

*Dieser Text ist eine bisher unveröffentlichte deutsche Übersetzung eines Vortrags von Dr. Paul R. Fleischman mit dem Titel "Eine Lebensweise".*

© 2007, Vipassana-Vereinigung e.V. - alle Rechte vorbehalten

*Für Anfragen zur weiteren Verbreitung oder auszugsweisen Veröffentlichungen wenden Sie sich bitte an:*

*Vipassana-Vereinigung e.V., Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel. 037434-79770,*

*E-Mail: [info@dvara.dhamma.org](mailto:info@dvara.dhamma.org), Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)*

## **Eine Lebensweise**

*Ein Vortrag an der Harvard Medical School, Department of Continuing Education  
Boston, 1. - 2. Juni 2007*

von Dr. Paul R. Fleischman M.D.

Als Meditation vor dreißig bis vierzig Jahren zum ersten Mal die Grenzen Asiens überschritten hatte und anfang, einen beträchtlichen Einfluss auf die westliche Welt zu haben, da waren die meisten der Leute, die diesen kulturellen Austausch beförderten, junge Erwachsene, die etwas Neues suchten, das ihnen helfen würde, sich selbst und die Kultur, der sie angehörten, zu transformieren. In den 1960er und 70er Jahren warfen der Zweite Weltkrieg und der Vietnamkrieg noch einen langen Schatten auf das tägliche Leben. In der Mitte der 1990er Jahre, nachdem die Blüte dieses kulturellen Austauschs bereits 25 Jahre angehalten hatte, erschien ein Comic-Bild in der Zeitschrift „New Yorker“, das einen Guru zeigte, der einsam inmitten der Berggipfel des Himalaya dasitzt. Hinter ihm ragen riesige, überzeichnet spitze Berge empor. Der Guru ist hager und knochig, auf jeden Fall ernährt er sich nicht von McBurgers. Er ist nur mit einem Lendenschurz bekleidet und hat sehr langes Haar und einen Bart, der sich unter seinem Nabel bis auf den Boden schlängelt. Zu ihm empor kraxelt eine weitere Comic-Figur, die sich mit den Fingerspitzen emporzieht und den man als einen „alternden Hippie“ bezeichnen könnte. Er hat langes, zu einem Pferdeschwanz zusammengebundenes Haar, aber die Spitze seines Kopfes ist kahl und er hat graues Haar. Er trägt einen ziemlich zerschissenen, alten Rucksack, den er vermutlich schon 1971 in Kathmandu entdeckt hatte. Der Guru schaut hinab zu dem hinaufkletternden alternden Hippie und sagt: „Ehrlich gesagt hatte ich gehofft, ein jüngeres Publikum anzuziehen.“

Das gilt jedoch nicht mehr für heute. Ich bin froh, ein Publikum zu sehen, das mit grauem Haar gespickt ist. Dass Meditation im Westen Wurzeln geschlagen hat, ist ein Zeichen dafür, dass sie nicht länger auf irgendeine soziale, kulturelle oder generationsspezifische Schublade beschränkt ist. Menschen aller Altersgruppen, jeder Volkszugehörigkeit und Herkunft finden sie annehmbar und sind daran interessiert.

Ich möchte meinen Vortrag über Meditation als eine Lebensweise mit der Klarstellung beginnen, dass Meditation keine Behandlungsform ist. Natürlich gibt es einige Zusammenhänge zu psychotherapeutischen Behandlungen, auf die ich später eingehen werde. Aber Meditation ist eine größere und umfassendere Aktivität als die professionelle Behandlung einer Krankheit und Funktionsstörung.

