

# *Den Geist klären - das Herz öffnen*

## *Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation*

*Fred von Allmen, Lassalle-Haus, 23. 5. 2003 (Transcript)*

*Obschon der Kreislauf des Daseins mit seinen unermesslichen Freuden und Leiden  
uns als wirklich erscheint, hat nichts sich je aus vollkommener Stille gerührt.  
Der Geist, der sich dieser Wirklichkeit zutiefst öffnet, ist frei.*

Ich möchte alle herzlich begrüßen zu diesem Vormittag zum Thema "buddhistische Vipassana- oder Erkenntnis-Meditation" und möchte der Leitung dieses Seminars für die Einladung danken.

Zu Beginn möchte ich in Erinnerung rufen, um was es grundsätzlich in jeder buddhistischen Praxis geht (und ich nehme an, dass dies gestern im Vortrag über Buddhismus von Ursula Flückiger erläutert wurde). Es geht um die sogenannten vier edlen Wahrheiten oder vier grundlegenden Tatsachen des Daseins:

- Dass wir als Lebewesen und als Menschen Leiden in vielfältigster Art erfahren.
- Dass die Ursachen für den grössten Teil dieses Leidens in uns selber liegen (als Unwissenheit und Täuschung, als Verlangen und Anhaften und als Abneigung und Hass)
- Dass Befreiung von all diesem Leiden möglich ist.
- Und dass es einen gehbaren, praktizierbaren Weg, mit angemessenen Mitteln und Methoden, gibt, um diese Befreiung zu verwirklichen.

Mit anderen Worten: Befreiung von jeglicher Art von innerem Leiden und damit Glück, Erfüllung, liebevolle, mitfühlende Gelassenheit und innerer Friede sind möglich, wenn wir entsprechend praktizieren.

Um in dieser Richtung zu gehen, um dieses Ziel zu verwirklichen, müssen wir zwei Aspekte unseres Geistes und Herzens entwickeln und kultivieren: Befreiende Erkenntnis oder Weisheit einerseits und liebevolle Güte und Mitgefühl andererseits. So wie ein Vogel zwei Flügel braucht, um Fliegen zu können, müssen wir diese zwei Qualitäten oder Bereiche in uns kultivieren: Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge und grosses Mitgefühl für alle Lebewesen. Da dies ein Vortrag über die Vipassana-Meditation ist, befasst er ausschliesslich mit dem Erkenntnis-Aspekt der Praxis. Dabei ist es aber wichtig zu verstehen, dass das Kultivieren von liebevoller Güte und grossem Mitgefühl ebenso Teil des buddhistischen Weges ist.

Ein wesentlicher Aspekt einer vollständigen (buddhistischen) Praxis ist also die befreiende Erkenntnis. Grundsätzlich spricht man in den buddhistischen Meditationstraditionen von zwei Arten der Meditation:

Samatha: Ruhevolles, gesammeltes Verweilen (tib.: schi-ne).

Vipassana: Klares Sehen und Erkennen. Erkenntnis-Meditation (Sanskrit.: Vipascyana, Tib.: Lhag-thong).

Zuerst ein paar Worte zu Samatha; ruhevolem, gesammeltem Verweilen: Eine gewisse Tiefe von innerer Sammlung, Konzentration und Ruhe ist eigentlich Voraussetzung für jede wirkungsvolle Art von Meditation und Kontemplation oder spiritueller Reflektion. Deshalb wird Sammlung auch immer im Zusammenhang, in Kombination mit, Erkenntnis oder Vipassana geübt. Sammlung als Meditation für sich selber ist sehr weit verbreitet in vielen spirituellen Zugängen und Traditionen verschiedener

Religionen. Sie kann, mit verschiedenen möglichen Objekten oder Themen, zu tiefer Versenkung entwickelt werden.

Versenkungszustände können, vom buddhistischen Gesichtspunkt gesehen, unsere Sichtweise des Daseins tiefgreifend verändern, sie können Herz und Geist klären und läutern, sie können die Herzens- oder Geistesqualitäten auf die sie gerichtet sind entfalten und vertiefen. Sie können aber, als solche, keine befreiende Erkenntnis in die Natur aller Dinge bewirken.

