

# Wachwerden garantiert

Buddhistische Meditationszentren gibt es heute in jeder größeren Stadt. Aber was erwartet einen eigentlich bei der buddhistischen Meditation? Der Experte Hans Gruber erläutert es am Beispiel der Achtsamkeits-Übung Vipassana

Text: Hans Gruber

**N**atalia Wörner, Schauspielerin aus Hamburg, ist gespannt. Mit ihrem Metallkoffer wartet sie am Bahnhof des oberbayerischen Weilheim auf das Auto, das die Neuankömmlinge abholen soll. Nein, sie selbst hat noch keinen Meditationskurs gemacht, aber eine gute Freundin. Die hat ihr dazu geraten.

Die rund dreißig Teilnehmer sitzen auf Matten und Kissen im Dachgeschoss eines großen Landhauses und lauschen der Einführung von *Rosemary* und *Steve Weissman*. Die Australierin und der Amerikaner lehren die Achtsamkeits-Meditation „Vipassana“ – wenn sie nicht zu Kursen in den Westen fahren – eigentlich im buddhistischen Tempel „Wat Kow Tham“ auf der südthailändischen Insel Koh Pah-ngan, einem beliebten Anlaufpunkt für spirituelle Asien-Traveller (s. Kasten S. 76).

Das altindische Pali-Wort „Vipassana“, betonen sie einleitend, bedeute keine spezielle Technik, sondern einfach „Einsicht“ oder „Weisheit“, die durch „Achtsamkeit von Moment zu Moment“ hervortrete. Die auf ihrem üblichen Zehntages-Kurs gelehrt Methoden zielen auf die Entwicklung von Konzentration, natürlicher Bewusstheit und klarem Verstehen der „Gesetze von Ursache und Wir-

kung, die Körper und Geist beherrschen“. Daraus entstehe gleichzeitig Mitgefühl.

Zunächst einmal scheint das ziemlich hart zu werden: Von früh morgens bis abends stille Meditation im Sitzen, Stehen oder langsamen Auf- und Ab-Gehen, am Morgen Streckübungen, das Ganze in Schweigen und unterbrochen nur von Anweisungen, Einzelgesprächen mit den Kursleitern und Abendvorträgen. Die Geschlechter sind getrennt untergebracht. Hoffentlich war es die richtige Entscheidung, denken wohl manche, empfinden aber angesichts der neuen Erfahrung auch Spannung. Die Sehnsucht nach Innehalten und Einkehr, nach Stille und Einsicht, nach einer tieferen Begegnung mit sich selbst hat Teilnehmer aus dem ganzen deutschsprachigen Raum und Frankreich hierher geführt.

Letztlich gehe es beim Vipassana, so die Weissmans, um „Einsicht in die Realität oder die grundlegenden Merkmale unseres Lebens“. Etwas hehre Worte, aber was bedeuten sie konkret? Wie soll diese Einsicht beim stillen Sitzen, Stehen, langsamen Auf- und Ab-Gehen oder anderen alltäglichen Aktivitäten durch „Achtsamkeit von Moment zu Moment“ hervortreten können?



Die stille Meditation im Sitzen konfrontiert gewöhnlich zuerst mit einer „Realität“ aus Langeweile, Unruhe, Zweifeln, Fantasien, Widerständen und Bewertungen aller Art: Aktivitäten eines unruhigen Geistes. Sieht man dieser Realität in ihren stets wechselnden Facetten aber bewusst ins Auge, beginnt sie sich zu verändern. Häufig wird dazu auch geraten, alle Ablenkungen mit einem spontanen Etikett (etwa „Langeweile“, „Unruhe“) zu benennen, sie dadurch wieder loszulassen und beharrlich zu einem bestimmten „Einsichtsobjekt“ zurückzukehren: etwa dem Ein- und Ausatmen,



SPACECAPS

das um die Nasenlöcher, am Auf und Ab von Bauch und Brust oder im ganzen Körper spürbar wird.

### Realität ist ein Fluss

Durch diese Verankerung und wachsende Gesammeltheit wird der Blick allmählich für den „ständigen Fluss der entstehenden und vergehenden Erscheinungen“ auf der körperlichen und der geistigen Ebene frei: dass alles anders ist, als man es unbewusst erwartet – nämlich nicht konstant, verlässlich oder real, nicht

die Ursache für Glück und Unglück, nicht ein kompaktes „Ding“, das sich festhalten ließe. Dass man es unbewusst trotzdem festhalten will, erzeugt eine Art schleichende Bedrückung und Ratlosigkeit, denn alles Wahrgenommene ist eher wie Sand, der im Zugriff zwischen den Fingern zerrinnt.

