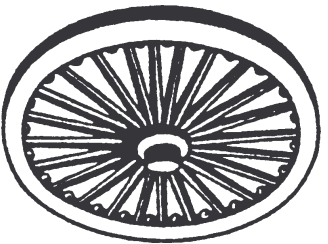


# Die Kunst zu leben: *Vipassana-Meditation*



von

*S.N. Goenka*

S.N. GOENKA ist Lehrer der Vipassana-Meditation in der Tradition des 1971 verstorbenen burmesischen Meditationsmeisters Sayagyi U Ba Khin.

Aus einer indischen Familie stammend, wurde Mr. Goenka in Burma geboren und aufgezogen. Als junger Mann hatte er das Glück, dort mit Sayagyi U Ba Khin in Kontakt zu kommen und von ihm die Vipassana-Technik zu erlernen. Nach vierzehn Jahren der Schulung durch seinen Lehrer siedelte Mr. Goenka nach Indien um und begann 1969 Vipassana zu lehren.

In diesem noch immer in Kasten und religiöse Gruppen geteilten Land haben Mr. Goenkas Kurse Tausende von Menschen aller Schichten und Bekanntheitsgrade angezogen. Auch Tausende von Menschen aus anderen Ländern, von dem praktischen Charakter der Technik angesprochen, haben an Vipassana-Kursen teilgenommen.

Mr. Goenka hat Tausende von Menschen in Hunderten von 10-Tage-Kursen in Indien und anderen Ländern, im Osten wie im Westen, gelehrt. 1982 begann er, Assistenzlehrer zu ernennen, die ihm dabei helfen sollen, dem steigenden Bedarf an Kursen gerecht zu werden. Heute werden überall in der Welt regelmäßig Kurse abgehalten und viele Meditationszentren wurden unter seiner Leitung aufgebaut.

Die von Mr. Goenka gelehrt Technik repräsentiert eine Tradition, die sich bis zum Buddha zurückverfolgen läßt. Der Buddha lehrte keine Religion, kein sich gegen andere abgrenzendes Glaubenssystem; er lehrte Dhamma - den universellen Weg zur Befreiung, der von jedem beschritten werden kann. Auf dieser Grundlage stehend, hält Mr. Goenka seine Kurse frei von aller konfessionellen Färbung, was dazu beiträgt, daß die Kurse eine große Anziehungskraft auf Menschen jeglicher Herkunft, jeglichen Alters, jeglichen Hintergrundes ausüben. Zu seinen Kursen kommen Menschen jeglichen Bekanntheitsgrades und jeglicher Hautfarbe, aus allen Teilen der Welt.

Der folgende Artikel basiert auf einem öffentlichen Vortrag, den S.N. Goenka 1980 in Bem (Schweiz) hielt.



# Die Kunst zu leben: *Vipassana-Meditation*

von S.N. Goenka

Jeder sucht Frieden und Harmonie. Im normalen Leben fehlt es meist an beidem. Jeder ist von Zeit zu Zeit unruhig, irritiert, unharmonisch oder leidend. Und wer sich in so einer negativen Phase befindet, behält diese Stimmung nicht für sich, sondern verbreitet die Misere in seiner ganzen Umgebung. Bei jedem Kontakt mit anderen wird ein Teil der Irritation, der Spannung und des Frustes übertragen. Dies ist sicherlich nicht die rechte Art zu leben.

Man sollte in Frieden mit sich selbst und mit allen anderen leben. Der Mensch ist schließlich ein soziales Wesen. Man lebt in der Gesellschaft und muß sich mit den anderen auseinandersetzen. Die Frage ist, wie kann man in Frieden leben, wie harmonisch in sich ruhen, wie Frieden und Harmonie in seinem Umfeld aufrechterhalten?

Man ist unruhig. Um die Unruhe zu überwinden, muß man den Ursprung der Unruhe, die Ursache der Unzufriedenheit kennen. Eine sorgfältige Untersuchung des Problems zeigt, daß Irritation und Unruhe immer dann erscheinen, wenn Negativität oder Unreinheit den Geist bestimmen, denn Negativität kann nicht gleichzeitig mit Frieden und Harmonie existieren.