Dazu braucht es Erkenntnis-Meditation. Diese findet man in den meisten grossen buddhistischen Praxis-Traditionen. Im tibetischen Buddhismus heissen sie Vipashyana oder Lhag-thong und weitverbreitet und berühmt: Mahamudra oder Dzogchen. Sie alle sind verschiedene Formen und Zugänge der befreienden Erkenntnis-Meditation. Za-Zen in der Zen-Tradition könnte man wahrscheinlich als eine Kombination von Sammlung (Samatha) und Erkenntnis-Meditation bezeichnen. In den Ländern Südostasiens und in Sri Lanka, also im Theravada-Buddhismus, wird Erkenntnis in der Form der Vipassana-Meditation praktiziert. Auch hier kennt man verschiedene Stile, Formen und Zugänge.

Eine interessante geschichtliche Entwicklung in bezug auf Vipassana fand im Burma (heute Myanmar) des letzten Jahrhunderts statt: Über Jahrhunderte war Meditation in den Klöstern praktiziert worden. Als absolute Voraussetzung für Vipassana-Meditationspraxis galt das Erlangen von tiefen Sammlungs- und Versenkungszuständen. So blieb Meditation praktisch ausschliesslich den Profis in den Klöstern vorbehalten. In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts fanden nun einige Meditationsmeister, man könne Vipassana auch mit viel weniger Sammlung als Voraussetzung wirkungsvoll üben. So wurde Vipassana eine Meditation, die auch Laien betreiben konnten. Mit der Unabhängigkeits-Bewegung gegen die Briten, die Burma über 150 Jahre kolonialisiert hatten, entstand im Volke eine starke Bewegung hin zu eigenen kulturellen und spirituellen Werten. Mit dem Buddhismus und der buddhistischen Meditation konnte man sich voll und ganz identifizieren. Gleichzeitig war diese den Briten völlig fremd.

Da nun auch die Laien meditieren konnten, entstand in Burma ein wahrer "Meditationsboom" - und zwar ein Vipassana-Meditationsboom der bis heute anhält. Es gibt wohl kein buddhistisches Land, in dem so viele Menschen tatsächlich meditieren wie in Burma. Es sind vor allem die in Burma entstandenen Formen von Vipassana, die heute im Westen praktiziert werden. Was uns hier im Westen sehr entgegenkommt: Wie kein anderes buddhistisches Meditationssystem kann Vipassana nicht nur frei von spezifischen religiösen Inhalten, sondern auch frei von kulturgeprägten (äusseren) Formen praktiziert werden. Anders als zum Beispiel im Zen, in dem die Essenz, die nach wie vor intakt vermittelt wird, aber dicht mit Praxisformen sowie inneren und äusseren Haltungen vermischt ist, welche aus der japanische Kultur stammen und nicht unbedingt mit der Essenz der Praxis zu tun haben.

Nun zur Praxis selber: Kurz gesagt geht es darum, durch konzentrierte, wache, unmittelbare Achtsamkeit das Wesen unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung zu erforschen und zu erkennen:

- Die Charakteristiken des ständigen Wandels und der Vergänglichkeit aller Dinge (ausser und innen) werden zutiefst erfahren.
- Die Tatsache, dass keine erschaffene, entstandene Dinge oder Zustände, sowohl im Äusseren, wie in Körper, Herz oder Geist bleibende Erfüllung geben können, wird klar erkannt.
- Die Substanzlosigkeit und Nicht-Erfassbarkeit oder die Nicht-Selbstexistenz aller Dinge und Lebewesen wird erfahren.

Dadurch wird, letztlich, die tiefverwurzelte Tendenz unseres Geistes zu Verlangen, Ergreifen und Anhaften aufgelöst und Transzendenz, das Unerschaffene, Unbedingte (nirbbana/nirvana) wird erfahren. Dies reinigt Herz und Geist von den täuschenden und den quälenden Eigenschaften und Emotionen. Die scheinbare Trennung zwischen Individuum und dem Leben als Ganzem wird

durchschaut und fällt weg. Die Befreiung des Herzens und eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben - und damit Liebe und grosses Mitgefühl werden verwirklicht.

