

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was sind die 4 Grundlagen des Gewahrseins, der Achtsamkeit - 2. Gefühlstönung (Vedana)

Es gibt die Gefühlstönungen/Vedana in drei Varianten, oft fließend ineinander übergehend:

- angenehm



-unangenehm

-neutral

Wir betrachten ihr Entstehen, Verweilen und Verschwinden.

Gewohnheitsmäßig möchten wir:

- angenehme Erfahrungen behalten, verlängern.
- unangenehme Erfahrungen so schnell wie möglich loswerden
- bei neutralem, Erleben spacen wir aus, vernebeln wir.

In der Vipassana-/Einsichtsmeditation sind wir interessiert daran zu beobachten und zu verstehen, wie unsere Reaktionen auf die unterschiedlichen Gefühlstönungen ausfallen. **Jede Erfahrung hat eine Gefühlstönung**, die unser Handeln, Fühlen beeinflusst.

Bei angenehmen Gefühlen wollen wir es festhalten bzw. ausdehnen. Möge der Urlaub nie enden, möge diese Liebesnacht für immer bleiben, möge ich meinen Top-Job behalten, auf dass sie mich immer liebt, noch ein Eis, noch ein Cappuccino, noch eine Folge meiner Lieblingsserie, mehr von dem was mir so gefällt.

Bei unangenehmen Gefühlen versuchen wir alles, um sie wegzubekommen, lehnen es ab. Geh doch du nervst, zu heiß, zu kalt, zu lang, zu kurz, zu ruhig, zu unruhig, zu weit, zu nah, zuviel, zu wenig, es soll einfach weg.

Bei sogenannten neutralen Erfahrungen, d.h. kein besonders starker Ausschlag auf der Wahrnehmungsskala, weder lustvoll, noch schmerzhaft, irgendwo mittendrin, neigen wir dazu uns zu Tagträumen, Phantasien, Plänen, in eine Art Wachkoma zu verabschieden. Auf Autopilot navigieren wir durch unser Leben, warten auf den nächsten Alarm, den nächsten Kick.



im [Rad des Abhängigen Entstehens](#) führen zu Ergreifen, Festhalten. Dabei ist es fast egal, ob wir uns an das Angenehme hängen oder, meist weniger bewußt und willentlich, ans Unangenehme. Wir taumeln weiter und es wird sehr bald sehr ernst. Ich will bzw. ich will nicht, lassen uns mit der Wirklichkeit des Moments kämpfen. Ohne eine Wahrnehmung dieser ständig und rasend schnell auftauchenden, wechselnden Gefühlstönung durch eine Pflege unseres Gewahrseins, durch meditative Übung werden wir zum Opfer unserer Automatismen. Ich kann anfangen zu erforschen, zu untersuchen, zu lernen, zu entdecken und herauszufinden, was geschieht. So können wir alles in unserem Leben erforschen, entdecken, davon lernen.

[Godwin Samararatne](#)

Das Verlangen hat etwas Verführerisches, die entgegengesetzte Energie des Ärgers und der Ablehnung hingegen erleben wir viel deutlicher als unangenehm.

[Jack Kornfield – Frag den Buddha](#)