

## **VIPASSANA - DIE MEDITATION DER ACHTSAMKEIT: GEWAHRSEIN - ERKENNTNIS – BEFREIUNG**

Fred von Allmen

Erschienen in: Tao-Magazin fernöstlicher Lebenskunst, Sonderheft Meditation, 1996

Vipassana oder Erkenntnis-Meditation ist eine einfache und praktische Form der Meditationspraxis, die aus der buddhistischen Theravada-Tradition stammt. Sie ist eine von kulturbedingten Formen unbelastete Methode zur Erforschung und Befreiung des menschlichen Geistes und Herzens. Befreiende Erkenntnis wird möglich, wenn drei grundlegende „Qualitäten oder Faktoren des Geistes“ entwickelt werden, nämlich: richtiges Bemühen, rechtes Gewahrsein und rechte Sammlung.

Was bedeutet rechtes Bemühen? Es ist der Aufwand, den es braucht, um gegenwärtig und gewahr zu sein. Bemühen ist ein wichtiger Schlüssel zur Praxis und soll von Buddha von allen Aspekten des spirituellen Weges am häufigsten erwähnt worden sein. Es ist das Bemühen, von bestehenden unheilsamen Geisteszuständen loszukommen, noch nicht entstandene unheilsame Geisteszustände zu vermeiden, schon vorhandene heilsame Geisteszustände zu fördern und noch nicht entstandene heilsame Geisteszustände hervorzubringen. Das Ziel dieser vierfachen Bemühung kann durch Gewahrsein erreicht werden. Denn wenn immer echtes, korrektes, richtig verstandenes Gewahrsein da ist, entstehen innere Klarheit und Gleichgewicht, und den negativen Emotionen wird der Boden entzogen. Dabei bemühen wir uns nicht, etwas zu verändern, sondern mit dem, was da ist, Kontakt aufzunehmen. Rechtes Bemühen bedeutet: genau soviel Aufwand, wie es braucht, um der gegenwärtigen Erfahrung gewahr zu sein, um achtsam zu sein in bezug auf das, was jetzt gerade ist. Dabei ist es von grundlegender Wichtigkeit, dass wir uns nicht bemühen, etwas zu erreichen, was nicht da ist, sondern darum, hier und jetzt, gegenwärtig zu sein. Bemühen bedeutet auch Ausdauer und Kontinuität der Praxis von Moment zu Moment. Niemand kann die Praxis für uns tun, so wenig wie es uns helfen würde, wenn jemand an unserer Stelle einen Sprachkurs absolvieren würde. Wir müssen es selber tun.

Ausgewogenheit des Bemühens ist die Kunst der Meditation. Sie verlangt Bemühen mit Gleichgewicht, wie ein Surfer; sehr präsent und nicht abgelenkt, aber entspannt, nicht verkrampft. Wir versuchen, den Punkt des Gleichgewichts zu finden und da das Ganze ein dynamischer Prozess ist, müssen wir diese Balance von Moment zu Moment immer wieder neu erschaffen. Dies ist eine Kunst und doch ganz einfach: Es braucht dazu so viel oder so wenig an Bemühen, wie nötig ist, um die rechte Hand zu fühlen; die Hand, die dieses Buch hält.

Richtiges Bemühen schliesst auch den Mut ein, alles in Frage zu stellen: Unsere Grenzen auszuloten, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen und sie auch immer wieder mal zu überschreiten, zu durchbrechen, zu verändern. Richtiges Bemühen verlangt den Mut, sich zu konfrontieren, zu fühlen, was da ist, auch wenn's unangenehm ist. Dazu braucht es viel Ernsthaftigkeit, ja rückhaltlose Hingabe. Dies wiederum bedeutet nicht, dass wir uns diesbezüglich an hohen Idealen messen sollen - eine Gefahr, die westliche Menschen mit ihren oft überhöhten Ansprüchen häufig dazu treibt, Dharma-Praxis und Meditation in einen aussichtslosen Kampf um Perfektion zu verwandeln. Ohne Gewalttätigkeit oder Härte wollen wir Widerstände wirklich anschauen, wirklich spüren. Wir tun dies aber ohne Sturheit, nicht grimmig, sondern mehr wie beim Tanzen: im Rhythmus, präzise, aber entspannt.