Hier in Massachusetts sollten wir beginnen, indem wir Henry David Thoreau Achtung zollen. Dieses glitzernde, hoch aufragende Hotel, in dem wir heute zusammenkommen, ist nur eine handvoll Meilen von der Kleinstadt Concord und den weiten Wäldern, kleinen Bächen und Weihern entfernt, die er in und um Concord herum heilig gemacht hat. Thoreau war einer der ersten Amerikaner, die Zugang zu den asiatischen Texten erhielten, sowohl den hinduistischen, als auch den buddhistischen, die im frühen 19. Jahrhundert aus dem britischen Weltreich kamen. Den meisten Amerikanern waren diese Bücher und die Ideen, die in ihnen enthalten waren, unbekannt, aber Thoreau war gut vernetzt mit ein paar englischen Intellektuellen, die ihm diese Übersetzungen über den Atlantik schickten. Gewöhnlich lesen wir „Walden“ in der High School als die uramerikanische Erfahrung von Natur und Wildnis in der Neuen Welt. Tatsächlich aber sagt Thoreau ausdrücklich, dass er versuchen wollte, die Methoden von Meditierenden nach indischer Lebensart nachzubilden, wie er es sich aufgrund seiner Lektüre vorstellte. Wenn Sie „Walden“ sorgfältig erneut lesen, werden Sie sehen, dass er wiederholt asiatische Literatur und die Kultur, welche sie hervorgebracht hat, als beispielhaft für ein besinnliches Leben preist. Er schuf den Aufenthaltsort am „Walden Pond“ (Waldenteich), um an der asiatischen Erfahrung einer meditativen Lebensweise teil zu haben. Er sagte, dass er nur durch seine Tage der Einsamkeit in der Nähe des Waldenteichs dazu kam, „zu erkennen, was die Asiaten unter Kontemplation verstehen ...“ und dass aufgrund seiner eigenen artesischen Erfahrungen das Wasser von Walden sich jetzt mit dem Ganges vermischt hätte und dass die Visionen in

den indischen Texten die eingeschränkten Konzepte des Westens klein erscheinen lassen. Thoreau sagt in dem Kapitel „Wo und wofür ich lebte“: „Ich zog in den Wald, um ganz bewusst zu leben, um nur den wesentlichen Dingen des Lebens gegenüberzustehen und zu sehen, ob ich nicht lernen konnte, was sie mir zu lehren hatten, damit ich nicht, wenn es ans Sterben ging, feststellen müsste, dass ich nicht gelebt hatte ... und in der Lage sein werde, bei meinem nächsten Ausflug Rechenschaft darüber abzulegen.“ Ohne sich auch nur im geringsten darum zu scheren, diese berühmte Äußerung zu rechtfertigen oder näher auszuführen, stocherte Thoreau mit seinem Wanderstock in dem Gewebe des westlichen Denkens und verband sich mit der indischen Tradition, indem er sich auf die Wiedergeburt als Inspiration für ein gutes Leben in dieser Geburt berief. War er einfach nur verspielt oder etwa ironisch?

Inspiziert von Leuten wie Thoreau kehrte ich vor ungefähr 35 Jahren nach Indien zurück, das ich ursprünglich als Medizinstudent besucht hatte. Ich kehrte zurück, um Meditation zu finden, zu studieren und zu praktizieren. Zu dieser Zeit begann ich eine Meditationspraxis, die Vipassana-Meditation heißt und die ich bis heute weiterführe. Mein Lehrer zu dieser Zeit und noch heute ist Herr S.N. Goenka. Das Wort „Vipassana“ ist ein Wort aus dem Pali, das jetzt auch in die englische Sprache aufgenommen worden ist. Pali ist eine Sprache des antiken Indien, eine gesprochene, umgangssprachliche Form des Sanskrit. Sanskrit war die klassische Schriftsprache, die zwar ihre Schriftposition beibehielt, aber schließlich nicht mehr mündlich verwendet wurde. Pali war ein gesprochener Straßenjargon, sodass Vipassana in einer Sprache bewahrt wurde, die damals weithin verstanden wurde. Vipassana bedeutet, realistisch zu sehen. Daher wurde die Vipassana-Meditation von den anderen Formen der Meditation, die vor 2500 Jahren in Indien verbreitet waren, durch die Tatsache unterschieden, dass sie für einfache Leute zugänglich und vollkommen wirklichkeitsbezogen sein sollte. Sie sollte weder im Besitz irgendeiner ethnischen oder politischen Gruppe sein, noch Priester oder professioneller Fachkenntnisse bedürfen, um sie zu praktizieren. Sie besaß keine religiösen, philosophischen oder ideologischen Verlockungen. Sie war eine wirklichkeitsbezogene Meditation für den gewöhnlichen Menschen.