Und wie beginnen die Negativitäten? Bei genauer Betrachtung stelle ich fest, daß ich immer dann unglücklich werde, wenn sich jemand auf eine Art und Weise verhält, die ich nicht mag, oder wenn etwas passiert, das ich nicht mag: Etwas Unerwünschtes geschieht, und ich verspanne mich. Etwas Erwünschtes findet nicht statt, irgendetwas hat es verhindert, und wieder verspanne ich mich, beginne mich innerlich zu verknoten. Solange man lebt, geschehen Dinge, die man nicht mag - Erwünschtes mag manchmal eintreten, aber oft auch nicht - und immer wieder reagiert man mit Verspannungen, mit Verknotungen. Es sind diese Reaktionen, die das Leben so negativ, unglücklich, schlicht: miserabel machen.

Das Problem liebe sich lösen, könnte ich alles so arrangieren, daß nichts Unerwünschtes, sondern nur Erwünschtes geschähe, wenn alles genauso abliefe wie gewollt. Hierzu müßte ich soviel Macht entwickeln, daß ich über alles Kontrolle hätte, oder jemand mit solcher Macht müßte mir immer zu Hilfe kommen, wenn ich es wünsche. Aber das ist natürlich unmöglich. Niemandem auf der ganzen Welt werden immer alle Wünsche erfüllt. In keinem Leben geschieht nur Gutes. Immer wieder geschieht auch Unerwünschtes. Angesichts all dieser Widrigkeiten gilt es also, einen Weg zu finden, nicht mehr blindlings zu reagieren und sich zu verspannen, sondern friedlich und harmonisch zu bleiben.

3

Weise und Heilige in Indien und anderswo haben dieses Problem studiert und eine Lösung gefunden: Wann immer man auf etwas Ungewolltes mit Ärger, Furcht oder sonst einer Negativität reagiert, sollte man sich sofort ablenken: die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, z.B. aufstehen, ein Glas Wasser holen und trinken. So vervielfältigt sich der Ärger nicht und vergeht. Oder man kann anfangen zu zählen: 1, 2, 3, 4 oder ein Wort, einen Satz, vielleicht ein Mantra, immer wieder wiederholen - was gut geht mit dem Namen einer verehrten Gottheit oder eines verehrten Heiligen. Durch diese Aktivitäten wird der Geist abgelenkt, und man kommt zu einem gewissen Grad aus dem Ärger, der Irritation heraus. Diese Lösung half früher und hilft auch heute noch. Jeder, der sie anwendet, beruhigt sich. Aber diese Lösung funktioniert nur auf der bewußten Ebene des Geistes. In Wirklichkeit drückt man die Negativität durch die Ablenkung tiefer ins Unbewußte, wo sie ihr Eigenleben entwickelt. An der Oberfläche hat sich eine Schicht von Frieden und Harmonie gebildet, aber in der Tiefe liegen wie schlafende Vulkane diese unterdrückten Negativitäten, die von Zeit zu Zeit in gewaltigen Ausbrüchen explodieren können.

Anderer, die die innere Wirklichkeit erforscht haben, gingen in ihrer Suche tiefer und erkannten im eigenen inneren Erleben der Realität von Geist und Körper, daß Ablenken nur ein Weglaufen vor dem Problem ist. Flucht ist keine Lösung, man muß sich dem Problem stellen. Man muß sich jeder auftauchenden Negativität entgegenstellen. Man muß sie beobachten. Jede geistige Unreinheit verliert an Stärke, sobald man sie beobachtet. Sie klingt ab und verschwindet.

Diese Lösung vermeidet die beiden Extreme: entweder etwas zu unterdrücken oder aber ihm freien Lauf zu lassen. Die Negativität im Unbewußten zu bewahren, löst sie nicht auf, und sie in Worten und Taten auszuleben, führt zu neuen Problemen. Einfaches Beobachten hingegen führt dazu, daß die Unreinheit schwächer und schwächer wird und schließlich ganz verschwindet - man ist von ihr befreit.

