

# ***Vedanānupassanā* - Betrachtung der Gefühle**

**Nach Mogok Sayadaw**

Gefühl (*vedanā*) entsteht immer dann, wenn drei Phänomene zusammentreffen: Sinnesorgan, Objekt und Bewusstsein. Der Zusammenprall dieser drei ist Kontakt (*phassa*). Die unmittelbare Ursache von Gefühl (*vedanā*) ist Kontakt (*phassa*). Es heißt: ‚*Phassa paccaya vedanā*‘, wegen Kontakt entsteht Gefühl.

Deshalb muss nach Gefühl nicht vorsätzlich gesucht werden. Es entsteht, wenn und wo immer es Kontakt (*phassa*) gibt. Gefühle (*vedanā*), die auf der Augen-Grundlage, Ohren-, Nasen und Zungen-Grundlage entstehen, sind neutral (*upekkhā*), noch weder angenehm noch unangenehm. Gefühl (*vedanā*), das im Körper entsteht, ist entweder angenehm - wohligh (*sukha*) oder unangenehm - schmerzhaft (*dukkha*).

Gefühl (*vedanā*), das im Geist entsteht, ist entweder angenehm - freudig (*somanassa*) oder unangenehm - leidig (*domanassa*) oder neutral (*upekkhā*).

Manchmal mag man freudiges Gefühl (*somanassa vedanā*) empfinden, wenn man günstige Umstände antrifft und in einer angenehmen Umgebung ist. Ein anderes Mal wird man leidiges Gefühl (*domanassa vedanā*) empfinden, wenn man unzufrieden mit ungünstigen Umständen, schlechtem Geschäft oder Familienangelegenheiten ist. Manchmal mag man neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*) empfinden, wenn man sich mit seinem eigenen Kamma abfindet, was auch immer kommen wird.

Der verstorbene Mahā Thera Mogok Sayadaw entwarf zum Nutzen von angehenden Meditierenden (Yogis) eine einfache Methode von *Vedanānupassanā*:

## **I. Sechs externe Besucher**

1. Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*), auf der Augen-Grundlage entstehend
2. Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*), auf der Ohren-Grundlage entstehend
3. Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*), auf der Nasen-Grundlage entstehend
4. Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*), auf der Zungen-Grundlage entstehend
5. Angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*), auf der Körper-Grundlage entstehend
6. Unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*), auf der Körper-Grundlage entstehend

Diese sechs werden externe Besucher genannt, die gelegentlich kommen und nie lange bleiben.

## **II. Drei interne Besucher**

1. Angenehmes, freudiges Gefühl (*somanassa vedanā*) auf der Geist-Grundlage
2. Unangenehmes, leidiges Gefühl (*domanassa vedanā*) auf der Geist-Grundlage
3. Neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*) auf der Geist-Grundlage

Diese drei werden interne Besucher genannt, die wie Familienangehörige häufig kommen und meist nicht so schnell wieder gehen.

## **III. Drei Wirts- oder Hausherren**

1. Ein- und Ausatmen mit angenehmem Gefühl (*somanassa vedanā*) im Fall von Freude, Gefallen oder Hochstimmung
2. Ein- und Ausatmen mit unangenehmem Gefühl (*domanassa vedanā*) im Fall von Missfallen, Schmerz, Unglück oder Verzweiflung
3. Ein- und Ausatmen mit neutralem Gefühl (*upekkhā vedanā*) im Fall von Desinteresse, weder Gefallen noch Missfallen

Zuerst ist es für den Meditierenden wichtig, zu unterscheiden und unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) zu bestimmen, wenn unangenehmes Gefühl entsteht; angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*), wenn ein angenehmes entsteht; und neutrales Gefühl (*upekkhā vedanā*), wenn ein neutrales Gefühl entsteht.

Gefühl (*vedanā*) muss auch aus der Kombination mit „Ich“ herausgelöst werden. Bei dem Ausdruck „Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) - ich empfinde ein angenehmes Gefühl (*sukha vedanā*)“ scheint es als ob eine Verbindung oder Identifikation von Gefühl mit einem „Ich“ da wäre. Diese Kombination oder Verbindung, die durch falsche Ansicht (*ditṭhi*) vorgetäuscht wird, muss auseinandergelassen werden. Gefühl und ‚Ich‘ müssen getrennt werden, oder in anderen Worten, Gefühl muss nur als Gefühl erkannt werden und nichts sonst. Gefühl darf nicht mit ‚Ich‘ oder mein Gefühl personifiziert werden. Es ist das Gefühl (*vedanā*), das fühlt. Es ist nicht das ‚Ich‘, das fühlt. Diese wahre Tatsache muss verstanden werden.

