

### **Buddhadasa, Anapanasati, S. 74-76f**

Gefühle, die uns heimsuchen, sind eine Gelegenheit, durch die sich eine höhere Ebene von *samadhi* (Sammlung) entwickeln kann. Dem dient folgende Umgangsweise:

Wir üben, indem wir ein auftretendes Gefühl im Geist dasein lassen und es vollständig erleben.

Bei angenehmen Gefühlen können wir uns dabei klarmachen, dass es bei der Meditation nicht darum geht, in angenehmen Gefühlen hängen zu bleiben. Das „Ziel“ aller Sammlung ist *nibbana*, das nicht ein angenehmes Gefühl ist, sondern ein Glück unabhängig und jenseits aller Gefühle und überhaupt aller möglichen Gegenstände der Meditation. Das Festhalten am angenehmen Gefühl würde diese Ausrichtung der Meditation verhindern. Wir entziehen dem Gefühl Energie, wenn wir es nicht mehr wollen, unsere Identifikation damit zurücknehmen, uns distanzieren.

Bei unangenehmen Gefühlen geht es zunächst darum, sie sich einzugestehen. Es ist nichts falsch bei einem selbst oder seiner Praxis, wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht. Es gibt unangenehme Gefühle, viele Menschen haben mit ihnen zu tun, und nun sind wir selbst betroffen. Sie vergehen von selbst, wenn man nicht gegen sie ankämpft. Alle Versuche, sie wegzubekommen, z.B. darüber nachzudenken oder sich dagegen anzuspannen oder den Atem gewaltsam zu vertiefen, führen den unangenehmen Gefühlen nur mehr Energie zu. Ihnen zu erlauben dazusein und ihre Wahrnehmung mit dem Atem zu verbinden, verringert ihre Macht.

### **Mt 5,38-45**

Jesus sprach:

<sup>38</sup>Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Auge um Auge und Zahn um Zahn. <sup>39</sup>Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin! <sup>40</sup>Und wenn dich einer vor Gericht bringen will, um dir das Hemd wegzunehmen, dann lass ihm auch den Mantel! <sup>41</sup>Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm! <sup>42</sup>Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab!

<sup>43</sup>Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. <sup>44</sup>Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, <sup>45</sup>damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.