Dhammaduta

Jahrgang 15, Nr. 1 – Mai 2011

Inhalt

Editorial 2
Überlegungen zu Uposatha
Vijāya 3
Sind Liebevolle Zuwendung, Mitgefühl, Mitfreude
und Gleichmut gefühlsneutral?
Dr. Peter Gäng 4
Gefühle und Vorstellungen – unsere tägliche Achterbahnfahrt
Michael Funk 6
Der Dünkel, ein äußerst vertracktes Gefühl
Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs) 9
Vedanā – wie sieht's im Alltag aus?
Dharmavajra 12
Umgang mit Gefühlen
Dr. Ursula Meyer 14
Eine Übung, Boden unter die Füße zu bekommen (*kāyagatā-sati*)
Shanti R. Strauch 16
Über den Umgang mit Gefühlen
Dr. Inigo Deane 19
Vedanā – Gefühl, Empfindung, Gemütsbewegung
Aranyka Chandrasiri 23
Erleben und Erfassen mit Gemütsbewegungen
Mechthild Neukirch 26
Programme 28

Liebe Dharmafreunde,

die 29. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des Vesak-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2555 beginnt. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*- Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmonde. *Vesak* kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tag ereignet haben. In diesem Jahr wird das Vesak-Fest in Berlin am **Sonntag**, den **8. Mai** in der **Lotos-Vihara**, Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin (Tel.: 257 621 63) von 10:00 bis 19:00 Uhr gefeiert.

Vesak steht in diesem Jahr unter dem Motto „Der Buddha und das Leben in Berlin im Jahre 2011", das vom diesjährigen Gastgeber Dr. Wilfried Reuter, dem spirituellen Leiter der in der Theravāda-Tradition gegründeten Lotos-Vihara, vorgeschlagen wurde. An diesem Tag bietet sich nach einem Vortrag zu diesem Thema während einer feierlichen Zeremonie (*Pūja*) die Gelegenheit, das eigene Bekenntnis zur Lehre des Buddha zu erneuern. Das gemeinsame Mittagessen lädt zum Austausch eigener Erkenntnisse und Erfahrungen ein. Informationsstände unterschiedlicher buddhistischer Traditionen geben neue Anregungen. Der Nachmittag bietet einen Einblick in die Aktivitäten der verschiedenen Gruppen: So bietet beispielsweise ein Theravāda-Mönch gemeinsame Meditation an, der berühmte Lehrer Byong Oh leitet einen Kalligraphie-Workshop und vieles mehr.

Heutzutage ist *Vesak* weltweit der wichtigste Feiertag, der die Gemeinsamkeit aller buddhistischen Richtungen betont. In den Ländern des traditionellen Theravāda-Buddhismus werden an diesem Tag die Ordinierten mit Kleidung, Nahrung und Medikamenten versorgt, die ihrerseits die buddhistische Lehre verkünden. Dieses konkrete „Geben" und „Nehmen" spielt zumindest in Deutschland heute nicht mehr eine so wichtige Rolle wie einst, denn mit Nahrung, Kleidung und Medikamenten sind hier auch Nonnen und Mönche versorgt und Informationen über die buddhistische Lehre sind auch ohne mündliche Belehrung zugänglich. Der Gedanke der gegenseitigen Inspiration sollte jedoch auf beiden Seiten aufrecht erhalten bleiben.

Alle – gläubigen oder ungläubigen – Menschen sind bei der Vesak-Feier herzlich willkommen, denn der Buddha empfahl, selbst die Wahrheit seiner Lehre zu prüfen und lehnte jeden blinden Glauben ab.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin der Redaktion des *Theravāda-Newsletters*. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema ***Vedanā*** – Umgang mit Gefühlen – aus unterschiedlichen Gesichtspunkten behandelt. Es liegen sowohl Überlegungen zur Bedeutung von Gefühlen als auch um praktische Anweisungen vor, wie der Umgang mit den eigenen Gefühlen am effektivsten zu bewerkstelligen ist. Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Dr. Marianne Wachs für die Übersetzung des englischen Artikels von Dr. Inigo Deane und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2011 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Buddhismus und Umwelt**“ vorgesehen. Ist es angesichts der zunehmenden Armut, Hungersnöte, Umweltzerstörung, Naturkatastrophen usw. wirklich damit getan, sich ruhig zur Meditation niederzusetzen und allen Wesen Wohlsein zu wünschen? Klingt da der oft (wohlwollend) zitierte Satz: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“ nicht eher verantwortungslos? Sollten wir nicht vielmehr versuchen, diese Missstände aktiv zu beheben? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 15. August 2011** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)
Joachim-Friedrich-Str. 21
10711 Berlin, Tel.: 323 34 61,
E-Mail: **helmtrud.rumpf@gmx.net**

Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Überlegungen zu *Uposatha*

Bereits in vorbuddhistischen Zeiten versammelten sich die Menschen in Indien am *Uposatha*, am Vorabend der drei Mondstadien – Vollmond, Neumond, Halbmond –, um ihre Ansichten über verschiedene Dinge des Lebens zu diskutieren. Dieser Brauch wurde von den Anhängern des Buddha beibehalten. *Uposatha* bot und bietet ihnen auch heute noch Gelegenheit, die Lehre (*dhamma*) darzulegen, die Mönchsregeln (*vinaya*) vor der versammelten Mönchsgemeinde (*sangha*) vorzutragen und besondere Verehrungszeremonien (*pūja*) durchzuführen.

Mond und Wolken

Wolken gönnen den
Mondbeschauern ab und zu
Eine kurze Rast! [1]

Aber auch diese „Tage der inneren Einkehr“ (*Uposatha*) dauern nicht ewig, sondern werden durch die Verpflichtungen des Alltagslebens unterbrochen, die sich durch – heilsames oder unheilsames – Wirken in Gedanken, Worten und Taten äußern.

Der Bergmond

Sieh, des Berges Mond
scheint ja voller Nachsicht auch
auf den Blütendieb! [2]

Aber ebenso wie der Mond, der mit seinem Licht „voller Nachsicht“ die dunkle Nacht durchdringt, erstrahlt die Lehre des Buddha unabhängig vom menschlichen Wirken.

Vijāya

Bambuszweige vor dem Vollmond (China, Nanking und Hangchou, 1701)

[1] Nishiyama Soin 1605-1982 zitiert aus: Wolfgang Strauß, *Vollmond und Zikadenklänge*, Gütersloh 1955

[2] Kobayashi Issa 1763-1872, dto.

Sind Liebevolle Zuwendung, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut gefühlsneutral?

Im modernen Buddhismus, besonders im Theravāda, gibt es eine Tendenz, die vier himmlischen Verweilungen als fast gefühlsneutrale Meditationsformen anzusehen. Begünstigt wird dies durch zwei Umstände: Zunächst und vor allem scheint es, als handle es sich hier um eine Meditationsreihe, an deren Ende das höchste, nämlich der Gleichmut steht. Und zum anderen hat sich die Übersetzung der indischen Begriffe inzwischen diesem Bild angenähert.

Zu der Idee der Reihenfolge sei hier darauf hingewiesen, dass es im Buddhismus ziemlich häufig so ist, dass eine Reihe von gleichberechtigten Themen eben zwangsläufig in eine Reihenfolge gebracht werden muss, ohne dass damit eine Rangfolge verbunden ist. Das gilt u.a. auch für den edlen achtfachen Weg. Was die Übersetzung der einzelnen Begriffe betrifft, hier nur einige Anmerkungen:

Mettā (Liebevolle Zuwendung) – heutzutage gerne mit "liebender Güte" wiedergegeben, leitet sich ab von *Mitta* (Freund) und wäre demnach wörtlich mit Freundhaftigkeit zu übersetzen, was darauf hinweist, dass es hier um eine Gefühl zwischen gleichberechtigten Menschen geht.

Karunā (Mitgefühl) heißt eigentlich Trauer, Klagen und dergleichen, und meint eine Art von Trauer über das Leid eines anderen mit dem Impuls, dem oder der anderen tätig beizustehen.

Muditā (Mitfreude) geht auf *mudati* (sich freuen, fröhlich sein) zurück und meint, sich mit jemandem mit zu freuen, der oder die sich selber freut.

Upekkhā (Gleichmut) schließlich geht auf *upa-ikkhati* zurück, welches die Doppelbedeutung hinsehen und über etwas hinwegsehen hat, was also beschreibt, wirklich hinzusehen, aber auch über Fehler und dergleichen hinwegzusehen (sie aber durchaus zur Kenntnis zu nehmen).

In einem Pāli-Kommentar zum *Anguttara-Nikāya III,31* werden die vier himmlischen Verweilungen sehr schön an den Gefühlen von Eltern gegenüber ihrem Kind beschrieben:

> Wie bei Brahman (dem Göttlichen) die vier Entfaltungen niemals aufgegeben werden, nämlich Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, genau so werden auch bei Mutter und Vater gegenüber ihren Kindern die vier Entfaltungen niemals aufgegeben.
>
> Dies ist in den jeweiligen Zeiträumen so zu verstehen:
>
> Wenn das Kind im Mutterleib ist: “Wann werden wir endlich unser Kind ohne Krankheit und mit allen Körperteilen versehen sehen?” – so entsteht bei Mutter und Vater der Geist der Freundlichkeit.
>
> Wenn dann aber (das Kind) auf dem Rücken liegt und von Läusen oder Flöhen und dergleichen Lebewesen gebissen oder von schlechtem Schlaf gequält weint und schreit, dann entsteht bei Mutter und Vater, nachdem sie die Laute (des Kindes) gehört haben, Mitgefühl.
>
> Wenn dann das Kind hin und her rennt beim Spielen in einem beneidenswerten Alter, oder in einer Zeit der Ruhe und Mutter und Vater das gesehen haben, dann wird ihr Geist weich wie eine auf geschmolzener Butter ausgebreitete Schicht von hundert Baumwollflocken, freudig und erfreut – so wird bei ihnen die Mitfreude erlangt.
>
> Wenn dann dieses Kind Brautschmuck bereitstellt, in einem anderen Haus wohnt, dann entsteht bei Mutter und Vater ein mittleres Gefühl der Art: “Jetzt kann unser Kind seinen eigenen Regeln folgen.” In dieser Zeit wird Gleichmut erlangt.

Wenn man sich wirklich auf diese Beschreibung einlässt (möglicherweise auch auf der Basis eigenen Erlebens), dann wird deutlich, wie existenziell bewegend diese Gefühle sind: Die Liebe zu dem ungeborenen Kind, die Angst, es könnte Schaden nehmen, die mit ihm verbundenen Hoffnungen – das alles konstituiert eine tiefe liebevolle Zuwendung.

Wenn das eigene Kind krank oder leidend ist, macht dies die Eltern in einem hohen Maße unglücklich, besonders dann, wenn sie diesem Leiden hilflos gegenüberstehen. Und ebenso macht es sie glücklich, wenn sie ihr Kind in fröhlichem Spiel voller Freude erleben können.

Und schließlich kommt für alle Eltern der Zeitpunkt, wo ihr Kind aus dem Haus geht, wo sie nicht mehr helfend oder schützend (oder auch bestimmend) in sein Leben eingreifen können. Es ist die Zeit des Loslassens, nicht die Zeit der Distanz.

Nimmt man den zitierten Kommentar ernst, so kann man die in der Überschrift gestellte Frage beantworten: Nein!

Dr. Peter Gäng

* * *

Gefühle und Vorstellungen – unsere tägliche Achterbahnfahrt

Wer war noch nicht himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt? Diese Redewendung beschreibt treffend sowohl die große Bandbreite der Gefühle, als auch den raschen Wechsel selbst zwischen den Extremen. Gefühle bestimmen unser Leben, ja füllen es aus. Die Gefühlsskala ist beinahe unendlich groß. Sie reicht von den verschiedenen körperlichen (heiß, kalt, schwer, leicht …) bis zu den zahlreichen geistigen (angenehm, unangenehm, gut, schlecht, piep egal …) Gefühlen. So, wie wir uns fühlen, sehen wir die Welt und begegnen anderen. Jeder hat es schon erlebt, wenn er morgens gut/schlecht gelaunt aufsteht, so beginnt der Tag gut oder schlecht. Das kann sich rasch ändern, je nachdem, wer/was uns begegnet. Wer bereits ein guter Beobachter ist, merkt, was er oder ein anderer gerade fühlt.

Weshalb aber bestimmen Gefühle so unser Leben? Ist das etwa ein Zwangsmechanismus? Zur Klärung dieser Frage ist es sinnvoll, zunächst zu ergründen, wie Gefühle entstehen. Gefühle können nicht aus dem Nichts entstehen. Sie können sich nur unter bestimmten Bedingungen entwickeln, d.h. sie müssen eine oder mehrere Ursachen haben. Wenn wir z. B. traurig sind, geht dem etwas voraus, nämlich ein Ereignis.

In dieser Woche erhielt ich beispielsweise per E-Mail die Nachricht vom Krebstod eines Kommilitonen. Da machten sich spontan Betroffenheit, Traurigkeit und eine gewisse Hilflosigkeit bemerkbar. Das Ereignis war also die E-Mail. Streng genommen kann man hier sogar zwischen unmittelbarem Ereignis (E-Mail) und mittelbarem, vorausgehendem Ereignis (Tod des Kommilitonen) unterscheiden. Das ist jedoch nicht in allen Fällen so, deshalb sei es nur am Rande erwähnt.

Dieses Ereignis muss uns selbstverständlich über einen der fünf Sinne (Hör-, Seh-, Riech-, Geschmacks-, Tastsinn) zur Kenntnis gelangen. Im vorliegenden Fall war es der Sehsinn.

