

T_06 | Vedanā II

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.

Kontakt und *vedanā* sind immer gleichzeitig da – in jedem Moment – wie die zwei Seiten einer Medaille. Es gibt sowohl körperliches als auch mentales *vedanā* und es gibt die konditionierten, gewohnheitsmäßigen Antwort auf *vedanā*:

- Angenehmes *vedanā*: Haben-Wollen, Greifen, Anhaften.
- Unangenehmes *vedanā*: Wegschieben, Nichthaben-Wollen, Aversion, Widerstand.
- Neutrales *vedanā*: Vagheit, Einschlafen, Langeweile, Verwirrung, Nicht-Wissen, Abkoppeln von der Erfahrung.

Neutrale Vedanā

Es fällt oft eher leichter, uns unserer angenehmen und unangenehmen *vedanā* bewusst zu werden, als die neutralen *vedanā* zu erleben. Warum ist das so?

Angenehme und unangenehme *vedanā* wahrzunehmen fällt uns deshalb leichter, weil wir uns über diese Art des Erlebens identifizieren. Unsere Ich-Konstruktion erhält Futter: „Ich erlebe mich!“ Es ist schwieriger, diese Ich-Konstruktion über Neutrales zu definieren, weil wir uns emotional darüber kaum erleben. Nichts Aufregendes, nichts Dramatisches, kein Zünder. Und wir tendieren zu der Annahme, dass wir dann lebendig sind, wenn im Außen oder im Inneren unseres Geistes irgendetwas Intensives passiert. Sonst fühlen wir uns flach, unlebendig, unser Innenleben ist eintönig. Neutral Empfundenes macht jedoch einen Großteil unseres Lebens aus.

Wenn es uns gelingt, Interesse an neutralen Erfahrungen zu entwickeln, können wir etwas Überraschendes erleben. Wenn wir für einige Zeit aufmerksam und gesammelt bei dem als neutral Erlebten verweilen, kann sich eine Veränderung ergeben. Das Ereignislose, Langweilige gewinnt an Lebendigkeit! Und zwar nicht, weil plötzlich etwas Äußeres geschieht, sondern durch die Qualität unserer Aufmerksamkeit!

Da kommt nichts Äußerliches dazu, es ist die Qualität der Aufmerksamkeit, die etwas in unserer Erfahrung lebendig macht. Wenn wir uns darin üben, dem anfänglich als neutral Empfundenes mehr Aufmerksamkeit zu schenken, dann werden wir sehen, dass Vitalität in unserem Leben nicht von äußeren Ereignissen abhängt, sondern von unserer Fähigkeit, uns mit der Welt zu verbinden, um präsent zu sein.

Wenn wir uns der Wahrnehmung von neutralen *vedanā* mehr und mehr öffnen, dann schwächen wir unsere Erwartungen, dass die Welt uns etwas Interessantes bieten müsse, damit wir zufrieden sein können und unser Leben als sinnvoll erfahren. Stattdessen gieren wir nicht mehr so sehr nach Erfahrungen. Wir werden dadurch weniger abhängig vom dem, was wir nur zu einem kleineren Teil beeinflussen können, und gewinnen dadurch mehr innere Freiheit.

Weltliche und nichtweltliche Vedanā

Aus der verblendeten Sicht des *Weltlings* und auf der Suche nach Glück streben wir danach, möglichst viele angenehme *vedanā* und möglichst wenige unangenehme *vedanā* zu erleben. So tickt

die Welt, dazu sind wir erzogen worden, das ist es, was uns die Werbung verspricht. Wir haben die Botschaft verinnerlicht: „Viel angenehmes *vedanā* macht mich glücklich!“ Wir suchen unser Glück in Sinnesfreuden, wir verstricken uns dann darin und suchen andere Sinnesfreuden. Dadurch wird das Begehren mit der Zeit immer stärker. Eine Suche folgt der anderen. Das eine flacht ab, hört auf, und wir suchen nach dem nächsten. Wenn wir uns dabei der weltlichen *vedanā* nicht gewahr sind, dann wird das Begehren und Verlangen spiralförmig verstärkt.

Was der Buddha *weltliche vedanā* nennt, entsteht aus dem Kontakt mit Sinnesobjekten. Und diese Gefühlstönungen sind abhängig von dem, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und von Gedanken, die damit einhergehen. Das ist unsere normale Alltagserfahrung, in der wir verfangen und verstrickt sind. Dies führt zu *dukkha*. Verlassen wir uns auf weltliche Freuden als Quelle des Glücks, dann führt das zum Anhaften, und wenn diese Quellen sich verändern, wenn sie versiegen, dann führt das zu Leiden.