So viel in Kürze. Nun möchte ich aber etwas weiter ausholen. Als Hauptgrund und -ursache dafür, dass wir uns immer wieder in innerem Leiden verstricken, sah Buddha die Unwissenheit und die daraus folgenden Täuschungen in Bezug auf uns selber und auf das Dasein, das Leben. Ganz genau bezieht sich Unwissenheit, Nicht-Verstehen auf das Nicht-Erkennen der erwähnten vier Grundtatsachen des Daseins, welche Buddha die vier edlen Wahrheiten nannte: Leiden nicht zu sehen, dessen Ursachen nicht wahrzunehmen, somit blind zu sein für die Möglichkeit der Freiheit, und den Weg zur Freiheit nicht zu beschreiten. Befreiende Erkenntnis oder Weisheit bedeutet, diese vier Aspekte des Daseins zutiefst verstanden und verwirklicht zu haben.

Unwissenheit oder Nichtverstehen zeigt sich unter zwei Aspekten. Der eine wird als "Finsternis des Geistes" beschrieben. Damit ist die Unklarheit, Konfusion oder Verdunkelung des Geistes gemeint, welche uns die Wirklichkeit nicht klar sehen und erkennen lässt. Ein Gefühl dafür erfahren wir vielleicht bei einem verzwickten Problem, bei dem wir einfach nicht mitkommen und wo uns ist, als hätten wir ein Brett vor dem Kopf. Auch jene Beschränktheit, die eine Fliege endlos gegen eine Fensterscheibe fliegen lässt, obschon eine Handbreit weiter das offene Fenster wäre, ist ein Beispiel solcher Konfusion.

Der andere Aspekt der Unwissenheit ist die verfälschte Wahrnehmung, ja Täuschung in bezug auf die Wirklichkeit. Sie ist die logische Folge der "Finsternis des Geistes". Diese Täuschung oder falsche Wahrnehmung wirkt vor allem in zwei Bereichen. Einerseits lässt sie uns die wahre Natur aller Dinge missverstehen, andererseits verunmöglicht sie uns zu erkennen, auf welche Weise der Geist und das Leben funktionieren und wirken. Beide Arten des Missverständnisses sind folgenschwer; sie stürzen uns selber, alle Lebewesen, die ganze Welt pausenlos in Leiden und Konflikt.

Das folgende Beispiel illustriert die "Finsternis des Geistes" und die daraus folgende getäuschte Wahrnehmung: Wir befinden uns in einer dunklen Höhle, irgendwo in einem tropischen Land. Plötzlich sehen wir am Boden etwas Langes, Gewundenes liegen. Eine Schlange! Vielleicht gar eine giftige? Die nackte Angst packt uns, es läuft uns kalt den Rücken hinab, und wir erstarren. Wir leiden. Nach einer Weile gelingt es uns endlich, Licht zu machen, und wir erkennen: es ist gar keine Schlange, sondern nur ein Stück Seil. Befreit atmen wir auf, können entspannen, Wellen der Erleichterung durchströmen uns, wir sind frei. Dabei wird klar, dass einzig die Dunkelheit und die täuschende Wahrnehmung es waren, die uns in Schrecken versetzten. Es gab keinen äusseren, konkreten Grund dazu - es war gar nie eine Schlange da, sondern immer nur ein Seil.

Die Schwierigkeit beim Erklären liegt darin, dass wir die Dunkelheit des Geistes meist nicht als solche erfahren. So bauen wir unser Sein und Tun meist auf einer falschen Grundlage auf und sind dann überrascht, wenn wir dann leiden.

Die Dunkelheit (Umnachtung) in Ermangelung eines besseren Wortes des Geistes ist also der Grund für ständige Täuschung und falsche Wahrnehmung. Sie wirkt sich einerseits aus als Missverstehen der Natur, des Wesens aller Dinge (Vergänglichkeit und Leerheit von Selbstexistenz) und andererseits als Nicht-Erkennen der Art und Weise, wie der Geist, wie das Leben funktioniert und wirkt (Karma und abhängiges Entstehen). Beide Arten von Missverständnis sind folgenschwer, stürzen uns selber, alle Lebewesen, die ganze Welt pausenlos in Leiden und Konflikt, und zwar in einem Grad, den wir erst wahrnehmen, wenn eine gewisse Weisheit da ist.

Am grundlegendsten (und entsprechend am schwierigsten) ist die Täuschung, die falsche Wahrnehmung in Bezug auf die wahre Natur aller Dinge:

Diese Täuschung äussert sich darin, dass wir was vergänglich ist, als dauerhaft sehen.

