

Achtsamkeit auf die Empfindungen

Die Empfindungen, die im Zusammenhang mit körperlichen und geistigen Aktivitäten auftreten, sind ein bestimmender Faktor in unserem Leben. Um sie zu erforschen und einen klugen Umgang damit zu entwickeln, richten wir in der dritten Woche unsere Achtsamkeit auf die Empfindungen.

Wir unterscheiden im Buddhismus angenehm-glückhafte, unangenehm-leidhafte und so genannte neutrale Empfindungen, die weder Glück noch Leiden sind.

Empfindungen entstehen immer dann, wenn der Geist mit einem Objekt in Kontakt kommt, sei es ein Sinnesobjekt, eine Erinnerung oder der Gedanke an eine bekannte Person. Aus dem ungeschulten Umgang mit Empfindungen entstehen oft ungute geistige Zustände. Angenehme Empfindungen lassen leicht Begierde entstehen, unangenehme Empfindungen führen zu Hass, neutrale Empfindungen zu Dumpfheit.

Um das Reiz-Reaktionsmuster zu durchbrechen und mehr innere Freiheit zu erlangen, wird die Achtsamkeit auf die Empfindungen gelehrt. Dabei üben wir uns darin, Empfindungen zu bemerken, sobald sie im Kontakt mit einem Objekt entstehen. Wer die Empfindungen bewusst wahrnehmen kann, gerät nicht so leicht unter die Kontrolle von starken Emotionen.

Wir starten die Sitzmeditation am ersten Tag der 3. Woche. Nachdem wir uns entspannt hingesetzt haben, beobachten wir zunächst eine Weile den Atem. Dann wenden wir uns den Empfindungen zu. Wir nehmen bewusst wahr, was wir fühlen, etwa, wenn wir an etwas denken. Vielleicht belastet uns ein Streit mit einer Arbeitskollegin, so dass ein unangenehmes Gefühl hochsteigt. Oder wir sind frisch verliebt und wir erleben Glücksgefühle. Wir können auch den vergangenen Tag an uns vorüberziehen lassen und uns vergegenwärtigen, welche Gefühle und Stimmungen in uns waren. Mit welchen Objekten sind wir in Kontakt gekommen, und welche Empfindungen hat das in uns ausgelöst? Bei dieser Meditation geht es nicht darum mit Anstrengung den Geist von Empfindungen frei zu machen. Alles darf Raum bekommen und wir halten an nichts fest und bleiben in der Rolle des Beobachters. Empfindungen von Glück, Trauer, Sorge und Vergnügen ziehen am geistigen Auge vorbei. Die Achtsamkeit zeigt uns die wandelbare Natur aller Bewusstseinszustände, denn Empfindungen von Glück und Leid kommen und gehen wie Wolken. Wenn wir das erkennen, können wir alle Zustände wieder ziehen lassen, ohne daran zu haften. Wir betrachten jede Erfahrung wie sie entsteht, sich verstärkt und wieder abschwächt.

Von Zeit zu Zeit prüfen wir uns wachsam selbst, um etwaige Ablenkungen zu bemerken. Dann richten wir den Geist auf den Atem und kehren wieder zur Beobachtung der Empfindungen zurück. In der letzten Minute der Meditation

versuchen wir wiederum besonders konzentriert zu sein und beenden dann langsam die Sitzung, indem wir uns wieder des Atems und der Außenwelt bewusst werden.

Zusammenfassung

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir machen uns die Empfindungen bewusst, die in uns sind, wenn wir an etwas denken: angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindungen.
3. Wir nehmen wahr, wie sich Empfindungen schnell wandeln

Der anfängliche Nutzen der Meditation auf die Empfindungen

Normalerweise halten wir Empfindungen für etwas sehr Stabiles. Wir greifen nach angenehmen Empfindungen und weisen unangenehme Empfindungen aggressiv von uns. So verstricken wir uns im Umgang mit der Welt in destruktive Handlungsmuster und viel Leiden.

Wenn wir erkennen, dass Empfindungen so instabil wie Schaum sind, löst sich unsere fester Griff und wir werden uns weniger verstricken und manche Ursachen für Leiden vermeiden können. Wir erlangen einen Zustand jenseits von Extremen Stimmungen.

Anwendung im Alltag

Wir versuchen auch im Alltag mit unseren Empfindungen in Kontakt zu sein. Wenn wir einen Freund treffen oder eine leckere Speise essen, so nehmen wir die angenehmen Empfindungen wahr, die in uns sind. Wir sind uns ihrer gewahr und lassen sie ziehen wie eine Wolke am Himmel, ohne daran zu haften.

Wenn wir Probleme auf der Arbeit oder einen Konflikt mit einem anderen Menschen haben, nehmen wir die leidvollen Empfindungen wahr, die in uns aufsteigen. Auch sie vergehen so schnell wie sie gekommen sind, wenn wir sie nicht mit Gedanken und Abneigung nähren. Wir können die achtsame Wahrnehmung der Empfindungen mit dem Atem verbinden.

Wir nehmen uns vor in der Rolle des Beobachters zu bleiben und darauf zu achten, dass die Empfindungen den Geist nicht zu sehr aufwühlen. Dieser Umgang mit unangenehmen Erfahrungen verringert psychisches Leiden erheblich.