Der Buddha sprach auch von *nichtweltlichen vedanā*.

Nichtweltliche *vedanā* sind nicht sinnlich gebunden, sondern entstehen aus der Dharma-Praxis, wenn wir den Herz-Geist dem zuwenden, was heilsam ist und den befreienden Samen von Erlösung in sich trägt. Sie entstehen aus Entsagung, Rückzug, Verzicht. Wenn wir diese Worte hören, gehen die Mundwinkel erst mal runter – freudlos, schwer, düster, Verlust. Aber ohne Entsagung können wir den Dharma nicht praktizieren!

Tsongkhapa (1357-1419), der große Reformator und Gründer der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus, identifizierte drei grundlegende Aspekte des Pfades zur Erleuchtung¹. Der erste davon ist der Pfad der Entsagung, des Verzichts. Mit Entsagung ist hier gemeint, unabhängig zu werden von der Sucht nach Sinneseindrücken, nach Sinnesfreuden. Je weniger wir danach verlangen, umso weniger erleben wir Aufwühlungen im Geist, stattdessen genießen wir mehr die Einfachheit, Stille, Schlichtheit und Zufriedenheit. Wir erleben mehr Leichtigkeit und Freiheit.

Der Buddha sagte: „Was die Welt Glück nennt“ – und damit meint er die Suche nach Sinnesfreuden – „nenne ich Leiden“. „Was die Welt Leiden nennt, nenne ich Glück“².

Entsagung bezeichnete der Buddha als Glück, weil es frei ist von Fesseln, frei ist von Anhaftung, Begehren und Abneigung. Das ist das höchste Glück! Entsagung und Verzicht kann man auch verstehen als einen Zustand ohne Sucht, frei von Abhängigkeiten und ohne Konflikte, die uns hin- und herwerfen und uns zerreißen. Nach seiner Erleuchtung beschrieb der Buddha sich selbst als „Einer, der im Glück verweilt“! Das ist Freude. Das ist aber die Freude, die nicht abhängig ist von Sinneseindrücken.

Dagegen ist die Freude, die aus Sinneseindrücken entsteht, getönt durch verdeckte Gefahren. Überdeutlich sieht man das bei Rauchern. Das Rauchen wird als eine angenehm sinnliche Befriedigung erlebt, Raucher werden von dem Glauben getrieben, dass es sie glücklich mache, dass es sie befriedige. Aber Rauchen, das können wir auf jeder Zigarettenverpackung lesen, gefährdet die Gesundheit. Da ist eine versteckte Gefahr. Dies ist nur ein Beispiel und jeder wird bei sich eigene

¹ Die 3 grundlegenden Aspekte des Pfades: Entsagung, Bodhicitta, Weisheit

² Siehe dazu u.a. <http://www.palikanon.de/khuddaka/udana.html>

Süchte finden, von denen er ernsthaft überzeugt ist, dass sie seine Bedürfnisse befriedigen, den Hunger stillen und glücklich machen.

Die Freude aber, von der der Buddha spricht, entsteht aus der Meditation heraus und aus Erkenntnis! So unterscheidet der Buddha entsprechend zwischen weltlichen und nichtweltlichen *vedanā* und macht damit auch den Unterschied deutlich zwischen dem, was hilfreich, heilsam und förderlich für die Praxis ist und dem, was nicht hilfreich, unheilsam ist. Das wiederum wirft ein Licht auf die ethische Dimension, den ethischen Aspekt von Praxis.

Beispiele für weltliche und nichtweltliche *Vedanā*

Wir wissen bereits, dass *vedanā* als angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühlstönungen empfunden werden können. Und diese Unterscheidung gilt gleichermaßen für weltliche und nichtweltliche *vedanā*. Es gibt also *weltliche* angenehme, unangenehme und neutrale *vedanā* ebenso wie *nichtweltliche* angenehme, unangenehme und neutrale *vedanā*.

