz genau, wie euer Herz weint, schluchzt, schimpft oder niedergeschlagen wird. Wir sollten versuchen, uns nicht davon beeinträchtigen zu lassen. Das ist so als würden wir einen hilfsbedürftigen Alten sehen, dem wir gerne helfen würden. Schließlich sind wir irgendwann fähig, diesen unan-

genehmen Gefühlen einfach beim Entstehen und Vergehen zuzusehen — eine Eigenschaft aller bedingten Dinge.

7. ANGENEHME GEISTIGE GEFÜHLE

Der Umgang mit angenehmen geistigen Gefühlen kann vertrackt sein. Diese Gefühle gibt es sowohl in heilsamen wie in unheilsamen Formen. Die unheilsamen Formen sind von Gier begleitet, die sich sowohl auf weltliche wie auch auf spirituelle Objekte beziehen kann. Die heilsamen oder reinen Formen der Gefühle können — müssen aber nicht — mit Meditation zu tun haben. Wenn angenehme Gefühle auftauchen, haften wir meist schnell an ihnen und korrumpieren so die mögliche Reinheit des Geisteszustandes. Wenn wir jedoch angesichts angenehmer Gefühle achtsam bleiben können, baut sich unsere Konzentration rasch auf und hebt uns in himmlische Gefilde. Zusammen mit Achtsamkeit sollte die Konzentration *feiner* und *friedlicher* werden, aber durch übermäßige Energie kann sie auch bloß *intensiver* werden. Wenn das geschieht, muss man sie beruhigen, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Tauchen also angenehme Gefühle auf, so achtet darauf, wirklich achtsam zu sein. Bemerkt: »angenehme Gefühle...«. Üblicherweise verleitet Vergnügen nämlich dazu, sich zu entspannen und lässt die Achtsamkeit entgleiten. Die entstandenen Anhaftungen können dann anwachsen und stark oder gar obsessiv werden. Deshalb sollten wir uns um eine wache, energische und frei fließende Achtsamkeit bemühen, die weder steif noch schwer ist. Ein kleineres Übel wäre es, einzuschlafen.

Besondere Aufmerksamkeit ist nötig, wenn es um Meditation geht, in der stärkere Konzentration herrscht: Hier ist es wichtig, einen losgelösten Geist zu haben. Einbildung und Wahnvorstellungen in Bezug auf geistige Verwirklichung können zu großen psychologischen Problemen führen. Deshalb wird die Notwendigkeit des Loslassens mit gutem Grund immer wieder betont. Wir müssen die auftauchenden geistigen Zustände der Anhaftungen und des Verlangens aus der Nähe mit Achtsamkeit betrachten und bis zu ihrem Verschwinden als »Verlangen...« bemerken. Ganz nach dem Motto: »Sicherheit geht vor«. Andererseits sollte man auch keine Angst vor angenehmen Gefühlen entwickeln.

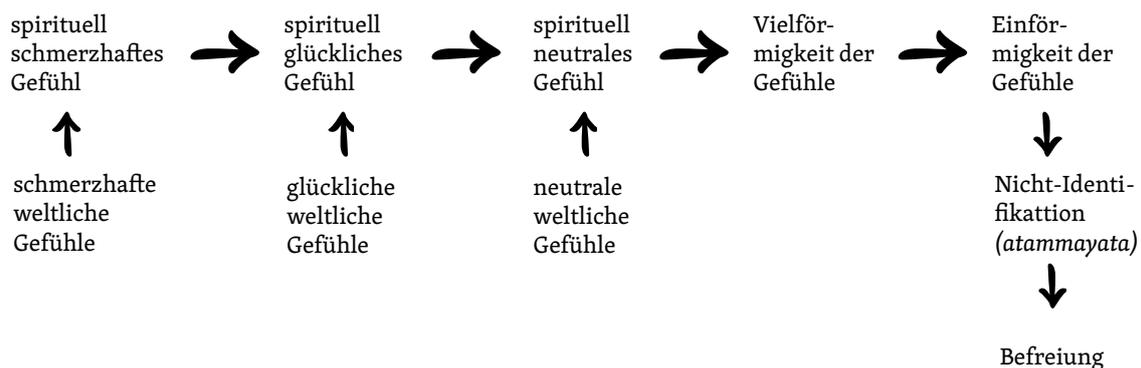
Gelingt es uns, die Achtsamkeit auch bei angenehmen Gefühlen aufrechtzuerhalten, dann verläuft unsere Meditation wie ein vergnüglicher Segeltörn. Verfolgt dessen Fluss! Reitet auf dem sanften Auf und Ab der Wellen, die manchmal voller Luftblasen der Freude sind. Diese Freude (*piti*) erscheint in verschiedenen Formen, von leicht kribbelnden Energieschüben über emporhebende Kräfte bis hin zu überwältigenden Wellen und alles durchdringenden Empfindungen. Auch hier ist