Ein Meditationslehrer aus Kalifornien beschrieb ein Werbeplakat, das man dort gesehen haben soll: Auf einer riesigen Pazifik-Welle, auf einem Surfbrett, steht in der sogenannten "Baum-Asana" in aufrechter, eleganter Haltung, auf einem Bein, der indische Yogi Sat-Chit-Ananda; mandeläugig, schokoladebraun, mit wehendem, langem, schwarzem Haar. Unter dem Bild die Aufschrift: "Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen, darauf zu reiten. Meditiere mit Swami Sat-Chit-Ananda!" Die Kunst des richtigen Bemühens bedeutet, lockere Flexibilität mit Präzision zu vereinen.

Rechtes Bemühen ist also der Aufwand, der nötig ist, um gegenwärtig und gewahr zu sein. Rechtes Gewahrsein heisst, in direktem, unmittelbarem Kontakt mit unserem Körper zu sein. Mit Sorgfalt und Interesse wenden wir uns der direkten Erfahrung des Atems oder anderer Körperempfindungen zu. Mit grösstmöglicher Sanftheit versuchen wir zu spüren und zu fühlen, was in diesem Moment da ist an Körpererfahrung, ohne diese zu beurteilen. Es ist ein unvoreingenommenes, aber liebevolles Gegenwärtig-Sein, welches klar und unverzerrt wahrnimmt, *was ist*.

Richtiges Gewahrsein heisst, in direktem Kontakt zu sein mit „Vedana“, der Empfindungs-Qualität, ("wie es sich anfühlt") aller Erfahrungen, seien es nun Körpererfahrungen, Sinneseindrücke, Emotionen oder Gedanken. Sie sind immer entweder angenehm, unangenehm oder neutral; sie schliessen die immense Skala aller möglichen Lebenserfahrungen von Schmerz bis Entzücken ein. Es ist auf Vedana, diese "Empfindungsqualität", auf die wir reagieren; mit Haften, Aversion oder anderen unheilsamen Emotionen. Und es ist deshalb so wichtig, Gewahrsein in diesen Bereich zu bringen. Richtiges Gewahrsein heisst, der verschiedenen Geisteszustände, Stimmungen und Emotionen direkt und unmittelbar gewahr sein; sei es Freude oder Angst, Zerstreutheit oder Konzentration, Hass oder liebevolle Güte, Verwirrung oder Erkenntnis. Auch hier ist das Gewahrsein so weitgehend wie möglich nicht-wertend, nicht-kontrollierend und willens, gegenwärtig und in Kontakt zu sein mit dem, *was ist*. Wir sehen, spüren, wie diese Zustände, Gefühle und Erfahrungen kommen und gehen, entstehen und vergehen, ganz entsprechend ihrer eigenen Gesetzmässigkeit. Wir üben uns, präsent zu sein, ohne von ihnen überrumpelt und weggetragen zu werden, ohne uns in ihrem Inhalt oder in der dazugehörigen Geschichte zu verlieren.

Anstatt dass wir uns in einem emotionellen inneren Dialog verlieren wie zum Beispiel: "Ich bin wütend auf ihn, weil er dies oder jenes gesagt oder getan hat, und ich werde ihn schon noch kleinkriegen", versuchen wir, die Wut direkt anzuschauen und sie unmittelbar, möglichst innerhalb des Körpers, wahrzunehmen und zu fühlen. Tun wir dies mit annehmender Sanftheit anstatt mit Bewerten, Beurteilen und Widerstand, wird sich die Schwierigkeit von selber lösen. Wenn wir die Wut nicht durch weitere negative Gedankengänge "füttern", wird sie, ihrer vergänglichlichen Natur gemäss, von selber abflauen und enden.

Rechtes Gewahrsein heisst auch direktes, unmittelbares Wahrnehmen aller übrigen Sinneserfahrungen wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken und Vorstellen. Auch hier geht es darum, sich nicht einfach im Objekt, im Inhalt, zu verlieren, sondern um das gegenwärtige und direkte Hinschauen.