Sicher war der Absender traurig beim Schreiben. Nach dem Lesen bin ich es auch. Also Gedankenübertragung? Damit kann ich mich nicht anfreunden. Eine E-Mail ist zunächst ein Bild, das ich als Text identifiziere – schwarze Buchstaben auf weißem Untergrund. In den Buchstaben steckt keine Traurigkeit, denn anders zusammengesetzt, könnte damit auch ein Liebesbrief formuliert werden. Also muss es einen anderen Zusammenhang geben. Was passiert beim Lesen? Richtig, ich setze die Buchstaben zu Wörtern zusammen und habe gelernt, was sie bedeuten. Jedes Wort in unserer Sprache steht für etwas – selbst unsere Gefühle haben Bezeichnungen erhalten.

Wir sind quasi zu wandelnden Lexika erzogen und gebildet worden bzw. haben durch Selbststudium unser Wissen ergänzt. Beim Lesen wird blitzartig, ohne, dass mir das bewusst wird, die

Wortbedeutung aus dem Gedächtnis abgerufen. Mit anderen Worten: Die über die fünf Sinne vermittelten Eindrücke werden im sechsten Sinn, dem Bewusstsein verarbeitet. Und noch etwas passiert unbemerkt, denn auch in der Wortbedeutung (… unser Kommilitone … ist gestorben) liegt noch kein Gefühl.

Das Gefühl kommt erst einen Augenblick später hinzu. Vorher passiert etwas anderes. Wir neigen dazu, jeden Begriff zu werten. Bereits im Säuglingsalter bekommen wir vermittelt, was für uns gut und was schlecht ist. Dies wird im Laufe des Lebens enorm ausgebaut und geht dermaßen in Fleisch und Blut über, dass wir uns dessen normalerweise nicht bewusst sind. Wir Menschen (von den Tieren weiß ich es nicht) teilen dabei die Ereignisse in erwünscht, nicht erwünscht und indifferent ein. Was ist erwünscht? Natürlich das Angenehme, freudvolle. Und wonach streben wir? Selbstverständlich streben wir nach Wohl und versuchen das Unerwünschte von uns fern zu halten. Paul Debes nannte dies die „programmierte Wohlfahrtsuche“. Dies dient in erster Linie dem Überleben. Ohne dieses Streben würden wir heute nicht in Wohlstand leben, sondern wären längst ausgestorben. Bei Tieren kann man sehr gut beobachten, wie vorsichtig sie sich Unbekanntem nähern, denn es könnte Gefahr drohen.

Was zeichnet Gefühle außerdem aus? Richtig, Gefühle entstehen und vergehen nach einer Weile wieder, wie jeder weiß. Meist wird jedoch das Schwinden nicht bewusst erlebt, weil man inzwischen anderen Dingen nachgeht und die Aufmerksamkeit auf die neuen Aktivitäten gerichtet ist.

Daneben gibt es einen weiteren unbewusst ablaufenden Prozess. Alle Sinneskontakte und die damit verbundenen Gefühle werden in unserem Gehirn teilweise direkt (als konkrete Erinnerung), teils indirekt (als Verhaltensmuster) gespeichert. Deshalb reagieren wir in vergleichbaren Situationen ähnlich.

Neben der kontaktbedingten Erlebenskomponente haben Gefühle weitere Facetten. Gefühle bestimmen unser Denken und die daraus hervorgehenden Handlungen. Dabei müssen Handlungen nicht unbedingt aktiv sein, sondern auch das Unterlassen ist eine Handlung. Dieses bereits erwähnte Streben nach Wohl ist nicht nur eine Sucht (dies ist kein Schreibfehler – die „programmierte Wohlfahrtsuche“ hat einen eindeutigen Suchtcharakter) nach angenehmen Empfindungen, sondern der Motor unserer Handlungen. So führt unser Wunsch nach „ewiger Liebe“ dazu, dass Liebesgefühle künstlich verlängert werden und an sich eindeutige Signale einer schwindenden Liebe nicht wahrgenommen oder uminterpretiert werden.

Die Gefühle bewirken jedoch noch mehr. Und hier wird es richtig interessant. Aus ihnen und den anderen Sinneseindrücken wird Stück für Stück seit unserer Geburt eine ICH-Vorstellung zusammengesetzt. Descartes brachte es auf den Punkt: „Ich denke, also bin ich“, genauso gut könnten wir formulieren: „Ich fühle, also bin ich“. Was Descartes nicht weiter hinterfragte, war die Tatsache, wie die sich im Laufe des Lebens ständig ändernden geistigen und körperlichen Prozesse mit der Idee eines beständigen, ewigen ICHs vereinbar sind. Wir erleben zwei Kontinuitäten: Zum einen erleben wir stetigen Wandel (das tägliche Auf und Ab), zum anderen eine gewisse Kontinuität unseres Lebens und unserer Vorstellungen. Letzteres erweckt den Eindruck, dass da ein ICH wäre, das für die Kontinuität sorgt. Das kann jedoch nicht sein. Würde ein ICH aus sich selbst heraus existieren, könnten wir uns alles Mögliche wünschen (Gesundheit, Schönheit, ewiges Leben …) und es würde Realität. Dem ist bekanntlich nicht so. Die Gefühle dienen der Schaffung, Aufrechterhaltung und Verstärkung einer Vorstellung. Einer Vorstellung, die neben kurzzeitigem Glück sehr viel mehr Leid erzeugt. Leid für uns selbst, wenn wir nicht erhalten, wonach uns verlangt oder wenn wir mit Unangenehmem belastet sind. Wir müssen uns darüber klar werden, dass die Zuordnung, was angenehm wird, was unangenehm ist, einerseits durch das kulturelle Umfeld bestimmt wird und andererseits von der Persönlichkeitsstruktur (den Vorlieben) des Einzelnen abhängt. Leid für andere, wenn wir unachtsam oder gar rücksichtslos sind und Schäden bzw. Konflikte verursachen.

Stellt sich noch die Frage, ob es in Ordnung ist, gefühlsmäßig zu handeln. Dies lässt sich nicht eindeutig mit ja oder nein beantworten, es hängt davon ab, ob wir mit diesem Verhalten anderen Lebewesen schaden oder nicht.

Eine weitere Frage lautet: Ist es notwendig, so zu agieren? Nun, da wir festgestellt haben, dass alle Ereignisse bewertet werden, haben wir hier den Ansatz zu einem anderen Verhalten. Was passiert, wenn wir nicht mehr bewerten? Dann sind wir ein neutraler Beobachter. Aber, geht das? Können wir einen so lange eingeübten und verfestigten Mechanismus einfach ausschalten? Ich bin ehrlich, ich kann es nicht. Ich habe aber in den letzten Jahren durch Lehrergründung gelernt, aufgestiegene Gefühle als solche zu erkennen und zu beobachten und emotionalen Abstand davon zu gewinnen. Und ich kann in vielen Situationen eine kleine Pause einlegen, bevor ich handle. Das versuche ich insbesondere bei Gefühlen, die auf Wut oder Ärger (Hass) basieren. Wenn ich aufmerksam genug war, ein Gefühl wahrgenommen und eine Pause eingelegt habe, kombiniere ich Ratio (Verstand) und Gefühl, das ergibt meist die beste Lösung. Abschließend beobachte ich mich weiter, um den Zeitpunkt festzustellen, an dem das Gefühl nachlässt bzw. verschwindet. Auch habe ich begonnen zu lernen, mich im Alltag auf mein Gegenüber einzustellen. Und wenn es mal nicht funktioniert hat, nehme ich mir vor, beim nächsten Mal aufmerksamer zu sein.

Ein Nachsatz ist angebracht. Das Erlernen einer anderen Verhaltensweise ist langwierig und voller Rückschläge. Das ist normal und sollte niemanden beunruhigen. Es gibt noch einen „Turbo“, der sich allerdings nicht beliebig einschalten lässt. Man muss dazu auf eine entsprechende Gelegenheit warten und diese dann konsequent nutzen. Der „Turbo“ ist der Umgang mit Krisen und Schmerzen (sowohl körperliche, als auch geistige). Friedrich Nietzsche formulierte nicht ohne Grund: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ Aus Krisen gibt es genau zwei Ausgänge: Bewusstseinsänderung oder Bewusstseinskollaps. Leider erleben wir letzteres in unserer Gesellschaft immer häufiger. Der Grund dafür liegt auf der Hand – diese Menschen hängen aus Unwissenheit der falschen Vorstellung eines eigenständigen ICHs an und sind in Krisensituationen persönlich getroffen, fühlen sich als Versager. Der relativierende und entlastende Gedanke, dass der Auslöser einer Krise entweder eine Vorstellung, eine Selbstüber- oder -unterschätzung sein könnte oder eine andere Person massive Probleme hat und dadurch Druck ausübt („Stress macht“), kommt ihnen leider nicht. Stress ist ein hausgemachtes Gefühl, das auftritt, wenn ich mit einer Situation nicht zurechtkomme. Schaffe ich es nicht allein, sollte ich mir helfen lassen; das ist kein Eingestehen von Versagen, sondern Ausdruck von Klugheit und Vernunft – sprich die einzig angemessene Reaktion. Bewusstseinsänderungen habe ich selbst mehrfach erlebt und dazu im vorigen Heft ein Beispiel gegeben. Wenn es richtig weh tut, bewege ich mich mehr als sonst und hinterfrage die Dinge. Erstaunlicherweise finde ich dann auch rasch praktikable Lösungen zur Verhaltensänderung.

Gefühle sind einerseits Klebstoff des *Saṁsāra*, weil wir versucht sind, Wohlgefühle zu sammeln und an ihnen festzuhalten, andererseits ist der Umgang mit Gefühlen ein Gradmesser für unsere spirituelle Entwicklung. Können wir schon loslassen? Fehlt uns etwas, wenn wir loslassen?

PS: Wer in den Lehrreden über die Thematik der Gefühle nachlesen möchte, dem sei das *Vedanā* (Gefühls-) *Samyutta* (S 36) aus der *Gruppierten Sammlung* (*Samyutta-Nikāya*) empfohlen.

Michael Funk

Der Dünkel, ein äußerst vertracktes Gefühl

Das Pāli-Wort *māna* übersetzt Nyānatiloka in seinem *Buddhistischen Wörterbuch* mit „Dünkel“[3] – ein Wort, das im heutigen Sprachgebrauch eindeutig veraltet ist. Für die gegenwärtige Zeit ist es besser, *māna* mit „Einbildung“ oder auch „Überheblichkeit“ zu übersetzen. Weitere Synonyme wären „Anmaßung“, „Hochmut“, „Selbstgefälligkeit“, „vermeintliche Überlegenheit“, „Selbstüberhebung“ und „Arroganz“. Allerdings lassen sich nicht alle Synonyme gleich gut verwenden, denn nach Nyānatiloka gibt es drei Formen von *māna*: 1. das Gefühl, minderwertig zu sein, 2. das Gefühl, gleichwertig mit allen anderen zu sein und 3. das Gefühl, den anderen überlegen zu sein.

[3] Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983: 123

Schauen wir uns diese drei Formen einmal genauer an. Auf den ersten Blick überrascht es, wenn das Gefühl, minderwertig zu sein, auch als Überheblichkeit charakterisiert wird. Minderwertigkeit scheint doch das Gegenteil von Überheblichkeit zu sein. Aber was ist es genau? Ein Beispiel aus der Literatur kann zur Verdeutlichung beitragen. Der Schriftsteller, welcher dafür bekannt war, dass er mit Vorliebe Menschen, die sich selbst erniedrigen und als minderwertig darstellen, porträtiert hat, war Dostojewskij – und derjenige seiner „Helden", der sich in einem der Romane am offenkundigsten selbst erniedrigt, ist Marmeladow aus *Verbrechen und Strafe*, der kleine Beamte, der mit seinem Alkoholismus seine ganze Familie ins Unglück gestürzt hat und über sich sagt:

> „Warum ich nicht zum Dienst gehe? Schmerzt es mich denn nicht in tiefster Seele, dass ich untätig im Staub darniederliege; als Herr Lebesjanikow meine Gemahlin eigenhändig prügelte und ich betrunken dalag, habe ich da etwa nicht gelitten?"[4]

Und so geht es über Seiten und Seiten und Seiten, bis jeder Leser/jede Leserin verstanden hat, dass Marmeladow mit seinen Selbstbezichtigungen nicht nur alle in seiner Umgebung nervt, sondern dass er die Selbstanklagen nutzt, um sich als etwas ganz Besonderes hinzustellen: als einen Menschen, der so schlimm und so schwach ist, dass alle anderen auf ihn herabblicken müssen, der dies als Entschuldigung nimmt, um sich nicht ändern zu müssen – und der sich durch seine extreme Schwäche von den anderen abhebt. Dieses Abheben ist aber eigentlich Dünkel, Einbildung! Er zieht eine Grenzlinie zwischen sich und den anderen und vermittelt implizit: „Schaut mich nur einmal in meiner Erbärmlichkeit an. Sie ist größer als bei allen anderen Menschen – und damit bin ich etwas ganz Spezielles, was ihr auch bitte beachten müsst! Ihr müsst mich verachten, ihr sollt euch vor mir ekeln – denn gerade das verleiht mir einen Status, der über euren Status weit hinausgeht." Auf diese Weise ist er zutiefst arrogant.

Blicken wir noch etwas genauer auf diese Form von Überheblichkeit. Was passiert genau dabei? Zum einen setzt sich derjenige, der sich selbst als gering, als erbärmlich bezeichnet, klar von den anderen ab. Er zieht eine Trennungslinie zwischen sich und den anderen. Zum zweiten rekurriert er auf ein hierarchisches Schema, in dem es verschiedene Ebenen gibt. Bei diesen Ebenen kann man drei grundlegende unterscheiden: Eine, die höher angesiedelt ist als die Bezugsperson, eine, die auf gleicher Höhe wie die Bezugsperson ist, und eine, die sich unterhalb der Bezugsperson befindet. Diese drei Ebenen kann man noch vielfach weiter unterteilen: in noch höhere, noch höhere usw., in noch niedrigere, noch niedrigere usw. bis ins Unendliche. Einzig die Ebene, auf der sich die Bezugsperson befindet, ist nicht weiter unterteilbar.

