

Vedana: „Erfahrungsqualität jeder Erfahrung des Körpers, der Sinne, des Denkens und der Emotionen und Gefühle, von glücklich / angenehm über neutral bis zu unangenehm / schmerzhaft.“ – FvA

Der Begriff *vedanā* lässt sich nicht einfach in westliche Terminologie übersetzen. Also könnte es ratsam sein, den Begriff *vedanā* in unsere Sprache zu übernehmen. – John Peacock

Einfach: Regentropfen auf der Haut ☹. Abendessen ☺. Vogelgesang. Bergblick.

Wörter: Klang, Geräusch, Lärm, Musik, Krach. Duft, Aroma, Gestank. Panorama, Blick, Klotz.

Vedana: **nicht innewohnend** des auslösenden Objektes, sondern subjektiv und auch der Wandel unterworfen. Der Bergblick mag nach einer Woche in Beatenberg etwas seines Reizes verlieren. Der Vogelgesang ebenfalls.

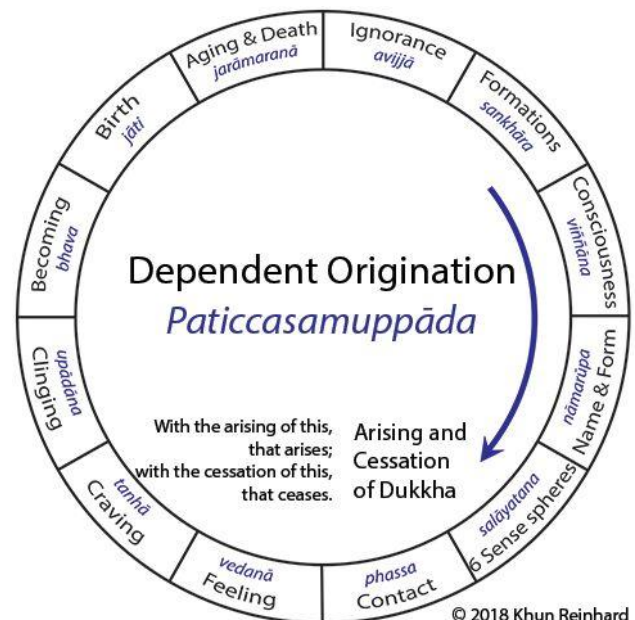
Schwierig: Interaktionen mit anderen Personen. Sinneseindrücke geschehen sehr schnell, ebenfalls unsere Gedanken, Gemütsverfassung und deren Proliferation (*papancha*). Herausforderungen:

- Geschwindigkeit der Geschehnisse, allein die äusseren Reize
- Proliferation: ein Wort mag viele Emotionen, Gedanken, einhergehende Empfindungen auslösen
- Subtilität der Empfindungen (tiefe Ängste, verschleierte Sehnsüchte)
- Unsere tiefe Konditionierung

Beispiele. Lob. Anerkennung. Kritik. In unserer Person angegriffen. Beleidigung.

Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens. Rob Burbea zunächst: „ultimativer Ausdruck buddhistischen Reduktionismus“. Später: „genial“. Erfahrung wird in kleinsten Details zergliedert. Wir können jedoch selbst erfahren, wie das Leiden oder *dukkha* sich tatsächlich um *vedana* dreht. Die gesamte Erklärung ist etwas aufwändiger, dennoch gut nachvollziehbar. Unser Karma wird dabei laufend geschaffen, indem wir unsere innewohnenden Tendenzen immer wieder verfestigen ...

1. *avijja* – nicht klarsehen
2. *sankhara*: innewohnende Tendenzen
3. *vinnana*: Wiedergeburt-Bewusstsein
4. *namarupa*: Körper-Geist Verschwörer
5. *salayatana*: Sinne / Geist
6. *phassa*: Kontakt - Sinneseindruck
7. *vedana* - ☺ ☹ ☺
8. *tanha*: Verlangen
9. *upadaana*: Ergreifen
10. *bhava*: werden - Identifikation. Verfestigung
11. *jati*: Vollendung. „Geburt“. Gesagt, getan
12. *jaramarana*: Alter, Krankheit, Tod – neue Unwissenheit, Verblendung (*avijja*)



Negative Geistesmuster können sich als Angst, Vermeidung, Depression, Sucht, Wertung über sich selbst oder andere Personen, sowie andere körperliche, geistige oder psychologische Formen manifestieren. – Martine Batchelor

Der Gedanke äussert sich als Wort. Das Wort wird äussert sich als Tat.

Die Tat wird zur Gewohnheit und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter.

Also beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege. Lasse ihn aus der Liebe entstehen, die der Fürsorge für alle Wesen entspringt. – der Buddha

Fragen zu *vedanā*.

Falls Du Anerkennung, Lob, Kritik oder sogar Beleidigung erhältst:

1. Was erlebst Du dabei?
2. Angenehm, unangenehm oder neutral?
3. Welche Proliferation beobachtest Du (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen)?
4. Welche (habituelle) Haltung stellst Du fest?
5. Wie kannst Du den Zyklus von Leiden unterbrechen?

Hausaufgabe *Citta* (= Geist. Nicht Verstand sondern Gemütsverfassung):

Im Alltag:

1. Welche Haltung, Gemütsverfassung nimmst Du in den unterschiedlichen Situationen wahr?
2. Wie lassen sie sich im Geist bemerkbar machen?
3. Und im Körper: Bauch, Herzgegend, Gesicht, Arme, Beine, Schulter, Rücken?