

Sie reine Aufmerksamkeit auf das Phänomen der persönlichen Identifizierung mit dem Schmerz.

Die allgemeine Idee ist jedoch beinahe zu einfach. Sie möchten jede Empfindung wirklich sehen, ob es Schmerz, Glück oder Langeweile ist. Sie wollen diese Sache voll und ganz in ihrer natürlichen und unverfälschten Form erfahren. Es gibt nur eine Möglichkeit dies zu verwirklichen. Sie müssen genau den richtigen Zeitpunkt finden. Ihre Bewusstheit für jede Empfindung muss genau auf das Auftauchen dieser Empfindung abgestimmt sein. Wenn Sie sie nur ein wenig zu spät erwischen, verpassen Sie den Anfang. Sie bekommen nicht das Ganze. Wenn Sie an irgendeiner Empfindung über die Zeit hinaus festhalten, nachdem sie verschwunden ist, dann klammern Sie sich an eine Erinnerung. Die Sache selbst ist vorbei, und indem Sie diese Erinnerung festhalten, verpassen Sie das Auftauchen der nächsten Empfindung. Es ist eine sehr heikle Unternehmung. Sie müssen genau hier in der Gegenwart entlangkreuzen, Dinge aufnehmen und Dinge fallen lassen ohne irgendwelche Verzögerungen. Es bedarf nur einer sehr leichten Berührung. Ihre Beziehung zur Empfindung sollte nie als eine vergangene oder zukünftige bestehen, sondern immer eine Beziehung des einfachen und unmittelbaren Jetzt sein.

Der menschliche Geist will Erscheinungen in Begriffe fassen und er hat dafür eine Menge intelligenter Wege entwickelt. Jede einfache Empfindung wird einen Schwall von begrifflichem Denken auslösen, wenn Sie dem Geist freien Lauf lassen. Lassen Sie uns das Hören als Beispiel nehmen. Sie sitzen bei der Meditation und jemand im Nebenraum lässt Geschirr fallen. Das Geräusch trifft Ihr Ohr. Sofort sehen Sie ein Bild dieses anderen Zimmers. Sie sehen wahrscheinlich auch eine Person, die Geschirr fallen lässt. Wenn dies eine vertraute Umgebung ist, sagen wir, Ihr eigenes Zuhause, werden Sie wahrscheinlich einen dreidimensionalen Farbfilm darüber im Geist haben, wer etwas fallen ließ und was für ein Geschirrtteil heruntergefallen ist. Diese ganze Szene bietet sich sofort dem Bewusstsein dar. Sie springt einfach so hell, klar und zwingend aus dem Unbewussten hervor, dass sie

alles andere aus der Sicht drängt. Was geschieht mit der ursprünglichen Empfindung, der reinen Erfahrung des Hörens? Sie ging bei der Umwandlung verloren, wurde völlig überwältigt und vergessen. Wir versäumen die Wirklichkeit. Wir treten in eine Fantasiewelt ein.

Hier ist ein weiteres Beispiel: Sie sitzen gerade in der Meditation und ein Ton trifft Ihr Ohr. Es ist bloß ein unbestimmtes Geräusch, eine Art gedämpftes Krachen; es könnte alles Mögliche sein. Als Nächstes wird sich wahrscheinlich etwas dieser Art abspielen: »Was war das? Wer hat das gemacht? Wo kam es her? Wie weit war es entfernt? Ist es gefährlich?« Und so fahren Sie immerzu fort, bekommen keine Antworten außer der Projektion Ihrer Fantasie. Die Bildung von Vorstellungen und Begriffen ist ein hinterhältig raffinierter Prozess. Er schleicht sich in Ihre Erfahrung ein und übernimmt einfach die Führung. Wenn Sie bei der Meditation einen Ton hören, richten Sie reine Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Hörens. Das und nur das. Was wirklich geschieht, ist so äußerst einfach, dass es uns insgesamt entgehen kann und entgeht. Wellen eines Tons treffen das Ohr in einem bestimmten einzigartigen Muster. Diese Wellen werden im Gehirn in elektrische Impulse übersetzt, und diese Impulse unterbreiten dem Bewusstsein das Muster eines Tons. Das ist alles. Keine Bilder. Keine geistigen Filme. Keine Vorstellungen. Keine inneren Dialoge über die Frage. Nur Geräusch. Die Wirklichkeit ist auf elegante Weise schlicht und einfach. Wenn Sie einen Ton hören, seien Sie achtsam im Hinblick auf den Vorgang des Hörens. Alles andere ist bloß hinzugefügtes Geschwätz. Lassen Sie es außer Acht. Diese gleiche Regel gilt für jede Empfindung, jedes Gefühl, jede Erfahrung, die Sie haben können. Schauen Sie sich Ihre eigene Erfahrung genau an. Graben Sie sich unten durch die Schichten der geistigen Nippsachen, und sehen Sie, was wirklich da ist. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist und wie schön.