Je tiefer sich nun derjenige, der sich selbst erniedrigt, ansiedelt, desto mehr setzt er sich von den anderen ab und desto mehr Aufmerksamkeit verlangt er von den anderen, nach dem Motto: Schaut nur, wie unendlich tief ich unter euch stehe! Und wir sehen: Hierbei geht es um sein sogenanntes „Ich", das durch dieses Spiel mit Höhenunterschieden in den Vordergrund gerückt wird, das sich mittels dieses Spiels erhält, verdeutlicht und absetzt. Das ist Anmaßung, das ist Dünkel.

Nun zu der zweiten Form, dem Gefühl, mit allen anderen gleichwertig zu sein. Dabei scheint es fast noch unverständlicher, dass auch dies eine Form der Anmaßung ist. Aber schauen wir auch in diesem Fall genauer hin. Es geht hier ebenfalls um eine Abgrenzung und um eine Bewertung. Wenn wir das Gefühl haben, wir wären genauso viel wert wie die anderen, dann grenzen wir uns von ihnen ab: Hier sind wir und dort sind die anderen. Außerdem bewerten wir wieder, nur dass wir in diesem Fall alle auf der gleichen Ebene ansiedeln: Wir sind viel wert und die anderen sind genauso viel wert. Es geht wieder um die Zuweisung einer Qualität, wobei ich mir selbst ebenso wie den anderen das gleiche Maß dieser Qualität genehmige. Wir meinen, wir würden in unserem ach so kostbaren „Selbst" genauso viel Qualität einschließen wie wir sie den anderen zugestehen. Also auch hier zwei Dinge: die Absetzung, Abgrenzung von den anderen und eine Wertzuweisung. Diese Wertzuweisung scheint zusätzlich recht bemüht: Wir müssen uns irgendwie beweisen, dass wir genauso viel wert sind wie die anderen. Lauert dahinter nicht auch ein verdeckter Minderwertigkeitskomplex?

---

[4] Fjodor Dostojewskij, *Verbrechen und Strafe*, Frankfurt am Main 1996: 21

Und nun zu der dritten, der offenkundigsten Form, bei der wir uns als besser dünken als alle anderen. Von dieser Form kennen wir unendlich viele Varianten, verdeckte und offene. Eine Form von Einbildung darauf, etwas Besseres als andere zu sein, hängt – wie es uns manchmal gar nicht bewusst ist – mit unserer sozialen Herkunft zusammen. Wenn wir der Mittelschicht entstammen oder unsere Familie sich in sie hinaufgearbeitet hat, schauen wir oft auf die Mitglieder der sogenannten „Unterschicht" (auch nur eine künstliche Einteilung!) herab, ohne es überhaupt zu merken. Wir trauen ihnen keine rechten Urteile zu, halten sie für zu wenig intellektuell, zu naiv, besonders was politische Meinungen betrifft. Ein Beispiel dafür: Ich habe erst nach der Lektüre des preisgekrönten Romans von Jonathan Franzen *Freiheit* verstanden, warum so viele US-Amerikaner die Republikaner wählen. Franzen zeigt sehr schön, dass ein Grund dafür – natürlich nicht der einzige – ist, dass die Anhänger/innen der Demokraten auf die Anhänger/innen der Republikaner herabblicken und sie für primitiv halten. Sie begegnen ihnen nicht auf Augenhöhe und das bestärkt die Verachteten in ihrer Haltung. Diesen Mechanismus können wir auf uns selbst übertragen: Auch wir begegnen den Anhänger/innen konservativer oder sogar rechtsradikaler Gruppierungen nicht auf Augenhöhe, sondern dünken uns moralisch und vernunftmäßig besser und setzen sie von vornherein herab!

Überdies müssen wir vorsichtig sein: Jede Meinung beruht, wenn sie sich nicht selbst relativiert, auf Dünkel. Wenn wir eine Meinung äußern, dann verkennen wir, dass wir nur relative Wahrheiten erfahren und immer nur von einer Perspektive aus urteilen können. Wir erklären uns zum Mittelpunkt der Welt und meinen, das, was wir von uns geben, wäre richtig, wäre die absolute Wahrheit und müsste von allen anderen akzeptiert und geschätzt werden. Wir sind beleidigt, wenn man uns widerspricht. Hier kommt die Eitelkeit ins Spiel, die mit dem Dünkel zusammenhängt: Wir glauben, wir sind die Intelligentesten, die Schönsten, Attraktivsten und wehe, die anderen sehen das nicht ein. Diese Haltung erklärt Richard David Precht in *Die Kunst, kein Egoist zu sein. Warum wir gerne gut sein wollen und was uns davon abhält* (München 2010) anhand neuerer Erkenntnisse der Philosophie und Naturwissenschaft näher: Inzwischen ist nachgewiesen, dass fast alle Menschen vor den Augen der anderen gut dastehen wollen und dass die schlimmsten Gewalttaten dadurch entstehen, dass sie versuchen, ihr Selbstbild vor sich und den anderen aufrecht zu erhalten. Eine Erkenntnis, zu welcher der Buddhismus schon vor mehr als 2500 Jahren gelangt ist! Wenn uns Menschen widersprechen oder nicht genug zu achten scheinen, dann halten wir sie für dumm, unfähig, unsere wahren Werte zu erkennen – und dies nur, damit unser auf Illusionen beruhendes Weltbild nicht angegriffen wird.

Sehr deutlich ist der Dünkel, wenn er durch eine äußere Hierarchie gestützt wird. Das sehen wir beispielsweise an einigen buddhistischen Mönchen und Nonnen. Da sie den Nicht-Ordinierten dem traditionellen System nach übergeordnet erscheinen, führt das bei einigen – vielleicht sogar vielen – von ihnen dazu, dass sie sich als „besser" dünken als Nicht-Ordinierte. Sie kommen sich als *arya*, d.h. als die „Edlen" vor und schauen auf die Nicht-Ordinierten herab, die ihrer Meinung nur dazu da sind, von ihnen Belehrungen über Großzügigkeit zu empfangen und sie zu unterstützen. Sie vergessen zweierlei: Einerseits, dass erst die, welche den Stromeintritt erreicht haben, *arya* sind (mögen sie ordiniert sein oder nicht) und andererseits, dass Nicht-Ordinierte ebenfalls *nibbāna* erreichen können[5]. Erfahrene Nicht-Ordinierte bedauern diese von Dünkel Besessenen und bringen ihnen Mitgefühl entgegen. Wir müssen erkennen, dass diejenigen, die auf Grund ihres Status – sei es der Status des Ordinierten oder ein anderer Status – Dünkel entwickeln, viel ärmer dran sind als diejenigen, welche diesen Status nicht besitzen, da sie es letzten Endes sehr viel schwerer haben werden, das große Ziel zu erreichen. Erweisen wir ihnen gegenüber Mitgefühl!

Und außerdem: Es ist besser, wenn jeder ein achtsames Auge auf sich selbst wirft, denn dann wird er sehr viel Einbildung entdecken können. Wie viele Worte, wie viele Gesten sind von dem Wunsch verursacht, sich höher als andere zu stellen! Bei den Worten kann dies ganz subtil sein: Eine bewusst gewählte Sprache, der bewusste Gebrauch von Fremdwörtern, wenn wir genau wissen, dass unser Gegenüber damit nichts anfangen kann, versteckte Hinweise auf die eigenen

---

[5] Übrigens ist letzteres ein Gedanke, der später im Mahāyāna verloren ging. In vielen Schulen des Mahāyāna ging man nicht mehr davon aus, dass den Nicht-Ordinierten das höchste Ziel offen steht. Das zeigt sich auch in Dogens *Shobogenzo*, in dem er feststellt: „Um den Weg zu meistern, ist es absolut notwendig, der Welt zu entsagen und ein Mönch zu werden."(Dogen Zenji, *Shobogenzo. Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren Dharma. Band 2*, Zürich 1983: 87

Leistungen im Sinne von „Also ich, ich habe dieses Problem schon längst überwunden“, usw. Genauso bei den Gesten: Das kann ein verächtliches Herunterziehen der Mundwinkel, eine hochgezogene Augenbraue, ein ironisches Lächeln sein, welches unserem Gegenüber signalisiert: Wir sind etwas Besseres als du, denn wir sind im Besitz einer Erkenntnis, was du nicht bist!

Vor allem gehört es zum Dünkel, wenn wir eigene Meinungen verbreiten, wobei wir dabei den Subtext verfolgen: Diese, meine Meinung ist richtig. Meinungen gehen immer nur von einer bestimmten Perspektive aus, sie können also nur begrenzte Gültigkeit haben. Es ist eine Stufe des spirituellen Fortschritts, wenn man dies erkannt und den Dünkel so weit überwunden hat, dass man Ansichten, Meinungen einfach objektiv nebeneinander stellen kann, ohne zu versuchen, sie zu bewerten, sie in eine Hierarchie zu bringen. Dies nennt man im Übrigen im Tibetischen die „Weisheit der Gleichheit“. Diese Weisheit der Gleichheit kommt beispielsweise an dem noch nicht ins Deutsche übersetzten Buch von Daniel M. Ingram, der sich selbst *Arahat* nennt – und, liebe Freunde und Freundinnen, fangt nicht gleich an, dies zu verurteilen, denn wie könnt ihr beurteilen, dass er dies nicht wirklich ist? -, zum Ausdruck, wenn er über buddhistische Lehrer und Lehrerinnen ganz objektiv, als einfache Feststellung, schreibt:

> Einige sind sehr gewöhnlich und bei einigen scheint Spiritualität aus jeder Pore zu strahlen. Einige sind nett, einige sind gleichgültig, und einige scheinen wie Feldwebel in einem Lager zum Drillen von Rekruten zu sein. Einige betonten, dass man sich auf seine eigenen Anstrengungen verlassen muss, andere betonen, dass man sich auf die Gnade eines Gurus verlassen muss. An einige kommt man leicht und oft heran, und einige leben vielleicht weit weg, gewähren wenige Gespräche, oder haben so viele Schüler, die um ihre Zeit wetteifern, dass man vielleicht selten eine Gelegenheit bekommt, mit ihnen zu sprechen. Einige scheinen in jedem ihrer wachen Augenblicke die höchsten Ideale eines perfektionierten spirituellen Lebens zu verkörpern, während andere vielleicht sehr sichtbare Eigenarten, Fehler und Schwächen haben. Einige leben nach strengen moralischen Gesetzen, während andere über die Grenzen der moralischen Konventionen und Sitten hinausgehen. Einige sind vielleicht sehr alt und einige sind sehr jung. Einige verlangen strikte Verpflichtungen und Gehorsam, während sich andere kaum darum zu kümmern scheinen, was wir tun. Einige sprechen sich vielleicht für ganz besondere Praktiken aus und behaupten, dass ihr Weg der einzige oder beste Weg ist, während sich andere bei vielen Traditionen bedienen oder nichts dagegen haben, wenn ihr es macht. Einige weisen uns vielleicht auf unsere Erfolge hin, während sich andere nur auf unsere Fehler konzentrieren.[6]

Liebe Leserinnen und Leser: Wer von euch ist beim Lesen dieser Aufzählung nicht in den Fehler verfallen, zu beurteilen? Etwa so: Diese Lehrer sind gut oder heilsam, diese sind schlecht oder unheilsam und geben nur vor, erwacht zu sein? Aber spricht nicht aus solchem – geradezu automatischem – Beurteilen Einbildung, Dünkel? Denn von welcher Warte aus erfolgt so ein Urteil? Doch wohl von der Warte einer Person aus, die sich höher dünkt und deswegen meint, sie dürfe über diese Arten von Lehrerinnen und Lehrer urteilen? Da haben wir wieder *manas*, ein unheilsames Gefühl, das nicht nur dazu führt, sich von anderen abzusetzen, sondern auch dazu, eine Hierarchie zu entwerfen oder ihr anzuhängen – und meistens stellen wir uns innerhalb dieser Hierarchie auf eine sehr hohe Stufe!

Mögen alle Lebewesen lernen, den Stolz zu durchschauen und ihn in jedem Moment, in dem er sich in ihrem Geist meldet, zu registrieren und vorbeiziehen zu lassen!

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

* * *

Vedanā – wie sieht’s im Alltag aus?

[6] Daniel M. Ingram, *Mastering the core teachings of the Buddha. An unusual hardcore Dharma book*, London 2008: 102 f. (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

Gefühl ist der zweite *Khandha* (Daseinsgruppe) und beim Betrachten von *Vedanā* sollten wir uns die anderen vier Daseinsgruppen ebenfalls vergegenwärtigen, denn erst das Empfinden dieser Gesamtheit lässt uns die eigene Prozesshaftigkeit erahnen. Sonst passiert es meistens, dass man beim Anschauen eines einzelnen *Khandhas* doch eine feststehende Größe zu sehen glaubt.

An dieser Stelle wollen wir uns noch einmal die klassische Definition von *Vedanā* ins Gedächtnis rufen:

In Bezug auf die sechs Sinne unterscheidet man sechs Arten der Gefühle: Gefühle in Verbindung mit Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, körperlichen Eindrücken und mentalen Eindrücken.

In Bezug auf die Natur von *Vedanā* ist dieser *Khandha* in fünf Klassen eingeteilt: körperlich angenehmes Gefühl, körperlich unangenehmes Gefühl, geistig angenehmes Gefühl, geistig unangenehmes Gefühl, sowie indifferentes oder neutrales Gefühl.

