

VIPASSANA-MEDITATION: DIREKTES GEWAHRSEIN - BEFREIENDE ERKENNTNIS

© by Edition Steinrich, Berlin, 2010

Wir sitzen da wie Buddha, der "Erwachte", würdevoll und unerschütterlich; die Augen leicht geschlossen, die Hände unbeschwert ruhend. Diese Haltung hilft uns achtsam, wach, aber auch entspannt zu sein. Im offenen Spiegel dieses Gewahrseins erscheinen und verschwinden Empfindungen, Geräusche, Gefühle und Gedanken ganz von selbst.

Vipassana-Meditation ist seit Jahrtausenden erprobt, und sie gilt - unter verschiedenen Namen - in den meisten Traditionen des Buddhismus als zentrale Übung mit dem Ziel der inneren Befreiung. Sie wird in allen vier Körperhaltungen des Sitzens, Gehens, Stehens und Liegens geübt, in der formellen Praxis wie auch im Alltag. Dieses Kapitel soll eine praktische Einführung bieten. Dabei zählt natürlich nicht das Lesen der Anleitungen, sondern die persönliche Übung. Der indische Bodhisattva Shantideva schrieb ¹⁾:

"Ich muß diese Lehre in die Praxis umsetzen, denn was kann man erreichen, wenn man nur darüber spricht? Wird ein Kranker davon profitieren, wenn er nur medizinische Texte liest?"

Um ein realistisches Verhältnis zu uns selber, zu ändern, zum Leben überhaupt zu ermöglichen, ist ein klares, korrektes Verständnis der Natur des Daseins notwendig. Genau dies ist Sinn und Zweck der Vipassana- oder Erkenntnis-Meditation. Ihre Charakteristiken sind ruhevolleres Zentriertsein, Gewahrsein, Erkenntnis und mitfühlende Gelassenheit im Umgang mit dem Leben. Die grundlegende Meditationsanweisung ist ganz einfach: "Sei achtsam, wach und liebevoll in Berührung mit jedem Moment des Seins." Da wir aber unter der jahrzehnte- oder jahrtausendealten Gewohnheit der Unachtsamkeit, Zerstreutheit und ungeschickten Reaktivität leiden, ist diese Übung alles andere als leicht. Darum brauchen wir ausführliche Erklärungen und verschiedenartige Praxisformen. Es ist nun aber nicht unbedingt sinnvoll, die nachfolgenden Anleitungen einfach durchzulesen. Dies könnte uns sogar entmutigen, anstatt uns zu inspirieren. Viel hilfreicher wäre es, die Anweisungen abschnittsweise zu üben. Sie sind aber auch zur Unterstützung für jene gedacht, die sich bereits an Kursen unter kompetenter Leitung in der Meditation geübt haben.

Das zentrale Element der Vipassana-Meditation ist das Gewahrseins, das achtsame, wache Gegenwärtigsein. Gewahrsein ist Voraussetzung zu klarem Sehen und Erkennen, zum Aufwachen aus der Täuschung - zur Erfahrung der wahren Natur, zur inneren Befreiung. Gewahrsein ist eine unmittelbare, direkte und lebendige Art der Wahrnehmung, ohne Überlagerung durch Vorstellungen oder Gedanken; ein Verhältnis zur Wirklichkeit, welches die Meditationslehrerin Sylvia Wetzel als "Leben aus erster Hand" beschrieb.

Die Begriffe Gewahrsein, Achtsamkeit, Gegenwärtigsein werden hier als Synonyme gebraucht. In anderen Traditionen, den jeweiligen Übersetzern und Konventionen entsprechend, werden diese Begriffe oft verschieden verwendet und manchmal sehr spezifisch definiert. Hier geht es um ein interessiertes, unvoreingenommenes Wahrnehmen, Spüren und Sehen der Dinge so, wie sie wirklich sind. Es ist die Haltung des neugierigen "Anfänger-Geistes", wie Suzuki Roshi ihn nannte; der Geist, welcher allen Dingen und Erfahrun-

gen frisch und neu begegnet. Diese Qualität des Geistes und des Herzens kann - und soll - in jeder Situation geübt und gelebt werden.

Am Anfang jeder Meditationssitzung werden wir uns über unsere Zuflucht und Motivation klar. "Zufluchtnahme in Buddha" bedeutet, sich seinem Potential für Befreiung, für tiefe Weisheit und großes Mitgefühl - dem Erwachen zur innewohnenden Buddhanatur - anzuvertrauen. "Zuflucht zum Dharma" heisst, sich den Gesetzmässigkeiten des Daseins, welche innere Entfaltung ermöglichen, zu überantworten. "Zuflucht zur Sangha" besagt, dass wir uns auf dem Weg auf die Hilfe von Verwirklichten und Gleichgesinnten verlassen. Danach klären wir unsere Motivation: wir praktizieren nicht nur zu unserem eigenen Nutzen, sondern zum Wohl aller Lebewesen. Dies schafft ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben und eine weite, offene Perspektive für die Praxis.

