



Über Vipassana Meditation

Dieses Skript orientiert sich an einem Kapitel aus Fred von Allmens Buch „Die Freiheit entdecken“.

• Innere Ausrichtung/Motivation

Warum mache ich das? Was möchte ich jetzt erreichen? Worum geht es mir?

Möglichkeiten: Zufluchtnahme, Erinnerung an die Brahmaviharas, Bodhicitta

• Kontakt zu geeigneten Lehrern

Wenn wir es mit der Meditation ernst nehmen wollen, scheint der Kontakt zu qualifizierten Lehrerinnen oder Lehrern unerlässlich, um vor Irrwegen, Umwegen und Abwegen in der Meditationspraxis geschützt zu sein.

• Ethisches Verhalten

„Es wird gesagt, das Beschreiten des Weges zum Erwachen ohne solide ethische Grundlage sei wie eine Ausfahrt mit einem Boot, das noch am Ufer festgebunden ist.“ (von Allmen, S. 27) Gewaltlosigkeit, Sensibilität und Ehrlichkeit in ihren differenzierten Formen sind wesentliche Bestandteile einer echten spirituellen Praxis. Ganz spezifisch geht es dabei um das Unterlassen von absichtlichem Töten oder Verletzen; nicht nehmen, was nicht freiwillig gegeben wurde; darum, durch Sexualität kein Leid zuzufügen, sondern Energien mit Sensibilität, Verständnis und Mitgefühl zu leben; um Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit und um verantwortungsvollen Umgang mit Drogen, Alkohol, Geld und Macht.“ (von Allmen, S. 26 f.)

„Achtsamkeit“ lässt sich vielfältig einsetzen. Heckenschützen, Einbrecher, Führungskräfte, Soldaten etc. benötigen Achtsamkeit, um ihre Tätigkeiten zielführend ausführen zu können. Arbeitgeber haben dieses Potenzial längst erkannt. Im buddhistischen Kontext geht es *nicht* um diese Formen der Selbstoptimierung. Gerade die Sensibilisierung für Ungerechtigkeiten und inneres wie äußeres Leiden verursachende Prozesse und Interessen sollte zur buddhistischen Praxis gehören und auch zu gesellschaftlichen Aktionen führen, wo nötig. Schlimm wird es, wenn „ein Werkzeug der Selbstdisziplin [übrigbleibt], welches als Selbsthilfe ausgegeben wird. Statt Praktizierende zu befreien, bringt es sie stattdessen dazu, sich an genau jene Umstände anzupassen, die ihre Probleme verursacht haben. Eine wahrhaft revolutionäre Bewegung würde die Überwindung dieses widersinnigen Gesellschaftssystems anstreben, aber die Achtsamkeit führt nur zu einer Verstärkung seiner zerstörerischen Logik.“ (Purser, S. 8) Martin Luther King sprach: „Unser Leben beginnt an dem Tag zu enden, an dem wir zu den Dingen, die wichtig sind, schweigen.“ (Nach Purser, S. 148)

• Die Technik

- Eine gute **Sitzhaltung**, egal, ob auf Boden, Kissen oder Stuhl führt zu Wachheit *und* Entspannung.
- **Sanftheit und Interesse** gegenüber den Erfahrungen des gegenwärtigen Moments. Aufwachen aus den Tagträumen, Erinnerungen, Erwartungen, Selbstgesprächen. Kontakt mit der nackten Erfahrung, so wie sie ist, ohne etwas hinzuzutun.
- **Objekte des Gewahrseins I:** Körperempfindungen beim Atmen, Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Bilder allgemein. Gute Grundlage sind Körperempfindungen wie Wärme, Kälte, Vibrieren, Prickeln, Jucken, Druck oder Spannung: angenehm, unangenehm oder neutral/uninteressant.
- **Objekte des Gewahrseins II:** schrittweise Erweiterung des Gewahrseins auf Hören, Sehen, Riechen, Schmecken; innere Stimmungen und Geisteszustände: heilsame und unheilsame, schwierige, erhoffte und befürchtete; Gedanken, Ideen, Vorstellungen, alles, was unsere momentane Erfahrung ausmacht, kann Teil der Meditation sein.
- **Objekte des Gewahrseins III:** Je tiefer unser Gewahrsein wird, desto feiner wird der Brennpunkt unseres Gewahrseins: Mit mikroskopischer Präzision nehmen wir wahr, was im Geist aufsteigt und wieder verschwindet. „Entscheidend ist die Kontinuität der Moment-zu-Moment-Achtsamkeit. Sie bewirkt Sammlung und Stetigkeit und schafft so eine wichtige Voraussetzung für die Klarheit des Sehens. Vertiefung der Meditation ist also weniger bedingt durch einen Akt des Willens und der Kontrolle, als vielmehr durch ein fortwährendes Gegenwärtigsein.“ (von Allmen, S. 28)