Bis und solange ein angehender Meditierender nicht sorgfältig mit grundlegendem Wissen vertraut ist, was unerlässliche Voraussetzung für den Beginn wirklicher Kontemplation ist, wird es für ihn schwierig sein, Gefühl und ‚Ich‘ zu trennen; dann wird die Kontemplation oder Meditation darauf hinauslaufen, ‚Ich‘ bin es, der den Schmerz, das Leiden fühlt, oder ‚Ich‘, der sich an Glück oder Vergnügen erfreut. In diesem Fall wird der Meditierende, so sehr er sich auch bemüht, nicht Pfad und Frucht, d.h. *Nibbāna* erlangen. Den einzigen Nutzen, den er davonträgt, ist heilsames Kamma. Deshalb ist der gutgemeinte Rat an alle Meditierenden, dass bei der Kontemplation des Bewusstseins oder der Gefühle die Idee oder Vorstellung einer ‚Ich-heit‘ durch exaktes Wissen (*ñātapariññā*), das durch das Hören oder Lesen des Dhamma erlangt wurde, vollständig ausgelöscht werden muss.

Der nächste wichtige Punkt für den Meditierenden ist, Gefühl (*vedanā*) zu kontemplieren, wo und wenn es entsteht. Es ist eine durchgängige Praxis gewesen, es an der Brust oder am Kopf zu fixieren, aber Gefühl erscheint überall im Körper, wann immer Kontakt da ist, deshalb kann nicht gesagt werden, dass diese Praxis richtig ist. Es ist wie mit einem Pfeil auf ein falsches Ziel zu zielen. Niemand kann ein Abkommen mit Gefühl machen. Niemand kann Gefühl an irgend einem Ort festmachen. Es wird da entstehen, wo Kontakt vorangeht. Wenn ein Meditierender herausfindet oder glaubt, dass das Gefühl, auf das er in einem Moment meditiert, dasselbe ist wie in einem anderen Moment, hat er noch einen weiten Weg vor sich zu gehen. Der Buddha sagte: „*Vedanānaṃ bhikkhave aniccatō jānato passato*“. Das bedeutet, dass verstanden und mit Klarblick gesehen werden sollte, dass Gefühl flüchtig ist, unbeständig, und niemals für zwei aufeinanderfolgende Augenblicke dasselbe bleibt. Wenn es dem Meditierende misslingt, Gefühl mit Einsichtsweisheit als unbeständig zu erkennen und wahrzunehmen, ist er noch auf dem Holzweg. (Allgemein<sup>1</sup> wird fälschlich angenommen, dass *vedanā* ein langes, kontinuierliches Leiden ist.)

Es muss vollständig verstanden werden, dass Gefühl sich die ganze Zeit zeigt, dass es nicht nur entsteht, sondern auch vergeht. Es mag mangels richtiger Praxis sein, dass man die durchdringende Einsicht in Gefühl nicht erlangt.

Im Satipaṭṭhāna Sutta heißt es: Ein Mönch weil bei der Betrachtung des Gefühls, seiner Entstehung und seiner Auflösung und beider, seiner Entstehung und Auflösung.<sup>2</sup> Das bedeutet,

---

<sup>1</sup> Gänge Meinung und Verwendung des Begriffs ‚*vedanā*‘ in Myanmar

<sup>2</sup> Im Pāli-Original: *Samudaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati. Vaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati. Samudaya-vaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati.*

dass der Meditierende im Entstehen und Vergehen von Gefühl verweilen soll und in beidem, dem Entstehen und Vergehen von Gefühl. Es ist wichtig für den Meditierenden, dass Gefühl nicht absichtlich gesucht werden soll. Meist wird geglaubt, dass *vedanā* das ist, wenn man Schmerz, Qual oder Krankheit bekommt, aber Gefühl ist mehr als das. Es ist die ganze Zeit vorhanden. Eines der sechs Gefühle entsteht ständig, entweder am Auge, am Ohr, an der Nase, auf der Zunge, im Körper oder im Geist. Es gibt keinen einzigen Augenblick, der frei von Gefühl ist, deshalb sollte der Meditierende versuchen das Entstehen und Vergehen der Gruppen (*khandhas*), wovon Gefühl eine ist, zu erkennen und zu verstehen.