Dass wir, von dem, was keine dauernde Befriedigung (Erfüllung) geben kann, Befriedigung erwarten.

Dass wir getrenntes, isoliertes Selbst, innewohnende Essenz wahrnehmen und identifizieren, wo keine da ist.

Dies mag sehr theoretisch klingen. Das Problem liegt hier in der Tatsache, dass die Täuschung inhärent ist. Wir haben aber natürlich nie den Eindruck, einer solchermassen getäuschten Wahrnehmung zu unterliegen. Das macht die Situation um so schwieriger.

Wenn wir was vergänglich ist, als dauerhaft sehen, werden wir selbstverständlich daran haften, immer dort wo es angenehm ist. So entsteht Haften und Verlangen. Die Tragik liegt darin, dass gerade dadurch grosses Leid, und damit auch gleich ihr Gegenteil, Aversion, entsteht. Nicht nur können wir nicht behalten, was angenehm ist, sondern durch Haften am Wechselbaren, ständig Vergehenden entsteht zusätzliches Leiden. Dabei ist das Leben auf jeder Ebene äusserst vergänglich, in ständigem Wechsel und Wandel.

Auf der Ebene des Körpers kann uns dieser ständige Wechsel und Wandel sehr bald klar werden, wenn wir beginnen, diesem Prozess in der Meditation durch unmittelbares, direktes Gewahrsein zu erforschen. Darum ist auch nicht so wichtig, was wir erfahren in der Meditation, sondern dass wir die Natur, das Wesen aller Erfahrung erforschen.

Noch viel offensichtlicher ist die Vergänglichkeit auf der Ebene unseres Lebens: Geburt, Aufwachsen, all die Veränderungen in Beruf, Beziehungen, Familie und Lebensraum. Krisen, Krankheiten, Alter und Tod. Trotz ihrer Offensichtlichkeit gelingt es uns auch hier, uns selber zu täuschen - und innerlich zu tun, als ob wir für endlose Zeiten hier sein würden.

"Ein Besucher aus dem Ausland sah mit Erstaunen, dass der bekannte und berühmte Rabbi in einem Zimmer mit nur einem Tisch, einem Stuhl, einem Bett und ein paar wenigen Büchern lebte. 'Rabbi, wo sind ihre Möbel?' fragte der Besucher. 'Wo sind die ihren?' erwiderte der Rabbi. 'Meine? Aber ich bin doch nur zu Besuch hier, ich bin auf der Durchreise', entgegnete der Besucher. 'Ich auch', sagte der Rabbi." Wir sind alle nur Touristen, auf der Durchreise, hier in diesem Leben.

Dabei werden jährlich über 70 Mio. von uns Menschen ausgewechselt (allein in der Schweiz 60'000 pro Jahr). Das entspricht 2000 Jumbojet-Abstürzen ohne Überlebende pro Jahr.

Wenn wir achtsam und gewahr sind in der Vipassana Meditation, machen wir diese Beobachtung mehr und mehr, klarer und klarer, tiefer und tiefer: Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Vorstellungen, Geräusche, Bilder, Gerüche, Geschmack, alles kommt und geht, entsteht und verschwindet in einem ständigen Tanz. Nichts bleibt, nichts ist stabil, nichts ist statisch. Aber das wissen wir ja alle, das weiss jedermann auf der Strasse.

Und doch verhalten wir uns ständig, als wär's anders, als könnten wir die schönen Dinge, die geliebten Menschen, die angenehmen Situationen festhalten, behalten, für immer...

Meditation ist notwendig, um diese Tatsache des steten Wandels direkt und unmittelbar, von Moment zu Moment, zu erfahren. Diese direkte Erfahrung bringt Erkenntnis, intuitive, in Erfahrung begründete Erkenntnis; Erkenntnis, die Konsequenzen hervorbringt. Das ist es, was hier mit Weisheit (prajña/pañña) oder eben Erkenntnis gemeint ist.

Und nun durchschauen wir auch die zweite Täuschung (dukkha): Irgendwie glauben wir immer wieder, das nächste Objekt, die nächste Situation, die nächste Person, werde doch nun endlich die bleibende Befriedigung oder Erfüllung geben. Die nächste Mahlzeit, der nächste Drink, die nächste Zigarette, das neue Auto, die neue Beziehung, die neue Therapie, ja sogar die nächste Meditationserfahrung. Alle Dinge des Daseins sind letztlich unzuverlässig.