Manchmal können mehrere Empfindungen gleichzeitig auftauchen. Sie könnten einen ängstlichen Gedanken haben, Magendrücken, einen schmerzenden Rücken und ein Jucken

an Ihrem linken Ohrläppchen, alles zur gleichen Zeit. Lassen Sie sich nicht in Verlegenheit bringen. Wechseln Sie nicht ständig von einem zum andern über und fragen Sie sich nicht dauernd, was Sie aussuchen sollen. Eine der Empfindungen wird am stärksten sein. Öffnen Sie sich einfach und die beharrlichste dieser Erscheinungen wird sich hereindrängen und Ihre Aufmerksamkeit fordern. Schenken Sie ihr gerade so lange Aufmerksamkeit, dass Sie sehen, wie sie verschwindet. Dann kehren Sie zu Ihrer Atmung zurück. Wenn ein anderes Phänomen sich aufdrängt, lassen Sie es herein. Wenn es vorbei ist, kehren Sie zur Atmung zurück.

Man kann diesen Prozess jedoch auch zu weit treiben. Sitzen Sie nicht da auf der Suche nach Dingen, denen Sie Achtsamkeit zuwenden können. Halten Sie Ihre Achtsamkeit beim Atem, bis etwas anderes eintritt und Ihre Aufmerksamkeit abzieht. Wenn Sie merken, dass das passiert, kämpfen Sie nicht dagegen an. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf natürliche Weise zur Ablenkung hinübergleiten und halten Sie sie da, bis sich die Zerstreuung auflöst. Dann kehren Sie zur Atmung zurück. Suchen Sie nicht nach weiteren körperlichen oder geistigen Phänomenen. Gehen Sie einfach zur Atmung zurück. Lassen Sie die Phänomene auf sich zukommen. Es wird natürlich Zeiten geben, wo Sie abdriften. Selbst nach langer Praxis ertappen Sie sich plötzlich beim Aufwachen, merken, dass Sie für eine Weile vom Pfad abgekommen waren. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Stellen Sie fest, dass Sie so und so lange vom Pfad abgekommen waren, und gehen Sie zum Atem zurück. Es gibt überhaupt keinen Anlass zu irgendeiner negativen Reaktion. Gerade der Akt des Erkennens, dass Sie den Weg verloren haben, ist tätige Bewusstheit. Es ist ganz von selbst eine Übung in reiner Achtsamkeit.

Achtsamkeit wächst mit der Übung von Achtsamkeit. Es ist wie das Üben eines Muskels. Jedes Mal, wenn Sie ihn bewegen, pumpen Sie ihn gerade ein kleines bisschen auf. Sie machen ihn ein klein wenig stärker. Die Tatsache selbst, dass Sie diese Empfindung des Aufwachens gespürt haben, bedeutet, dass Sie die Kraft Ihrer Achtsamkeit gerade verbessert haben. Das bedeutet, dass Sie gewinnen. Gehen Sie ohne

Bedauern zum Atem zurück. Das Bedauern ist jedoch ein konditionierter Reflex, und er kann ohnehin auftauchen – eine weitere geistige Gewohnheit. Wenn Sie feststellen, dass Sie frustriert werden, sich entmutigt fühlen oder sich verurteilen, beobachten Sie dies einfach mit reiner Aufmerksamkeit. Es ist nur eine weitere Ablenkung. Geben Sie ihr ein wenig Aufmerksamkeit, sehen Sie zu, wie sie schwindet, und kehren Sie dann zum Atem zurück.