In der Formel des bedingten Entstehens (*paṭiccasamuppāda*) ist *Vedanā* die Voraussetzung für das Entstehen von *Taṇhā* (Durst).[7]

Nāma (das Geistige) ist eigentlich ein Sammelname für die vier mentalen Gruppen, nämlich *Vedanā, Saññā, Sankhāra* und *Viññāṇa*. Der Buddha bezeichnete auch Gefühl (*vedanā*), Perzeption (*saññā*), Absicht (*cetanā*), Bewusstheitseindruck (*phassa*) und geistiges Aufmerken (*manasikāra*) mit dem Wort „Geist“ (Mind auf Englisch), und mit dem Hinzufügen von zwei weiteren Faktoren, nämlich geistige Vitalität (*jīvita*) und Konzentration (hier: *cittatthiti*) erhalten wir die sieben Faktoren, die jedem Bewusstseinsprozess (*citta-vīthi*) zu Grunde liegen.[8]

Da der Titel dieses Beitrags „*Vedanā* – wie sieht's im Alltag aus" lautet, kann man sich fragen, warum nun die obige Darstellung notwendig ist? Aber wir sollten zunächst immer wieder über den zweiten *Khandha* nachdenken – und meditieren –, denn auch das ist ein Hilfsmittel, um die Durchlässigkeit zu erfahren, auf die ich schon in früheren Artikeln eingegangen bin.

Im Alltag werden wir von Eindrücken überrannt. Sei es die Empfindung des Wetters, der ständigen und meistens unnötigen Reklame, die uns fast aufgezwungen wird, wohin wir auch gucken: „Kaufe zwei Pullover, bezahle für einen“ und ähnliche Sonderangebote. Sei es die Empfindung von Essen, Sex, Waldspaziergang, Work-out im Fitness-Studio, Musik, Theater, Gespräch mit Freunden oder Menschen, die einem nicht nahe stehen, Gehaltsdiskussion mit dem Chef, Hitze, Kälte, Bergsteigen, Wandern im Himalaya, Besuch im Kloster, Schwimmen, Sonnen, am Computer sitzen und Artikel schreiben, Lesen, Telefonieren, Sich umarmen, Zeitung lesen, Brotbacken, Kräuter sammeln, Fernsehen, Computerspiele spielen, mit den Kindern etwas unternehmen, Reisen, in der Kneipe sitzen, auf's Meer hinausschauen, Meditationsretreat, Schweigeretreat – die Liste ließe sich unendlich fortsetzen. All das ist mit Empfindungen verbunden.

Wie gehen wir nun mit all diesen Gefühlen um? Der erste Schritt ist, sich erst einmal dieser verschiedenen Gefühle bewusst zu werden. Wie oft reagieren wir nicht automatisch. Wir finden irgend etwas toll (angenehm), wollen es gar nicht (unangenehm) oder sind nicht berührt (neutral). Dann kommt schon der nächste Eindruck. Aber wir können diese Gefühle nur in den Griff bekommen, wenn wir uns erst einmal darüber klar werden, dass da ein Gefühl ist, und was wir gerade empfinden. Mit anderen Worten: Wir sollten einen kleinen Schritt zurückgehen und uns das Gefühl ansehen. Dazu gehört Übung, man muss es immer wieder probieren. Es ist leichter, auf dem Meditationskissen zu sitzen und sich die aufsteigenden Gefühle anzusehen. Viel schwieriger ist es jedoch in anderen Situationen. Ganz wird es uns wahrscheinlich nie gelingen, es sei denn, wir wären schon Buddhas.

Wenn es uns gelingt, die aufsteigenden Gefühle rechtzeitig anzuschauen, dann haben wir auch die Möglichkeit, sie zu steuern und zu entscheiden, ob das jeweilige Gefühl heilsam oder

---

[7] Nyānatiloka, *Buddhist Dictionary*, Kandy 1980: 235
[8] Ibid.: 125 (von Dharmavajra ins Deutsche übersetzt)

unheilsam ist. Diese Taktik hilft uns natürlich ebenfalls, Situationen im Leben zu meistern und zu bearbeiten. Man steht zum Beispiel vor dem Schaufenster eines Bekleidungsgeschäfts. Ich rede aus eigener Erfahrung. Da ist ein richtig schicker Anzug im Schaufenster. Also: Sehen, Sehbewusstsein und angenehmes Gefühl (*vedanā*). Nächster Schritt: man möchte den Anzug haben (*taṇhā*), geht ins Geschäft, probiert an, schaut in den Spiegel mit einem sich steigernden angenehmen Gefühl: Ich bin ja so schick in diesem Anzug. *Taṇhā* verstärkt sich, man geht zur Kasse, bezahlt und verlässt das Geschäft mit dem Anzug. All das kann sich im Laufe weniger Minuten abspielen.

Sind wir nun etwas geübt darin, die Gefühle zu erkennen, und in der Lage, den Ablauf des ganzen Prozesses wahrzunehmen, dann stehen wir vielleicht vor dem Schaufenster, sehen den schicken Anzug, sind uns im Klaren darüber, welches Gefühl hervorgerufen wird – nämlich *Lobha* – und können bewusst reagieren. Zum Beispiel kurz nachdenken, ob es wirklich notwendig ist, noch einen weiteren Anzug im Schrank hängen zu haben (den man vielleicht doch nur ein- oder zweimal im Jahr trägt). Oder wir können versuchen, einen *Rūpa* des Buddha vor unserem inneren Auge entstehen zu lassen oder still ein *Mantra* zu rezitieren. Passend wäre da: *Sabbe dhamma anattā*, *Sabbe sankhāra anicca* oder das *Mantra* des Herzsutra *OM gate, gate, paragate, parasamgate, Bodhi, svaha!* Und schon hat man etwas Abstand gewonnen, kann wieder klar denken und ist nicht automatisch von *Vedanā* und *Taṇhā* gesteuert. Man kann zum Beispiel mit befreiendem Ausatmen feststellen, dass man den Anzug nicht wirklich braucht, und nun gelingt es, den ganzen Prozess loszulassen, über sich selbst zu schmunzeln und weiterzugehen. Dies ist nur ein Beispiel. Die Beispiele ließen sich ins Unendliche fortsetzen: CDs, DVDs, Videokamera, Essen, Möbel, Reisen, ständig neue Einweihungen in tantrische Riten, noch mehr buddhistische Bücher usw.!

Zugegeben, es ist oft schwierig loszulassen, besonders wenn man an Dingen haftet. Es ist jedoch menschlich, und wie ich gesehen habe, sind wir und auch so manche Mönche nicht völlig dagegen gefeit. Besonders junge Asiaten, die doch auch so gerne all die technischen Spielereien besitzen möchten, die für viele Menschen der westlichen Welt inzwischen eine Selbstverständlichkeit geworden sind. Wichtig ist dabei nur zuzugeben, wenn es einem nicht gelingt, immer loszulassen. Wie gesagt, es ist menschlich! Viel ungünstiger für die eigene Entwicklung und für den Umgang mit Anderen ist es, so zu tun, als wäre man schon sooo weit auf dem Wege fortgeschritten – die Heiligkeit ist sozusagen nur noch eine Straßenecke entfernt – und die Dinge, die man erwirbt und meint haben zu müssen, werden vor Anderen versteckt und verneint (*moha*). Am Ende kommt es doch raus, und das ganze manipulierte Image ist hin. Genauso verheerend wäre es, die Gefühle vor sich selber zu verneinen und zu versuchen, sie völlig zu unterdrücken.

Viel schwieriger als bei den oben genannten Beispielen ist es jedoch, mentale mit unangenehmen Gefühlen verbundene Eindrücke in den Griff zu bekommen. Natürlich ist die ganze Kette von Stimuli, Wahrnehmen, Gefühl usw. schließlich auch ein mentaler Eindruck. Aber was hier gemeint ist, sind mentale Eindrücke, die nicht vom Wahrnehmen nur materieller Gegenstände ausgehen. Betrachten wir einmal die Erinnerung an eine Situation oder einen Menschen. Hier kann sich das unangenehme, ablehnende Gefühl leicht in Hass steigern. Auch mildere Formen des Ablehnens von Anderen sind im strikt buddhistischen Sinne mit Hass (*dosa*) verbunden. Auch hier gilt es zu sehen, es vor sich selbst zuzugeben, sich zu fragen, ob dieses Gefühl heilsam oder unheilsam ist, und auf keinen Fall zu versuchen, es zu verdrängen. Gefühle von Hass müssen meditativ und kontemplativ bearbeitet werden, sonst tauchen sie immer wieder auf. Dazu gibt es verschiedene Methoden, z.B. die Übung der *Mettā Bhāvanā* (Entfaltung liebender Güte). Bei krankhaften Formen des Hasses von Allem und Allen ist wohl erst einmal eine therapeutische Behandlung notwendig.

Und wie steht's nun mit der Liebe? Stark von Gefühlen geprägt, wie wir alle wissen. Sollte sich das Gefühl der Liebe nur auf der Ebene des Egos und der sexuellen Bedürfnisse abspielen, dann kann von *Mettā* nicht die Rede sein, sondern wir sind eher von *Vedanā, Taṇhā*, *Upādanā* und *Lobha* geprägt. Diese Faktoren sind gewiss immer mit *Moha* (Wahn) verbunden, einer Ei-

genschaft des *Saṁsāra*[9]. Gerade zu Beginn einer Liebesbeziehung, wenn wir vom Sturm unserer Gefühle überwältigt werden – die berühmte rosarote Brille –, ist es heilsam und klärend, sich hinzusetzen und zumindest zu versuchen, sich anzusehen, was da alles in einem hochkommt. Ist es ein Gefühl des Wohlwollens, das dem geliebten Partner Freiheit und persönliche Entwicklung zugesteht, oder ist es eifersüchtig bewachtes Besitzenwollen? Auch hier gilt, Ehrlichkeit walten zu lassen, sich nichts vorzumachen und nichts zu verdrängen. Mit Achtsamkeit ansehen, gerne darüber meditieren! Oder sich darüber im Klaren sein, dass man es nicht schafft, alle Facetten anzusehen. Auch das ist menschlich! Es ist eben nicht einfach, mit dem Gefühl des Liebenwollens und Geliebtseinwollens umzugehen. Wir sehnen uns alle danach. Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit ist das einzige Heilmittel. Auch im monastischen *Sangha* ist es für manchen ein Problem geworden. Ich habe mehrere Male Mönche mit heimlicher Freundin und die Tragik für alle Beteiligten erlebt, wenn es am Ende doch publik wird.

Zusammenfassend ist wohl zu sagen, dass der Umgang mit *Vedanā* auf dem Weg des Buddha wichtig ist. *Vedanā* ist das siebente Glied in der Kette des *Paṭiccasamuppāda*, und es bedurfte wohl der Weisheit eines Buddha, um diese Kette zu erkennen. Hilfreich für unser Gehen auf dem Weg ist auch, sich immer wieder die Kette des „bedingten Entstehens“ anzusehen, besonders die Verkettung von *Phassa, Vedanā, Taṇhā, Upādāna* und *Bhava*. Werden wir uns beim Üben darüber klar, schmunzeln wir vielleicht ein wenig über uns selbst oder sind ein wenig erschreckt. Das bedeutet, dass so mancher Schritt schon getan ist, setzt es doch schon Schmunzeln über sich selbst voraus, einen Teil loslassen zu können.

Dharmavajra

* * *

Umgang mit Gefühlen

Gefühle sind eine Aktivität des Bewusstseins und bilden wesentliche Anteile unserer Erfahrung von „lebendig sein“. Sie sind so vielfältig wie das Leben selbst. Es ist schwierig, sie in Worte zu fassen, sie zu beschreiben ist unmöglich. Dichter drücken sie „zwischen den Zeilen“ oder in Metaphern aus. Gefühle geben unserem Leben Impulse und Farben, ja, sie sind unser „Erleben“, bestimmen die „Lebensqualität“. Ohne Gefühle „fühlen (!) wir uns tot, gestorben, kalt“. Zweifelsfrei sind Gefühle eine wirkende Kraft. Sie steuern unser Verhalten schneller als uns bewusst ist, können andere Menschen anstecken, Verstand und Handlungsfähigkeit blockieren oder stimulieren und dadurch leidvolle Folgen hervorrufen. Und so fragen wir uns: Was können wir tun, um leidvolle Folgen zu vermeiden?

Im *Satipaṭṭhāna Sutta*, dem Sutra der „Vier Verankerungen der Achtsamkeit“, rät uns der Erwachte, unsere Gefühle (*vedanā*) in jedem Augenblick meditativ erforschend zu untersuchen. Um dies zu erleichtern, klassifiziert er sie zunächst nur nach ihrer Qualität in unangenehme/schmerzliche, in angenehme/wohltuende, in neutrale/wenig Resonanz erzeugende Gefühle und weist uns eindringlich darauf hin, ihr Entstehen/Vergehen zu beobachten und den Mechanismus automatisierte Reaktionen auf sie zu durchschauen, gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster zu verändern, um Leiden zu verhindern. Der Text der Lehrrede lautet diesbezüglich:

> [...] er lenkt seine Achtsamkeit auf die Tatsache: „Dies hier ist ein Gefühl“ bis Einsicht und volle Bewusstheit entstehen. Er bleibt in der Beobachtung verankert, frei, ohne sich ablenken zu lassen [...]. Der Übende erkennt die Gefühle, wie sie aufsteigen und ist sich ihrer und ihrer Wurzeln gewahr; und er ist nicht von ihnen abhängig und lässt kein Verhaftet-sein aufkommen. Zu solchen Zeiten ist da keine Angst [...].

Daraus und aus dem Titel, den Thich Nhat Hanh seinem Kommentar zu dieser Lehrrede gegeben hat (*Umarme deine Wut*) geht hervor, dass es die unangenehmen schmerzlichen Gefühle sind, die uns die meisten Probleme machen und mit denen wir erfolgreich arbeiten können.

