



# Bewusste Empfindungen, die befreien

*Die Meditation des Body-Sweeping*

von Hans Gruber

Illustration: Christina v. Puttkamer

Bei der Meditation des »Körperhineinkommens« wird zunächst durch eine möglichst einspitzige Beobachtung des Atems im Bereich der Nasenlöcher starke Konzentration aufgebaut. Danach wandert die hochkonzentrierte Aufmerksamkeit in einer innerlich abtastenden Weise durch den ganzen Körper

**»Achtsamkeit« ist heute ein geflügeltes Wort, das in Psychologie, Therapie, Komplementärmedizin und modernem Christentum immer wichtiger wird. In ihrer ursprünglichen Bedeutung ist es die systematisch eingeübte Meditation, die zu Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick führt. Achtsamkeit und Meditation sind im Buddhismus von Anfang an die Hauptmittel zur Befreiung. Besonders deutlich wird dies am ältesten buddhistischen Kanon, dem Pali-Kanon des Theravâda. Hans Gruber stellt die Body-Sweeping Methode von Satya Narayan Goenka vor, nach der vor allem im Westen und in Indien viele Menschen meditieren**

## Die zentrale Position der Achtsamkeit

In der berühmten »Rede von den Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit«, dem Satipatthâna-Sutta<sup>1</sup>, beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit als die Quelle und Klammer des Befreiungsweges: »Dies ist der Direkte Weg zur Läuterung der Lebewesen, zum Überwinden von Traurigkeit und Wehklagen, zum Verschwinden von Schmerz und Kummer, zum Erlangen des wahren Weges sowie zum Verwirklichen des Nirvâna – die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit.«

Mit diesem Sutta ist die Praxis einer befreienden Achtsamkeit für Einsicht zeitlos so definiert worden: »Bleibt verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen, entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, um Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abzulegen. Das Gleiche gilt für die Empfindungen, die Geistesqualitäten und die Natürlichen Wahrheiten.«

Diese Aufforderung gehört ebenfalls zu den letzten Worten des Erwachten: »Diejenigen, die jetzt oder künftig so leben, werden das Höchste verwirklichen. Was ich als den Weg verkündet und erläutert habe, wird nach meinem Dahinscheiden euer Lehrer sein. Zuletzt sage ich: Flusshaft-vergänglich ist alles bedingt Entstandene, erarbeitet euch unermüdlich die Befreiung!«<sup>2</sup>

An relativ vielen Stellen der Reden des Buddha im Pali-Kanon werden die positiven Früchte der Achtsamkeit gepriesen, und besonders die der Achtsamkeit für die Ein- und Ausatmung: etwa Auflösung von Verlangen und Abneigung, Überwindung selbstgängiger Gedanken, Unermüdlichkeit, stabiler Körper und Geist, Friede, Glück, Vertiefung, Sehen der Vergänglichkeit, Leben eines Edlen, Lösen der Fesseln, Endgültiges Wissen der Befreiung, Nirvâna.

1) Mittlere Sammlung, Rede 10, und Lange Sammlung, Rede 22.

2) Mahâparinibbâna-Sutta, Lange Sammlung, Rede 16.

3) Vgl. Gruber, Hans: Kursbuch Vipassanâ: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2. Aufl. 1999.

4) Vgl. G. Houtman, The Tradition of Practice among Burmese Buddhists, University of London (Dissertation), School of Oriental and African Studies, 1990.

## Die Achtsamkeitspraxis Vipassanâ zum Sehen

Alle Vipassanâ-Ansätze sind Meditationsmethoden zur »Ausbildung« einer »trefflichen«, die freie oder wahre Natur aller Dinge sehen lernenden »Achtsamkeit« (sammâ sati).

Das Vipassanâ umfasst eine Reihe sowohl »technischer« oder eindeutig strukturierter als auch »natürlicher« oder flexibel offener Methoden. Das Vipassanâ ist diejenige buddhistische Tradition, in der die Achtsamkeit im Zentrum aller Ansätze und Darlegungen steht.

Der Praxisbuddhismus des Vipassanâ fasst gegenwärtig im Westen in Form seiner populären Synthesen mit den Gebieten von Wissenschaft und helfendem Engagement (der Psychologie, Therapie, Sterbebegleitung, Medizin, weiblicher Spiritualität, Ökologie oder Gefängnisarbeit) immer mehr Fuß.