Dabei ist es so wie es mir als Kind erging: Ich wünschte mir einen Kaugummi der immer süss bleibt. Am Kiosk versprach man mir sogar einen solchen (Bazooka!) Meine Enttäuschung war gross, als auch dieser geschmacklos und langweilig wurde. Übrigens: Neu wird jetzt geworben für: "Wrigley Orbit, der längste Geschmack"! Aber auch er gibt nicht bleibende Erfüllung.

Bernhard Shaw drückte es noch zynischer aus: "Es gibt im Leben zwei Arten, enttäuscht zu sein: Die eine ist, *nicht zu bekommen*, was man sich wünscht. Und die andere ist, *zu bekommen* was man sich wünscht."

Was sich ständig verändert, wandelt, wechselt und vergänglich ist, kann unmöglich eine dauernde, bleibende Befriedigung schaffen! Wenn wir von den Dingen, Menschen, Beziehungen, Situationen erwarten, dass sie zuverlässig sind und uns eine bleibende Befriedigung geben, schaffen wir Enttäuschung und Leiden. Wir stehen in einer Beziehung des ständigen Wünschens, Erwartens, Verlangens und der Begierde nach etwas, das den Erwartungen niemals entsprechen kann. Eigentlich tragisch!

Dritte Täuschung: Wir täuschen uns in unserer Wahrnehmung auch in bezug auf ein isoliertes Selbst, wo keines ist. Wir sehen uns selber, andere, die Dinge und Formen des Lebens, als separate, getrennte, isolierte, solide Einheiten.

Buddha gab ein Gleichnis: "Angenommen, jemand betrachtet die Blasen, die auf dem Ganges-Fluss dahintreiben, beobachtet und untersucht sie sorgfältigst, dem werden diese als leer, unwirklich und ohne Substanz erscheinen. In gleicher Weise betrachtet (der Mönch), die Meditierenden alle physischen Elemente, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Geisteszustände und das Bewusstsein, beobachten und untersuchen diese sorgfältigst, und sie werden ihnen als leer, substanzlos und ohne Selbst erscheinen." Es heisst nicht, es gebe keine Blasen, in all ihrer schillernden Schönheit, nur: Einfach nicht mehr als das!

Deepa Ma, eine grosse indischen Meditationsmeisterin war in den USA zu Gast. Bei einem Ausflug sah sie jemanden, der an einem Geldautomaten Banknoten bezog. Als ihre Mine von einem Anflug von Trauer überzogen wurde, fragte man sie nach dem Grund: "Arme Person, die den ganzen Tag in dieser Maschine drinnen auf so engem Raum eingepfercht sein muss!" meinte sie.

Dabei sind wir viel naiver! Wir glauben, dass irgendwo in uns, in unserem Körper, unserem Geist, unserer Psyche noch ein ganz besonders Ich steckt, das wir dann ständig bestätigen, bestärken, beschützen, pflegen, verteidigen, befriedigen müssen. (Darum heisst es auch: "Der Mensch steht im Mittelpunkt - und somit allem im Weg!")

So entsteht aus der Unwissenheit, aus dem Nicht-Klar-Sehen, aus der Täuschung, eine völlig unrealistische Art, den Dinge, dem Leben zu begegnen! Der US-Astronaut Edgar Mitchell sagte nach seiner Rückkehr aus dem All: "Die Höhepunkte waren die Erkenntnis, dass es ein harmonisches, sinnvolles, kreatives Universum ist. Die Tiefpunkte kamen mit der Erkenntnis, dass sich die Menschheit nicht in Übereinstimmung mit diesem Wissen verhält."

Wenn wir auf der Grundlage von Täuschung handeln, wenn wir auf unrealistische Art und Weise mit dem Leben umgehen, schaffen wir endlose Probleme, Konflikte und Leiden.