Die Regeln, die wir gerade besprochen haben, können und sollten auf all unsere geistigen Zustände sorgfältig angewandt werden. Sie werden dies für eine äußerst unbarmherzige Anordnung halten. Es ist die härteste Arbeit, die Sie je unternehmen werden. Sie werden merken, dass Sie diese Technik relativ bereitwillig auf bestimmte Teile Ihrer Erfahrung anwenden, und Sie werden feststellen, dass Sie sie bei den anderen Teilen absolut nicht benutzen wollen.

Meditation ist ein wenig wie geistige Säure. Langsam frisst sie weg, was wir mit ihr in Kontakt bringen. Wir Menschen sind sehr merkwürdige Wesen. Wir mögen den Geschmack gewisser Gifte, und stur essen wir sie weiterhin, während sie uns töten. Gedanken, an denen wir hängen, sind Gift. Sie werden sich ganz eifrig darauf bedacht finden einige Gedanken mit den Wurzeln auszugraben, während Sie eifersüchtig über bestimmte andere wachen und sie hegen. Das gehört zur Natur des Menschen.

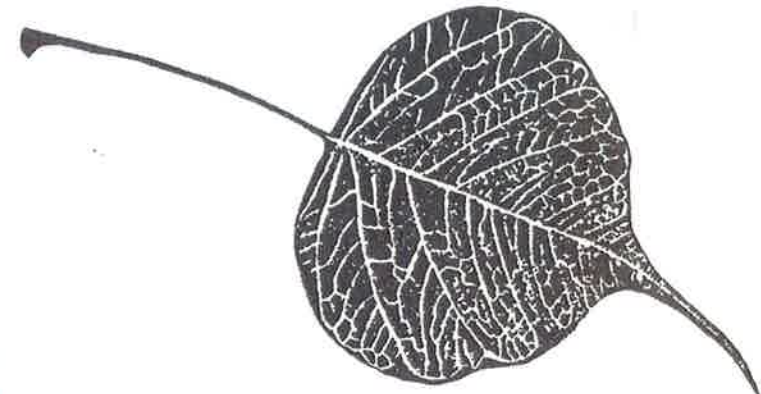
Vipassana-Meditation ist kein Spiel. Klare Bewusstheit ist mehr als ein vergnüglicher Zeitvertreib. Es ist ein Weg nach oben und hinaus aus dem Morast, in dem wir alle stecken, dem Sumpf unserer eigenen Begierden und Abneigungen. Es ist verhältnismäßig leicht, Bewusstheit den unangenehmeren Aspekten Ihrer Existenz zuzuwenden. Wenn Sie erst einmal gesehen haben, wie sich Angst und Depression unter dem heißen, intensiven Leuchtfeuer der Bewusstheit in nichts auflösen, werden Sie diesen Vorgang wiederholen wollen. Dies betrifft die unangenehmen Geisteszustände, die wehtun. Sie wollen diese Dinge loswerden, weil sie Sie belästigen. Es ist viel schwieriger, den gleichen Prozess auf geistige Zustände anzuwenden, die Ihnen wert und teuer sind, wie Vaterlands-

liebe, elterliche Fürsorglichkeit oder wahre Liebe. Aber es ist genauso notwendig. Anhaften an Positivem hält Sie mit Sicherheit genauso im Schlamassel wie Verhaftungen im Negativen. Sie können weit genug über den Schlamm hinauskommen, um ein wenig leichter zu atmen, wenn Sie Vipassana-Meditation mit Eifer ausüben. Vipassana-Meditation ist der Weg zu Nibbana. Und nach den Berichten jener, die sich zu diesem erhabenen Ziel durchgeschlagen haben, ist es jeder erforderlichen Mühe wohl wert.

Mahathera Henepola Gunaratana

Die Praxis der Achtsamkeit

Eine Einführung
in die Vipassana-Meditation



Werner Kristkeitz Verlag