Für die Übung der Sitzmeditation lassen wir uns natürlich und locker auf unserem Kissen, auf einem Sitzschemel oder einem Stuhl nieder. Wir setzen uns so, dass der Rücken aufrecht, aber nicht verspannt oder steif ist. Wir sitzen da wie Buddha, der "Erwachte", würdevoll und unerschütterlich; die Augen leicht geschlossen, die Hände unbeschwert ruhend. Diese Haltung hilft uns, Gewahrsein, Wachheit, aber auch Entspannung zu verbinden.

Gewahrsein des Atems I :

Wir beginnen mit offenem Gewahrsein, uns selber, unseren Körper im Hier und Jetzt wahrzunehmen: vielleicht den Druck aufs Gesäß, der durch das Gewicht des Körpers verursacht wird, das Aufgerichtetsein der Wirbelsäule oder das Ruhen des Kopfes auf Hals und Schultern. Wir nehmen wahr, ob die Schultern entspannt oder hochgezogen sind. Dann erfühlen wir den ganzen Bereich der körperlichen Empfindungen, während wir dasitzen. Und schließlich nehmen wir mit jenen Körperempfindungen Kontakt auf, welche durch die Bewegung des Atems hervorgerufen werden. Wir sind aufmerksam beim Einatmen, wir sind aufmerksam beim Ausatmen. Dabei suchen wir keine *bestimmte* Art von Empfindung. Es gibt keine spezielle Erfahrung, die wir haben sollten. Vielmehr nehmen wir auf direkte und natürliche Art wahr, wie sich jeder Atemzug anfühlt, während er kommt und geht - sei er nun flach oder tief, entspannt oder verspannt, kurz oder lang. Und genau wie der Atem ohne unser Zutun von selber kommt und geht, so kann auch die Wahrnehmung, das bewußte Spüren eines jeden Atemzuges, natürlich und entspannt sein. Der Atem entsteht - die Empfindung entsteht in unserem Gewahrsein - und wir nehmen wahr, wie sie sich anfühlt. So einfach ist das. Es kann sein, dass wir den Atem klarer als Heben und Senken der Bauchdecke wahrnehmen, oder wir spüren ihn besser als Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbes, oder wir können ihn eher in der Nase und über der Oberlippe erfühlen. Vielleicht nehmen wir Kribbeln oder Prickeln wahr, vielleicht Wärme oder Kälte oder andere Körperempfindungen. Wir fühlen einfach, wie wir diesen Atem empfinden und wo er am klarsten und deutlichsten spürbar ist. In diesem Körperbereich bleiben wir dann auch achtsam und sorgfältig dabei.

Wenn wir merken, dass die Aufmerksamkeit vom Atem weggewandert ist - "in Gedanken verloren" - und wir plötzlich daraus aufwachen, ist dies ganz normal. Dieser Prozeß des Aufwachens *ist* das Kultivieren der Achtsamkeit. Im Moment, in dem wir feststellen, dass wir denken, sind wir bereits wieder gegenwärtig und wach. Ohne zu werten oder zu urteilen erkennen wir, dass wir denken, und wenden uns in sanfter aber eindeutiger Art zurück zur Erfahrung des Atems. Dieser Prozeß des Aufwachens und Sich-wieder-dem-Atem-Zuwendens mag sich tausendmal wiederholen. Dies ist kein Fehler und kein Grund zur Frustration, sondern die Art und Weise, in welcher Gewahrsein, Sammlung und Stetigkeit

des Geistes aufgebaut werden. Was wir dazu brauchen, ist "einen Becher voller Weisheit, einen Eimer voll Zuwendung und ein Meer von Geduld".

Gewahrsein des Atems II:

Wir beginnen diese wie auch alle andern Meditationsperioden mit der Klärung der Zuflucht und der Motivation. Auch in dieser Sitzperiode werden wir wieder die Empfindungen, die durch das Atmen entstehen, zum Hauptobjekt des Gewahrseins machen, um Achtsamkeit und Stetigkeit zu kultivieren. Wiederum lassen wir uns entspannt, wach und aufrecht nieder. Nicht nach vorne gebeugt, da diese Körperhaltung zu Schläfrigkeit und Dumpfheit führen kann. Vielmehr sitzen wir so aufrecht, dass der Atem einigermaßen frei fließen kann, ohne dass wir uns dabei verspannen, abmühen oder verkrampfen. Ohne nach *bestimmten* Empfindungen Ausschau zu halten, gestatten wir diesen, im Raum des Gewahrseins zu erscheinen und zu verschwinden, so dass Körper und Geist langsam zur Ruhe kommen. Wir achten darauf, dass die Aufmerksamkeit mit dem Atem in direktem Kontakt ist, und zwar bereits dann, wenn das Einatmen beginnt. Dabei halten wir eine Qualität des liebevollen Interesses während der ganzen Dauer des Einatmens aufrecht und bleiben bis zu dessen Ende dabei. Wir sind genau dann wieder dabei, wenn das Ausatmen beginnt; mit sorgfältiger Aufmerksamkeit nehmen wir alle Nuancen des Ausatmens wahr, bis es endet. Falls nach dem Ausatmen eine kurze Pause, ein Zwischenraum entsteht, sind wir uns dessen bewußt. Sollten wir uns an diesem Punkt oft in Gedanken verlieren, kann es hilfreich sein, die Aufmerksamkeit zu einer Druckstelle zu bringen, wie zum Beispiel zur Berührung der Lippen oder zum Gesäß, welches das Kissen berührt, oder aber zu den Händen, die ineinander liegen oder auf den Schenkeln ruhen. Dabei nehmen wir die direkte Empfindung wahr, sei es Druck, Schwere, Härte oder was immer. Sobald der nächste Atemzug von selber beginnt, nehmen wir erneut Kontakt mit dieser Erfahrung auf.