Das hört sich wunderbar an, aber ist es auch praktikabel? Aufsteigender Ärger zum Beispiel überwältigt uns, ehe wir uns dessen gewahr werden, und während der Ärger uns in seiner Gewalt hat, lassen wir uns leicht zu Äußerungen oder Handlungen hinreißen, die uns selbst und anderen schaden. Später, wenn der Ärger abgeklungen ist, bedauern wir, was wir getan haben, bereuen es und bitten Gott oder jene betroffene Person um Verzeihung: "Oh, ich habe einen Fehler gemacht. Ich bitte um Entschuldigung." Aber wenn wir dann irgendwann wieder in eine ähnliche Situation geraten, reagieren wir wieder auf dieselbe Weise. Bereuen und Klagen hilft uns nicht weiter, ganz und gar nicht.

Das Problem besteht darin, daß uns der Moment der Entstehung der Unreinheit nicht bewußt ist. Sie entsteht und wächst uns blitzschnell über den Kopf, und wir können sie nicht beobachten. Sollte ich also einen Privatsekretär anheuern, der aufpaßt und mich, sobald z.B. Ärger entsteht, warnt: "Achtung Herr! Ärger!" Da Ärger jederzeit entstehen kann, bräuchte ich einen Rund-um-die-Uhr-Service von drei Privatsekretären - oder gar vier oder fünf - denn keiner wird länger als acht Stunden arbeiten, und Urlaub brauchen sie schließlich auch! Wer kann sich das leisten!

Und selbst wenn ich es mir leisten könnte und einen "Geisteswächter" wie einen Schatten ständig neben mir hätte, wäre das Problem noch nicht gelöst. Nehmen wir einmal an, Ärger entsteht, und mein Privatsekretär warnte mich: "Achtung, Herr, Ärger!"

4

Meine erste Reaktion wäre, ihn zu ohrfeigen und anzuschreien: "Für wen hältst du dich eigentlich! Bezahle! Ich dich, damit du mir Vorschriften machst?!" Wen der Ärger in seiner Gewalt hat, dem kann kein noch so guter Rat helfen.

Selbst wenn Einsicht überwiegt und ich ihn nicht ohrfeige, sondern statt dessen sage: "Vielen Dank, daß du aufgepaßt hast. Jetzt muß ich mich hinsetzen und diesen Ärger beobachten." Ist das überhaupt möglich? Sowie ich meine Augen schließe und versuche, den Ärger zu beobachten, kommt mir das Objekt meines Ärgers in den Sinn - die Person oder der Vorfall, über den ich mich geärgert habe - und dann beobachte ich nicht den Ärger selbst, sondern lediglich den äußeren Anlaß, den Auslöser dieses Gefühlsausbruches. Das aber stimuliert den Ärger nur, es vervielfältigt ihn, anstatt ihn aufzulösen. Es ist sehr, sehr schwierig, eine Negativität des Geistes, eine starke Emotion abstrakt, das heißt isoliert von ihrem äußeren Anlaß zu betrachten.

Einer, der die letzte Wahrheit, die vollkommene Erleuchtung erreicht hatte, fand eine anwendbare Lösung des Problems. Er entdeckte, daß immer, wenn eine Negativität im Geistensteht, sich gleichzeitig zwei Dinge auf der körperlichen Ebene abspielen. Zum einen verliert der Atem seinen normalen Rhythmus: Wann immer eine Negativität im Geist auftaucht, wird der Atem härter, unruhiger - das kann jeder leicht an sich selbst beobachten. Zum anderen beginnen auf subtilerer Ebene biochemische Vorgänge im Körper abzulaufen, die sich als diese oder jene Empfindung wahrnehmen lassen. Jede Beunruhigung des Geistes ruft die eine oder andere Empfindung im Körper hervor.

Eine praktikable Lösung war gefunden. Eine aufsteigende Negativität abstrakt zu beobachten - abstrakte Angst, Wut oder Leidenschaft - ist äußerst schwierig. Aber mit etwas Schulung und Übung wird es einfach, die Begleiterscheinungen des Problems zu erkennen und zu beobachten: den Atem und die Empfindungen im Körper - beide stehen in direktem Zusammenhang mit den geistigen Unreinheiten.

