



Buddhadasa, Anapanasati, S. 67-73

Wenn es erst einmal zu Zufriedenheit oder Befriedigung (*piti*) gekommen ist, könnt ihr sicher sein, dass Freude (*sukha*) folgen wird. Wenn *piti* aufgehört hat, den *citta* auf ihre grobe Art anzuregen, verliert sie an Energie. Sie beruhigt sich und verwandelt sich in *sukha*. Wir werden sehen, dass diese beiden Gefühle sehr verschieden sind. *Sukha* beruhigt und besänftigt den Geist. Sie entspannt, der Atem wird fein, der Leib beruhigt sich, fühlt sich feiner an. *Piti* ist grob und erregt, *sukha* zart und friedvoll. Deswegen ist, wenn *piti* einen Gedanken bedingt oder zusammenbraut, dieser Gedanke grob. Wenn andererseits *sukha* einen Gedanken zusammenbraut, ist dieser ruhig und gelassen. So erfahren wir, dass die *vedana* (Gefühle) Gedanken gestalten. Wir nennen diese Aktivität den Geist gestalten.

Ihr könnt beobachten, dass wann immer Freude auftritt, die Befriedigung vorangehen muss. *Piti* ist der Wegbereiter. Durch ein Erfolgserlebnis sind wir befriedigt, aber auch erregt und verstört durch den Erfolg. Wenn *piti* an Stärke verliert, wenn der Geist von all der Erregung und Aufregung müde wird, dann bleibt *sukha* übrig. Das Gefühl beruhigt sich. Sie sind also Kameraden, die zusammen eintreffen müssen, und doch arbeiten sie gleichzeitig gegeneinander.

Bisher haben wir herausgefunden, dass *piti* ein Feind von *vipassana* ist, während *sukha* ein Freund oder Unterstützer von *vipassana* ist. „*Vipassana*“ bedeutet, klar zu sehen, direkte Einsicht in die Wahrheit von *aniccam* (Vergänglichkeit), *dukkham* (Leidhaftigkeit) und *anatta* (Nichtselbstheit) zu haben. Wir benötigen einen sehr verfeinerten und stillen Geist, um *aniccam*, *dukkham* und *anatta* zu erkennen.

Mt 13,44-46

⁴⁴Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn und grub ihn wieder ein. Und in seiner Freude ging er hin, verkaufte alles, was er besaß und kaufte den Acker.

⁴⁵Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der schöne Perlen suchte. ⁴⁶Als er eine besonders wertvolle Perle fand, ging er hin, verkaufte alles, was er besaß, und kaufte sie.