Sehr wichtig ist der Moment, in dem wir merken, dass unsere Aufmerksamkeit weg ist, sei es im Erinnern der Vergangenheit, im Planen der Zukunft, beim Kommentieren der Gegenwart, beim Werten und Urteilen oder im Tagträumen. Denn dieser Moment bedeutet ein erneutes Erwachen zur Erfahrung des Augenblicks. Die Art, in der wir uns wieder dem Atem zuwenden, hilft uns zu sehen, ob wir uns zu sehr anstrengen und verkrampfen und zu hart mit uns sind. Wenn wir mit Härte zu uns sagen: "Schon wieder Gedanken!", das Gewahrsein gewaltsam auf den Atem zurückwerfen und finden: "Jetzt hab' ich's schon wieder verpatzt!", dann sind wir zu sehr am Kämpfen und Abmühen, was oft zu Frustration führt. Andererseits mag es sein, dass wir uns in Gedanken verlieren, uns aber sagen: "Diese Gedanken sind so wichtig (oder so angenehm), dass ich sie weiterverfolgen will. Ich werde später zum Atem zurückkehren." Auch diese Haltung ist nicht hilfreich zur Entwicklung von Sammlung und Stetigkeit des Gewahrseins. Wir brauchen keine Härte, dafür aber die Klarheit der Hingabe. Dies bedeutet, dass wir mit sorgfältigem Interesse und Sanftheit feststellen, was jetzt gerade geschieht, ohne Wertung oder Schuldzuweisung. Dann kehren wir unverzüglich zum Atem zurück mit einer ausgeglichenen Qualität der Aufmerksamkeit anstatt mit Kritik und Befürchtungen. Denken *wird* stattfinden. Das ist nicht ein Fehler unsererseits, sondern einfach die Art, wie der Geist funktioniert. So konsolidieren wir immer wieder von neuem das Gewahrsein der Atemerfahrung. Gewahrsein bedeutet tiefes, interessiertes Hinhören, Lauschen.

Gewahrsein des Körpers:

Wenn wir achtsam und stetig beim Atem weilen, nun aber eine andere Körpererfahrung in den Vordergrund tritt und unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, dann lassen wir den Atem sein und bringen unsere vollständige Aufmerksamkeit zu dieser Körpererfahrung. Die Empfindung mag angenehm oder unangenehm sein, kann Kribbeln, Spannung, Vibra-

tion, Kälte, Wärme, Stechen, Jucken, Fließen, Kitzeln, Druck oder ähnliches sein. Wir spüren und nehmen direkt wahr, wie sich diese Empfindung anfühlt. Angenommen wir fühlen ein "Brennen". Vielleicht denken wir: "Oh, ein Brennen im Knie! Was es wohl sein mag? Ob es wohl gefährlich ist?" Dabei besteht unsere Aufgabe einfach darin, auf sanfte, annehmende Art in diese Empfindung hineinzufühlen, wissend, wie "Brennen" sich anfühlt. Dann beobachten wir auf unvoreingenommene Art, was weiter damit geschieht. Dabei sind wir nicht achtsam, um die Empfindung möglichst zu verändern oder zum Vergehen zu bringen, um sie "aufzubrechen" oder "aufzulösen". Echtes Gewahrsein hat kein festgelegtes Programm. Dadurch, dass wir nicht Erwartungen oder Widerständen verfallen, entwickeln wir inneres Gleichgewicht. Wir sind so ganz wie möglich gegenwärtig mit dem Leben, gerade so wie es sich präsentiert, in der Form *dieser* Empfindung, gerade jetzt.

Wir nehmen wahr, was mit der Empfindung geschieht: Wird sie stärker? Verschiebt sie sich von hier nach dort? Oder wird sie von "Brennen" zu "Pulsieren" oder zu einem dumpfen Schmerz? Vergeht sie, oder scheint sie unveränderlich zu sein? Was immer auch der Fall ist, genau das nehmen wir wahr. Gewahrsein bedeutet, einfach in Kontakt zu sein ohne den Versuch, etwas loszuwerden, zu verändern oder festzuhalten. Sobald die Empfindung vergangen ist, oder wenn es zu schwierig wird, dabei zu bleiben, bringen wir das Gewahrsein erneut zurück zum Atem.