Die Atmung und die Empfindungen werden mir auf zweierlei Weise helfen. Erstens werden sie meine Privatsekretäre sein: Sobald eine Unreinheit im Geist auftaucht, verliert mein Atem seinen normalen Rhythmus und wird mir zurufen: "Achtung, hier stimmt was nicht!" Den Atem kann ich nicht ohrfeigen, ich muß seine Warnung akzeptieren. In gleicher Weise werden mir die Empfindungen anzeigen, daß etwas schiefgelaufen ist. So gewarnt, kann ich anfangen, meinen Atem, meine Empfindungen zu beobachten, und die Unreinheiten werden sehr schnell vergehen.

Dieses geistig-körperliche Phänomen ist wie eine doppelseitige Münze. Auf der einen Seite sind all die Gedanken und Emotionen, die im Geist auftauchen. Auf der anderen Seite sind der Atem und die Empfindungen im Körper. Jeder Gedanke, jede Emotion - bewußt oder unbewußt - jede geistige Unreinheit manifestiert sich im Atem und in der Empfindung dieses Moments. Indem ich die Atmung oder die Empfindungen beobachte, beobachte ich daher indirekt die geistigen Unreinheiten. Anstatt vor dem Problem davonzulaufen, stelle ich mich der Wirklichkeit, wie sie ist. Dann werde ich feststellen, daß die Unreinheit ihre Kraft verliert: sie kann mich nicht mehr überwältigen, wie sie es in der Vergangenheit tat. Wenn ich beharrlich weiterarbeite, wird diese Unreinheit schließlich ganz vergehen und meinen Frieden und meine Ausgeglichenheit nicht mehr stören können.

Auf diese Weise zeitigt uns die Technik der Selbstbeobachtung die zwei Seiten der Realität: die innere und die äußere Wirklichkeit. Bisher schaute ich immer nur mit offenen Augen nach außen und überrascht die innere Wahrheit. Ich suchte den Grund für mein Unglücklichsein immer nur außen. Weil ich mir meiner inneren Wirklichkeit nicht bewußt war, konnte ich nicht begreifen, daß der Grund meines Leidens in mir liegt, in meinen eigenen blinden Reaktionen.

Jetzt kann ich, mit etwas Übung, die andere Seite der Medaille sehen. Ich kann bewußt wahrnehmen, was mit meinem Atem, was in meinem Körper geschieht. Ob Atem oder irgendwelche Empfindungen - ich kann lernen, sie objektiv zu beobachten, ohne die Balance des Geistes, ohne den Gleichmut zu verlieren. Auf diese Weise höre ich auf, blindlings zu reagieren, höre auf, meine Misere zu multiplizieren. Ich erlaube den Unreinheiten, sich zu manifestieren und löse sie durch Beobachtung auf.

Je mehr man diese Technik der Selbstbeobachtung praktiziert, desto klarer, desto deutlicher merkt man, wie schnell man sich von einer bestimmten Unreinheit lösen kann. Nach und nach wird der Geist von allen Unreinheiten befreit. Er wird rein und klar, und ein reiner Geist verströmt Liebe, ungenutzte Liebe für andere, ist stets voller Mitleid für die Fehler und Leiden anderer, voller Freude über ihre Erfolge und ihr Glück und bewahrt Gleichmut gegenüber jedweder Situation.

Die Verhaltensweise eines jeden, der dieses Stadium erreicht hat, ändert sich völlig. Für so einen Menschen ist es unmöglich, etwas zu sagen oder etwas zu tun, das den Frieden oder die Harmonie anderer stört. Er wird nicht nur mit sich selbst in Frieden und Harmonie leben, sondern auch anderen helfen, Frieden zu gewinnen. Die gesamte Atmosphäre um eine solche Person ist von Frieden und Harmonie durchdrungen und beeinflusst alle, die in ihren Umkreis kommen.

