

Einführung in die Vipassana-Meditation

Elisabeth Helming (unter Mitarbeit von Dr. Katharina Helming) 23.2.2019

Von der Einsicht zur Leichtigkeit, so ja der Titel des Flyers für diesen kleinen Wochenend-Workshop– das klingt erstmal ganz einfach, das ist ja auch das Versprechen von Psychoanalyse z.B., wir sehen meistens negative Sachen, Impulse aus dem Es ein, wir verstehen, und schon haben wir es unter „Kontrolle“. Wie der Reiter, der auf dem Pferd sitzt und es unter Kontrolle halten muss – statt mit den Bewegungen vom Pferd mitzugehen. Beim Meditieren – egal wie, ob im Sitzen, der Klassiker, Stehen, liegen oder Gehen, geht es um etwas anderes und wir werden aufmerksam auf ein Paradox: Beim Meditieren soll man zunächst einfach sehen was ist – auch die Schwere, auch die ärgerlichen Gedanken, die Wut, all die Wünsche, was wir unbedingt zu brauchen denken, die Verletzlichkeit, die Angst – all das, womit wir es uns ja gerade nicht leicht machen. Das Paradox ist, dass wir uns die Sachen, die wir ja eigentlich loswerden wollen, erst einmal einfach ansehen und da sein lassen. Wie soll das zu Leichtigkeit führen?

Was ist das Besondere an diesem Sehen, Einsehen, in der Meditation, das zur Leichtigkeit führen soll? Im Folgenden beziehe ich mich auf das auch im Flyer genannte Akronym „RAIN“: „**R**ecognize - erkennen, **A**cknowledge - anerkennen, **I**nvestigate - untersuchen, **N**on-identification – nicht-identifizieren“: Der erste Schritt ist das Erkennen, was ist eigentlich los in meinem inneren Leben? Das klare Erkennen durch Aufmerksamkeit. Was geht da vor sich? Was passiert gerade in mir?– bspw. ein Geräusch, das hört es; man reagiert darauf, angenehm - unangenehm, es stört den Wunsch nach Stille, Reaktion: Ärger, Denken: Meine Güte, muss das sein? Und dann können wir weitergehen mit den Geschichten, die wir uns erzählen, Scheißautos in der Stadt usw. Oder auch: Ich wollte doch meditieren und mich nicht ärgern, so was blödes, ich kann das nicht, achtsam bleiben – Ärger auf einer anderen Ebene!

Der zweite – wichtigste – Schritt enthält das Entscheidende, was die Meditation unterscheidet von lediglich Erkenntnis: Es ist das Anerkennen dessen, was passiert. Eine Art kleine Pause, die wir machen, bevor wir weitergehen in unseren Mustern: freundliche, wohlwollende Anerkennung: ah, interessant, das passiert in der Welt, und so reagiert das System, das geschieht in mir. Alles darf sein. Interessant. Egal, ob etwas von außen an uns herangetragen wird, all das, was wir über die fünf Sinne empfangen: Sehen, hören, schmecken, riechen, tasten, also körperliche Empfindungen, oder über das Denken. Denken hat in der Meditation einen Status wie die Sinne, der Geist wird ebenfalls als eine Art Sinnesorgan gesehen, der sozusagen selbständig Input gibt – das sieht übrigens die Neurowissenschaft ebenso.

Mit freundlicher Anerkennung machen wir Raum, die Automatismen werden angehalten, es entsteht eine kleine Pause, hier beginnt der Bereich der Freiheit. Egal, auf welcher Ebene, ob gleich beim Hören und Sehen, oder ob negative Reaktionen wahrgenommen werden, Ärger, Angst, aber auch positive wie z.B. Freude. Ich nenne auch Freude, denn da unser Geist aus evolutionären Gründen eher auf Negatives fixiert ist, ist es auch gut, genau zu registrieren: Ah, Freude. Im Buddhismus wird heilsames und nicht heilsames Denken unterschieden, Freude, die aus der Offenheit dem Leben gegenüber entsteht, auch aus der Ruhe, wenn das Selbst nichts gewinnen will, nichts besitzen will, wenn wir der Welt gegenüber rezeptiv sind, das ist Nahrung für unser Sein. Solche Momente reduzieren Gier, Angst, Verlangen, weil wir etwas Besseres geschmeckt haben.

Jeder, auch der kleinste Moment des Anhaltens, das ist jedesmal wie ein Sesamkorn, und aus ganz vielen wird dann Öl, das „Öl“ der Freiheit.

Das heißt, wir üben in der Praxis, unsere Gier, die Angst und das Verlangen usw. nicht zu leugnen, sondern etwas Raum zu geben, anzusehen und einfach zu lassen. Das ist das Paradox: Es erleichtert langfristig, wenn man Gefühle und Gedanken mit Achtsamkeit ansieht, ohne sie sofort verändern zu wollen. Wir üben das Anhalten, die kleine Distanz, indem wir die Gefühle und Empfindungen da sein lassen und freundlich ansehen.