Wenn eine andere oder wieder die gleiche Körperempfindung stark wird, bringen wir erneut ein frisches Gewahrsein zu dieser Erfahrung und halten Kontakt dazu mit einer interessierten, sanft akzeptierenden Haltung. Und wir fühlen und beobachten, wie *diese* Empfindung ist.

Hier beginnen wir den Unterschied zwischen der eigentlichen, direkten Erfahrung einer Körperempfindung und unseren Vorstellungen und Interpretationen darüber klarer zu sehen. Wir können unsere Erwartungen oder Ängste, Begierden oder Aversionen in bezug auf diese Erfahrung deutlicher erkennen. Es wird uns auch möglich zu sehen, wie wir durch ungeschickten Umgang mit dieser Erfahrung und "Reaktivität" so oft Leiden in uns schaffen. Das Gewahrsein der Körperempfindungen ist also sehr wertvoll.

Besonders bei unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen ist es sinnvoll, diese mit Aufmerksamkeit zu erforschen, anstatt gleich etwas dagegen tun zu wollen: Sind wir überzeugt, dass Schmerz grundsätzlich eine Fehlentwicklung der Natur ist? Oder sind wir bereit, mit sanfter Aufmerksamkeit in dieses Phänomen einzudringen? Ist der Schmerz solid - oder verändert er sich? Ist er scharf umrissen oder diffus, oder strahlt er aus? Was würde es heißen, ihn für einen Moment lang *wirklich* zu akzeptieren? Nicht um ihn loszuwerden, sondern um unsere Beziehung dazu zu studieren, vielleicht neu zu gestalten; für einige Augenblicke voll damit in Kontakt sein, ohne Widerstand, ohne Absicht, völlig gelassen. Und dann sehen wir vielleicht, wie erneut Widerstand aufkommt und wie wir - für den Moment - die Grenze unserer Fähigkeit des Annehmens erreicht haben, worauf wir uns einer anderen Erfahrung zuwenden können. Falls wir an diesem Punkt fühlen, dass wir die Körperhaltung verändern müssen, tun wir dies mit größter Achtsamkeit und Sorgfalt, ohne die Kontinuität des Gegenwärtigseins zu unterbrechen. Und wieder wenden wir uns der nächsten Erfahrung des Moments zu. Gleichgewicht und Freiheit wachsen in uns in dem Masse, wie wir fähig sind, mit Unangenehmem, ja Schmerzhaftem in Frieden zu sein.

Gewahrsein der Körperempfindungen kann in jeder Haltung geübt werden: Nicht nur beim Sitzen, sondern auch beim Gehen, Stehen oder Liegen. Es ist in jeder Situation angebracht; sei es beim Aufstehen oder Sich-hinlegen, beim An- oder Ausziehen, beim Türen

öffnen, Treppen gehen oder Tee trinken. Körpergewahrsein kann bei allen Tätigkeiten geübt werden; bei der Arbeit, beim Kochen, beim Essen, beim Waschen, beim aufs Klo gehen oder beim Spielen. Die Fenster unserer Sinne sind möglichst offen und wach.

Angenehm - unangenehm - neutral:

Was immer unsere Erfahrung dieses Moments gerade sein mag, sei es eine Körperempfindung, ein Gefühl, ein Gedanke oder ein Sinneseindruck, sie ist immer entweder angenehm, unangenehm oder irgendwo dazwischen. Auf diese Erfahrungsqualität (vedana) reagiert unser Geist immer wieder mit Haften, Aversion oder Gleichgültigkeit. Und es ist diese Reaktivität, die uns ständig aus dem inneren Gleichgewicht wirft und Leiden schafft. Deshalb ist es unerlässlich, diesem Umstand immer wieder unsere volle Aufmerksamkeit zuzuwenden. Nur so wird es gelingen, mit den mannigfachen Erfahrungen gegenwärtig zu bleiben, ohne nach ihnen zu greifen, sie wegzuschieben oder zu ignorieren. Dadurch wachsen inneres Gleichgewicht und heitere Gelassenheit.

Gehmeditation:

Genau so grundlegend wie die Meditation im Sitzen ist die Gehmeditation. In der formalen Gehmeditation wählen wir eine Strecke von fünf bis zehn Metern, die wir auf und ab gehen. Die Achtsamkeit ist nun bei den Empfindungen, die in den Beinen, Füßen oder sonstwo durch die Bewegung des Gehens entstehen. Diese Art der unmittelbaren Wahrnehmung kann sehr sorgfältig und präzise sein. Auch hier bringen wir das Gewährsein immer wieder sanft aber eindeutig zurück, sobald wir merken, dass es, in Gedanken verloren, weggewandert ist. Gehmeditation kann die Energie wieder steigern, wenn sie beim Sitzen abgesunken ist. Sie ist eine sehr alltagsnahe Praxisform. Von Zeit zu Zeit können wir auch für eine Weile still stehen und Achtsamkeit des Stehens üben.