Dies gilt ebenfalls für die einflussreichsten Traditionen der reinen Achtsamkeitsmeditation. In weltweiter Hinsicht gibt es vier Hauptansätze.<sup>3</sup> Insgesamt gibt es deutlich mehr, alleine in Burma werden mindestens 24 Varianten geübt.<sup>4</sup> Die vier Hauptansätze des Vipassanâ sind zwei technisch strukturierte Methoden und zwei natürlich offene Ansätze. Sie bauen jeweils auf verschiedenen wesentlichen Aspekten der Lehre des historischen Buddha auf.

Die beiden Technikmethoden sind: »das Körperhineinkommen« (Body Sweeping) des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin (1899-1971), des einflussreichsten Meisters der befreienden Körperbewusstheit im Vipassanâ; »das Benennen« (Labeling), das heute in vielen Mischformen besonders in den USA prägend ist. Es geht auf den außerordentlich gelehrten ordinierten Meister Mahasi Sayadaw (1904-1982) aus Burma zurück, den einflussreichsten Meisters der befreienden Technik im Vipassanâ.

Die beiden Naturansätze sind: »der Weg der Klostersgemeinschaft« des thailändischen Meisters Ajahn Chah (1918-1992), des einflussreichsten Meisters der befreienden Intuition im Vipassanâ; »die Naturmethode oder Leerheit aller Dinge« des thailändischen Meisters Ajahn Buddhadasa (1906-1993), des einflussreichsten Meisters der befreienden Inspiration im Vipassanâ.





Fotor: Jacques Alliod

»Der Buddha erkannte, dass das Unbewusste ständig im Kontakt mit den Körperempfindungen steht. Wenn wir das Unbewusste reinigen wollen, müssen wir mit den Körperempfindungen arbeiten«

Lehren autorisiert hat, war S. N. Goenka – ursprünglich eine führende Persönlichkeit der indischen hinduistischen Minderheit Burmas und ein erfolgreicher, weltweit tätiger Geschäftsmann. Er verdankt U Ba Khin und dessen Meditationsmethode die Heilung von einer besonders schweren Migräne. Keiner der Ärzte, die er zuvor aufgesucht hatte, konnte ihm helfen. Die Tradition von Goenka bevorzugt als Wiedergabe von Body Sweeping den Begriff »systematische Empfindungsbeobachtung« oder »systematisches Körper-scannen«.

Das Körperhineinkommen beruht auf der starken Betonung der »auf den Körper gerichteten Achtsamkeit« (kâya-gatâ-sati). Eine für diesen Ansatz besonders wichtige Stelle aus den Achtsamkeitsreden<sup>5</sup> des Buddha lautet: »Den ganzen Körper voll erspürend<sup>6</sup>, werde ich ein- und ausatmen. Das Körpergeschehen beruhigend, werde ich ein- und ausatmen.«

Bei der Meditation des »Körperhineinkommens« wird zunächst durch eine möglichst einspitzige Beobachtung des Atems im Bereich der Nasenlöcher starke Konzentration aufgebaut. Danach wandert diese hochkonzentrierte Aufmerksamkeit in einer innerlich abtastenden Weise durch den ganzen Körper. Die Systematik des Vorgehens verfeinert sich zunehmend. Bei dieser Methode wird der Geist von jeder bedrängenden oder selbstgängigen Gefühls-, Reaktions- oder Gedankenaktivität abgezogen (darin drücken sich unsere Affekte immer aus), dies heißt wieder im intuitiven oder befreienden Körperwissen »beheimatet«. Der tiefere Zweck des systematischen Körperdurchwanderns ist, die folgenden Gegebenheiten immer eingehender oder wirklichkeitsgemäßer zu »erspüren« und zu durchschauen:

- die zugleich mit den Sinneskontakten im Körper »hochspringenden« Empfindungen, die den Affekten oder »Inneren Zwängen« (kilesâ, wie Verlangen, Abneigung, Verwirrung, Stolz, Geiz, Neid, Aufgeregtheit und Zweifelsucht) vorausgehen;
- die jetzt oder früher durch die Inneren Zwänge in den unterschiedlichen Körperregionen hervorgerufenen Spannungsfelder. Sie sind eine Art von Niederschlägen der Reaktionen aus dem Bewusstsein von »Ich und Mein«, dem Kern der Inneren Zwänge;
- den ganzen Körper in seiner wahrer Natur – Offenheit, Empfindungsflüsse, Ströme blitzartig entstehender und vergehender Empfindungspunkte (kalâpâ).