Nichtweltliches angenehmes *vedanā* können wir zum Beispiel erleben, wenn wir Großzügigkeit praktizieren, wenn wir Dankbarkeit in uns nähren. Dazu muss man nicht unbedingt meditieren. Wenn wir in Kontakt kommen mit Dankbarkeit, einfach aus dem Inneren heraus, so erleben wir das als angenehm. Es ist das Gleiche, wenn wir Metta oder eine der anderen Brahmavihāras praktizieren: Wir erfahren ein nicht sinnlich gebundenes, ein nichtweltliches angenehmes *vedanā*, das nicht von Äußerem abhängig ist. Wir erleben das in Freundschaft. Diese Herzensverbundenheit ist so angenehm! Auf Retreat führen wir ein einfaches Leben – und nicht wenige haben Freude an dieser Stille, an der Schlichtheit. Du kannst nichtweltliche angenehme *vedanā* erleben, wenn der Geist gesammelt ist, zum Beispiel in der *meditativen* Vertiefung. Geistesruhe, tiefe Zufriedenheit, Klarheit, Freude durch Einsicht, frei werden von Anhaftung und Aversion gehen alle mit nichtweltlichen angenehmen *vedanā* einher.

Von der positiven Qualität von Entsagung habe ich oben bereits gesprochen; aber das ist für viele nicht etwas, bei dem das „Herz hüpf“, sondern wir erleben es dann als ein nichtweltliches unangenehmes *vedanā*. Dieses Unangenehme steht in einem größeren nichtweltlichen Zusammenhang. Es trägt in sich den Samen zur Befreiung.

Ein weiteres Beispiel ist der Geisteszustand von *hrī* – Scham, das tiefe Bereuen. Du hast nicht aus deinem Besten gehandelt und du schämst Dich! Du erkennst: „Das war nicht in Ordnung, was ich gemacht habe, und es tut mir leid.“ Dies ist nicht im Sinne von Selbstvorwürfen gemeint – „ich kleiner Wurm verschwinde im Boden“ –, sondern du bist in Kontakt mit höheren Qualitäten. Wenn du vielleicht eine andere Person enttäuscht hast und *hrī* erlebst, diese tiefe Herzensreue – das ist schmerzhaft, aber sehr positiv, heilsam und extrem befreiend. Die Praxis des Eingeständnisses von Fehlern ist vielleicht am Anfang nicht angenehm oder anziehend. Aber es ist befreiend. Es ist positiv. Es ist heilsam für unseren Herz-Geist.

Auch Meditation erleben wir nicht immer als angenehm. Manchmal bist du verzweifelt oder du bist unglücklich, weil du keine „gute“ Meditation erlebst. Dann kommt vielleicht die Befürchtung hoch: „Ich schaffe das nicht“, „das Ziel ist so weit weg“. Aber diese nichtweltlichen unangenehmen Gefühle entstehen nicht aus Abneigung und Aversion, sondern aus dem Wunsch nach Befreiung.

Nichtweltliche neutrale *vedanā* sind verbunden mit Gleichmut im Geist.

Weltliche und nichtweltliche *vedanā* sind Teil unserer Erfahrung, sie sind immer da. Das ist Teil der menschlichen Existenz! Und es ist wichtig, die darunter liegenden Neigungen mit Achtsamkeit zu erkennen, damit wir in dieser ‚Lücke‘ sein können.

Die unmittelbaren Reaktionen auf weltliche *vedanā* sind Gier, Aversion und Verblendung. Wenn wir dem Dharma folgen, dann möchten wir uns davon befreien. Also öffnen wir uns den nichtweltlichen *vedanā*, die ein Teil des „Stroms“ sind, der zur Befreiung führt. Und es gilt, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, sie wertzuschätzen, damit sie wachsen können. Beide Gruppen von *vedanā* sind da, aber wir sollten uns fragen, welche wir nähren.

Der Buddha vergleicht in dem folgenden Text unser Hin- und Her-Geworfensein mit dem unberechenbaren Wechsel des Windes, und er zeigt auf, was passiert, wenn wir uns von diesen Wechselwinden nicht mehr irritieren lassen.³

*Gleichwie im Raume Winde wehn,
verschiedne und vielfältige,
von Osten oder Westen her,
von Norden und von Süden auch,*

*mit Staub und ohne Staub sind sie,
ein'ge sind kühl, die andern heiß,
gar heft'ge gibts und sanfte auch,
verschiedne Arten Brisen wehn,*

*ganz ebenso in diesem Leib,
da steigen die Gefühle auf,
Wohl oder Wehe steigt da auf,
und auch, was weder weh noch wohl,*

*wenn unermüdlich ist ein Mönch,
bewusstseinsklar und ohn' Bezug,
der wird als Weiser dann durchschaun,
was irgend an Gefühl es gibt.*

*Wer die Gefühle so durchschaut,
wird triebfrei schon diesem Sein;
was solcher Großer nach dem Tod,
das fassen Worte nimmer mehr.*

³ http://www.palikanon.com/samyutta/sam36.html#s36_12t13