---

[9] ”Bezeichnung des ewig rastlosen, auf- und niederwogenden Meeres des Daseins, des scheinbar unauflöslichen Prozesses des immer wieder und wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens”, siehe: Nyānatikoka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1989[4]: 198

In der Zen-Tradition rechnen unangenehme Gefühle und die ihnen meist folgenden unangenehmen Stimmungen (Verstimmungen, Begehren und Missmut) zu den „Dharma-Toren“ oder „unerschöpflichen Leidenschaften“, denen der Zen-Übende nicht ausweicht, sondern die er durchschreitet. Er ist sich bewusst, dass nicht die Gefühle selbst das Problem sind, sondern die Reaktion unserer verhärteten Ich-Vorstellung auf sie. Die Ich-Vorstellung glaubt bei angenehmen Gefühlen, den unvermeidlichen Verlust nicht ertragen zu können und will sie festhalten. Die Ich-Vorstellung glaubt bei unangenehmen Gefühlen, dass sie unerträglich sind und will sie abwehren oder vernichten. In beiden Fällen ist die Verhaltensreaktion affektiv gesteuert und dieselbe: Gedanken, Worte und Taten als Folge von Affekten der Angst, der Wut, des Zorns, Aufbegehren, Neid, Eifersucht, Hass und Widerstand. Das Ich sagt: „Nein! Das will ich nicht!“ und der Körper drückt es aus durch Übelkeit, Schweißausbruch, Zittern, Ekel, Herzklopfen, Atemstockung, Schwindel, Blässe oder Rötung der Haut, die alle wiederum unangenehme Gefühle hervorrufen und die Abwehrreaktion steigern. Wer von uns kennt das nicht.

Aber wir sind nicht hilflos, sondern unseren Lehrern dankbar, die uns Möglichkeiten der Therapie gezeigt haben, die wir anwenden können. Da kann ich üben, der tatsächlichen Wirklichkeit bewusst zu sein und keine Mauern der Abwehr gegen Gefühle zu bauen, Mauern, die mich in ein selbst gebautes Gefängnis sperren. Ich kann mir die oft gemachte Erfahrung zunutze machen, dass kein Gefühl und keine Situation unverändert bestehen bleiben kann, sondern dass sie sich mit und ohne mein Zutun ändern werden. Somit werden Strategien der Abwehr, der Verteidigung, der Flucht oder Verdrängung nicht notwendig sein. Ich kann auch mit Geduld üben, das unangenehme Gefühl auf seine eigene natürliche Weise vergehen zu lassen, denn es ist „leer“, d.h. unbeständig. Ich kann mit gutem Gewissen Hilfsmittel anwenden, um die Unerträglichkeit zu mildern; auch kann ich *Mettā – Karuṇā – Muditā – Upekkhā*, die vier unermesslich heilsamen Geisteszustände üben. Hilfreich sind auch Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit den unangenehme Gefühle auslösenden Sinneswahrnehmungen unseres eigenen Geistes; und das Training der Gelassenheit und Wertschätzung lebendiger Aktivität meines Geistes. Ich kann üben, meinen Gefühlen ein fließendes Strömen in die Weiten von Raum und Zeit zu öffnen, sie aus diesen Weiten kommen und sie in diese Weiten spurlos vergehen zu lassen. Die Meditationsübungen in dieser Weise vergrößern die Zeitabstände, heben sie ins Bewusstsein, die „Lücken“ der Sinneswahrnehmung, dem Gefühl, seiner Bewertung, dem Affekt und dem Verhalten. Diese „Lücke“ macht mich frei zu wählen, ob ich dem Gefühl Taten folgen lasse oder nicht und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Gefühle sind etwas Kostbares, mit ihnen zu üben ist freudvoll und lohnend. Denn es kann nur freudvoll sein, wenn man das kann: ihnen ihr natürliches Dasein lassen, [...] wie einem Schwarm von großen und kleinen Fischen in den Weiten des Ozeans. Die Natur des Universums, ihr Gesetz von Entstehen und Vergehen durch wechselseitige Einwirkung ist auch meine tiefste Natur. Mir ihr in Kontakt, ist sie mein größter Schatz. Und wenn du meinst, dass es stinkt, dann öffne das Fenster oder ein Riechfläschchen.[10]

Dr. Ursula Meyer

* * *

Eine Übung, Boden unter die Füße zu bekommen (*kāyagatā-sati*)

(1) Spür wie du stehst, spür den Kontakt mit dem Boden, spür die Aufrichtung. Stell dir vor, am Schopf hält dich ein Fädchen mit dem Himmel verbunden und dehnt mit sanftem Zug deinen Nacken. Spür den sanften Zug die Wirbelsäule herab bis ins Kreuzbein. Die Schultern dürfen loslassen, die Achseln sich öffnen, Kehle, Brust und Bauch entspannen. Die Knie ein wenig nach vorn nehmen, nicht durchdrücken. Entspann dich ganz ins Stehen hinein. Stell dir vor, du wolltest eine Stunde lang in dieser Haltung verharren, ohne sie zu verändern. Mach es dir in dieser Haltung so bequem wie möglich. Alle unnütze Anspannung darf sich lösen.

---

[10] *Majjhima-Nikāya* 10
Thich Nhat Hanh, *Umarme deine Wut*, Berlin 1992: 15 und 150
Rigdzin Shikpo, *Meditation und Achtsamkeit*, Berlin 1999
Ridzin Shikpo, *Newer turn away – The buddhist path beyond hope and fear*, Boston 2007
Berzin, Alexander, *Development balanced Sensitivity*, Ithaca, New York 1998

(2) Nun richte die Aufmerksamkeit ganz auf deine Füße. Spür den Druck in den Fußsohlen. Drei Punkte der Fußsohle lassen den Druck besonders gut spüren: die Ferse, die Wurzel des großen und die Wurzel des kleinen Zehs. Durch spürendes Rollen über die Fußsohlenränder kannst du die sechs Punkte genauer erforschen. Komm dann allmählich zur Ruhe und achte darauf, dass der Druck über die sechs Punkte optimal verteilt ist. Heb noch ein wenig die Zehen an und lass sie behutsam niedersinken. Spür die sanfte Berührung der Zehenbällchen mit dem Boden.

(3) Bleib mit der Aufmerksamkeit in den Fußsohlen. Beide Fußsohlen sind gleichmäßig belastet. Nun verlagere sehr achtsam das Gewicht zur Seite hin auf einen Fuß. Spür den anwachsenden Druck in der Fußsohle und verlagere das Gewicht, so weit es geht, ganz auf diesen Fuß. Seitwärts zur Ruhe gekommen, entspanne dich ganz in diese neue Haltung hinein. Lass alle Bemühung wegschmelzen. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(4) Stell dir den Fuß als ein Gefäß vor, das den Bodendruck und die gelösten Körperspannungen auffangen kann. Auch seelische Verspannungen dürfen da hineinschmelzen. Der Leibraum gleicht einem Sammeltrichter. Spür, wie alles Gefühlte, sei es körperlicher oder seelischer Natur, im Fußraum zusammenfließt. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(5) Bleib in dieser Haltung, nimm beide Füße ins Gewahrsein und spür den Unterschied zwischen beiden Füßen. Als Gefäß angeschaut, ist der unbelastete Fuß vergleichsweise leer. Sammle die Aufmerksamkeit im leeren Fußraum und verlagere dann achtsam das Gewicht. Wie fühlt es sich an, wenn sich das Fußgefäß allmählich mit Druckgefühlen füllt? Wir sind mit der Achtsamkeit schon vor der Belastung im Fußraum und laden die Gefühle ein, zu uns zu kommen, wir empfangen sie freundlich und geben ihnen viel Raum in unserem Fuß. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(6) Nun nimm wieder beide Füße zusammen ins Gewahrsein. Verlagere behutsam das Gewicht von dem einen Fuß zum anderen. Spür, wie sich der eine Fuß mit Druckgefühlen füllt, während der andere sich entleert. Komm allmählich in ein Pendeln von der einen zur anderen Seite. Spür in den Füßen das Spiel der wechselnden Belastung. Die Vorstellung, unsere Füße seien Gefäße, hilft die Aufmerksamkeit in diesen Empfindungsräumen zu sammeln.

(7) Komm auf dem belasteten, vollen Fuß zur Ruhe. Auf der anderen Seite ist der Fuß vergleichsweise leer. Lass die Berührung des leeren Fußes mit dem Boden ganz leicht werden. Spür durch die Fußsohle zum Boden hin. Stell dir vor, die Sohle wird durchlässig Wenn du nun klar bewusst das Gewicht auf diesen Fuß hin verlagerst, lass die Gefühle gleich durch die Fußsohle hindurch nach unten abfließen. Mit der Belastung wandert die Aufmerksamkeit durch die Fußsohle hindurch nach unten und nimmt die Gefühle mit. Alle Druckgefühle sind eingeladen, sich im Boden zu verteilen. Nichts sammelt sich im Fußraum an. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(8) Komm wieder ins Pendeln. Mit jeder Belastung wandert die Aufmerksamkeit sogleich durch den belasteten Fuß hindurch in die Tiefe und in die Breite des Bodens, als wolle sie Wurzeln schlagen. Dann springt sie hinüber zum jeweils entlasteten Fuß. Richte das Pendeln so ein, dass der Körper möglichst frei schwingt und viel Aufmerksamkeit für die wechselnden Gefühle da ist. Lass das Pendeln einfach geschehen.

(9) Bleib im Pendeln und spür jetzt zu den Fußgelenken hin. Kannst du die Bewegung in den Fußgelenken spüren? Stell dir die Fußgelenke als Gefäße vor und sammle die Aufmerksamkeit in einem Gelenk. Wenn die Bewegung dort deutlich zu spüren ist, öffne das Gefäß und lass die Gefühle durch Fußraum und Fußsohle in die Tiefe und in die Weite der Erde fließen, so als wolltest du Wurzeln schlagen. Anschließend folgt wieder der Sprung nach oben zum anderen Fußgelenk, und die gleiche Übung mit diesem. Jeder Übungsteil soll mehrfach wiederholt werden.

(10) Bleib im Pendeln und richte die Aufmerksamkeit auf die Knie. Kannst du die Bewegung dort spüren? Stell dir die Knie als Gefäße vor, die sich füllen und entleeren. Wenn du die Bewegung im Knie deutlich genug spürst, lass mit der Belastung das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen, durch Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum in den Boden hinein, in die Tiefe und in die Weite der Erde. Beim Rückpendeln springt die Aufmerksamkeit nach oben zum entlasteten Knie, um mit der Belastung gleich wieder nach unten zu wandern.

(11) Bleib im Pendeln. Nächste Etage: die Hüftgelenke. Das Prinzip bleibt das gleiche. Stell dir die Hüftgelenke als Gefäße vor, die sich mit Druckgefühlen füllen und leeren. Wenn du die Bewegung deutlich genug spürst, lass das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen durch Knie, Fußgelenk, Fußraum hindurch in den Boden. Mit der Aufmerksamkeit bahnst du den Weg nach unten, lädst die Gefühle zum Fließen ein, lockst sie nach unten. Vor dem Rückpendeln wieder der Sprung hinauf zum unbelasteten Hüftgelenk.

(12) Bleib im Pendeln. Der nächste Empfindungsraum wäre der Beckengrund, für den wir eine sehr feine Achtsamkeit brauchen. Nimm vielleicht erstmal den ganzen Beckenraum mit den Hüftgelenken ins Gewahrsein, wo die Bewegung deutlich zu spüren ist. Lass die Gefühle quer durch das Becken fluten, quer durch das Kreuzbein, das sich entspannen darf bis herunter zum Steißbein. Das Steißbein-Schwänzchen darf sich öffnen und ein wenig ausstrecken. Dann spür in die hinteren Beckentore hinein, direkt unter den Pobacken. Die Bewegung flutet durch diese Punkte und lässt sie sich öffnen. Bleib im Pendeln und achte dabei auf die Übergänge vom Unterbauch in die Oberschenkel, die Leistentore. Kann die Aufmerksamkeit vom Unterbauch durch die Leistentore in die Oberschenkel hinein gleiten? Kannst du das spüren?

(13) Bleib im Pendeln. Nun sammle die Aufmerksamkeit im Beckengrund, im Schritt. Kannst du hier die Bewegung spüren? Vielleicht als ein feines Fließen im Beckengrund, spür genau hin. Wenn es deutlich genug geworden ist, öffne auch diesen Empfindungsraum und lass die feinen Gefühle in die Beine hinein fluten. Mit jedem Pendelschlag das belastete Bein herunter durch Leistentor, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum, Fußsohle in die Tiefe und Weite des Erdraumes, und von dort wieder zurück der Sprung nach oben in den Beckengrund, wo die Bewegung zur anderen Seite hin ihren Anfang nimmt.

(14) Bleib im Pendeln. Nun kannst du über das Becken einen Empfindungsbogen schlagen, dessen Säulen die im Boden verwurzelten Beine sind. Beim Pendeln zur Seite geht es wie bisher das belastete Bein herunter bis in die Wurzeln hinein, dann aber, beim Rückpendeln zur Mitte, dasselbe Bein wieder hoch bis zur Beckenmitte. Ohne dort zu verweilen geht es im Weiterpendeln zügig durch das Becken hindurch hinüber ins andere Bein und weiter abwärts in die Erde. Ein Achtsamkeitsbogen durch Beine und Becken.

(15) Das Pendeln kannst du jetzt sehr schön mit dem Atmen verbinden. Atme zur Seite das Bein herunter aus, atme lang aus bis in die Erde, bis in die Wurzeln hinein. Beim Rückpendeln zur Mitte atme lang ein durch dasselbe Bein ein bis hoch ins Becken, füll den ganzen Beckenraum mit Atemenergie. Dann wieder ausatmend durch das andere Bein herunter in die Erde, bis in die Wurzeln und Wurzelspitzen hinein. Die Atemdusche durch Becken und Beine verwurzelt dich tief mit der Erde, gibt Kraft, reinigt, heilt und erfrischt.