Mit diesem dreifachen Erspüren kann die von Goenka betonte Aussage »Alle Vorgänge im Geiste gehen mit Empfindungen im Körper einher«<sup>7</sup> nachvollzogen werden. Mit dem zunehmenden Verstehen des wechselseitigen Kausalzusam-

## Die Meditation des Körperhineinkommens

Der verbreitetste unter diesen vier Hauptansätzen der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassanâ ist das Körperhineinkommen (oder Body Sweeping) in der Tradition des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin, »wie gelehrt von S. N. Goenka« (so auf internen Publikationen). Außerdem wird U Ba Khin etwa auch von Mother Sayama vertreten.

U Ba Khin war lange Zeit der höchste Regierungsbeamte Burmas nach Abzug der britischen Kolonialmacht und mehrfacher Familienvater. Einer seiner engen Schüler, die er zum

5) Besonders Mittlere Sammlung, die Reden 10, 118 und 119.

6) sabba-kâya-pâti-sam-vedî (ganzen-Körper-voll-er-spürend)

7) Im Original »alle Dinge gehen mit Empfindungen einher« (vedanâ-samosaranâ sabbe dhammâ), sowie »Denken und Entschließen gehen mit Empfindungen einher« (vedanâ-samosaranâ sankappa-vitakkâ), Angereichte Sammlung, IV 338 und IV 385 (PTS). Es geht an diesen beiden Stellen also nicht um den »Geist« als einen »Raum« der Vorgänge.

Der Inder Satya Narayan Goenka betont, dass es zwei Maßstäbe für Fortschritte auf dem inneren Weg gibt: Es komme nicht darauf an, welche Empfindungen man erfahre, sondern wie groß der Gleichmut diesen Empfindungen gegenüber sei, sowie das Maß an Bereitschaft, aus Mitgefühl der Welt zu dienen

menhanges von Körper und Geist, dies heißt der bedingt entstandenen und deshalb flusshaft-vergänglichen Phänomene auf der konkreten Ebene der Körperempfindungen, wird die wahre Natur aller Dinge befreiend erfahrbar. Der Buddha hat diese wahre Natur mit den »Drei Daseinsmerkmalen« umschrieben, nämlich dass alle Phänomene im Fluss sind (anicca), nicht tragen oder befriedigen können (dukkha), im universellen Nicht-Selbst (anattā). Durch eine umfassende Bewusstheit der Körperreaktionen und -empfindungen versiegt der Spannungsnachschub durch die unwillkürlichen, affektiven Reaktionen. Dieses Versiegen geschieht dadurch, dass aus Einsicht die folgende blinde oder leidenschaftende »Verkettung« durchschnitten wird:

- die äußeren Ereignisse, die sich über die Sinneskontakte vermitteln,
- im Körper spontan »hochspringende« Empfindungen,
- nach außen gerichtete Emotionen, Affekte oder Willensreaktionen,
- dadurch bedingte Spannungsnachschübe, dies heißt Kummer, Angst und Leid.

Mit dem zunehmend bewussten und gleichmütigen Wahrnehmen der im Körper hochspringenden Gefühle (indem sie klarbewusst gesehen werden, »rollt« man nicht mehr in ihnen »mit«), werden die nach außen gerichteten Affekte bzw. die dadurch bedingten Spannungsnachschübe verhindert und schließlich aufgelöst. So lautet einer der häufigsten Sätze Goenkas auf einem Zehntageskurs: »Bewahre vollkommenen Gleichmut im Sehen des Vergehens, Vergehens, Vergehens!« Er sagt über das Geheimnis einer befreienden Praxis des Vipassanā: »Betrachte und reagiere nicht!« bzw. betont »Bewusstheit und Gleichmut«. Denn lediglich auf diese Weise werde der Weg für die Auflösung auch der alten, tiefer im Körper abgelagerten Spannungsfelder frei; und zwar wiederum durch dieselbe Methode des bewussten oder gleichmütigen Aufnehmens der sich fortwährend wandelnden Körperempfindungen. Dann offenbaren sich schließlich die Spannungsfelder als offene »Gebiete« blitzartig entstehender und vergehender Empfindungspunkte (»Kalāpas«). Damit gehe nun eine »Tiefenreinigung« einher, die allmählich die »Dimension des Nirvāna« zur unmittelbaren Erfahrung mache.