Wichtig für die Praxis ist, dass all diese Erfahrungen in der Meditation vorkommen und sein dürfen. Es geht endlich einmal nicht um Be- und Verurteilen, Richtig- oder Falschmachen, Gutes oder Schlechtes, Erlaubtes und Unerlaubtes. Wir bleiben interessierte und gleichzeitig neutrale Zeugen der aktuellen Erfahrung.

• Rechtes Bemühen

Rechtes Bemühen ist eigentlich weniger aktiv als weglassend. Je mehr wir uns anstrengen, je mehr wir achtsam sein wollen, desto weniger werden wir tiefere Sammlung erreichen. Unsere Haltung des immer mehr vom immer Besseren haben zu wollen, führt in der Meditation nicht zum Ziel, sondern zu Anspannung

und innerem Konflikt. Natürlich müssen wir uns hinsetzen und es ehrlich versuchen. Dabei kann es schon bleiben. Geschicktes Bemühen bedingt Geduld und den Versuch, entspannt *und* zugleich voll und ganz in Berührung mit der Erfahrung des Moments zu sein und zu bleiben. Eine Haltung der Gewaltlosigkeit uns selbst gegenüber.

• Befreiende Erkenntnis

Es gibt viele Möglichkeiten der Erkenntnis und der Einsicht. In der Meditation geht es um die inneren Prozesse, um ein Verschieben der Aufmerksamkeit, „weg vom Inhalt unserer Erfahrungs-Geschichten und hin zu Funktion und Ablauf unserer Körper- und Geistesprozesse, um sich schließlich der Erforschung der Erscheinungsformen sowie der wahren Natur aller Dinge zuzuwenden. Wenn wir zutiefst erkennen, dass alles Erschaffene vergänglich, unbefriedigend und ohne Selbst-Existenz ist, wird Freiheit möglich. [...] Die Qualitäten des erwachenden Geistes sind Gewahrsein und Forschergeist, Interesse und Energie, innere Ruhe, Sammlung und wertschätzende Gelassenheit. Diese Eigenschaften ermöglichen es dem Geist, seine wahre Natur und die Natur allen Seins zu erkennen und frei zu sein.“ (von Allmen, S. 29 f.)

• Der Achtfache Pfad

Nicht nur auf dem Kissen, sondern auch im Alltag. Nur formale Meditation genügt nicht. Dafür kann der Edle Achtfache Pfad eine gute Anleitung sein.

1. Rechtes Erkennen
2. Rechtes Denken: Nicht-Anhaftung (Loslassen und Großzügigkeit), Nicht-Ablehnung (Liebe und Mitgefühl)
3. Rechtes Reden: Ehrlichkeit und Nicht-Verletzen durch Worte
4. Rechtes Handeln: Gewaltlosigkeit, Sensibilität und Respekt gegenüber allem Leben
5. Rechter Lebenserwerb: Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt und Unterstützung des Lebens statt Ausbeutung und Zerstörung
6. Rechtes Bemühen: diese positiven Haltungen kultivieren und Achtsamkeit von Moment zu Moment aufrechterhalten
7. Rechtes Gewahrsein führt zur
8. Rechten Sammlung und führt uns wieder zurück zum rechten Erkennen

Mit diesem Achtfachen Pfad hat Gotama Aufgaben formuliert, deren Erledigung zur Befreiung von Herz und Geist beiträgt. Aus der Motivation und inneren Ausrichtung muss also etwas folgen, damit unsere Praxis wirken kann. Oder, wie Hegel in der „Phänomenologie des Geistes“ sagt: „Die Wahrheit der Absicht ist nur die Tat selbst“. (Hegel)