(16) Überlass die Pendelbewegung allmählich dem Atem, lass dich vom Atem bewegen. Genieße die Atemdusche durch Beine und Becken. Komm dann im Auspendeln allmählich zur Ruhe. Lass den Atem frei fließen. Lass dir Zeit, ganz in die Ruhe hineinzufinden.

Erläuterungen:
Ich habe diese Übung Wurzelatem genannt. Mach diese Übung, wenn du wütend, beleidigt, verletzt, ungeduldig, traurig oder mutlos bist. Dabei sollte es dir nicht vordergründig darum gehen, die unangenehmen Gefühle loszuwerden. Wir üben *mit* den Gefühlen! Die Beschreibung der Übung ist umständlich, ihre Durchführung einfach. Eingeübt vollzieht sie sich fast von selbst. Du kannst den Wurzelatem recht gut auch in der Öffentlichkeit üben, z.B. beim Warten auf den Bus. Das Pendeln kann minimal sein und ist dann von außen kaum sichtbar.

In meinen Seminaren ist der Wurzelatem eine der Standardübungen, mit denen ich die Sitzübung vorbereite. Wir üben mit pulsierender Aufmerksamkeit, unter besonderer Beachtung der Übergänge. In der aktiven Phase konzentrieren wir die Aufmerksamkeit in vergleichsweise kleinen Räumen, wobei wir Energie investieren, bis wir dort deutlich etwas spüren. In der anschließenden Phase nehmen wir die Bemühung zurück, kommen ins Nachspüren und Betrachten. Dabei öffnet sich das Gewahrsein, gibt den Gefühlen Raum, lässt sie weit bis grenzenlos werden und schließlich sich auflösen. Im stillen Sitzen setzen wir die Betrachtung der Gefühlsbewegung mit dem Atem fort. All unsere Übungen münden in die Betrachtung des Hinschwindens und der

Auflösung. Ein Geist, der sein Objekt bis in die Auflösung hinein verfolgt, wird zunehmend wacher. Aufmerksamkeit, an kein Objekt gebunden, ist pure Wachheit. Ohne tiefe Einspürung in den Körper kann das Erwachen nicht stattfinden.

Wer nicht den Einblick in den Körper übt,
übt nicht für das Unvergängliche.
Nur wer den Einblick in den Körper übt,
übt für das Unvergängliche.
(*Anguttara-Nikāya* I, 37 II)

Shanti R. Strauch

Über den Umgang mit Gefühlen

Was versteht man unter Gefühlen?

Wenn wir im Zusammenhang mit den Lehren des Buddha über Gefühle sprechen, sind damit nicht Emotionen gemeint, sondern lediglich der gefühlsmäßige Aspekt unserer Erfahrung: wir bewerten sie als angenehm, unangenehm oder neutral. Denken wir an einen lieben Freund, steigen beispielsweise liebevolle Empfindungen in uns auf.

Warum sind Gefühle wichtig?

Der Buddha lehrt, dass Gefühle besonders wichtig sind, weil unser Geist ihnen große Beachtung schenkt und sich in Folge dessen bewegt. Steigen Gefühle und Gedanken in uns auf, so konzentriert sich unser Geist darauf: Wir beschäftigen uns gedanklich mit ihnen. Wenn wir nicht genau aufpassen, werden wir dann von den in uns aufsteigenden Gefühlen in Richtung Zuneigung oder Abneigung, Gier und Hass gelenkt, ohne uns dessen bewusst zu sein, denn wir selbst erschaffen ein nicht endendes Kaleidoskop ständig wechselnder Situationen, auf die wir blind reagieren.

Was müssen wir über Gefühle wissen?

Gefühle spielen eine wichtige Rolle bei der bedingten Entstehung des Leidens und bei der Umsetzung des Edlen Achtfachen Pfades, der zur Beendigung des Leidens führt. Treffen unsere Sinne auf ein Objekt, steigt ein Gefühl auf, das uns dieses Objekt anziehend (ich begehre es) oder abstoßend (ich lehne es ab) erscheinen lässt. Gefühl ist daher mit Habenwollen, Verhaftetsein und Werden verbunden. In der Praxis sieht das so aus, dass bei Kontakt mit einem unbekannten Sinnesobjekt und geistiger und körperlicher Anspannung Gefühl entsteht. Dieses Gefühl ruft sofort Gedankenfolgen und gewohnheitsmäßige Reaktionen hervor. Das Pāli-Wort *bhava*, das mit „werden“ übersetzt wird, steht mit dem deutschen Wort „bauen“ in Verbindung. Dies bedeutet mit anderen Worten: Wenn wir nicht vorsichtig, d.h. achtsam sind, „bauen“ wir für uns selbst eine neue geistige und körperliche Situation und „werden“, d h. wir werden wiedergeboren.

Wie sollten Gefühle untersucht werden?

Wir müssen erkennen, wie Gefühle entstehen. Meditieren wir beispielsweise über liebende Güte (*mettā*), so entfalten wir für uns selbst, für andere und für die ganze Welt freundliche Gedanken. Wenn wir bemerken, dass unsere Aufmerksamkeit abschweift, stellen wir dies einfach fest; wir lassen diese Abschweifung einfach zu, ohne ihr zu folgen oder sie zu verdrängen. Dann entspannen wir Geist und Körper, lächeln und kehren jetzt mit einem lauteren Geist zum Meditationsobjekt zurück, das im Fall der liebenden Güte das Gefühl der liebenden Güte ist. Praktizieren wir auf diese Weise, stellen wir fest, dass Gefühle durch Ablenkungen entstehen. Wir können mit allem, was in uns aufsteigt, ebenso verfahren; dann betrachten wir achtsam unseren Körper, unsere Gefühle, unseren Geisteszustand, sowie geistige Objekte und Phänomene. Die im *Satipaṭṭhāna Sutta* detailliert aufgelisteten Punkte, die die graduelle Reichweite der Entfaltungsmöglichkeiten korrekter Achtsamkeit beschreiben, nehmen langsam von selbst Gestalt an.

Der Meditationszyklus wird unabhängig von den jeweiligen Objekten anhand von sechs einzelnen Schritten aufgelistet, deren Wörter im Englischen mit R beginnen:

Recognising a distraction	Erkennen einer Zerstreuung
Releasing it, just letting it be, not pushing it away	Loslassen, es sein lassen, nicht wegschieben
Relaxing any tightness in the body and mind	Entspannen bei Auftreten von Spannung in Körper und Geist
Resmile to establish a light, wholesome happy mind for	Lächeln, um einen leichten, heilsamen, glücklichen Geist zu schaffen
Returning to the meditation object and	Zurückkehren zum Meditationsobjekt und
Repeating the whole process.	Wiederholen des ganzen Vorgangs[11]

In der Praxis entwickeln sich die sechs einzelnen Schritte als eine einzige fließende Bewegung.

Lächeln ist hilfreich, um den Geist zu erleichtern; die Anhänger des Buddha werden als immer lächelnd beschrieben. Wenn wir feststellen, dass wir nicht mehr lächeln, ist das ein Hinweis darauf, dass unser Geist schwer geworden ist; unser Lächeln wird zu einer Art Barometer, um den Zustand unseres Geistes zu kontrollieren.

Was möchten wir erreichen?

Als Buddhisten möchten wir *Nibbāna* erreichen. Wir möchten ebenfalls jetzt und in Zukunft glücklich sein. Wir haben Glück, denn die Lehre des Buddhas ermöglicht uns, dieses Ziel zu erreichen.

Um *Nibbāna* zu erreichen, müssen wir verstehen, dass Leiden bedingt entsteht – wie es der Buddha gesehen und erklärt hat – und wir müssen diesen Zustand beenden. Durch Sinneskontakt entstehen Gefühle. Durch die Praxis der Meditation lernt man, klarer zu erkennen, welche Art von Gefühlen aufsteigen, z.B. in Verbindung mit Gedanken. Als Reaktion auf Gefühle entsteht „Durst“, gefolgt von Anhaften, Bauen oder „Werden“ und eine neue Situation, Geburt, Leiden und Tod. Das sind Glieder in der Kette der Bedingten Entstehung.

Die beschriebenen Phänomene, die auf die Gefühle folgen, treten zusammen mit geistiger und körperlicher Spannung auf; die Meditationspraxis verhindert ihr Auftreten, insbesondere wenn die Stufe der Entspannung praktiziert wird.

Der Buddha betont nachdrücklich die Stufe der Entspannung. Im *Mahāsatipaṭṭhana Sutta*, das insbesondere auf die Atemmeditation eingeht, heißt es: „Übe folgendermaßen: Den ganzen Körper wahrnehmend, atme ich ein und aus; indem ich alles beruhige, was den Körper ausmacht, atme ich ein und aus“.[12]

Wovon ausgehend können wir Gefühle untersuchen?

Unser Meditationsobjekt, sei es beispielsweise die Atemmeditation oder die liebende Güte, bietet uns die Basis, von der aus wir Gefühle untersuchen können. Schweift unsere Aufmerksamkeit ab und sind wir zerstreut, so können wir feststellen, dass diese Abschweifung gleichzeitig mit einem Gefühl auftritt, das unseren Geist abschweifen lässt. Wir können ebenfalls erforschen, wie Gefühle in unserem täglichen Leben auftreten. Alles, was wir erleben, kann mit einem gewissen Maß an Achtsamkeit erfolgen: Körper, Gefühle, Geisteszustände, geistige Aktivitäten und Phänomene werden mit immer größerer Achtsamkeit wahrgenommen.

---

[11] Bhante Vimalaramsi, *Klare Quelle – Tiefer Fluss*, Duisburg, 2009: 45
[12] Translated by Glenn Wallis in: *Basic Teachings of the Buddha*, New York, 2007: 58

Wie können wir unseren Fortschritt bemessen oder erkennen?

Machen wir in der Meditation Fortschritte, so sind wir insgesamt glücklicher, lächeln öfter, werden seltener von den unterschiedlichen Lebensumständen hin- und hergeworfen und durchleben weniger extreme Hochs und Tiefs. Durch kontinuierliche Übung gelingt es uns, immer länger bei einem Meditationsobjekt zu verweilen; schweifen wir dennoch davon ab, bemerken wir es schneller. Wir lernen nach und nach, in jeder Situation glücklich zu sein. In sehr schwierigen Situationen können wir die dabei auftretenden Gedankengänge erkennen, die mit Abneigung oder Angst, Furcht oder Ähnlichem verbunden sind. Durch die Praxis des Zyklus der „6 R“ in Verbindung mit Gedanken und Gefühlen verlieren diese nach und nach ihre Macht über unseren Geisteszustand und können uns auch nicht mehr unglücklich machen, wenn sie nicht sofort verschwinden.

Wie können wir uns unserem Ziel nähern?

Um unser Ziel – *Nibbāna* – zu erreichen, müssen wir die Lehre von der Bedingten Entstehung verstehen. Sie zielt darauf ab, mit Hilfe der Meditationspraxis zu beobachten, wie Phänomene entstehen und wie der Geist darauf aufmerksam wird. Die Anwendung des Zyklus der „6 R“ gilt für alle Phänomene, die im *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* aufgeführt werden. Der äußerst wichtige Schritt der Entspannung wird dort anhand der Atemmeditation erklärt. Dies ist ein Beispiel dafür, wie zu üben ist. Die Übung wird auf die „vier Felder der Achtsamkeit“ ausgedehnt, für die die gleiche Übungsmethode gilt. Sobald ein Phänomen auftritt, bemerken wir es, ohne es zu beurteilen oder zu verändern, entspannen unseren Geist und Körper, lächeln wieder, kehren zum Meditationsobjekt zurück und wiederholen den gleichen Vorgang. Was in sechs Schritten beschrieben ist, wird bei der Praxis zu einer einzigen Bewegung und auf immer subtilere Phänomene angewendet.

Was ist ein “schlechter” Umgang mit Gefühlen?

Wir sind Spezialisten darin, mit unseren Gefühlen unangemessen umzugehen und uns von ihnen mitreißen zu lassen. Wenn man feststellt, dass der Geist vom Meditationsobjekt abgeschweift ist und dann nicht loslässt und entspannt, wieder lächelt und während der Sitz- oder Gehmeditation zum Meditationsobjekt zurückkehrt, dann ist das „schlecht“, denn das ist eine unzureichende Meditationspraxis. Es mag zunächst lange dauern, bevor man die Abschweifung bemerkt. Das macht aber nichts, denn es wird bald besser werden.

Durch die Meditation der liebevollen Freundlichkeit (*mettā)* gewöhnen wir unseren Geist daran, freundliche Gefühle zu entwickeln, und wir lernen, entsprechend der Methode des Zyklus der „6 R“ nicht an den Phänomenen zu haften.

Während der Sitzmeditation können „wichtige“ Gedanken auftauchen, denen in der Tat nachgegangen werden sollte. Zusammen mit diesen Gedanken tritt ein besonderes Gefühl von Dringlichkeit auf; wir können es einfach feststellen und lernen, die Gedanken vorüberziehen und uns nicht von deren Inhalt gefangen nehmen zu lassen.

Welche Gefühle sollten kultiviert werden?

Gefühle, die auf die Entwicklung liebevoller Freundlichkeit ausgerichtet sind, führen ganz natürlich zu den anderen drei *Brahmavihāras*: Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

Wie sollten wir glückliche Gefühle kultivieren?

Zunächst wird der Geist erst einmal darauf ausgerichtet, sich bei einem heilsamen Objekt heimisch zu fühlen. Liebevolle Freundlichkeit kann zuerst sich selbst gegenüber, dann einem buddhistischen Lehrer oder einem verehrten Freund gegenüber, dann gegenüber Freunden, der Familie, neutralen Bekannten und Feinden entwickelt werden. Dann kann liebevolle Freundlichkeit in alle Richtungen und für alle Wesen ausgestrahlt werden.