Gewahrsein beim Denken heisst, nicht im Inhalt des Denkens und der dazugehörigen Gefühle verloren zu sein, sondern sich der Tatsache, dass jetzt gerade Denken stattfindet, gewahr zu sein. Der Unterschied zwischen Gewahrsein und darin verloren sein kann durch den vielzitierten Ausspruch des indischen Meditations-Meisters Sri Anagarika Munindra illustriert werden: "Der Gedanke an deine Mutter ist nicht deine Mutter!" Wenn wir in Gedanken an unsere Mutter verloren sind, ist uns im Moment des Denkens nicht bewusst, dass unsere Erfahrung nur einfach die des Denkens ist, auch wenn uns dies vielleicht bereits im nächsten

Moment klar ist. Wenn aber bereits während des Denkens meditatives Gewahrsein da ist, ist uns völlig klar, dass der gegenwärtige Gedanke einfach ein Gedanke ist und nicht die Person oder die Sache selber.

Diese Art des Gewahrseins erlaubt es, sich, falls erwünscht, in positiven Gedankengängen zu engagieren, und ermöglicht es auch, negative, unheilsame Gedankengänge unverzüglich fallen zu lassen oder zumindest sich nicht damit zu identifizieren.

Gewahrsein oder Nicht-Gewahrsein beim Denken lässt sich illustrieren am Beispiel des Zuges, der nachts vorbeifährt: Wir sehen ein Abteil nach dem anderen vorbeiziehen. Wir beobachten und sehen hier vielleicht ein Liebesdrama, dort eine Komödie, dann eine aktuelle Schau oder eine Schlägerei... Alle ziehen sie vorbei, bis uns plötzlich eines davon dermassen fasziniert, dass wir einsteigen! Und weg sind wir! Für so viele Kilometer und so viele Minuten fahren wir mit, völlig verloren im Inhalt, in der Geschichte. Und genau so plötzlich wachen wir auf, erinnern uns wieder daran, dass wir eigentlich aufmerksam dabei sein und beobachten wollten. Wir springen ab vom Zug und schauen wieder zu, gegenwärtig und wach.

Beim Training des Gewahrseins heisst es immer wieder von neuem beginnen, immer wieder zum gegenwärtigen Moment aufwachen und Kontakt aufnehmen mit der Erfahrung dieses jetzigen Moments.

Natürlich ist es in der Meditation wichtig, mit soviel Kontinuität wie möglich präsent zu sein. Dabei ist aber die Qualität des Gewahrseins das wirklich Entscheidende. Es ist nicht eine Frage, wie lange wir in der Meditation sitzen, sondern mit wie viel Sorgfalt und Aufmerksamkeit wir dabei sind. Ajahn Chaa<sup>1)</sup> sagte: "Es gibt Leute die glauben, je länger man sitzen könne, desto weiser müsse man sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen gesehen. Weisheit kommt durch Gewahrsein in allen Körperhaltungen. Deine Praxis sollte beginnen, sobald du am Morgen aufwachst. Sie sollte bis nachts zum Einschlafen fortgeführt werden. Sorge dich nicht darum, wie lange du sitzen kannst. Was wichtig ist nur, dass du wachsam bist, ob du gehst, sitztest, oder die Toilette benützezt."

Die erforderliche Qualität des Gewahrseins ist jener des interessierten Zuhörens nicht unähnlich: sie verlangt Sensibilität, Sorgfalt und Unvoreingenommenheit. Hermann Hesse<sup>2)</sup> beschreibt Zuhören am Beispiel Siddharts, der viele Jahre beim Fährmann Vasudeva am Fluss verbrachte: "Mehr als Vasudeva ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluss. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören. Das Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung." Zuhören, lauschen, ohne Leidenschaft, Wunsch oder Urteil - und wenn's nicht ohne geht, dann halt mit. Hauptsache wir sind so voll und ganz wie möglich bei der Sache. Der dritte Aspekt des Trainings der Meditation ist Stetigkeit, Sammlung, Konzentration. Ein durch entsprechendes Bemühen erzeugtes kontinuierliches Gewahrsein bewirkt Stetigkeit und Sammlung. Die übliche Unstetigkeit unseres Geistes ist vergleichbar mit einem Windsack, der flattert, sich dreht oder schlaff herunterhängt, je nach dem, wie der Wind weht. Flexible Stetigkeit und Sammlung gleicht einem starken Baum, dessen Stamm und Äste dem Wind und dem Sturm nachgeben, der aber dabei unverrückbar fest verwurzelt bleibt.

Die Kontinuität des Gewahrseins wird in einem Meditationsretreat wahrscheinlich qualitativ anders sein als im Alltag. Im Retreat ist die Kontinuität des Gewahrseins am wichtigsten, und zwar während der Meditation im Sitzen, im Gehen und während all den Aktivitäten des Tages, wie aufstehen, sich waschen, sich anziehen, in der Küche helfen, essen, aufs Klo gehen, sich ausziehen und sich hinlegen. Dabei ist nicht Willenskraft, sondern Stetigkeit am hilfreichsten.