Die ungeschicktesten, unheilsamsten Verhaltensweisen und Reaktionen sind Anhaften und Verlangen einerseits und Abneigung, Wut und Hass andererseits - in all ihren Spielarten. Dazu kommt nun noch die zweite Art der Täuschung. Die Täuschung, bzw. falsche Wahrnehmung in bezug auf die Art und Weise, wie der Geist, das Leben funktioniert. Wir sehen die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung nicht klar (trad. Karma). Wir erkennen nicht, wie unser Tun wirkt und in einem Netz von Wechselwirkungen geschieht.

Vor allem sehen wir nicht, dass alle unsere Handlungen (Gedanken, Worte, Taten) nicht nur auf andere und auf unsere Umgebung wirken, sondern auch immer zurück auf uns selbst. Wir sehen die inneren Zusammenhänge nicht.

Wir sehen nicht klar genug, dass Grosszügigkeit uns innerlich reich macht, während ständiges Verlangen und Noch-mehr-Wollen uns unzufrieden, unerfüllt, innerlich arm macht.

Dass Liebe ebenfalls auf uns zurückwirkt, uns glücklich und froh macht und dass Hass und Ärger vor allem uns selbst zerstört (nicht nur die andern).

Durch Nicht-Sehen der wahren Natur des Daseins (Vergänglichkeit, Wandel usw.) und durch nicht Verstehen der Zusammenhänge werden wir zum Spielball negativer Kräfte: Endlos reagieren wir mit Festhalten und Mehrwollen von Angenehmem und mit Aversion, Hass und Ärger gegen Unangenehmes!

Diese beiden Kräfte haben katastrophale und verheerende Folgen, innen und aussen:

Fast 20'000 Kinder sterben pro Tag an den Folgen von Hunger und Unterernährung. Dabei gäbe es genug zu essen, genügend Nahrungsmittel auf dieser Welt! Es sind Begierde, Verlangen, Ausbeutung, Selbstzentriertheit, die am Werk sind.

Jede Sekunde werden etwa 10'000 m<sup>2</sup> Regenwald zerstört (eine Fläche von 100 x 100 Meter/Sekunde). Aus Gier und Rücksichtslosigkeit.

Wir sehen Kriege und Gewalt in den Städten, Gewalt in den Schulen und in den Familien. All das ist Ausdruck von Hass und Verlangen, Haften und Aversion.

Und dieser Ausdruck im äusseren ist das Resultat des Zustandes des Geistes im innern von uns allen! Nicht nur von den Andern! Die Ursache allen Leidens liegt im Geist. Darum müssen wir mit uns selber beginnen. Umnachtung, Unverstand, Täuschung, Hass und Verlangen und all ihre Auswirkungen.

Roger Walsh schreibt in seinem Buch 'Überleben': "Die heutigen Krisen in der Welt haben ihren Ursprung fast alle in psychologische Ursachen und Mechanismen (...) sie alle entspringen letztendlich unserer eigenen Psyche. Der Zustand der Welt ist also ein Abbild des Zustandes unserer Psyche. Aus diesem Grund müssen wir die Ursachen für unser gegenwärtiges Dilemma in uns selber suchen."

Was können wir da tun? Jemand hat genau diese Frage dem Buddha gestellt, vor 2500 Jahren (die Frage über das innere Gewirr und das äussere Gewirr). "Dieses Menschenalter ist in einem Gewirr verwickelt. So stelle ich Gotama die Frage: "Wem gelingt es, dieses Gewirr zu entwirren?" Und die Antwort ist: "Gewahrsein (Achtsamkeit) ist der Entwirrer dieses Gewirrs!"

Hochinteressant. Gewahrsein, Achtsamkeit entwirrt das Gewirr - weil sie zu befreiender Erkenntnis führt. Es heisst nicht etwa: Es ist unser Bemühen sich zu verändern, der Kampf um Befreiung oder sorgfältiges Überdenken und Reflektieren. Es heisst nicht einmal durch langes meditieren oder durch tiefe Konzentration. Vielmehr heisst es; durch achtsames Gewahrsein und durch Erkenntnis (Weisheit). Es braucht achtsames Gewahrsein und Erkenntnis anstelle von blinder Reaktion. Anstatt Anhaften und Hassen müssen wir Gelassenheit, inneres Gleichgewicht, Durchlässigkeit und Sanftheit kultivieren. Anstelle von Hassen und Anhaften entstehen dann zunehmend innerer Raum und innere Freiheit. Erst in diesem inneren Raum können Wertschätzung und Liebe entstehen.