Ich machte meinen ersten zehntägigen Vipassana-Kurs 1974 in Indien, und genau der gleiche Kurs, den ich damals machte, wird heute im Vipassana-Meditationszentrum in Shelburne Falls, Massachusetts, angeboten. Ich möchte Ihnen gern beschreiben, wie Vipassana heute gelehrt wird und wie diese Lehre mit ihren uralten Wurzeln verbunden ist. Vipassana wird als Weg gelehrt, also sozusagen als eine Lebenshaltung oder eine Lebensweise - in psychiatrischer Terminologie könnte man vielleicht sagen: „ein Eingreifen in die Lebensführung“. Vipassana besitzt die Atmosphäre, die Sie in Thoreaus Schriften finden, in denen sich Leben auf Wertschätzung, Intensität und Aktivität konzentriert.

Ich betone das Wort „Aktivität“, denn zum Teil hielten, als Meditation in die westliche Welt einzog, die ersten, wegbereitenden Meditierenden, die Psychologen waren, ihre Meditationspraxis etwas bedeckt. Ihre Vorsicht, zu enthüllen, dass sie Meditierende waren – speziell wenn sie Psychiater, Psychologen oder andere Psychotherapeuten waren – war realistische Umsicht. Meditation wurde im Westen als eine ein wenig verwerfliche Form der Weltflucht und Passivität abgestempelt. Ich weiß, dass diese Klischees wirklich existierten und nicht nur der Phantasie der frühen Generation von Meditierenden entsprangen ... denn ich glaubte selbst daran. Meditation kam mit viel negativem Gepäck an. Die Freudianer sagten einem, dass das nur die Suche nach einer „ozeanischen Erfahrung“ wäre, ein regressiver Wunsch nach Vereinigung mit der Erinnerung an die Mutter. Die Aktivisten behaupteten, es sei Selbstbefriedigung und ein Verleugnen der Verpflichtung, die Gesellschaft zu verbessern. Zyniker wiesen darauf hin, wie dumm und oberflächlich es ihnen erschien, dass die Beatles und Mia Farrow Meditation wie eine neue Marketingstrategie für ihre Images erwarben. Meditation wurde als neuer Produktgag von Ganoven-Gurus angesehen. Von Leuten, die meditierten, wurde gesagt, dass sie nur herumsitzen und auf ihren Bauchnabel starren würden. Ebenso wie viele andere, war ich also misstrauisch und skeptisch, aber zur gleichen Zeit fasziniert. Ich war ziemlich zwiegespalten. Ich wollte etwas über Meditation erfahren, aber ich wollte nicht eine nutzlose Person werden. Wer konnte sich nach dem Zweiten Weltkrieg und dem Holocaust ein bloß passives und ruhigestelltes Leben vorstellen, das ethisch oder lebensfähig war? Ich wollte Frieden und Harmonie, aber nicht auf Kosten von Kompetenz oder lebendigem und verantwortlichem Leben.

Thoreau, unser Vorbild aus dem 19. Jahrhundert, war Harvard-Absolvent, Landvermesser, Handwerker, Geschäftsmann, Lehrer ebenso wie Schriftsteller. Daher betone ich das Wort „Aktivität“, um zu zeigen, dass ich mit meinen ursprünglichen Bedenken, übertölpelt oder einer psychischen Lobotomie unterzogen zu werden - eine Sorge, die von vielen anderen Menschen geteilt wurde und vielleicht immer noch geteilt wird - komplett falsch liege. Wenn wir uns Thoreau als einen lokalen Begründer von Meditation als einer Lebensweise vorstellen, sollten wir an die Wertschätzung erinnert werden, mit der er jeden Moment erlebte, an die Vitalität und Ausdauer seines Lebens da draußen und die Intensität, mit der er soziale und politische Verantwortungen übernahm. Als er starb, wurde Thoreau als Kämpfer gegen die Sklaverei, als ein Verehrer von John Browns Mut und Hingabe, die Sklaverei zu beenden, als ein Gegner politischer Kompromisse und als jemand, der Sklaven zur Flucht verhalf, vielmehr verehrt als für seine Verdienste als Schriftsteller.