Ist es nicht paradox, daran zu arbeiten, sich glücklich zu fühlen, während man lernt, die Gefühle loszulassen?

Ist liebevolle Freundlichkeit unser Meditationsobjekt, wie häufig von dem Buddha empfohlen, entwickeln wir zunächst uns selbst gegenüber liebevolle Gefühle, dann gegenüber anderen, uns bekannten Menschen und anschließend gegenüber allen Wesen in allen Himmelsrichtungen, wie im *Metta Sutta* angegeben. Es handelt sich um eine Meditation über Gefühle, deren Praxis die Grundlage ist für unsere Praxis des Zyklus der „6 R“. In dem Maße, in dem die Meditation Fortschritte macht, wird das Objekt immer subtiler, bis schließlich die Unkörperlichen Vertiefungen (*arūpa jhānas*) erreicht sind und es zum sogenannten „Stillstand“ oder „Aufhören“ kommt. Liebevolle Freundlichkeit tritt gleichzeitig mit einem Gefühl von Freude und Glück auf und leitet uns wie ein Kompass durch unsere Praxis. Kommen wir vom Weg ab und gehen in die Irre, zeigt uns der Kompass die richtige Richtung an. Ähnlich verhält es sich mit unserem zerstreuten Geist: Wir stellen die Zerstreuung fest, entspannen und kehren in die „vom Kompass angezeigte Richtung“ der liebevollen Freundlichkeit zurück. Ist das Ziel erreicht, werden Kompass oder Floß losgelassen.

Wie sieht es nun mit unserer Praxis im Alltag aus?

Wenn wir laufen, können wir liebende Güte entwickeln, anstatt wahllos unseren Gedanken nachzuhängen. Geschieht das, werden wir allmählich ganz natürlich immer bewusster und lernen entsprechend des Zyklus der „6 R“ die unterschiedlichen Phänomene zu beobachten, die als die vier Grundlagen der Achtsamkeit genannt werden. Der nächste Schritt besteht darin, unsere Übung beispielsweise bei einfachen Arbeiten im Haushalt auszuführen. Allmählich wird unsere Praxis durch regelmäßiges Sitzen und die Praxis im Alltagsleben intensiver und tiefer in ihren Entfaltungsmöglichkeiten; uns wird immer klarer, wie wir praktizieren können, und sie wird für unseren Geist zu einem „Arbeitsplatz“.

Was ist zu tun, wenn das Gefühl der liebenden Güte nicht so einfach eintritt?

Geduld ist erforderlich, denn anfangs kann unser Geist sehr ruhelos oder dumpf werden. Mit Geduld macht sich der Geist jedoch mit der liebevollen Freundlichkeit vertraut. Es ist notwendig, dabei zu bleiben und die Stufen des Zyklus der „6 R“ zu befolgen. Die Praxis wird dann allmählich leicht. **Welche Gefühle haben Sie jetzt?**

Dr. Inigo Deane

Vedanā – Gefühl, Empfindung, Gemütsregung

Im Folgenden sollen die Fragen untersucht werden: „Wie gehen wir mit Gefühlen um?“ „Lassen sich Gefühle beeinflussen?“ „Wie und wo entstehen sie?“ „Haben wir sie im Griff oder dominieren sie uns?“ Der buddhistische Kontext lässt – glücklicherweise nur – eine begrenzte Zahl von Antworten zu, denn im alltäglichen Leben werden Gefühle von allen Menschen sehr unterschiedlich erlebt. Aber nicht nur Menschen, sondern – gemäß den Lehren des Buddha – entwickeln alle empfindungsfähigen Wesen Gefühle, auch wenn sie diese nicht analysieren können. Gefühle gehören ganz einfach zum menschlichen Leben dazu. Im allgemeinen werden Gefühle entweder als angenehme oder unerwünschte Zustände empfunden.

Vedanā ist eine der fünf Daseinsgruppen (*pañca-upādāna-khandha)*, die da sind: die Körperlichkeitsgruppe *(rūpa-khandha)*, Gefühlsgruppe *(vedanā-k.)*, Wahrnehmungsgruppe *(saññā-k.)*, Geistesformationsgruppe (*sankhāra-k.)* und Bewusstseinsgruppe *(viññāna-k.).* Der große kompliziert aufgebaute Körper mit seinen vielfältigen Aufgaben wird „nur“ als eine Einheit genannt, während der unfassbare Geist seiner Tätigkeit entsprechend in vier Gruppen aufgeteilt ist. Diese Gruppierung lässt die Dominanz des Geistes erkennen. „Allen Dingen geht der Geist voran!“ pflegte der Buddha zu sagen.

Im *Paṭiccasamuppāda* (Bedingte Entstehung) heißt es, dass *Vedanā* aus dem Zusammentreffen von *Phassa* (Berührung, bzw. Eindruck) als Bedingung und *Taṇhā* (Begehren) als Ergebnis dieser Berührung entsteht. Dieser Fakt veranschaulicht die große Bedeutung von *Vedanā,* einem Phänomen, das im Geist entsteht. Es ist wegen des Entfachens von Begehren für die Rückkehr in einen neuen Daseinskreislauf verantwortlich und ein konstituierender Bestandteil des erfahrungsfähigen Wesens des Menschen.

Gefühle entstehen also zweifelsohne im Geist und werden durch den Kontakt der Sinnesorgane mit der Außenwelt hervorgerufen. Dementsprechend werden sie in sechs Arten klassifiziert, nämlich in fünf körperliche und in ein intellektuell (geistig) bedingtes Gefühl. Man spricht also von durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast (Körper)- und Geisteindruck bedingten Gefühlen. Auch ein als körperlich empfundenes Gefühl entsteht im Geist! Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig, denn sie sind untrennbar miteinander verbunden. Traurigkeit kann körperliche Beschwerden hervorrufen und ein körperliches Wohlempfinden kann den Geist aufhellen. Ein gut gelaunter Geist ist fähig, den Körper zu stärken, während der betrübte Geist körperliche Symptome verursachen kann. Es ist sogar möglich, ein körperliches- und ein geistiges Gefühl gleichzeitig zu empfinden, denn trotz der komplizierten Entstehungsweise treten Gefühle in einer derartigen Geschwindigkeit auf, dass ein Mensch ohne einen durch Meditation trainierten Geist die Zwischenräume zwischen den einzelnen Gefühlsstadien nicht wahrnimmt. In der Realität entsteht in einem Augenblick jedoch nur ein einziges Gefühl!

Die häufigste Definition für Gefühle lautet: *Tisso-vedanā* (dreier Gefühle), nämlich *Sukhā* (angenehmes/glückliches), *Dukkhā* (schmerzvolles/leidhaftes) und *Dukkhā-m-asukhā* (ein weder angenehmes, noch schmerzvolles, also ein indifferentes Gefühl.) Diese Gefühle werden noch spezifiziert in: *Sukhaṃ* (körperlich wohliges), *dukkhaṃ,* manchmal auch *sāririkā* genannt (körperlich schmerzvolles), *somanassaṃ* (geistig angenehmes), *domanassaṃ* (geisitig leidhaftes) und *upekkhāṃ* (ausgeglichenes, indifferentes Gefühl.)[13] Normalerweise erleben die Menschen im Laufe ihres Lebens (von der Geburt bis zum Tode) viel mehr *Dukkha* und *Domanassa* als *Sukkha* und *Somanassa*. Weil auch *Sukkha* und *Somanassa* vergänglich sind, verursacht ihr allzu schnelles Abklingen zusätzliches Leid! Doch ob freudvoll oder leidvoll, *Vedanā* ist allenfalls ein an das Dasein fesselnder Faktor und daher negativ zu beurteilten.

Die alten Schriften unterscheiden entsprechend ihrer Auswirkungen die Gefühle in *kusala* (heilsam), *akusala* (unheilsam) und *avykatā* (unbestimmt/unentschiedenes). Ferner werden Gefühle gemäß ihrer zeitlichen Entstehung eingeteilt in *purāna* (alte von früher stammende, also nicht mehr so lebhafte) und *nava* (neue) Gefühle, d.h. *paccupannaṃ* (gerade entstandene) Gefüh-

---

[13] Vorsicht: *Upekkhāṃ* ist nicht zu verwechseln mit *Upekkha* (Gleichmut), eine Errungenschaft des Erleuchteten.

le. Im *Visuddhi Magga* wird im Zusammenhang mit Gefühlen das Wort *yātrā* (Vorgehen, im Gang Befindliches) verwendet, das laut meines beschränkten Sanskrit-/Pāli-Wissens eine sehr wichtige Eigenschaft der Gefühle ausdrücken will, nämlich ihre Unbeständig- und Vergänglichkeit. Da es selbstverständlich ist, dass **alles Entstandene sich** nach Ablauf der ihm gegebenen Zeit **auflösen muss**, wird diese Eigenschaft nicht sonderlich oder häufig hervorgehoben.

Im allgemeinen erleben die Menschen im Laufe ihres Lebens mehr *Dukkhā* und *Domanassa* als *Sukkhā* und *Somanassa*. Das Sein wird zumeist als leidvoll empfunden. Das körperliche und geistige Glück wird ebenfalls als leidvoll beschrieben, weil es die Vergänglichkeit ebenso in sich trägt wie die Geburt den Tod. Der Verlust eines Glücksgefühls ist unter Umständen viel schmerzhafter als das Entstehen des Leids. Warum? Weil jedes empfindungsfähige Wesen versucht, sich vom Leid zu befreien, das Angenehme jedoch für immer bewahren möchte. Dieses unmögliche Unterfangen ruft Unzufriedenheit hervor, ist also leidvoll. Dass die menschliche Empfindung vom Leid geprägt ist, bezeugt und beweist eine interessante Bedeutungsverschiebung in der mit dem Sanskrit verwandten singhalesischen Sprache, in der das Wort *Vedanā* direkt Schmerz bedeutet. Einem Arzt sagt man, wo man *Vedanā* hat, also wo es weh tut!

Ruhe gibt es erst, wenn keine Gefühle mehr entstehen. Um diesen Zustand zu erreichen, bedarf es großer Mühen und ehrlicher, disziplinierter und ausdauernder Arbeit an sich selbst. Dann entsteht aber auch kein Glücksgefühl mehr. Ein Jünger fragte einst den Erhabenen, wie es sei, das Glücksgefühl zu verlieren. Der mit feinem Humor gesegnete Buddha antwortete mit der Gegenfrage: „Ist es kein Glück, wenn kein Gefühl mehr da ist?“

Damit ist die Frage, wie wir mit Gefühlen umgehen, im Großen und Ganzen beantwortet. Tatsache ist, dass wir versuchen, uns von leidvollen Gefühlen so schnell wie möglich zu trennen, während wir freudige Gefühle festhalten möchten. Wir reagieren auf unsere Gefühle und nehmen uns fest vor, sie in unserer Erinnerung zu speichern. Eine Zeit lang gelingt das auch, doch ihre Intensität verliert an Kraft und wir merken, dass ein bestimmtes Gefühl nicht mehr so weh tut oder nicht mehr so beglückt wie zuvor. Gefühle verblassen allmählich und sterben ab. Dieser Tatsache sollte man sich bewusst sein, auch wenn man sich an ein bestimmtes Gefühl (oder eher an die Umstände seiner Entstehung) noch „erinnert“. Erleben ist jedoch etwas anderes als die Erinnerung an ein Erlebnis. So können weder der atemberaubende körperliche Schmerz, noch das herzzerreißende geistige Leid, weder die ehemalige körperliche Erquickung, noch das geistige Glück auf Abruf in gleicher Intensität wieder erlebt werden.

Wie stark ein Mensch auf ein Gefühl reagiert, wie lange er es spürt oder wie schnell er versucht, es abzuschütteln, hängt in erster Linie von der Intensität des nächsten Gefühls, aber auch in entscheidendem Maße von seinem Charakter ab. Die Menschen reagieren unterschiedlich auf Gefühle. Ein im gleichen Augenblick kontaktierter Reiz aus der gleichen Perspektive, der gleiche Duft, das gleiche Geräusch, der gleiche Geschmack, das gleiche Tasterlebnis und – falls es je möglich wäre – der gleiche innere intellektuelle Reiz werden bei jedem Mensch unterschiedlich starke bzw. schwache Gefühle hervorrufen. Mit zunehmendem Alter werden womöglich die Sinnesorgane schwächer, so dass die ausgelösten Gefühle auch sanfter werden. Deshalb ist das Verlangen töricht, wissen zu wollen, was und wie die/der andere in einer gemeinsam erlebten Situation fühlt. „Findest auch du dies so schön, so laut, so süß, so duftend, so angenehm, liebst du mich so sehr wie ich dich?“ Die ehrliche Antwort muss „Nein“ lauten!

Die Frage, ob Gefühle sich beeinflussen lassen, können wir getrost positiv beantworten. Wenn Gefühle schon entstanden sind, übernimmt der Geist die Verantwortung des Umgangs mit ihnen. Im Laufe der Zeit sammelt der Geist Erfahrung über in bestimmten Situationen entstandene Gefühle, und es kann vorkommen, dass er auf ein durch einen neuen Reiz entstandenes Gefühl schon mit Voreingenommenheit reagiert und das Gefühl dementsprechend deutet. Er ist fähig, ein in sich angenehmes Gefühl so lange zu attackieren, bis es sich eher als unangenehm anfühlt, einfach nur, weil während einer früheren Gelegenheit bestimmte Umstände sein Gefühl negativ beeinflusst haben. Ebenso kann ein unangenehmes Gefühl verbessert werden. Dies ist aber der Alltagsprozess des Geistes eines Weltmenschen.