Allmählich wird so klar, was Buddha mit „Leiden“ meinte – eine tiefe, nagende, existenzielle Unruhe, die durch Festhalten an dem entsteht, was im Grunde ständig fließt; das fortlaufend wiederholte, Angst einflößende Abgleiten, Ausrutschen oder Schwanken des

Geistes auf der letztlich ungreifbaren Realität. Jenes ständige Fließen wird also ignoriert, das uns alles Festgehaltene regelmäßig aus den Händen spült (und es schon vorher, im Festhalten, unbefriedigend sein lässt). Deshalb hält der „Erwachte“ (für Sanskrit „Buddha“) das „Nichtsehen“ für die tiefste Leid-Ursache. Diese nicht-sehen-wollende „Fixierung“ ist der „Stamm“ des „Leidens-Baumes“; die Zweige oder Ableger sind Gier, Hass, Dünkel oder Neid, die auch „innere Zwänge“, „Verblendungen“ oder „Wurzeln des Unheilsamen“ heißen.

Das intuitive Begreifen des Leidens



SPACESCHIFFES

Im Fluss des Seins: Kopf eines thailändischen Buddha

SIBYLLE MACHENS



Rosemary und Steve Weissman mit der Äbtissin des Klosters Wat Kow Tahm

bringe „mitfühlendes Verstehen“ für einen selbst und andere hervor, betonen die Weissmans. Mitfühlendes Verstehen, tiefes Akzeptieren ergibt sich mit zunehmendem Loslassen der „unangemessenen Ansicht“, die fließenden Erscheinungen seien konstante „Dinge“; so tritt allmählich Weisheit und Gleichmut hervor, wahre Freiheit.

Mitfühlendes Verstehen, Weisheit oder Gleichmut sind auch die Schlüssel für wirklich konstruktives Engagement in der Welt, deren Probleme letztlich auf die geistige Macht von Gier, Hass, Dünkel und Neid zurückgehen. Denn so „verstehen“ man diese Macht innerlich vollständig. Purer Idealismus dagegen, der den ununterbrochenen Wandel der Realität nicht berücksichtigt, verkehrt sich nur allzu leicht in Enttäuschung, Frustration, Abneigung und am Ende sogar in Gewalt.

Das mitfühlende Verstehen erwächst aus jener meditativen Einsicht in der unmittelbaren Sinneserfahrung, jener „Achtsamkeit von Moment zu Moment“ beim gewöhnlichen Sitzen, Stehen, Lie-

gen oder Gehen und anderen alltäglichen Aktivitäten. Kurz: bei allen Körper-Bewegungen, -kontakten und -empfindungen. Auch eine tiefe Ein- und Ausatmung sollte man im Gespür halten, was immer man tut.

### Inneres Gleichgewicht

Das Vipassana ist mit seinen unterschiedlichen Ansätzen und Methoden im Buddhismus ein wichtiger systematischer Weg, um die befreiende Bedeutung des schlichten „Hier und Jetzt“ so klar zu machen, dass man immer weniger „woanders“ nach den Lösungen sucht (s. auch *esotera* 9/2000, „Meditation als Medizin“). Die Lehrerin *Mary Thanissara* nennt es deshalb den „großen sensationslosen Pfad“. Das achtsame Betrachten – dass man sich selbst und den Dingen innerlich nicht mehr ausweicht – macht mit der flusshaften Realität der Dinge vertraut, so dass man sich ihr in Einsicht immer angstfreier „ergeben“ lernt und dabei langsam ein tiefes und beständiges, weil von äußeren Faktoren unabhängiges Glück oder Gleichgewicht im Innern aufdeckt.

Buddha hat die Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis als den „direkten Weg zur Überwindung von Kummer und Wehklagen, zur Auflösung von Schmerz und Traurigkeit, zur Läuterung des Herzens, zur Realisierung des trefflichen Pfades, zur Befreiung des Nirvana“ bezeichnet. Kann Natalia Wörner sagen, was ihr die Klausur bedeutet hat? „Das ist schwer zu beantworten“, sagt sie nachdenklich. „Das Ganze muss erst mal nachwirken.“ Aber sie habe während des Kurses eher skeptisch und prüfend gewirkt. „Nein, das täuscht.“ Und kauft die Kassetten mit den Vorträgen des gesamten Kurses.

### Tipps und Kontakte

Mittlerweile ist das Angebot an Meditations-Seminaren wie dem beschriebenen sehr groß. Einen guten Überblick über das Thema, verbunden mit einem ausführlichen Adressen- und Literaturteil, gibt das ebenfalls von Hans Gruber verfasste „Kursbuch Vipassana: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation“ (Fischer-Verlag, 2. Auflage 2001). Es ist der erste Überblick zu den hauptsächlichen Ansätzen, Vertretern und Textgrundlagen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis. Die Retreats der Weissmans finden außer im „Waldhaus am Laacher See“ in Nickenich (Tel. 02636/3344) auch auf der Insel Ko Pah-Ngan in Thailand statt; Info und Anmeldung per Fax (0066/77/238502) oder E-Mail ([watkowtahn@biogate.com](mailto:watkowtahn@biogate.com)). Internet: [www.biogate.com/watkowtahn](http://www.biogate.com/watkowtahn).

Autor Hans Gruber hat in Hamburg Indologie mit Schwerpunkt Buddhismuskunde und europäische Geschichte studiert. Dem Studium folgte eine journalistische Ausbildung. Gruber geht seit zwei Jahrzehnten den buddhistischen Weg, er arbeitet in Hamburg als Autor und Übersetzer.