

## **Achtsamkeit auf die Gefühle – Tenzin Peljor**

### **Die buddhistische Perspektive: Der Gefühlston (Vedana)**

Nach buddhistischen Verständnis gibt es sechs Bewusstseinsarten: die fünf Sinnesbewusstseine und das mentale Bewusstsein. Die jeweiligen Objekte, die sie erfassen, können nur als

- angenehm,
- unangenehm oder
- weder angenehm noch unangenehm, also neutral erfahren werden.

Der Gefühlston ist die erste, spontane Reaktion auf ein wahrgenommenes Objekt. Auf der Basis des Gefühlstons entwickeln sich dann

- Anhaftung an angenehme Empfindungen, ein Greifen danach
- Abneigung gegen unangenehme Empfindungen und
- Ignoranz gegenüber neutralen Empfindungen.

Mit der Achtsamkeit auf den Gefühlston und das achtsame Wahrnehmen der nachfolgenden emotionalen Reaktion kann man lernen, mit dem Gefühlston zu sein, ohne nachfolgend mit einer emotionalen Reaktion und damit Verstrickung zu reagieren.

So lässt sich durch Übung die Kette emotionaler Verstrickungen unterbrechen, die sehr oft mit dem Kontakt der jeweiligen Bewusstseine mit ihren entsprechenden Objekten einhergeht. Dadurch lässt sich schrittweise mehr innere Freiheit erlangen.

Obwohl die Achtsamkeit auf den Gefühlston eine Praxis aus dem Buddhismus ist, kann sie allgemein bedeutsam sein, weil sie die Grundlage für die Emotionsregulation bildet.

Buchinweis aus dem Buddhismus:

Bhikkhu Anālayo: „Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna“, VII. Kapitel Die Gefühle, auch als pdf-Datei abrufbar:

<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/direkte-weg.pdf>