Der dritte Schritt: Investigate/Inquire: Mit etwas Übung kann man weitergehen und untersuchen, was ist noch mit der Reaktion verknüpft, was hat sie hervorgebracht: wie im obigen Beispiel: Ärger, und dahinter steht hier vielleicht das Bedürfnis nach Stille, es könnte eine Art Festhalten, „Besitzenwollen“ der Stille sein; ah, interessant. Auch hier wieder die Anerkennung. Zu kritisieren hilft nicht, das bringt eher nur Beschämung, von da ist es nicht weit zu destruktiven, unheilsamen Gedanken und Gefühlen. Es hilft manchmal, es zu benennen, „Ah, es ist Verlangen“. Aber nicht nach der richtigen Benennung suchen, „Was war das jetzt?“ Sajadaw U Tejaniya sagte mal, „Du läufst doch auch nicht einem Schnellzug hinterher“, als ich mich beklagte, dass der Fluss der Gedanken so schnell sei, dass ich es nicht benennen könne. Es reicht auch, einfach zu beobachten, zu sehen. Und im Körper zu schauen, wie fühlt es sich an im Körper? Wie verändert es sich?

Durch die Aufmerksamkeit auf das was ist, auf die Veränderungen in Körper und Geist, haben wir eine Einsicht in die Art und Weise, wie wir „funktionieren“. Ein Geräusch kann einen Gedanken auslösen, dieser löst ein Gefühl aus, das wiederum Gedanken verursacht. Wir verstehen also besser, wie Körper und Geist zusammenspielen. Diese Einsicht hilft wieder dabei etwas Distanz zu gewinnen und so sind wir schließlich beim vierten Punkt des Akronyms „RAIN“:

Der vierte Punkt, Non-Identification, sich nicht identifizieren. Das bin nicht „Ich“; die Gedanken, Gefühle und Empfindungen, das sind einfach die Muster, die Konditionierungen, die das Geworden-Sein ausmachen. Nicht ganz einfach z.B. beim Ärger: Recht haben wollen z.B. beinhaltet meist eine starke Identifizierung. Was dabei unterstützt, sich nicht zu identifizieren, ist der Atem, die Atembewegung wahrzunehmen; starke Emotionen z.B. sanft mit dem Atem berühren. So kann Leichtigkeit entstehen. Tara Brach spricht in ihren wunderbaren Talks davon, dass man zum Ozean werden soll, der die Wellen all der Emotionen und Gedanken in sich aufnimmt, und nicht zur Welle selbst wird, hin- und hergeworfen.

Meditation ist ein Training des Geistes, eine Weiterentwicklung unserer reflexiven Fähigkeiten, eine Stärkung des beobachtenden Geistes, die Basis ist aber die ethische Komponente: Weniger destruktiv uns selbst und anderen gegenüber werden, nicht Selbstoptimierung, als was das Konzept „Achtsamkeit“ im Moment leider manchmal verkommt. Es geht nicht um persönlichen Erfolg.

Noch einige Gedanken zur konkreten Praxis:

Was hilft, gegenwärtig zu werden: Gut ist es, mit einem Bodyscan anzufangen, Gewährsein vom Körper, das erdet, um ein allgemeines Hiersein zu erfahren. Dann etabliert man eine Art Anker, zu dem man zurückkommen kann, um weiterhin die Achtsamkeit zu stabilisieren und Geist und Körper zu beruhigen. Meist ist es die Bewegung vom Atem, das können wir an verschiedenen Stellen wahrnehmen, an der Nase oder in der Bewegung vom Bauch. Es könnten auch die Empfindungen der Hand sein. Atem ist ein eher fokussierterer Anker. Oder man wechselt zwischen den verschiedenen Empfindungen des Körpers hin und her.

Das Zurückkommen zum Anker, z.B. unbedingt beim Atem bleiben wollen, ist nicht das Eigentliche. Wenn man sich zu sehr auf den Atem konzentriert, dann verpasst man Realität, da ist dann zu viel Bemühen, Wollen, man verpasst genau die Erfahrung vom Ändern von Moment zu Moment. Wenn also etwas anderes die Aufmerksamkeit in Beschlag nimmt, lassen wir den Anker in den Hintergrund treten und wir öffnen uns für das, was gerade passiert, für ein aufmerksames, interessiertes Gewährsein, für alles, was das Leben in diesem Moment präsentiert.

Das ist das Herz der Meditation – einfach sich der verändernden Realität, des Entstehens und Vergehens gewahr werden. Juliane wird morgen noch intensiver darauf eingehen.