Vipassana wird heute immer in einem 10-tägigen Kurs gelehrt. Wenn Sie Vipassana in seiner ursprünglichen, unveränderten Form lernen wollen, dann müssen Sie in der Lage sein, zehn Tage ihres Lebens zu investieren und einen zehntägigen Kurs in einem Meditationszentrum zu besuchen. Es mag viele Gründe geben, warum es zehn Tage vor Ort bedarf, um Vipassana zu lernen, aber ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf den wichtigsten lenken. Vipassana hat die Wirklichkeit als Gegenstand der Meditation, und zwar die ununterbrochene, kontinuierliche Wirklichkeit. Um zu erfahren, was Vipassana wirklich bietet, müssen Sie sich Zeit geben, morgens, mittags und abends zu meditieren; morgens, mittags, abends; morgens, mittags, abends. Sie meditieren, wenn Sie hungrig sind und wenn Sie essen und wenn Sie mit dem Essen fertig sind. Wenn ihr Bauch voll ist, wenn Ihr Bauch leer ist, wenn Ihr Bauch wieder voll ist, wenn Ihr Bauch wieder leer ist. Sie meditieren, wenn Sie aufwachen, wenn Sie gerade aufgewacht sind, wenn Sie ganz wach sind, wenn sie schläfrig sind nach dem Mittagessen, wenn Sie wach sind am Nachmittag, wenn Sie schläfrig am Abend sind. Sie lernen durch all die verschiedenen Ebenen der Sättigung und Wachsamkeit zu meditieren. Das ist entscheidend, weil es die Meditation von irgendeinem künstlichen idealisierten Zustand unterscheidet. Wenn Sie lernen, auf eine bestimmte Art und Weise zu meditieren, zu einer bestimmten Tageszeit, in einer bestimmten Position oder in einem bestimmten körperlichen oder geistigen Zustand, dann entwickeln Sie die Vorstellung, dass es das ist, was Meditation wirklich ist. Tatsächlich aber wäre das eine herausgenommene Zwischenbemerkung Ihres Lebens. Es wäre eine ideale Zeitspanne Ihres Lebens, die Sie sehr sorgfältig dafür vorgesehen hätten, um zu meditieren. Meditation auf der Basis der Realität hingegen muss ununterbrochen über längere Zeiträume aufrechterhalten werden, weil die Realität sich ständig verändert. Wenn Ihre Meditation Ihnen nur zu Zeiten idealisierter Zustände zugänglich ist, dann wird Meditation Ihnen zu genau den Zeiten unbekannt sein, wo Sie sie sich am meisten wünschen, z.B. in einer Notlage, wenn Sie erschöpft oder aufgereggt sind. Wenn Sie aber Ihre Meditationspraxis auf eine kontinuierliche Abfolge von Tagen gründen, innerhalb derer alle Ihre geistigen und körperlichen Verfassungen vor Ihnen auftauchen werden, dann erreichen Sie mit Ihren ersten Lernschritten, dass Meditation bei einer Vielzahl von persönlichen Erfahrungen aufrechterhalten werden kann, ohne lediglich einen bestimmten Zustand auszuwählen und als Meditation zu bezeichnen. Sie lernen, unter den unterschiedlichen Bedingungen zu meditieren, die Ihr Geist und Körper Ihnen präsentieren werden.

Ein zehntägiger Vipassana-Kurs beginnt mit einer Reihe von Regeln, deren Einhaltung Sie versprechen müssen. Die Einhaltung der Regeln nehmen Sie nicht auf sich, um jemand anderem damit zu gefallen. Niemand wird Ihre Gehirnwellen überwachen, um zu sehen, ob Sie Ihre Versprechen halten oder nicht. Diese Regeln werden von Ihnen selbst und für Sie selbst genommen, als Orientierungsprozess, durch den Sie sich in die richtige Richtung aufmachen. Sie impfen sich die richtigen Einstellungen für die Meditation ein. Die erste wichtige Regel ist die der „Edlen Stille“. Neun von zehn Tagen werden in völliger Edler Stille verbracht. Edle Stille bedeutet, dass Sie sogar ermutigt werden zu reden, wenn es der Meditation zuträglich ist. Das heißt, wenn das Reden „edel“ ist: zum Beispiel, wenn Sie Ihre Übung mit Ihrem Lehrer besprechen oder wenn Sie eine organisatorische Sache mit den ehrenamtlichen Helfern beraten müssen, z.B. wenn Sie vergessen haben, die Zahnpasta einzupacken. Edle Stille bedeutet, dass es Ihre Absicht ist, mit sich und allen anderen nicht zu reden, es sei denn, es geht um essentielle Bedürfnisse. Die Edle Stille bezieht sich nicht nur auf das Reden, sondern auch auf Gesten und alle anderen Aktivitäten. Zehn Tage lang werden Sie aufgefordert, von Lesen, Schreiben, Computern, Telefon und allem, was Sie von der Übung der Selbstbeobachtung abbringt, Abstand zu nehmen. Manchmal sagen Leute, dass das hart oder furchterregend klingt. Aber wenn es gar nichts weiter als Edle Stille in einem 10-Tage-Kurs gäbe, wäre das für mich das Allerbeste. Ich versinnbildliche das, indem ich sage: „Zehn Tage, ohne dass ich einen einzigen Anruf entgegennehmen müsste!“ Sie können endlich all die Unannehmlichkeiten des modernen Lebens sich selbst überlassen, und Sie geben hundertprozentigen Einsatz, um etwas Neues und Wertvolles zu lernen.