Kontinuierliches Gewahrsein ermöglicht Erkenntnis, Klarsehen und Verstehen.

Kontinuierliches, stetiges Gewahrsein dringt ein in die Dinge. Nicht so wie ein Korken, der auf der Oberfläche des Wassers schwimmt, sondern ähnlich einem Stein, der sogleich die Oberfläche durchdringt und in die Tiefe sinkt. Dieses gesammelte Gewahrsein kann das Wesen der Dinge, die es betrachtet, also das Wesen seines Objektes, klarer und genauer sehen und tiefer verstehen.

Gewahrsein wird verglichen mit der Helligkeit einer Flamme, die uns erlaubt, die Dinge, die vorher im Dunkeln lagen, zu sehen. Sammlung und Konzentration werden verglichen mit der Stetigkeit dieser Flamme, wenn sie, ohne zu flackern, an einem windfreien Ort brennt. Sie ermöglicht uns kontinuierliches, klares und genaues Sehen.

Auf der Grundlage ethischer Integrität, durch kontinuierliches Bemühen, Gewahrsein und Sammlung, wird Erkenntnis möglich. Dies nicht nur als intellektuelles Verstehen, sondern als direktes Erfahren und Erkennen. Damit berühren wir den dritten Aspekt dieses Trainings, die Weisheit.

Wenn wir die Dinge des Daseins näher betrachten, beginnen wir ihre Natur des ständigen Wechsels, der Vergänglichkeit wahrzunehmen. Vorerst ist dies vielleicht in der äusseren Welt am sichtbarsten: Im Wechsel der Jahreszeiten, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Jugend und Alter, eigentlich wo immer wir hinschauen. Die Gedichte des wandernden Zen-Mönches und Poeten Ryokan<sup>3)</sup> sind oft wie Momentaufnahmen flüchtiger Augenblicke dieses vergänglichen Lebens:

"Tage zählen ist wie Finger schnippen - selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

In der Meditation beginnen wir, den ständigen Wechsel, die Vergänglichkeit im Innern zu erkennen. Im Körper: Der Atem strömt in uns hinein und fliesst wieder hinaus, in ständigem Wechsel. Angenehme und unangenehme Empfindungen kommen und gehen. Gefühle, Bilder, Geräusche, Gedanken, Stimmungen. Ist irgend etwas davon unveränderlich geblieben seit gestern Abend?

Was ständig wechselt, kann uns keine dauernde Befriedigung verschaffen; keine Sättigung, die bleibt. Unter den erschaffenen, entstandenen Dingen und Wesen dieses Universums gibt es nichts, was auf die Dauer hinhält, gar nichts. Befriedigung ist sicherlich möglich - für einen Moment. Sie muss aber ständig neu beschafft werden, immer und immer wieder. Haben wir Hunger, werden wir essen, bis wir genug haben. Dann müssen wir etwas trinken; danach fühlen wir uns befriedigt. Wie lange hält dies an? Zwei Stunden? Drei? Vier..? Wir werden müde, legen uns schlafen, dann ist uns kalt, und wir müssen uns wärmen; schliesslich wird es zu heiss, und wir versuchen, uns abzukühlen. Wir freuen uns das ganze Jahr hindurch auf die Ferien am Meer. Endlich sind wir dort und stürzen uns ins herrliche, erfrischende Wasser. Geschafft! Nun werden wir für immer in diesem herrlichen Wasser bleiben können. Oder zumindest während der ganzen Dauer unserer Ferien. Oder vielleicht doch nicht?

Wir brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Kontakt. Wir finden uns, lieben uns. Aber können wir so bleiben? Das "Guinness Book of Records" berichtet vom längsten Kuss: rund 130 Stunden am Stück! Schon die Vorstellung davon fühlt sich nicht sehr verlockend an. Befriedigung, die bleibt, ist ein leerer, unrealistischer Wunschtraum - schlichtweg unmöglich.

Leben heisst Rhythmus, ist nur im Rhythmus möglich: Licht bringt auch Schatten, auf den Tag folgt die Nacht, nach dem Füllen kommt das Leeren. Da ist Getrennt-Sein, dem folgt das Verschmelzen, dann wieder die Trennung. Es gibt den Anfang und das Ende, die Geburt, das Sterben und den Neuanfang.