Das Entstehen und Vergehen ist Unbeständigkeit (*anicca*); das Verständnis oder die Erkenntnis davon ist der *Vipassanā* Weg. Folglich wird es so laufen: Unbeständigkeit und Erkenntnis, Unbeständigkeit und Erkenntnis, und wenn sich zwischen Unbeständigkeit und Erkenntnis keine Geistesbefleckung (*kilesa*) hineindrängt, können Pfad (*magga*) und Frucht (*phala*), d.h. *Nibbāna*, in diesem jetzigen Leben erlangt werden. [Anguttara].

Wenn das Vergehen oder Dahinschwinden von Gefühl erkannt und verstanden wird, ist es die Kontemplation der Unbeständigkeit (*aniccānupassanā*). Wenn das Gefühl dagegen nur zur Kenntnis genommen wird, wird das ‚unterscheidendes Wissen von Geist und Materie‘ (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*) genannt, was kein höheres Wissen oder keine höhere Erkenntnis (*ñāṇa*) ist. Deshalb sollte der Meditierende, um höhere Weisheit zu erlangen, zuerst beim Gefühl weilen, dann weitergehen und seinen Geist auf das Entstehen und Vergehen richten, bis er klar sieht, dass Gefühl nicht mehr Gefühl ist, sondern nur der Prozess eines entstehenden und vergehenden Phänomens. Wann immer er Gefühle kontempliert, versteht er die Unbeständigkeit vollkommen oder den Prozess von Entstehen und Vergehen anstatt Gefühl. Die Reihenfolge läuft also so ab: Unbeständigkeit (*anicca*) – Erkenntnis (*magga*).

Das Phänomen von Entstehen und Vergehen ist Unbeständigkeit, und das Wissen davon ist der Erkenntnis-Weg (*magga*), also beschreitet der Meditierende den Pfad.

Die Kontemplation über Entstehen und Vergehen ist keine neue Technik. Es ist ein uralter Pfad, der von unzähligen Buddhas, Paccekabuddhas und Arahats begangen worden ist. Es ist die Technik, die Ursache abzustellen um der Wirkung vorzubeugen.

In der Lehre vom Bedingten Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*) heißt es: ‚*Vedanā paccayā taṇhā*‘. Das bedeutet, ‚aufgrund von Gefühl entsteht Begehren‘. Weiter heißt es: ‚*Vedanā nirodhā taṇhā nirodho*‘, was bedeutet, dass das Ende von Gefühl das Ende von Begehren ist. Fernerhin: ‚*Taṇhā nirodhoti maggo*‘, ‚das Ende von Begehren bedeutet Pfad und Frucht‘. Das kann Einmalwiederkehr (*sakadāgāmi*) oder Nichtwiederkehr (*anāgāmi*) sein, abhängig von ihrem Vertrauen (*saddhā*), ihrer Anstrengung (*vīriya*) und Weisheit (*paññā*). Weiter wird gesagt, dass das Ende von Gefühl das Nicht-Entstehen von Begehren und Lebenslust ist, deshalb ist es das Ende der Geistesbefleckungen (*kilesa parinibbāna*). ‚*Vedanānaṃ khayā bhikkhave nicchāto nittanho parinibbuto*‘<sup>3</sup> – Verlangen oder Begehren entstehen nicht, wenn Gefühl beendet ist. Somit ist der Prozess des Bedingten Entstehens durchtrennt. Wenn dieser Kreislauf durchbrochen ist, verschwindet Unwissenheit (*avijjā*). Karmische Aktivitäten (*saṅkhāra*) geschehen nicht und Handlung hat nicht die Kraft, irgend ein Resultat hervorzubringen, das neues Werden oder Geburt zu erzeugen könnte. Befreiung ist erlangt.

---

<sup>3</sup> Sutta Nipāta