Der zweite Satz Regeln sind die fünf moralischen Grundsätze, die allen Menschen jeder Tradition der Welt bekannt sind: nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, keine Rauschmittel zu nehmen und keinen Ehebruch zu begehen, was während der zehn Tage des Kurses bedeutet, zölibatär zu leben. Ob Sie nun alleine kommen oder mit einem Freund oder einem Ehepartner: Männer und Frauen werden voneinander getrennt, und Sie leben alleine, ganz in sich gekehrt. Jeder Einzelne ist autonom. Sinn dieser Regeln ist es, Ihre ganze Willenskraft darauf zu richten, während der zehn Tage das Meditieren so kontinuierlich wie es Ihnen möglich ist aufrechtzuerhalten.

Und danach legen Sie ein Versprechen ab, der Lehre so zu folgen, wie sie Ihnen dargelegt wird, ohne etwas hinzuzufügen oder wegzunehmen. Das ist wichtig, denn die Leute kommen für zehn Tage und manchmal kann es passieren, wenn sie z.B. am dritten oder vierten oder fünften Tag mit einem kleineren Moment der Verwirrung, des Zweifels oder der Frustration zu tun haben, dass sie dann denken: „Warum mache ich nicht einfach die Art von Meditation, die ich vorher gemacht habe, oder die Technik zur Beruhigung, über die ich gelesen habe, oder das Gebet, das ich als Kind lernte?“ Und das kann dann natürlich zu einer massiven Verwirrung führen. Sie waren alleine in der Stille Ihres Geistes, aber Ihnen wurden klare und spezielle Anleitungen gegeben, und plötzlich beginnen Sie, von dieser Anleitung

abzuweichen und produzieren ein geistiges Durcheinander, ein psychisches Ratatouille. Um das zu verhindern, wird von Ihnen verlangt, dass Sie ein Versprechen ablegen, dass Sie dem Rezept des Chefkochs zehn Tage lang folgen. Damit geben Sie der Lehre von Vipassana nur eine faire Chance, sich selbst so darzustellen, wie sie ist, ohne dass Sie sie auf irgendeine Art verwässern oder reduzieren. Es sind schon genug Gewürze darin, das kann ich Ihnen versichern. Sie brauchen sie also nicht mehr mit Ihrem selbstgezogenen Knoblauch würzen.