Das ist es, was der Buddha lehrte: eine Kunst, zu leben. Er gründete keine Religion, lehrte keinen "Ismus". Er wies seine Schüler niemals an, irgendwelche Riten, Rituale oder leere Zeremonien auszuführen. Statt dessen lehrte er, die Natur zu beobachten, wie sie ist, indem man die Realität in sich selbst betrachtet. Solange man nicht weiß, was in einem wirklich geschieht, reagiert man auf eine Weise, die einem selbst und anderen schadet. Erst wenn sich die Weisheit entwickelt, die Wirklichkeit so zu beobachten, wie sie ist, kann man von der Gewohnheit, unbewußt zu reagieren, ablassen. Sobald man nicht mehr blindlings reagiert, ist man in der Lage, positiv zu agieren und zu handeln. Dann erwachsen alle Handlungen aus einem gleichmütigen, ausgeglichenen Geist, einem Geist, der die Wahrheit sieht und versteht. Und solche Handlungen können nur gut, kreativ und hilfreich für einen selbst und andere sein.

Es ist also notwendig, sich selbst zu erkennen - ein Rat, den alle Weisen gegeben haben. Aber es reicht nicht aus, Selbsterkenntnis nur auf intellektueller Ebene zu erlangen, auf der Ebene von Ideen und Theorien. Gemeint ist hier auch nicht das Wissen, das auf der gefühlsmäßigen Ebene gewonnen wird und sich auf Glauben und Vertrauen gründet - blindlings glauben, weil man etwas gehört oder gelesen hat, ist nicht genug. Man muß die Realität auf der *wirklichen* Ebene kennenlernen. Man muß die Realität des eigenen Geist-Körper-Phänomens direkt erfahren. Nur diese eigene Erfahrung hilft, aus den Unreinheiten, aus dem Leiden herauszukommen.

Diese unmittelbare Erfahrung der eigenen Realität, diese Technik der Selbstbeobachtung wird, Vipassana 'Meditation genannt. In der Sprache Nordindiens, die zu Lebzeiten des Buddha gesprochen wurde, bedeutete das Wort *passana*, 'sehen', auf ganz normale Weise, mit offenen Augen; *Vipassana* jedoch heißt, auf eine besondere Weise zu schauen, nämlich die Dinge so zu betrachten, wie sie wirklich sind, und nicht, wie sie zu sein scheinen. Die scheinbare, oberflächliche Wahrheit muß durchdrungen werden, bis man zur letzten Wahrheit bezüglich des Geist-Körper-Phänomens gelangt. Wenn man diese Wahrheit erlebt, lernt man, die blinden Reaktionen zu unterbinden und keine neuen Unreinheiten mehr entstehen zu lassen, wodurch Raum geschaffen wird, die alten Unreinheiten schrittweise abzubauen. In dem Maße, wie sie abgebaut werden, wird man von seinen Misereen befreit.

Das Training, das während eines Mediationskurses durchgeführt wird, verläuft in drei Stufen: Als erstes muß man versprechen, sich vorzunehmen, alle verbalen und körperlichen Handlungen, die den Frieden und die Harmonie anderer stören, zu unterlassen. Man kann die Arbeit, sich von allen Unreinheiten des Geistes zu befreien, nicht leisten, wenn man gleichzeitig weiterhin durch sein Reden und Handeln eben diese Unreinheiten vermehrt. Deshalb ist der erste notwendige Schritt der Praxis die Einhaltung einiger sittlicher Regeln. Man nimmt sich vor, während der zehn Tage des Kurses nicht zu töten, nicht zu stehlen, auf jegliche sexuelle Aktivität zu verzichten, nicht zu lügen und keinerlei Rauschmittel zu sich zu nehmen. Indem man sich all dieser Aktivitäten enthält, ermöglicht man dem Geist, sich wenigstens soweit zu beruhigen, daß er die anstehende Aufgabe angehen kann.

Der zweite Schritt gilt der Entwicklung einer gewissen Herrschaft über den Geist. Zu diesem Zweck schult man den Geist, sich auf nur ein Objekt zu konzentrieren: den Atem. Man versucht, die Aufmerksamkeit solange wie möglich ohne Unterbrechung auf den Atem gerichtet zu halten. Das ist keine Atemübung, man reguliert den Atem nicht, sondern man betrachtet den natürlichen Atem, wie er kommt und wie er geht. Auf diese Weise wird der Geist ruhiger und ruhiger und kann nicht mehr von zerstörerischen Negativitäten überannt werden. Gleichzeitig wird der Geist konzentrierter, schärfer und feinfühlicher – er wird bereit für die Aufgabe, Einsicht zu entwickeln.