Natürlich wollen wir diese Übungen der Achtsamkeit nicht nur auf die formelle Praxissituation beschränken. Jedesmal wenn wir gehen oder stehen, ist dies eine ausgezeichnete Gelegenheit, Gewährsein zu üben und Erkenntnis zu erlangen. Dasselbe gilt auch für jede andere Tätigkeit, in jeder Körperhaltung, zu jeder Zeit.

Gewahrsein des Hörens:

Wenn Klang, Geräusch, Lärm oder Stimmen laut werden, so vordergründig, dass sie unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, lassen wir Atem oder Körperempfindungen und wenden uns voll und ganz der Erfahrung des Hörens zu. Wir sind unmittelbar in Kontakt damit; nicht mit unseren Kommentaren oder Gedanken über das Gehörte und auch nicht bei seinem Inhalt oder Ursprung. Wir halten uns nicht damit auf, ob wir das Geräusch mögen oder nicht, und fragen uns nicht, wie lange es wohl dauern wird. Vielmehr ist unser Gewährsein einfach präsent bei der unmittelbaren Erfahrung des Hörens. Wenn diese ausklingt, kehren wir zurück zum Atem oder zu den Körperempfindungen, wo wir mit neuem Interesse verweilen.

Sehmeditation:

Besondere Aufmerksamkeit gebührt auch dem Sehen. Am Schluß der Sitzmeditation oder während des achtsamen Stehens können wir auch das Sehen mit in den Raum des Gewährseins einschließen. Dabei ist es zu Beginn hilfreich, nicht einfach wie üblich die Dinge anzuschauen, sondern den Blick zu entspannen und Formen, Farben und Kontrasten zu erlauben, im Gewährsein da zu sein. Möglichst ohne uns im Benennen, Kommentieren und Assoziieren zu verlieren, sind wir mit dieser Sinneserfahrung wach und gegenwärtig. Wie Hören, Riechen und Schmecken entsteht und wandelt auch sie sich ganz von selber im offenen Raum des Gewährseins. In dem Maß wie wir gegenwärtig sind, wird es gelingen, uns nicht in der Reaktivität des Wertens und Urteilens, des Haftens und der Aversion

zu verlieren. Wir erkennen die Nicht-Faßbarkeit aller Sinneserfahrungen und die damit verbundene innere Freiheit.

Es ist empfehlenswert, sich zuerst für eine Weile in der Gewahrseinsmeditation des Atems und der Körperempfindungen zu üben, sei es im Sitzen, Gehen oder Stehen. Auch Hören und Sehen können wir immer wieder mit einbeziehen. Aber erst wenn wir eine gewisse Stetigkeit und Sammlung erreicht haben, wird es sinnvoll, das Gewahrsein auch für die Gefühle und Gedanken zu öffnen.

Gewahrsein der Gefühle, Emotionen und Geistesfaktoren:

Während wir mit unserer Aufmerksamkeit beim Atem oder anderen Körperempfindungen verweilen, mag es sein, dass Geistesfaktoren oder Emotionen auftreten: Freude oder Angst, Verlangen oder Grosszügigkeit, Stolz, Vertrauen oder Zweifel; oder auch Zerstreuung oder Sammlung, Schläfrigkeit oder Klarheit, Verwirrung oder Erkenntnis. Wann immer Gefühle oder Eigenschaften des Geistes die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, lassen wir den Atem und wenden unser volles Gewahrsein dieser Erfahrung zu. Dabei wollen wir uns nicht der Geschichte, dem Inhalt dieser Gefühle und Geisteszustände zuwenden oder uns gar darin verlieren, sondern wir sind bestrebt, sie unmittelbar wahrzunehmen: das bittersüße Gefühl der Trauer, die Offenheit der Zuwendung, die Energielosigkeit der Mattheit oder was immer es sein mag. Hierzu ist eine klare, nichtwertende Achtsamkeit unabdingbar. Wir sind gegenwärtig, um zu sehen und zu fühlen, was da ist, und nicht, um das, was da ist, zu bewerten oder zu verurteilen. Dabei kann es sehr nützlich sein, das jeweilige Gefühl kurz zu benennen, um sich über den momentanen Geisteszustand - zum Beispiel "Wut", "Freude", "Zweifel" oder "Verlangen" ganz im klaren zu sein.

Gefühle und Emotionen sind amorphe, nicht klar begrenzte Erfahrungen. Sie können ineinander übergehen wie die Jahreszeiten oder wie die Farbstimmungen am Himmel, und ihr Anfang oder Ende ist oft nicht sogleich klar erkennbar. Deshalb ist es meist hilfreich, die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu lenken, welche von diesen Gefühlen ausgelöst werden: Verkrampftheit im Magen, angenehmes Kribbeln in der Herzgegend, aufsteigende Hitze im Oberkörper, flache, gepreßte Atmung, Verspannung des Kiefers, behagliches Fließen in den Gliedern...

