

## T\_05 | Vedana I

*Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.*

Das zweite Feld der Achtsamkeit, das zweite *satipaṭṭhāna* ist *vedanā*.

Häufig wird in den Schriften der Pali-Begriff *vedanā* mit „Gefühl“ übersetzt. Besser und hilfreicher sind aber die Begriffe „Gefühlstönung“ oder „Empfindungston“. Jede Erfahrung, jeder Augenblick des Erlebens ist immer gleichzeitig, unmittelbar und untrennbar mit einer Gefühlstönung verbunden, die wir entweder als *angenehm*, *unangenehm* oder als *neutral* empfinden. Dies gilt für körperliches Erleben durch Schmecken, Riechen, Sehen, Hören, Tasten und ebenso für den Geist. Es gibt also sowohl körperliches als auch geistiges, mentales *vedanā*. *Vedanā* ist ein rezeptiver, passiver Teil des Erlebens. Ein Geruch hat ebenso ein *vedanā*, wie Müdigkeit oder Langeweile.

Es ist wichtig, ein Gespür für *vedanā* zu entwickeln, denn unsere Reaktion auf *vedanā* formt unser Leben. Es ist die gewohnheitsmäßige Tendenz unseres Geistes Angenehmes zu ergreifen und Unangenehmes wegzuschieben. Ohne genügend Achtsamkeit verfängt man sich zum Beispiel leicht bei unangenehmen Empfindungen in Aversion gegen das Unangenehme. Wenn man ohne Achtsamkeit *reagiert*, bildet man sich schnell Meinungen, die sich zu Ansichten verfestigen können und unser Leben in eine Richtung lenken, die wir uns gar nicht selbst ausgesucht haben.

Aber mit Achtsamkeit auf *vedanā* öffnen wir eine neue Tür, um nicht dieser automatischen Reaktion des Geistes auf *vedanā* ausgeliefert zu sein. Achtsamkeit auf *vedanā* öffnet Raum für die Wahl, sich anders zu verhalten. In diesem Raum der Achtsamkeit können wir wählen, wie wir uns gegenüber dem Angenehmen oder dem Unangenehmen verhalten möchten. Je klarer wir mit der Tönung unserer Gefühlsempfindung in Kontakt kommen, also *vedanā* wahrnehmen, desto mehr haben wir eine Wahl, wie wir mit dem Rohstoff des Erlebens umgehen, wie wir darauf antworten.

Beim Unangenehmen können wir darauf achten, ob wir mit Ablehnung oder Widerstand reagieren. Bei Angenehmen können wir merken, ob Greifen, Festhalten, Anhaften oder Verlangen aufsteigt. Manchmal ist es für uns so überaus deutlich, wie wir reagieren, besonders wenn unsere Reaktionen ‚laut‘ und ‚groß‘ sind, aber es gibt auch feine, subtile Töne. Das können wir erleben in einem zarten Nach-vorne-Lehnen, in einem feinen Drang, in die Erfahrung hinein zu wollen, oder in einem leisen Zurücklehnen.

Während angenehme und unangenehme *vedanā* häufig unsere Aufmerksamkeit regelrecht anziehen, uns in gewisser Weise Halt geben, sind neutrale *vedanās* meistens nicht stark genug, um unsere Aufmerksamkeit zu halten, wir driften ab oder wir schlafen ein. Der Geist flutscht weg und entfernt sich von der Erfahrung. Wir erleben dann häufig Langeweile, Gleichgültigkeit, Müdigkeit, Frustration. Wir koppeln uns gewissermaßen ab von unserer direkten Erfahrung. Deswegen ist es auch nützlich sich der neutralen *vedanās* gewahr zu werden und sich zu fragen, wie wir dieser Erfahrung begegnen.

Auf diese Art und Weise beginnen wir gewohnheitsmäßige Reaktivität zu schwächen, zu unterbrechen, zu unterbinden. Das ist eine Möglichkeit tief verwurzelte Muster und Gewohnheiten von Herz und Geist zu transformieren.

Der Kern für die Transformation ist nicht in dem Erleben selbst zu finden, das Erlebte ist einfach so wie es ist, sondern in unserer Reaktion auf das Erlebte. Reagieren wir gewohnheitsgemäß mit Anhaftung oder mit Ablehnung, dann verstärken wir diese Ketten; befreien wir uns durch Achtsamkeit von diesen gewohnheitsmäßigen Reaktionen, dann können wir unser Leben transformieren. Die Übung besteht darin, zu erspüren, wie sich das unmittelbar Erlebte anfühlt.

Das unmittelbar erlebte Geschehen kann ein Gedanke sein. Manche Gedanken sind angenehm, manche Gedanken sind sehr unangenehm. Ebenso erleben wir Emotionen mal als angenehm, wenn wir zum Beispiel Freude erfahren, uns inspiriert fühlen, uns geliebt fühlen, und mal als unangenehm, wenn wir vielleicht traurig oder ärgerlich sind. Zu anderen Zeiten passiert nicht viel und wir erleben neutrales *vedanā*.

Der Begriff *vedanā* wird an mehreren Stellen im Dharma hervorgehoben. Wir finden *vedanā* in der Liste der fünf Skandhas<sup>1</sup>, als einen der allgegenwärtigen Geistesfaktoren, als einen der zwölf Daseinsfaktoren auf dem Lebensrad, wo es ein wesentliches Element auf der Nidana-Kette darstellt. Dieses ist bekannt als die sogenannte ‚Lücke‘ zwischen Kontakt<sup>2</sup> und Begehren<sup>3</sup>.

Diese ‚Lücke‘ ist der Moment, in dem wir *vedanā* wahrnehmen und in der sich uns die Wahlmöglichkeit öffnet, ob wir weiter auf dem Lebensrad kreisen oder den Spiralpfad betreten. Manche bezeichnen diese ‚Lücke‘ als „*point of freedom*“, als „Tor zur Freiheit“. Ebenso spricht man auch, etwas dramatischer, vom *Schlachtfeld des spirituellen Lebens* oder, etwas sanfter, von der *Geburt des kreativen Gewahrseins*.

---

<sup>1</sup> Pāli: *khandha*

<sup>2</sup> Pali: *phassa*; Sanskrit: *sparsā*

<sup>3</sup> Pali: *taṇhā*; Sanskrit: *tṛṣṇā*