Abschweifende Gedanken – sie sind ein Tor zum Aufwachen, denn wenn sie wahrgenommen werden, übt man für das Leben, da machen wir ja auch oft die Erfahrung, dass wir unterbrochen werden von etwas, was wir nicht wollen. Der Geist wird durch Übung wie ein Boomerang, der immer wieder zurück zum Augenblick kommt, auch wenn wir uns mal in Gedanken verloren haben.

Warum im Retreat: Im Alltagsleben ist es oft schwierig, Achtsamkeit aufrecht zu erhalten, die Interaktionen sind so schnell, deshalb ein Retreat, ein Rückzugsort, an dem wir diese Achtsamkeit üben können, indem wir z.B. ruhiger und langsamer werden.

Was brauchen wir dazu? Buddha sprach von fünf spirituellen Fähigkeiten (Erwachensfaktoren, die unsere Meditation ermöglichen):

- Vertrauen/Glauben
- Energie
- Achtsamkeit
- Konzentration
- Weisheit.

Unsere Reise in der Meditation ist in gewisser Weise ein Ausgleichen und Stärken dieser Fähigkeiten: Achtsamkeit „lässt uns bemerken, ob eine davon zu schwach oder übermäßig ausgeprägt ist“ (Joseph Goldstein)¹. Zu viel Vertrauen/Glauben z.B. könnte uns dogmatisch werden lassen, wir brauchen also ein gewisses Maß an Weisheit; zu wenig Vertrauen lässt uns eher aufgeben, nachgeben, wenn es z.B. schwieriger wird, wenn z.B. die Gedanken immer wieder abgeschweifen, es viel Ruhelosigkeit und/oder Schmerz gibt usw.: „Ich kann das nicht, meditieren“.

Was die Rolle der Konzentration betrifft, gibt es Unterschiede in den verschiedenen Richtungen der Meditation. Aber im Unterschied zur Konzentrationsmeditation ist eine sehr fokussierte Konzentration bei Vipassana nicht das hauptsächliche Ziel, sondern in Vipassana geht es um Wahrnehmung der sich ständig verändernden Realität, Achtsamkeit/Aufmerksamkeit auf das ständige Entstehen und Vergehen. Zu fokussierte Konzentration lässt uns eng werden, verschließen gegenüber dem Leben. Wir brauchen zwar auch in Vipassana ein gutes Maß an Konzentration, die jedoch eher offen bleibt. Ist die Konzentration schwach, brauchen wir mehr Energie. Zu viel Energie kann dazu führen, dass wir uns zu sehr bemühen und unbedingt einen bestimmten Zustand erreichen wollen, die Offenheit verlieren, für das, was gerade passiert, ruhelos werden, unzufrieden sind mit dem „Ergebnis“. Der eigentliche Maßstab der Praxis

¹ Goldstein, Joseph (2017): Achtsamkeit. Eine praktische Anleitung zum Erwachen. Koha Verlag GmbH, Burgrain, S. 30.

ist die Achtsamkeit, nicht die Erfahrung eines bestimmten Zustands. Also bei allem braucht es Weisheit.

Zusammenfassend lässt sich Folgendes sagen:

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein in Bezug auf die Prozesse in der inneren Erfahrung und im Kontakt mit der äußeren Welt: Sehen, was geht vor sich im Körper, die unterschiedlichen Gefühle, die damit verbunden sind – ist es angenehm oder unangenehm – und die Reaktion darauf, welche Emotionen oder Gedanken entstehen. (Aber auch nicht darüber nachsinnen, sondern offen sein für das was kommt). Achtsamkeit ist eine Haltung von Interesse einerseits, und Anerkennung der Prozesse, die ablaufen, andererseits. Es bedeutet, einen kleinen Schritt zurücktreten, wahrnehmen was ist, dann entsteht Raum – eine Art Zwischenraum, der uns öffnet, und das ist ein Schritt zur Befreiung von all den Mustern und Identifikationen, die sich im Laufe des Lebens aufgetürmt haben und die uns häufig destruktiv handeln lassen, indem wir uns und andere verletzen. Wahrnehmen: Gefühle wie Eifersucht, Ärger, Neid, Bewerten, Mögen – nicht Mögen, und die Veränderungen in den Prozessen wahrnehmen, diese Gefühle kommen und gehen. Vor allem mit dieser Art freundlicher Beobachtung werden sie vielleicht zunächst sogar stärker, dann verblassen sie, und das erlaubt, Wege zu wählen in denen wir uns in heilsamer Weise mit uns und der Welt verbinden, wir lassen die Emotionen nicht die Macht und Autorität über uns gewinnen. Warnung: Wenn man die Gefühle jedoch unbedingt loswerden will und mit diesem Zweck beobachtet, hat man sie eben gerade nicht losgelassen, sondern ist noch dem „Ich will sie nicht“ verhaftet. Es braucht die freundliche offene Beobachtung, als ob man Gäste hereinlässt, die man ursprünglich nicht eingeladen hat, aber dann doch mit Großzügigkeit und Freundlichkeit aufnimmt.