Dass unser Handeln wirkt, hat bereits der indische Philosoph Nagarjuna (2. Jhd.) festgehalten:

„Handlungen sind, wie Verträge,
So unwiderruflich wie Schulden –
Ihre Unwiderruflichkeit
Lässt sie reifen.“

• Widmung

Auch wenn der Weg zur eigenen Befreiung von Herz und Geist führt, geht es letztendlich darum, unser Herz so zu weiten, dass wir alle anderen Wesen einbeziehen und den Wunsch in uns erwecken und pflegen, dass dieser Pfad Allen zugänglich sein möge, damit auch sie frei von den verschiedenen Formen des Leidens werden können. Dass sie diesen Zustand erreichen mögen, wünschen wir in Form eines Widmungstextes. Bei dessen Rezitation kann das Gewahrsein aufrechterhalten werden, auch um zu spüren, wie ernst wir diesen altruistischen Wunsch schon meinen.

Je weiter wir auf dem Weg voranschreiten, desto mehr sind wir in der Lage, anderen dabei zu helfen. Insofern trägt die stufenweise eigene Befreiung zur Befreiung Anderer bei.

Literatur:

- Fred von **Allmen**: Die Freiheit entdecken - Grundlagen buddhistischer Erkenntnis-Meditation. Norbu Verlag, 2016
- Georg Friedrich Wilhelm **Hegel**: Die Phänomenologie des Geistes. Gutenberg Edition, <https://www.projekt-gutenberg.org/hegel/phänonom/pha30004.html>
- **Nagarjuna**: Mūlamadhyamakārikā. Zitiert nach: Stephen Batchelor: Nagarjuna – Verse aus der Mitte. Eine buddhistische Vision des Lebens, Theseus, 2002, S. 117
- Ronald E. **Purser**: Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde. Mabuse-Verlag, 2021
- Nyoshul Khenpo u. Lama Surya Das (2009): Der Buddha im Inneren. Unterweisungen zur Verwirklichung der natürlichen Großen Vollkommenheit, Arbor Verlag, Freiburg

Anhang

Der Vajra-Spiegel der Achtsamkeit

*Ein spontanes Lied von Nyoshul Khenpo,
gesungen in der Dordogne, Frankreich 1982*

Lobpreis dem herrschenden König im Inneren:
der aus sich selbst entstehenden Achtsamkeit.
Ich bin der Vajra der Achtsamkeit.
Schaut her, Vajra-Freunde! Wenn ihr mich seht, seid achtsam.
Ich bin der Spiegel der Achtsamkeit.
Seht in Klarheit, Moment für Moment,
und schaut direkt in die Essenz des Geistes selbst.

Achtsamkeit ist die Wurzel des Dharma.
Achtsamkeit ist der Körper der Praxis.
Achtsamkeit ist die Festung des Geistes.
Achtsamkeit verhilft zur Weisheit der eingeborenen Wachheit.
Achtsamkeit ist die Stütze von Mahāmudrā, Mahā-Ati,
Dzogchen und Madhyamaka.

Mangel an Achtsamkeit erlaubt den negativen Kräften,
euch zu überwältigen.
Ohne Achtsamkeit werdet ihr weggefegt von Bequemlichkeit.
Mangel an Achtsamkeit ist der Schöpfer übler Taten.
Ohne Achtsamkeit und Geistesgegenwart könnt ihr
nichts erreichen.
Mangel an Achtsamkeit häuft sich an wie ein häufen Scheiße.
Ohne Achtsamkeit schlafst ihr in einem Ozean von Pisse.

Ohne Achtsamkeit seid ihr ein herzloser Zombie,
ein wandelnder Leichnam.
Liebe Dharma-Freunde, ich bitte euch, achtsam zu sein.
Mögen alle Vajra-Freunde mittels der Gelöbnisse der heiligen
Lamas, Buddhas, Bodhisattvas und Linien-Meister
Stabile Achtsamkeit erlangen und den Thron des
vollkommenen Erwachens besteigen!

Arrangement und Ergänzungen: Rüdiger Meier