Sobald wir mit diesen Erfahrungen gegenwärtig und in Kontakt sind, gibt es nichts weiter mehr zu tun. Wir nehmen direkt wahr, was da ist, sehen, wie sich diese Gefühle weiterentwickeln, verändern und schließlich verklingen. Mag sein, dass sie zuerst intensiver werden oder dass sie für eine ganze Weile gleich bleiben, dass sie sich in ein anderes Gefühl verwandeln oder gleich verschwinden. Was auch immer: es ist ok. so, wie es ist.

Es mag sein, dass die Gedanken, Bilder, Inhalte oder Geschichten, welche die Emotion ursprünglich ausgelöst haben, wieder auftauchen und stark werden. Sogleich wird auch diese Emotion unser Erleben von neuem erfüllen. Wieder müssen wir dies erkennen und die Aufmerksamkeit erneut in der oben beschriebenen Weise der direkten Erfahrung zuwenden, so dass wir unmittelbar spüren und wahrnehmen, was da ist, und so dem Inhalt, der Geschichte die Energie entziehen. Bald wird das abhängige Zusammenwirken von Gedanken und Gefühlen offensichtlich, und wir gewinnen mehr Freiheit im Umgang mit Emotionen.

Sollte die Vielfalt der Anleitungen uns verwirren, so dass wir nicht mehr wissen, welches der richtige Umgang damit sein könnte, bringen wir unsere Achtsamkeit einfach wieder zurück zum Atem.

Wir sind aufgerufen, immer wieder zu sehen, wie und was unsere Erfahrung ist, anstatt zu glauben oder wünschen, wie sie sein sollte. Was immer an Gefühlen und Geistesfaktoren kommt und geht, sie folgen ihren eigenen Gesetzmässigkeiten, sie entstehen und vergehen entsprechend ihren Ursachen und Umständen und nicht gemäß unseren Wünschen. Wir erkennen dies mit zunehmender Klarheit und bleiben dabei mit Interesse, mit sanfter Gelassenheit und mit soviel Kontinuität wie möglich.

Gewahrsein der Gedanken, Vorstellungen und Bilder:

Immer wieder werden auch Gedanken, Vorstellungen, Worte oder Bilder im Geist erscheinen. Wie Empfindungen, Geräusche oder Gefühle entstehen und vergehen auch jene ganz von selber. Gedanken, die nur kurz im Hintergrund erscheinen und verschwinden - kurze Kommentare, Sätze oder Bilder -, können wir einfach vorbeiziehen lassen, ohne ihnen Beachtung zu schenken. Dabei verweilen wir mit unserem Gewahrsein weiterhin so voll und ganz wie möglich beim bisherigen Meditationsobjekt - sei es der Atem oder was immer.

Sind die Gedanken aber dichter, aufdringlicher, so dass sie unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, machen wir sie zum Objekt der Meditation. Wir wenden unsere volle Aufmerksamkeit dieser Erfahrung des Denkens zu und nehmen wahr, dass jetzt, in diesem Moment, Denken stattfindet. Falls dieses andauert, prüfen wir genauer, welcher Art die Gedanken sind; vielleicht ist es Planen, Erinnern, Werten, Analysieren, Kommentieren oder Tagträumen, oder es sind Selbstbilder, Ansichten oder Meinungen. Wir bewerten oder verurteilen diese Gedanken nicht. Vielmehr bringen wir die Achtsamkeit klarer und unmittelbarer dazu in Beziehung, um uns nicht damit zu identifizieren oder in ihrem Inhalt zu verlieren. So ist uns zum Beispiel klar, dass im Moment ein *Gedanke* an einen Freund präsent ist und nicht der Freund selber. Wir sehen Gedanken als Gedanken und verwechseln sie nicht mit ihrem Inhalt. Wir sehen Gedanken auch nicht als unerwünschte Gegner, sondern als eine weitere Sinneserfahrung, die von selber entsteht und größtenteils außerhalb unserer Kontrolle liegt, gleich jener des Hörens, Riechens oder Fühlens. Unter den Augen eines wachen und klaren Gewahrseins werden die Gedanken meist nicht sehr lange währen. Wenn wir uns aber in ihnen verlieren, kann es natürlich eine Weile dauern, bis wir wieder daraus erwachen. Sobald die Erfahrung des Denkens aufgehört hat, wenden wir uns wieder zurück zum Atem.

Es mag auch vorkommen, dass dieselben Gedankengänge immer wiederkehren und uns beschäftigen, obschon wir ihrer jedesmal wieder klar bewußt waren. Dies kann bedeuten, dass hinter den Gedanken unbewußte Gefühle und Emotionen verborgen sind, die unserer Aufmerksamkeit bedürfen. In diesem Fall wenden wir uns mit verstärkter Achtsamkeit und Sensibilität diesen bisher unbeachteten Gefühlen zu. Es mögen unerkannte Ängste sein, die uns veranlassen, ständig wieder an dasselbe Zukunftsszenario zu denken. Oder unterschwellige Wut und Frustration lassen immer und immer wieder dieselbe Erinnerung in uns aufkommen. Erst wenn wir solche Emotionen erkannt, zugelassen und wirklich bewußt und unmittelbar gefühlt haben, kann ihre Macht über unser Denken nachlassen.