Die richtige Art, die Intensität der Gefühle stufenweise zu mindern und zu verhindern, dass sie den Geist beeinflussen, Begehren, Anhaften und folglich ein Wiedererscheinen zu bewirken,

geschieht durch *Bhāvanā* (nachdenkende Meditation). Auf der höchsten Stufe des Könnens werden die „sechs Tore“ geschlossen gehalten, damit die Reize keine Möglichkeit haben, sich als Gefühl zu etablieren. Dann können sie weder die Wahrnehmung, noch die Geistesformation und das Bewusstsein erreichen. Den Gipfel des Erfolges genießt ein Erleuchteter, der die harte Arbeit schon getan hat, und seine Sinnesorgane mühelos vollkommen unter Kontrolle hält, um von Eindrücken verschont zu bleiben. Er ist unerschütterlich, weilt, lehrt, hilft mit Güte und leidet nicht mehr.

Nun bleibt noch die Frage, ob wir die Gefühle im Griff haben oder ob sie uns dominieren. Sie lässt sich mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Ein unbeherrschter Mensch wird unfähig sein, seine Gefühle in den Griff zu bekommen, also werden sie ihn dominieren. Ein geübter Meditierender wird seine Gefühle jedoch im Griff haben, also können sie bei ihm nicht die Überhand gewinnen. Einige Menschen werden sich, so wie ein herrenloses Segelschiff auf hoher See, von ihren Gefühlen hin- und herreißen lassen. Sie sind ihnen hilflos ausgeliefert, weil sie nie gelernt haben oder lernen wollten, die Gefühle zu kontrollieren. Gefühle haben die Fähigkeit, den Charakter zu beeinflussen. Solche Zustände können sich zu wahren Katastrophen entwickeln; ein Mensch kann körperlich und geistig zu Grunde gehen, maßlos leiden, sogar zu einer/einem Kriminelle/n werden. Unüberlegte mit „guter“ Absicht ausgeführte Taten können so unvorhergesehene negative Folgen haben. Glücklicherweise gibt es auch Menschen, die sich nicht von Gefühlen dominieren lassen, sondern diese beherrschen, die einen ausgeglichenen Geist haben und sich durch richtige Übung mit Hilfe des Edlen Achtfachen Pfades auf dem ins *Nibbāna* führenden Weg befinden.

Im Leben gibt es jedoch nicht nur diese beiden Extreme. Es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß, nicht alles ist entweder förderlich (schon gar nicht perfekt) oder hinderlich und es ist nicht immer einfach, die richtige Entscheidung zu treffen. Umso weniger, da das Gefühl bekanntlich noch vor dem Gedanken entsteht. Fakt ist, dass Gefühl und Verstand wahre Kriege gegeneinander führen können. Gewinner ist das/der Stärkere. Es ist dann eine Frage der Einstellung, des Wissensgrades und/oder des Charakters, wer den Sieg davon trägt. Darüber hinaus darf nicht vergessen werden, dass ein Gefühl manchmal klüger sein kann als ein ihm folgender, sehr komplizierter, an Vorsicht mahnender oder Akzeptanz fordernder Gedanke. Die Überlegungen des Gehirns sind auch nicht immer unfehlbar. So kann es im praktischen Leben passieren, dass eine positive Reaktion auf ein Gefühl abgetötet und folglich eine heilsame Tat nicht ausgeführt wird. Das gute alte „Bauchgefühl“ darf nicht vollkommen vernachlässigt oder gar verteufelt werden. Rein wissenschaftlich gesehen verfügt der Bauch über bedeutend mehr aktive Nervenzellen als das Gehirn. Ein **Weltmensch** also, der richtig handeln möchte, und aus seinen Gefühlen Glück gewinnt, sollte versuchen, die Balance zwischen Gefühl und Verstand zu halten. Der mittlere Weg steht nicht im Gegensatz zu der Lehre des Buddhas. Er ist ein guter Anfang. Ein **Wahrheits-Sucher,** Befolger der Buddha-Lehre, sollte sich jedoch anschicken – wie oben schon beschrieben –, Gefühle gar nicht entstehen zu lassen, denn sie verursachen jedenfalls Leid. Denn entweder sind sie tatsächlich leidvoll oder schenken dem Menschen nur vorübergehend Glück, das dann zwangsläufig vergeht und Leid verursacht. Glücklicherweise lehrte der Buddha, dass Leiden besiegt werden kann!

Es steht jedem frei, sich im Umgang mit den eigenen Gefühlen für den erwünschten zum ersehnten Ziel führenden Weg zu entscheiden

In Mettā,
Aranyka Chandrasiri

Erleben und Erfassen mit Gemütsbewegungen

Ein Gespräch, das Emotionen zum Thema hatte, endete mit der Frage, ob ich nicht schreiben könnte, wie ich mit ihnen umgehe. Das wehrte ich ab. Das Gespräch hatte mir gezeigt: Es ist sehr schwierig! Nun ist es aber so, dass etwas, was schwierig oder gar unmöglich erscheint, eine wahre Anziehungskraft auf mich ausübt. Einen Versuch könnte ich ja wagen, dachte ich so. Gedacht, getan! Die Wirkung war faszinierend und katastrophal zugleich.

Gemütsbewegungen, so würde ich jetzt sagen, bestimmen mein Leben. Zu erkennen, dass ich sie nie wirklich hinterfragt hatte, entsetzte mich und öffnete die Büchse der Pandora. Dieses „Wollen“ bewirkte einen „Gemüts-Zustand“ , d.h. es wickelte mich in einen Kokon, mit der Folge: Ich vergaß einen wichtigen Geburtstag und ich weiß nicht mehr, wie oft ich zurück in meine Wohnung musste, weil ich das, weshalb ich außer Haus ging, vergessen hatte. Ich erlebte also, wie jede Fixiertheit, im Kleinen wie im Großen, Vergessen bewirkt.

Da mir das Wort „Emotion“, wie es mir von außen entgegen kam, nicht behagte und mir deshalb auch nicht von den Lippen kommen wollte, schlug ich im Wörterbuch nach: „Emotion“, vom lateinischen „emovere“, bedeutet „heraufbringen, empor wühlen, erschüttern.“ Da mir das mit dem deutschen Wort Gemütsbewegungen klar ausgedrückt wird, bleibe ich dabei. Es verlangt kein Übersetzen.

Gemütsbewegungen sind verbunden mit Gefühlen, Empfindungen, Denken. Das Triumvirat Gefühl, Empfindung und Denken bewirkt Gemütsbewegungen. Aber wie? Es galt, Begriffe zu klären. Gefühle, wie viele gibt es, wie entstehen sie? Grundsätzlich haben wir es aber nur mit drei zu tun: angenehme, unangenehme, neutrale, egal wie ich sie ummantele, z.B. als Freude, Schmerz oder Indifferenz (= reizlos, d.h. keinen Reiz auf die Sinne ausübend) benenne. Letzteres schaffte die Verbindung zu den Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken. Ohne die Sinne gibt es keine Gefühle angenehmer, unangenehmer oder neutraler Art, körperlich wie geistig. Diese wiederum bringen Empfindungen. Sie erlauben die Neuorientierungen der Gefühle, erleben sozusagen die ganze Bandbreite von eiskalt bis kochendheiß. Auch hier körperlich wie geistig.

So weit war mir das alles irgendwie klar, bzw. verständlich. Beim Denken, da begannen die Schwierigkeiten. Denken, was ist das, warum denke ich? Denken ist die Fähigkeit des Geistes, Erkennen in Begriffe zu fassen, die Kommunikation möglich macht. Dieses Lesen und Erfassen, es warf ein ganz neues Licht auf das Denken, bewirkte einen Erdrutsch im Verstehen! Der Erdrutsch zeigte auf, dass sich das Denken zweigeteilt hat. Das eine erfüllte seine Aufgabe, indem es Erkennen benennt; das andere Denken verliert sich in Selbstgefälligkeit, indem es wertet und theoretisiert. Theorie ist nicht wirklichkeitsnahes, unpraktisches Denken. Das eine ist auf das Innen gerichtet: auf Erleben. Das andere ist auf das Außen gerichtet: auf Wirkung. Fazit: mein Denken ist schizophren. Schizophrenie[14], seelische Krankheit durch Selbstentfremdungserlebnisse.

Damit begann auch langsam die direkte Auseinandersetzung mit den Gemütsbewegungen. Warum sind sie vorhanden und warum können sie mich so plagen? Ich versuchte, mein Verstehen zu Papier zu bringen und erlebte, dass das Geschriebene am nächsten Tag nicht mehr stimmig war: Es war richtig, aber das Empfinden ging nicht konform. Neuerliche Versuche brachten fast gleiche Ergebnisse. Die Gemütsbewegungen begannen, sich zu überschlagen: Ich dachte, ich werde verrückt. Und: Ich wurde ver-rückt.

---

[14] „Schizophrenie“ (von altgriechisch schizein „abspalten“ und „Seele, Zwerchfell“) ist als eine Diagnose für psychische Störungen des Denkens, der Wahrnehmung und der Affektivität gekennzeichnet“ lt. Google

Ich erinnerte mich daran, dass mein Vater sagte, wenn ich Schuldzuweisungen machte: „Es gibt kein schlechtes Werkzeug. Es gibt nur einen falschen Gebrauch!“ Dann: die Geschichte mit dem Blatt. Man reichte mir ein weißes Blatt und fragte: „Was siehst du?“ „Es ist beschrieben!“ „Was siehst du noch?“ „Die Schrift ist leserlich.“ Dass das Blatt weiß war, kam ganz zum Schluss. Das Erkennen am Anfang hatte es zwar gespeichert, aber das Fragen danach öffnete den Speicher nicht, drückte nicht den Knopf zum Einblenden. Dann: Ein Patient kam zum Arzt. Gefragt, wie es ihm ginge, antwortete er: „Herr Doktor, die Vergangenheit verfolgt mich und die Zukunft ängstigt mich, aber dazwischen geht es mir gut.“ Diese Puzzlestücke bekamen plötzlich Sinn, verbanden sich miteinander: Ich gebrauche das Denken nicht richtig! Es lässt mich auf Geschriebenes schreiben, d.h. ich überschreibe das Vergangene mit den Augen von heute, und mit den Augen von heute schaue ich in die Zukunft. Das Heute, die Mitte, das Gegenwärtige, also die Grundlage ist mir kaum oder nur einen Blick wert. Ich bin also dümmer als der Patient! Der wusste wenigstens, dass es ihm zwischen Vergangenheit und Zukunft gut ging. Warum klemmt das bei mir?

Das Nachschlagen von Begriffen machte mir klar, dass ich sie hauptsächlich nur vom Hörensagen kenne. Von Kindheit an redete man sie an mich heran. Nach einer gewissen Zeit erwartete man, dass ich sie verstanden hätte. Bei „Tisch“ und „Stuhl“ war das ja auch so. Bei „gut“ und „schlecht“ nicht. Darum wirkten auch die Strafen nicht. Ich war schon Mitte dreißig. Immer stand mir der Stress mit dem Geld zur Seite, was die Gewohnheit brachte, meine Freundin zu fragen: „Kannst du mir 10 oder 20 Mark leihen?“ Sie tat es. Als ich sie wieder einmal fragte, sagte sie: „Weißt du, ich gebe dir das Geld; weil ich weiß, ich bekomme es zurück. Aber es kann sein, dass ich eines Tages dieses Leihens müde bin und nein sage. Und das ist dann vielleicht der Moment, wo du das Geld wirklich brauchst!“ Es wirkte auf mich wie ein Schlag! Es war das erste Mal, dass mir jemand Ursache und Wirkung verständlich machte. Es ließ mich begreifen! Das wurde richtungsweisend für mich. Da fällt mir meine Schwester ein und ihre drastische Art, wenn die Kinder der Warnung. „Das ist heiß, du verbrennst dich!“ nicht folgen wollten. Sie nahm das Händchen und platschte es für einen Moment auf die noch heiße Herdplatte. Von da an war das Wort „heiß“ begriffen. Das Spielen mit dem Feuer hörte auf.

Es führt jetzt auch zum Ende der Gemütsbetrachtungen: Wo immer Ursache und Wirkung nicht konform gehen, setzt eine Gemütsbewegung ein. Sie zeigt nur Unverständnis auf. Das bringt Wollen, Ärger, Angst/Sorge, Zweifel und auch resignierenden Überdruss. Sie machen die Gemütsbewegungen aus, die mit ihrem Wollen und Trachten nach Wissenserfassung suchen. Aber ohne Erfahrung gibt es kein Wissen. So bleibt die Denk-Mal-Pflege sinnlos, ja verhindert Aktivitäten, die Verständnis bringen. Aber warum gebe ich dann das Denken nicht auf?

Weil ich nicht erkenne, dass es nicht das Denken ist, was mir hilft, sondern die Denkpausen, wenn ich nicht mehr weiter weiß. In den Momenten kann nämlich ein Gedanke ins Bewusstsein kommen und mir eine klare Lösung schenken. Gedanken beruhen auf Erfassung, nicht auf Worten und Theorie.

Gedanken ergeben das Danken – Danken dafür, was ich weiß und dafür, dass sie mich zu mehr Wissen bringen, mich zum Wissenschaftler in eigener Sache werden lassen.

Mechthild Neukirch

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Mi. 19:30 – 21:30 Uhr: Zazen (Richtung: Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)

Fr. 17:00 – 19:30 Uhr: „Achtsamkeit und Versenkung“
Stadtgruppe Dagyab Rinpoche (Tibethaus)

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

1 x im Monat Fr. 19:30 – 21:00 Uhr Lehrredenarbeit (A. Elle; M. Ochmann)
2 x im Monat Sa. 10:00 – 13:00 Uhr Jungto Society (Koreanische Gruppe)

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.
Etwa jeden 3. Freitag (19.30 – 21.30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (2,00 - 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Das Fünfer- und Sechser-Buch des Anguttara-Nikāya*,
Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr am 17.5.; 7.6.; 21.6. und 5.7.2011; anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.
(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)
Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,
Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de
Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,
Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)
Bitte eigenes Textmaterial mitbringen.