Die beiden ersten Schritte – einerseits ein sittliches Leben zu führen und andererseits den Geist beherrschen zu lernen – sind unabdingbar für die weitere Arbeit. Sie allein sind schon ein Fortschritt und sehr hilfreich, aber sie führen zur Unterdrückung, zur Verdämmung der Unreinheiten, wenn der dritte Schritt ungetan bleibt. Der dritte Schritt ist die Läuterung des Geistes von Unreinheiten durch die Entwicklung von Einsicht in die eigene Natur. Das ist Vipassana - das Erleben der eigenen Realität durch systematische und objektive Beobachtung des sich ständig wandelnden Geist-Körper-Phänomens, das sich in verschiedenen Empfindungen im eigenen Körper manifestiert. Das ist der Kern der Lehre des Buddha: Selbstläuterung durch Selbstbeobachtung

Dies kann von jedem praktiziert werden. Jeder muß sich mit bestimmten Leiden auseinandersetzen. Es ist eine universelle Krankheit, die eines universellen Heilmittels bedarf – nicht eines, das an bestimmte Konfessionen oder Weltanschauungen gebunden ist. Wenn man an Ärger leidet, ist das nicht buddhistischer, christlicher, islamischer oder jüdischer Ärger. Ärger ist Ärger, und die aus dem Ärger resultierende Unruhe ist ebenfalls

weder christlich noch buddhistisch. Das Übel ist universell, also muß auch das Heilmittel universell sein.

Vipassana ist ein solch universelles Heilmittel. Niemand wird etwas gegen einen Satz von Lebensregeln sagen, die den Frieden und die Harmonie aller Mitmenschen respektieren. Niemand wird etwas gegen geistige Selbstbeherrschung einwenden. Niemand wird etwas dagegen haben, Einsicht in die eigene Realität zu entwickeln, Einsicht, durch die man zur letzten Wahrheit über Geist und Körper vordringen und den Geist von Negativitäten befreien kann. Vipassana ist ein universeller Pfad, kein Kult, kein Dogma, kein blinder Glaube.

Die Realität zu betrachten, wie sie wirklich ist, indem man die Wahrheit im Innern anschaut – das heißt, sich selbst auf der *wirklichen* Ebene, der Ebene tatsächlichen Erlebens zu erkennen. Durch regelmäßige Ausübung der Technik kommt man nach und nach aus dem durch die Unreinheiten verursachten Leiden heraus. Von der groben, offensichtlichlichen Wahrheit dringt man zu feineren und feineren Wahrheiten vor, bis man zur letztendlichen Wahrheit von Geist und Materie gelangt. Transzendiert man auch diese, erlebt man eine Wahrheit, die jenseits von Geist und Materie, Raum und Zeit, jenseits des Bedingten und Relativen liegt: die Wahrheit vollkommener Befreiung von allen Unreinheiten, allem Leiden. Welchen Namen man dieser letztendlichen Wahrheit gibt, ist irrelevant - sie ist das letzte Ziel aller, die Erfüllung der menschlichen Suche.

Mögen Sie alle diese letzte Wahrheit erleben. Mögen alle Menschen der Welt die Möglichkeit haben, sich von ihren leidbringenden Negativitäten und Unreinheiten zu befreien. Mögen sie wirkliches Glück, wirklichen Frieden, wirkliche Harmonie erfahren.

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN!

\*\*\*\*\*

Weitere Informationen über Vipassana-Meditation, einschließlich des aktuellen Kursangebots in Deutschland, Europa und weltweit, sowie alle erforderlichen Anmeldeunterlagen erhalten Sie über die internationale Vipassana-Webseite:

<http://www.dhamma.org>

Sie können sich darüber hinaus auch direkt an das Vipassana-Zentrum in Triebel und dessen deutschsprachige Internet-Seite wenden:

**Vipassana-Meditationszentrum**

*Damma Dvāra*

Alte Str. 6

D - 08606 Triebel

Tel.: [49] (0) 37434 - 79770; Fax: [49] (0) 37434 - 79771

E-mail: [info@dvara.dhamma.org](mailto:info@dvara.dhamma.org)

oder [registration@dvara.dhamma.org](mailto:registration@dvara.dhamma.org)

Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)