wieder wichtig, achtsam losgelöst zu bleiben und sorgfältig die Veränderungen der Freude zu beobachten. Das angenehme Gefühl wird dann seine feineren, friedlicheren Ebenen offenbaren. Schlussendlich verwandelt es sich in ein neutrales Gefühl.

8. NEUTRALE/INDIFFERENTE GEFÜHLE

Die Bezeichnung »neutrale oder indifferente Gefühle«, die in den Schriften gebraucht wird, können wir mit »weder angenehme noch unangenehme Gefühle« übersetzen. Das impliziert, dass diese Gefühle subtil und schwer zu entdecken sind. Oft werden sie von anderen, groben Geisteszuständen oder ihren Objekten überdeckt. Entwickelt man aber die Fähigkeit, Gefühle sehr klar wahrzunehmen, wird man mit Bestimmtheit auch die indifferente sehen.

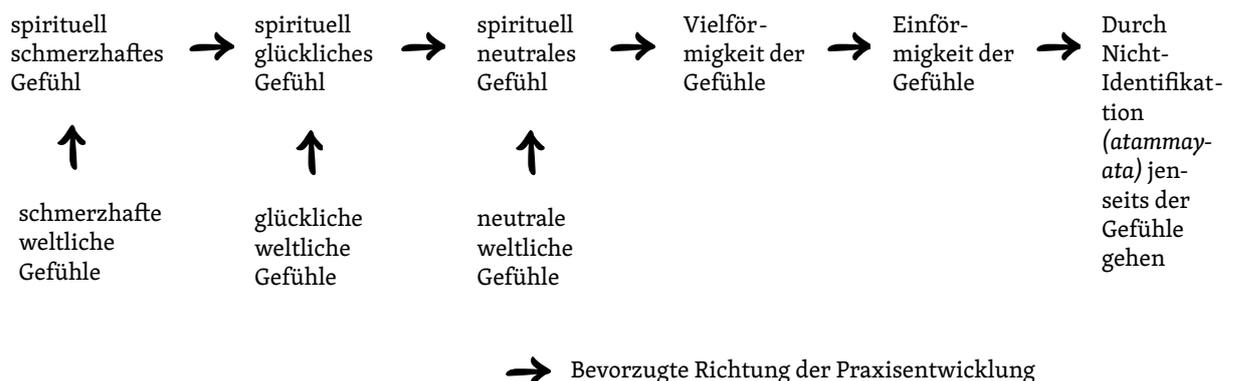
Die indifferente Gefühle können ebenfalls heilsam oder unheilsam sein. Sind sie unheilsam, wurzeln sie entweder in Verblendung oder Verlangen. Diejenigen, die in Verblendung wurzeln, sind dumpf und schwer oder zerstreut und schwach, während diejenigen, die in Verlangen wurzeln, obsessiv und zwanghaft sind. Die mögliche unheilsame Natur neutraler Gefühle wird leicht übersehen, wenn man bestimmte geistige Verunreinigungen nur mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen assoziiert. Man denkt, es wäre nichts Schlimmes dabei und wird nachlässig. Man sollte also bedenken, dass die Abwesenheit starker Emotionen noch nicht Reinheit bedeutet. Ist der Geist rein, so kann er auch von indifferente Gefühlen begleitet sein. Hier aber sind sie »leicht« und »weich« und daher vielleicht noch feiner. Doch mit einer gut entwickelten und geschärften Achtsamkeit kann man auch diese Gefühle beobachten. Sie erscheinen dann, wenn angenehme Gefühle fein geworden sind und sich in neutrale Gefühle verwandelt haben. Es ist wichtig und trägt zudem enorm zu Einsicht bei, in die Vergänglichkeit und Veränderung dieser Gefühle von Moment zu Moment zu sehen. Erst dann nehmen wir Gefühle in ihrer wahren Form wahr. Neutrale Gefühle werden zunächst wie eine subtile Empfindung wahrgenommen. Wenn sie mit Hilfe von Konzentration und scharfer Achtsamkeit vergrößert werden, ist es als ob eine starke Empfindung wie ein elektrischer Strom durch einen durchzieht. Zu diesem Zeitpunkt wird man vermutlich sagen, dass deren Wesen näher beim »Leiden« liegt und daher kann das als »Leidhaftigkeit der Gebilde selbst« bezeichnen.



