

# Achtsamkeit auf die Empfindungen

*Oliver Petersen*

**M**editieren bedeutet, den Geist systematisch an heilsame Inhalte zu gewöhnen. Aus buddhistischer Sicht bilden die Einsichten und Erfahrungen des Buddha, die er in vielfältigen Unterweisungen lehrte, die ideale Grundlage dazu. Je vollständiger die äußeren und inneren Umstände für die Kunst der Meditation sind, um so mehr wird unsere geistige Entwicklung dadurch gefördert werden. Deshalb bereiten wir uns entsprechend den Anweisungen vor und entwickeln eine gute Motivation.

Zu Beginn der Meditation versuchen wir, unsere Aufmerksamkeit von den äußeren Objekten abzuziehen und auf den eigenen Geist zu richten. In welcher Verfassung befinden wir uns? Normalerweise sind wir nicht Herr unseres Geistes, sondern die verschiedenen störenden

Konzepte kontrollieren unseren Geist. Dafür brauchen wir uns nicht zu verurteilen, aber wir sollten uns dieser Tatsache bewusst werden. Es wird uns schwer fallen, negative Gedanken sofort durch positive Geisteszustände zu ersetzen.

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

Wir können deshalb erst einmal die Rolle des Beobachters übernehmen: Wir betrachten die aufkommenden Gedanken wie Wellen oder Wolken, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und sie durch weitere Assoziationen zu verstärken. Die Konzepte verschwinden ganz von allein genauso wie die Wellen auslaufen und die Wolken sich im Raum wieder auflösen. Eine gute Methode am Anfang der Meditation ist es auch, jeden aufkommenden Gedanken geistig zu benennen, indem man etwa denkt: „Unruhe“, „Ärger“... Durch

diese Bewußtheit werden wir eine größere innere Freiheit gegenüber all den Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen erfahren, die sich in unserem Geist drängeln und die sich ständig mit der Vergangenheit und der Zukunft, nie aber mit der Gegenwart beschäftigen.

Auch die Atembeobachtung ist ein gutes Mittel, in Kontakt mit der Realität des gegenwärtigen Moments zu kommen. Wir können beispielsweise die Atemzyklen zählen. Wir atmen ein und zählen beim ersten Ausatmen „eins“ und dann weiter bis „zehn“. Wenn wir zwischendurch vergessen haben zu zählen, beginnen wir erneut bei „eins“. Wir versuchen dabei nicht, den Atem willentlich zu beeinflussen, sondern lassen ihn natürlich fließen. Diese Methode wird den unheilsamen, aufgewühlten Geist auf sanfte Art neutralisieren. Wenn die Vergegenwärtigung auf das Objekt „Atem“ gerichtet ist, kann sie nicht gleichzeitig zu Objekten der Begierde und Abneigung abschweifen. Vielleicht erfahren wir beim bewußten Verfolgen des Atems eine innere Weite und Offenheit, die uns sonst in all unseren alltäglichen Grübeleien unbekannt ist. Zumindest wird ein solcher Zustand uns erlauben, die Dinge so zu betrachten, wie sie sind — ohne allzu viel Einmischung unserer Projektion infolge von Wünschen und Ängsten.

Wenn wir uns so auf die eigentliche Meditation einstimmen, haben wir einen wichtigen Geistesfaktor in uns gestärkt, die Achtsamkeit, die den Geist an ein heilsames Objekt bindet. Achtsamkeit ist grundlegend, um die Unwissenheit als Ursache allen Leidens zu beseitigen. Sie bildet die Basis für jedes ethische Verhalten und tiefere konzentrierte und analytische Meditation. Der Buddha betonte stets, daß die Entwicklung der Achtsamkeit eine Frage von Leben und Tod ist. Er unterschied dabei vier „Grundlagen der Achtsamkeit“: auf den Körper, die Empfin-

dungen, den Geist und die Phänomene. Der Buddha lehrte, man solle den Körper, den man fälschlich als rein ansieht, als unrein erkennen, die Empfindungen, die man als befriedigend betrachtet, als instabil wahrnehmen, den Geist, den man für beständig hält, als unbeständig sehen, und die Phänomene, die man für unabhängig existent einschätzt, als leer von Eigenexistenz erkennen. Nun wollen wir uns der Betrachtung der Empfindungen zuwenden.