Darum geht es beim Meditieren. Genau das üben wir in der Vipassana-Meditation. Es ist ein zentraler Punkt in der Vipassana Meditation, der Angelpunkt. Was immer auch unsere Erfahrung sein mag, ist zweitrangig. Ob wir gegenwärtig sind und wie wir mit der Erfahrung des Moments umgehen, wie wir darauf reagieren, ist ausschlaggebend. Reagieren wir gewohnheitsmässig mit endlos aus dem Gleichgewicht fallen, mit Reaktivität? Mit Festhalten, Mehr-wollen, Widerstand, Vermeiden, Verdrängen und Loswerden-wollen? Oder ist da waches Gewahrsein und offene Weite?

Noch näher an der Ursache aller Schwierigkeiten: Gewahrsein und klares Erkennen entstehen anstelle von Täuschung.

Anstatt sich festzuklammern und zu verkrampfen, an das was veränderlich und vergänglich ist (nur weil es angenehm ist), bleiben wir wach, offen und frei.

Anstatt zu bekämpfen, zu verdrängen oder zu vernichten, was so oder so nicht unseren Wünschen, sondern seiner eigenen Gesetzmässigkeit folgt (nur weil es unangenehm ist), bleiben wir wach, offen und frei!

Wir üben, sogar dem Hass mit Offenheit und Liebe zu begegnen (zuerst mal im Innern).  
Wir üben, sogar der Gier und dem Verlangen mit Grosszügigkeit zu begegnen (nicht leicht).  
Was wir üben ist also achtsames Gewahrsein einerseits und Annehmen, liebevolle Gelassenheit andererseits. Gewahrsein ermöglicht Erkenntnis und innere Freiheit. Annehmen entwickelt sich zu Wertschätzung und Liebe.

Wichtig hier ist die Qualität dieser Haltung des Gewahrseins. Es geht um ein möglichst kontinuierliches Gewahrsein, von Moment zu Moment, in allen Situationen; im Sitzen, Gehen, Essen, aufs Klo Gehen, sich Hinlegen, Aufstehen, sich Anziehen, usw. Es geht um achtsames Gewahrsein einer jeden Erfahrung; Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Vorstellungen, Sehen, Hören, Geruch und Geschmack. Ganz wesentlich dabei ist: Wir üben Gewahrsein mit der Qualität der liebevollen Zuwendung. Das bedeutet eine freundliche Aufmerksamkeit, in einer nicht urteilenden, wertenden, ständig vergleichenden und auch nicht manipulierenden Haltung. Ansonsten wird die Meditation zur Plage. Es geht also ums hier sein – hier, wo wir schon sind: Hier und jetzt, mit dem was ist. So total wie möglich - mit Wertschätzung und mit Liebe.

Diese Art von achtsamem Gewahrsein und von Erkenntnis tritt an Stelle der Unbewusstheit – ist Erwachen, (Buddha heisst Erwacht sein.)  
weckt uns aus er Trägheit – ist Kraft und Flexibilität, die Energie des Geistes und des Herzens, erleichtert uns von Angst und Besorgnis sowie Gleichgültigkeit – ist Freude, besänftigt die innere Unruhe – ist Ruhe und Frieden, erhellt die Finsternis des Geistes – ist Licht, die Leuchtkraft des Geistes.

Letztendlich ist Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge das Tor zur inneren Freiheit – zur letzten Wirklichkeit des Unerschaffenen, Unbedingten. Wir erkennen: Obschon der Kreislauf des Daseins mit seinen unermesslichen Freuden und Leiden uns als wirklich erscheint, hat nichts sich je aus vollkommener Stille gerührt. Der Geist, der sich dieser Wirklichkeit zutiefst öffnet, ist frei. Es ist diese Erkenntnis (pañña/prajña), welche die Macht hat, die leidenschaftlichen Strukturen des Geistes aufzulösen – und die wahre Befreiung des Herzens zu ermöglichen.

Ich möchte mit Shantideva, dem grossen indischen Poeten und Bodhisattva des 8. Jahrhunderts schliessen. Er erinnert uns an etwas, was uns natürlich allen klar ist. Trotzdem:  
"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?"

**Copyright 2011 by Fred von Allmen**  
**Fred von Allmen, Meditationszentrum Beatenberg**  
**[www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch) [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)**