Und wir sehen, dass etwas, das sich ständig bewegt, wandelt, entsteht und vergeht, unmöglich "substantiell" sein kann. Es ist vielmehr wie eine Erscheinung, eine Spiegelung, eine substanzlose, leere Show. Mit der ganzen enormen Fülle und Tiefe, mit der gesamten Skala unserer Erlebnismöglichkeiten. Und doch nicht fassbar. Das Leben, wir selber, sind wie Seifenblasen: die ganze Welt spiegelt sich darin, in schillernden Farben, und doch völlig ohne Essenz. Buddha bestärkt uns darin, diese Grundwahrheit des Daseins klar zu erkennen:

„Betrachte so diese vergängliche Welt:  
Wie einen Stern in der Morgendämmerung.  
Wie eine Blase in einem Fluss.  
Wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke.  
Wie ein flackerndes Licht, ein Phantom, einen Traum.“

Die Vergänglichkeit, die Unmöglichkeit bleibender Befriedigung und die Substanzlosigkeit klar zu sehen, direkt zu erfahren, ist Erkenntnis. Erkenntnis unserer wahren Natur, der wahren Natur aller Dinge.

Wenn wir Wechsel und Vergänglichkeit direkt wahrnehmen, erkennen wir auch, dass die Dinge nicht festgehalten werden können, und beginnen unseren Griff zu lockern, loszulassen, mitzufliessen. Wir leben mehr und mehr im Rhythmus des Seins anstatt mit Widerstand. Wenn wir die Unmöglichkeit einer bleibenden Befriedigung sehen, wird unser ständiger Kampf darum etwas weniger dringlich. Dabei werden wir entspannter und unbeschwerter. Wenn wir die Substanzlosigkeit aller Dinge und aller Erfahrungen sehen, brauchen wir's gar nicht so dramatisch und tragisch zu nehmen - und unsere Ängste und Erwartungen werden relativiert. Es entstehen mehr innerer Raum, Offenheit, Durchlässigkeit, Unbeschwertheit und damit mehr Freude.

Damit sind wir beim zweiten Teil des Trainings in Weisheit: der inneren Haltung, die aus der Erkenntnis resultiert. Wir verstehen, dass Haften und Festklammern am Vergänglichen, am Wechselhaften, Leid und Konflikt bringen *müssen*; und dass Mitfliessen im Rhythmus des Wechsels von Konflikt befreit.

Statt immer mehr zu verlangen, zu haften und festzuhalten, üben wir uns in der inneren Haltung des Loslassens, des Verzichts und damit der Unbeschwertheit. Statt in Aversion, Hass und Widerstand üben wir uns in der Haltung des Annehmens und der Liebe. Loslassen und Grosszügigkeit sowie Liebe und Mitgefühl - also Nicht-Haften und Nicht-Hassen - sind die zwei Hauptaspekte der "rechten Haltung".

Diese wird offener, geräumiger, freier. Wir empfinden Wertschätzung und Freude, wenn die Dinge laufen wie erhofft, und Toleranz, wenn sie anders herauskommen als erwünscht; und wir empfinden Wertschätzung dafür, dass wir in schwierigen Situationen lernen und wachsen können.

Die Haltung der inneren Freiheit, der Wertschätzung und der Liebe ist nun zur Quelle unserer ethischen Integrität geworden. Aus ihr fliesst jetzt, natürlich und spontan, unser Verhalten der Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit in all unserem Tun.

Erkenntnis lässt uns sehen, dass alles substanzlos ist, wie ein Traum, und wir sind frei. Wir begreifen aber auch, dass negatives, destruktives Verhalten schmerzhaft Alpträume, heilsames, positives Verhalten dagegen glückliche und schöne Träume entstehen lässt. Wir haben die Wahl.

1) *Ajahn Chah, A Still Forest Pool, Compiled and edited by Jack Kornfield & Paul Breiter, A Quest Book, The Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill. USA / Madras, India / London, England.*

2) *Hermann Hesse, Siddhartha, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.*

3) *One Robe, One Bowl, The Zen Poetry of Ryokan, translated and introduced by John Stevens, John Weatherhill, Inc., New York & Tokyo.*

*Copyright (mit Ausnahme der Zitate) by Fred von Allmen, 2005*