Manchmal erscheinen Gedanken in der Form innerer Bilder; manchmal als undeutliche Formen, zuweilen als lebendig-klare Erinnerungen oder als Bildfetzen aus dem Unbewußten. Auch hier geht es darum, achtsam und wach zu erkennen, dass jetzt das *Sehen* dieser Bilder auf der "Leinwand unseres Geistes" stattfindet. Ohne uns darin zu verlieren, ohne Einmischung und auch ohne Interpretationen sind wir damit gegenwärtig und sehen, dass diese Bilder, wie alle anderen Erfahrungen auch, von selber kommen und gehen, entsprechend ihren Ursachen und Bedingungen. Sie sind wie Wolken, die dahinziehen am weiten Himmel; erscheinend und doch nicht faßbar, ohne Wurzeln, ohne Zuhause; kein Grund, sie zu bekämpfen, unnötig, sich darin zu verlieren.

Gedanken haben gewaltige Macht, können Krieg oder Frieden verursachen und sind die Schöpfer sowohl der Kernwaffen und Kriegsgeräte als auch der technischen, medizinischen oder architektonischen Wunder dieser Welt. Solange wir der Gedanken nicht gewahr sind, sind wir deren Sklaven. Sobald wir Gedanken aber als Gedanken erkennen, haben wir die Wahl, ihnen zu glauben und auf sie einzugehen oder nicht. Damit gewinnen wir große Freiheit.

Offenes Gewahrsein:

Wenn der Geist ruhig und geschmeidig ist, können wir sorgfältig und nahe an der momentanen Erfahrung verweilen und ihr Wesen mit Präzision erforschen. Wenn wir uns für eine beträchtliche Zeitspanne in dieser Meditation geübt haben und der Geist - zumindest periodenweise - fähig ist, Achtsamkeit mit Stetigkeit, Klarheit und Balance zu verbinden, können wir das Gewahrsein erweitern und den ganzen Körper sowie das Hören mit in den Raum der Achtsamkeit einschließen. Dazu braucht es ein 'auf Empfang gestelltes', waches Gegenwärtigsein, ein geräumiges, nicht-auswählendes Gewahrsein. In diesem "offenen Spiegel" erscheinen und verschwinden Empfindungen, Geräusche, aber auch Gefühle oder Gedanken ganz von selber. Lama Gendün Rinpoche ²⁾ schreibt:

"Glück findet sich nicht mit dem Willen
oder durch grosse Anstrengung.
Es ist immer schon da, vollkommen und fertig,
im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.
Alles was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,
weil es keinerlei Wirklichkeit besitzt.
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel von selbst ablaufen,
entstehen und vergehen,
ohne irgend etwas zu ändern.
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein dein Suchen nach Glück hindert dich daran, es zu sehen,
wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen
- weil das Glück nicht existiert und doch immer schon da war
und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, die guten und schlechten Erfahrungen seien wirklich.
Sie sind wie Regenbögen.
Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden
erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt,
ist Raum da - offen, einladend und wohltuend.
Also nutze ihn.
Alles ist bereits da für dich.

Suche nicht weiter.
Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel

den grossen Elefanten suchen,
der schon ruhig zu Hause ist.

Nichts tun,
nichts forcieren,
nichts wollen
- und alles geschieht von selbst."

Meditation im Alltag und im Retreat:

Meditation und spirituelle Übung wären ziemlich bedeutungslos, wenn sie ausschließlich auf die Perioden der formellen Sitz- oder Gehpraxis verwiesen würden. Da es darum geht, unser ganzes Dasein zu transformieren, ist es essentiell, Meditation und Praxis in unseren Alltag zu tragen; sei es in Arbeit oder Freizeit, allein oder mit anderen, bei Tag oder Nacht. Spirituelle Praxis bedeutet nicht nur Meditation, sondern umfaßt auch die Übung der Grosszügigkeit, der ethischen Integrität, der liebevollen Güte und des Mitgefühls. Um diese Qualitäten aber wirklich umsetzen und leben zu können, brauchen wir wiederum Gewährsein; wir müssen wach und gegenwärtig sein. Tägliches Üben hilft uns dabei. Zur Unterstützung der Meditationspraxis im Alltag können wir einen 'geweihten' Raum schaffen, vielleicht einfach einen Sitzplatz in einem ruhigen Zimmer; einen Ort, an dem wir regelmäßig innehalten und uns dem wachen Gegenwärtigsein widmen. Wenn möglich verbringen wir täglich mindestens zwanzig bis fünfundvierzig Minuten oder mehr in der Meditation. Das mag uns am Anfang Mühe bereiten. Es bedeutet, dass wir der Meditation eine gewisse Priorität in unserem Tagesablauf einräumen müssen. Am besten machen wir sie zur täglichen Praxis wie Essen oder Zähneputzen. Durch Übung wird es uns mit der Zeit leichter fallen.