Diese Wahrnehmung entwickelt man normaler Weise, nachdem man Vergänglichkeit und die anderen grundlegenden Daseinsmerkmale in den gröberen Gefühlen beobachtet hat.

Gefühl ist — wie die Lehre besagt — ein fester Bestandteil des Geistesstromes. In der buddhistischen Metaphysik ist Gefühl ein Geisteszustand, der so lange anwesend ist wie Bewusstsein vorhanden ist. Nur in ganz besonderen Fällen ist er abwesend, z.B. beim Erreichen des Erlöschens (*nirodha samapatti*) und des *nibbana*. Diese Stellung macht Gefühle zu etwas Besonderem. Erstens werden sie (fast) immer vorhanden sein, und zweitens sind sie unbestreitbar machtvoll. Sie zu ignorieren geschieht auf eigene Gefahr. Sie zu leugnen wird bald zu mehr Leid führen. Gefühle sind wie ein ewig fließender Strom, den kein gewöhnlicher Mensch aufhalten kann. Die vernünftigste Art, dem zu begegnen, ist diesen Fluss zu regulieren und den besten Nutzen daraus zu ziehen. Wer versucht, wie der stoische Adler auf dem Felsen zu sein, endet als kaltherziger Dämon mit versteinerner Miene. Daher ist ein korrektes Verständnis der Natur der Gefühle notwendig, bevor man ihrer Herr werden kann. Dadurch können wir fähig werden, ein angemessenes Gefühl hervorzubringen oder es in ein anderes zu verwandeln, wenn wir nur wollen. Alle Kräfte in diesem Ozean der Gefühle und Emotionen werden zu unserer Verfügung stehen. Dann werden nur — oder fast nur — freudvolle und friedliche Gefühle vorhanden sein.

Eine letzte Ergänzung zu diesem Kapitel ist das *Salayatana Vibhanga Sutta*⁴, welche uns eine Rangordnung der Gefühle beschreibt:



Es ist einfach zu verstehen, weshalb gerade schmerzhaftes Gefühl unter allen möglichen Gefühlen am wenigsten beliebt sind. Sie sind grob und wurzeln zudem möglicherweise in Aversion. Aber die Auswahl spirituell neutraler Gefühle anstelle freudiger Gefühle ist eine Überlegung wert:

⁴ <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.137.than.html>

Normalerweise werden ja freudige Gefühle mehr geschätzt als neutrale Gefühle, weil sie uns über Sorgen hinwegheben können. Aber im Fall der reinen Geisteszustände, speziell hinsichtlich der Meditation, können ihnen neutrale Gefühle überlegen sein. Die höheren Stufen der meditativen Versenkungen sind von neutralen Gefühlen begleitet; ebenso wie die höheren Einsichtsstufen — angefangen bei der »Einsichtsstufe der Auflösung«. Solche Gefühle implizieren Gleichgewicht und Stabilität, die ein reines »Bewusst-Sein« begleiten. Außerdem ermöglichen sie eine größere Entfaltung rechter Konzentration und der Fähigkeit des Durchdringens der Phänomene. Eine weitere Verfeinerung, die den Geisteszustand vertieft, ist die Entwicklung von vielfältigen Objekten zu einheitlichen Objekten.

Letzten Endes ist jedoch die höchste Stufe die man erreichen kann, die Einsicht in das völlige Erlöschen der Gefühle. Weil Gefühle bedingt und vergänglich sind, sind sie eine Grundlage des Leidens. Einsicht enthüllt uns die Natur ihres Erlöschens, die als »friedvolle Glückseligkeit« beschrieben wird. Glückseligkeit? Das ist sicherlich nicht eine Art von Gefühl, sondern eine Art Stille von allem ... eine ewige.