Goenka resümiert seinen Ansatz des Körperhineinkommens als das Mittel, den Geist durch die Bewusstheit der Körperempfindungen tief zu »reinigen«, in einer für diese Tradition charakteristischen Weise so: »Der Buddha erkannte, dass das Unbewusste ständig im Kontakt mit den Körperempfindungen steht. Wenn wir das Unbewusste reinigen wollen, müssen wir mit den

Körperempfindungen arbeiten. Wenn wir die Empfindungen des Körpers vergessen, haben wir es bloß mit der Oberfläche des Geistes zu tun. Dann wird zwar diese Oberfläche gereinigt, was auch gewisse Vorteile bringt; aber die tief sitzenden Konditionierungen aus der Vergangenheit bleiben davon unberührt.

Es kommt also darauf an, nicht mehr in gewohnter Weise auf die Empfindungen zu reagieren. Jedes äußere Ereignis erzeugt Empfindungen im Körper. Wenn du dich trainierst, gegenüber diesen Empfindungen gleichmütig zu bleiben, bist du an den Wurzeln. Dann machst du die Wurzeln deines Geistes gesund. Und wenn die Wurzeln gesund werden, wird automatisch auch der ganze Baum gesund werden. Darum musst du dich nicht extra kümmern. Auf diese Weise funktioniert es.«<sup>8</sup>

### Aus Mitgefühl der Welt dienen

Das Körperhineinkommen wird auf streng durchorganisierten Kursen mit Anleitungen auf Kassette und Videovorträgen vermittelt. Während der intensiven Sitzmeditation sind autorisierte Assistenzlehrende als Ruhepol und Interviewpartner anwesend. Dieser Ansatz des Vipassanā ist durch seine überall identische und technisch leicht zu bewerkstellende Vermittlung, sowie durch seine Unabhängigkeit von Meistern als Vermittlern unbegrenzt ausweitbar. Denn Goenka betont, dass es lediglich auf das Verständnis und die regelmäßige Praxis der kulturübergreifenden Meditationsmethode ankomme.

Das Körperhineinkommen ist auch für Angehörige anderer Religionen attraktiv. So haben etwa schon mehr als 2000 christliche Priester und Nonnen an den Zehntageskursen teilgenommen. Außerdem gibt es weltweit spezielle Kurse für bestimmte Berufsgruppen sowie für Kinder.

In dieser Tradition wird das auf den historischen Buddha zurückgehende buddhistische Spendenprinzip »Dāna« (Freigebigkeit) streng gehandhabt. Für die Vermittlung der Meditation und Lehre wird kein Preis erhoben. Die Organisation trägt sich durch freiwillige Spenden. Auch für die Unkosten der Kurse wird nichts verlangt.

Der Inder Satya Narayan Goenka betont, dass es zwei Maßstäbe für Fortschritt auf dem inneren Weg gebe: Es komme nicht darauf an, welche Empfindungen man erfahre, sondern wie groß der Gleichmut diesen Empfindungen gegenüber sei, sowie das Maß an Bereitschaft aus Mitgefühl, der Welt zu dienen.

Hier liegt der Hauptgrund für die starke Bereitschaft der Praktizierenden dieses Ansatzes, sich für die Bewegung zum Beispiel durch freiwilligen Dienst während der Zehntageskurse zu engagieren. Auch die vielen Kurse in Gefängnissen sind eine Besonderheit der Organisation. Es gibt zu dieser Gefängnisarbeit einen preisgekrönten Film – Doing Time, Doing Vipassana –, der in mehreren Fernsehstationen des Westens ausgestrahlt worden ist. In der Drogenrehabilitation spielt das Körperhineinkommen eine wachsende Rolle.<sup>9</sup> ■

8) *Inquiring Mind: A Journal of the Vipassana Community, USA, Summer 1987*

9) Diese Vipassanā-Tradition wächst stark. Laut interner Statistik fanden 2003 weltweit über 1 400 ihrer längeren Kurse statt, woran rund 82 000 Menschen teilnahmen – 11 % mehr als 2001. Die Zahlen für 2004 sind noch nicht ausgewertet. Der Ansatz wird in rund 80 Ländern gelehrt. Im deutschsprachigen Raum gibt es drei Zentren mit fast durchgehenden Kursen. Infos: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) (und zu Mother Sayamas Organisation [www.ubakhin.com](http://www.ubakhin.com)).