Es ist schwierig, ohne Anleitung und Führung durch kompetente Lehrerinnen oder Lehrer korrekt und wirkungsvoll meditieren und praktizieren zu lernen. Allzuleicht fahren wir uns in Mißverständnissen und Fehlhaltungen fest, die in Kurssituationen und Gesprächen mit Lehrenden leicht und einfach geklärt werden könnten.

Deshalb ist es auch sinnvoll, zu Beginn - und immer wieder - an geleiteten Kursen teilzunehmen. In der Tradition der Vipassana-Meditation werden Klausuren oder Rückzugsgelegenheiten (sogenannte "Retreats") von einem Tag bis mehreren Wochen oder Monaten Dauer angeboten. Sie schaffen optimale Bedingungen zum Erlernen und Vertiefen einer systematischen und konsequenten Meditationspraxis - von morgens früh bis abends spät. Mit Ausnahme von Praxisanleitungen, Lehrvorträgen sowie Gruppen- oder Einzelgesprächen mit den Lehrenden finden sie in vollständigem Schweigen statt. Diese innere und äussere Stille erlaubt uns, klarer zu sehen, tiefer in die Natur unseres Wesens einzudringen und dadurch zu befreiender Erkenntnis zu gelangen.

Hakuin sagt, dass die fühlenden Wesen in ihrer wahren Natur Buddhas sind, so wie die eigentliche Natur des Eises Wasser ist, zu welchem das Eis wieder wird, wenn es schmilzt. Wenn wir also in der Meditation zu unserem eigentlichen Wesen, zu unserer wahren Natur zurückkehren - und wäre es auch nur ein einziges Mal -, löscht dies eine Unendlichkeit von unheilsamen Taten. Und Herz und Geist finden zurück - zu ihrem wahren Zuhause.

Ob wir Gewährsein im Retreat, in der täglichen Meditation oder im Alltag üben, immer geht es um Erwachen und innere Befreiung.

Befreiung:

Drei Tore führen zur Befreiung: Die Erkenntnis der Vergänglichkeit und des Wandels, die Einsicht in die unbefriedigende Natur aller Dinge und die Erkenntnis der Nicht-

Selbstexistenz. Vipassana bedeutet etwa soviel wie "klar sehen". Diese drei Charakteristiken des Daseins werden in der Meditation klar erkannt und erfahren. Dies kann zu einer vollständigen Öffnung, einem zutiefst befreienden Loslassen führen; zur wahren Erlösung des Herzens.

Erkenntnis, die Einsicht in das Wesen der letzten Wirklichkeit, wird entsprechend der Schulen und Methoden der Vipassana-Meditation auf verschiedene Art und Weise beschrieben, wie zum Beispiel als "Nibbana, das Ungeborene, Un-Bedingte". Oder es wird berichtet: "Die Objekte und deren Gewahrsein fallen ab, als ob man von einer schweren Last befreit worden sei, oder sie verschwinden, als ob Finsternis plötzlich durch Licht ersetzt worden sei"³⁾. Andere beschreiben: "Eine außergewöhnliche und erstaunliche Natur erscheint in ihrer ganzen Fülle. Alle Probleme sind gelöst (...)"⁴⁾. Für andere ist es die Erkenntnis, "dass alle Dinge und Wesen des Daseins letztlich ungeboren, unerschaffen und un-bedingt sind".

Diese Erfahrung der letzten Wirklichkeit ermöglicht die Entwurzelung der unheilsamen, täuschenden und quälenden Emotionen (Kilesas/Kleshas). Entsprechend der Stufe dieser Erkenntnis werden zuerst die weniger tiefsitzenden ausgemerzt. Außergewöhnlichen Individuen mit einer außerordentlich tiefen Praxis kann es gelingen, letztlich sämtliche täuschenden und quälenden Emotionen endgültig zu entwurzeln und somit vollständige Erleuchtung zu verwirklichen. Es sind diese Menschen, welche das Leben mit Buddhas Augen sehen.

Was immer die Traditionen über Erkenntnis, Befreiung oder Erleuchtung zu sagen haben, was immer die Erfahrung der letzten Wirklichkeit auch sein mag: sie muß transformieren und befreien. Das Maß aller Verwirklichung ist die unumstößliche Befreiung von den täuschenden und quälenden Emotionen, wie Zweifel, Verlangen, Aversion und selbst den subtilsten Formen von Stolz und Unwissenheit. Das endgültige Maß ist die Befreiung vom Leiden; Herz und Geist, die ungehindert strahlen in ihren innewohnenden Qualitäten der tiefen Weisheit und des großen Mitgefühls. Daraus entspringt auch ihr Wirken in der Welt zum Wohle allen Lebens.