Der Kurs beginnt damit, dass Sie drei Tage lang den Atem beobachten. Jeden Tag werden die Anweisungen etwas spezifischer und detaillierter, daher gebe ich Ihnen nur einen Überblick des generellen Musters der Meditation während der ersten drei Tage. Die Übung, Ihren Atem zu beobachten, erinnert mich an eine Episode aus meiner Kindheit, als wir an den Strand gingen, wo es einen großen Ball gab mit der Aufgabe: „Stehen Sie auf der Spitze des Strandballs!“ Die Übung, Ihren Atem zu beobachten, ist der Übung, auf der Spitze des Strandballs zu stehen, ähnlich. Sobald Sie oben sind, fallen Sie wieder herunter. Ein wenig Frustration eines Lernenden ist dabei, aber im Gegensatz zum Strandball, auf dem zu stehen es nur sehr wenige Leute schaffen, gibt es wirklichen Fortschritt in der Fähigkeit, Ihren Atem zu beobachten. Diese Übung, Ihren Atem zu beobachten, als eine Einführung in Vipassana, zielt nicht nur darauf ab, Sie zu beruhigen. Das Ziel dieser ersten drei Tage ist die Beherrschung Ihres Geistes, was die Fähigkeit bedeutet, Ihrem Geist zu sagen: „Tu dies!“ und Ihr Geist gehorcht Ihnen. Wir denken, dass wir die meiste Zeit unseres Lebens Herrschaft über unseren Geist haben. Wenn ich gefragt werde, eine Rede zu halten, kann ich aufstehen und eine Rede halten, und wenn der Moderator der Konferenz von heute morgen ein Schild hochhält, wo „Stop“ draufsteht, werde ich wahrscheinlich aufhören zu reden. Wir haben im Groben eine scheinbare Herrschaft über unseren Geist. Aber in der Edlen Stille der Meditation erkennen Sie, dass Ihr Geist fast unmerklich ständig Ihrer Kontrolle entgleitet. Wenn wir dem Geist große, nach außen gerichtete Aufgaben geben, folgt er auf dieser Ebene unserem Vorhaben; aber wenn wir dem Geist ruhige und nach innen gerichtete Anleitung geben, ist er es nicht gewohnt, feinfühlig und nuancierten Absichten zu gehorchen. Das entspricht sehr stark der freien Assoziation, die Freud beobachtete und in welcher der Geist fließend von Assoziation zu Assoziation springt, sobald er von übermäßiger Leitung befreit ist. Der Geist bewegt sich andauernd von Thema zu Thema, von Affekt zu Affekt, und obwohl wir glauben, dass wir Kontrolle über unseren Geist besitzen, besitzt doch tatsächlich unser Geist Kontrolle über uns, indem er uns aus Gebieten jenseits unseres Willens oder unserer Absicht diktiert, was wir als nächstes denken oder fühlen werden. Das Ziel der drei Tage, während derer Sie Ihren Atem beobachten, ist es, dass Sie in der Lage sind, Ihrem Geist eine Richtlinie zu geben: „Bitte achte auf die Atmung!“ und dass der Geist dieser Anweisung folgt. Daher beginnt diese dreitägige Übung oft mit Frustration, geht aber schrittweise über in einen verbesserten Sinn für Selbstbeherrschung und Selbstintegration, begleitet von Gefühlen des Wohlbefindens, gelegentlich sogar von einem gewissen Grad von Glückseligkeit. Die meisten Leute erreichen zumindest einen schwachen Grad der Konzentration, die „Samadhi“ genannt wird, also der Fähigkeit, sich in dem Maße zu konzentrieren, dass Sie zeitweilig und kurzzeitig von den launischen Prozessen des Geistes befreit sind. Thoreau gebrauchte ein schönes Bild: der untrainierte Geist prallt wie eine abgefeuerte Pistolenkugel in einem kleinen Raum wild umher. Sie möchten in der Lage sein, diese abprallende und querschlagende Bewegung zu verringern und Ihren Geist so zu steuern, dass er Ihren Intentionen folgt.

Die nächsten sieben Tage des Kurses sind ganz der eigentlichen Vipassana-Technik gewidmet und das Ziel des Kurses ändert sich. Das Ziel ist jetzt, eine starke, auf Erfahrung beruhende Verwurzelung in der Meditation zu erreichen, während Sie viele Geisteszustände durchlaufen, um Ihren Geist von seiner Unwissenheit und Bosheit zu reinigen und um seiner Weisheit und Gutherzigkeit zu erlauben, Vorrang, Vorherrschaft oder sogar Alleinherrschaft zu gewinnen. Das Ziel von Vipassana ist es, mit sich selbst durch dick und dünn zu sitzen, die Probleme, die Sie in Ihrem Innern erzeugen, loszulassen und Ihren ursprünglichen und besten Absichten erlauben zu strahlen. Es ist ein Dampfablassen vom Gemüse, ein Freilassen und zur gleichen Zeit ein Erwachen. In alten Zeiten sagten sie dazu etwa: „den Lotus sich öffnen lassen“. Heute könnten wir sagen: Fortschritte erleben, wie man ein strahlenderer Vermittlungsknoten im Netzwerk von Frieden und liebevoller Güte wird, mit dem wir gern verlinkt wären - in dieser Domain oder über alle Domains hinweg. Vipassana soll dafür sorgen, dass Sie eine schnellere und stärkere Suchmaschine bekommen, um Harmonie und geteilte Freude in Ihren archivierten Seiten wiederzufinden, ohne dass viel schlechte Werbung oder schmierige Webseiten Ihre Suchergebnisse überschwemmen. Lernen Sie, „Achtsamkeit“ und „Gleichmut“ zu googlen, und sichern Sie sich tägliche E-Mail-Updates durch das Praktizieren von Vipassana.