Empfindungen spielen in unserem Leben eine zentrale Rolle. Die Empfindung ist ein Geistesfaktor, der ständig in unserem Geist präsent ist und der die verschiedenen Objekte als angenehm, unangenehm oder neutral erlebt. Wir sehnen uns nach Glück und möchten jede leidhafte Erfahrung vermeiden. Ein unachtsamer Umgang mit den Empfindungen führt zur Anhaftung im Fall von angenehmen oder Abneigung im Fall von unangenehmen Empfindungen. Neutrale Empfindungen können die Dumpfheit anwachsen lassen. Wir sollten in der Meditation die verschiedenen Empfindungen beobachten. Erleben wir ein angenehmes Gefühl, nehmen wir dies als angenehm wahr. Steigt ein unangenehmes Gefühl hoch, erkennen wir es als unangenehm. Erfahren wir ein neutrales Gefühl, sind wir uns dieses neutralen Gefühls bewußt. Wir üben uns darin, die Gefühle zu identifizieren und mit ihnen in Berührung zu sein, während sie aufsteigen, andauern und vergehen. Wir lassen uns von den Gefühlen weder beherrschen, noch lehnen wir sie ab. Wenn wir das allgemeine Wesen der Empfindung anhand der drei sogenannten Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Selbstlosigkeit korrekt analysiert haben, können wir uns auf diese Einsichten und die daraus erwachsende Erfahrung der inneren Freiheit konzentrieren.

Wir schließen die Meditation ab, solange unsere Kraft noch nicht

erschöpft ist, und widmen das so entstandene heilsame Potential dem Wohle aller Wesen. Dann erheben wir uns freudig und gehen langsam wieder unseren Beschäftigungen nach. Wir versuchen auch im Alltag — beim Essen, Arbeiten, Reden, Gehen und vor dem Einschlafen — achtsam die Empfindungen zu beobachten und uns ihrer Merkmale bewußt zu sein. Vielleicht werden wir bei regelmäßiger Übung schrittweise weniger starke Trennungen zwischen scheinbar eindeutig angenehmen und eindeutig unangenehmen Erlebnissen machen und zunehmend das tiefere Wesen der Dinge erkennen.

Im Leben schwanken wir ständig zwischen Depression und Euphorie hin und her, oder unsere Verblendung wächst an. Auf dieser Grundlage führen wir unheilsame Handlungen aus, die negatives Karma und Leiden nach sich ziehen. Die Achtsamkeit auf die Empfindungen führt uns zu der Erkenntnis, wie instabil und wandelbar die Empfindungen sind. Schon das Auftreten kleinster äußerer und innerer Umstände kann die Empfindungen schwanken lassen. Dies erkennend werden wir größere Gelassenheit und Zufriedenheit in den Wechselfällen des Lebens erfahren und uns nicht zu übertriebenen Reaktionen hinreißen lassen. Damit gewinnen wir den inneren Freiraum für überlegtes, langfristig angelegtes Handeln zum eigenen Wohl und dem der anderen. Durch die achtsame Gefühlsbetrachtung können wir sogar die Grundlagen für das dauerhafte Glück der Erleuchtung legen, das jenseits von Anhaftung und Abneigung liegt. Die Verminderung von Begierde und Abneigung wird uns in jedem Fall mehr Zeit für die wesentlichen Dinge des Lebens lassen und unsere Verzweiflung angesichts von Unglücksfällen vermindern. Unsere Empfindungen werden eine tiefere, nicht so sehr von egozentrischen Erwägungen beherrschte Qualität annehmen.