Die Kurse werden in einer großen Meditationshalle gegeben, so dass Sie öffentlich, in Gegenwart vieler Menschen meditieren. Einen Großteil des Tages können Sie die Halle auch verlassen und allein meditieren, auf Ihrem Zimmer, oder Sie haben vielleicht einen eigenen winzigen Meditationsraum, falls Ihr Kurs in einem Meditationszentrum stattfindet und nicht an einem nur vorübergehend angemieteten Ort. Sie meditieren also

öffentlich, allein, hungrig, nicht hungrig, schläfrig, nicht schläfrig, traurig, nicht traurig, glücklich, nicht glücklich, ängstlich, ruhig, wobei viele, viele, viele Geisteszustände kommen und gehen.

Ein Markenzeichen von Vipassana, wie gelehrt von S.N. Goenka und den Assistenzlehrern und Lehrern dieser Tradition, sind die präzisen und detaillierten Anweisungen der Lehre. Es ist wirklich alles andere als die Unklarheit von formlosem Versuch und Irrtum. Die Lehre ist sehr exakt. Am Morgen von Tag sechs lernen Sie, anders zu arbeiten als am Morgen von Tag fünf. Am Abend von Tag sechs werden sich die Anleitungen wieder ändern und so weiter. Jeden Tag werden Sie angeleitet, eine neue Dimension und eine neue Fähigkeit zu Ihrer Meditation hinzuzufügen. Natürlich gibt es dabei immer noch sehr große Zeitspannen, in denen Sie ganz mit sich allein sind, im Innern Ihres Geistes, und meditieren.

Das bestimmende Merkmal von Vipassana ist, neutral und realistisch die Kontaktstelle von Geist und Körper zu beobachten, die sich in den Körperempfindungen manifestiert. Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, warum die Körperempfindungen der Knackpunkt der Vipassana-Meditation werden. Das wird Ihnen helfen, die tatsächlichen psychologischen Mechanismen zu verstehen, durch die Vipassana funktioniert, und ebenfalls, warum Vipassana ein so nützliches Werkzeug für einen Lebensstil der Meditation ist.

Ein erfahrener Meditierender – und nach Ablauf von zehn Tagen ist jeder ein relativ erfahrener Meditierender – richtet seine Aufmerksamkeit ständig auf alle Empfindungen im gesamten Körper. Aber der Kurs baut schrittweise zu dieser Fähigkeit und Erfahrung auf. Am Morgen des vierten Tages konzentrieren Sie Ihre Arbeit auf ein kleines, genau definiertes Gebiet, wo Sie Körperempfindungen erfahren. Am Tag fünf haben Sie die Arbeit so ausgeweitet, dass Sie nun auf einen langsamen Ausflug durch den gesamten Körper gehen, und so weiter. Warum soll man mit den Körperempfindungen arbeiten und nicht mit irgendwelchen anderen Objekten der Konzentration? Es gibt Millionen anderer Möglichkeiten, einfach still und ruhig zu sein, etwas zu beobachten und zu meditieren. Die Empfindungen sind in vielerlei Hinsicht wichtig. Zum Teil wird das an dem Witz in dem klassischen Film unserer Zeit „Annie Hall“ (deutscher Titel: „Der Stadtneurotiker“, Anm. d. Übersetzers) deutlich, in dem Woody Allen eine sehr schicke Party in Hollywood besucht und in einer der Hintergrundszenen ein Mann zum Telefon stürzt und aufgelöst vor Angst und Verzweiflung schreit: „Ich habe mein Mantra vergessen!“ Sie können Ihre Körperempfindungen nicht zu Hause lassen. Sie reisen das gesamte Leben mit Ihnen. Sie sind im Flugzeug bei Ihnen, wenn Sie nachts aufwachen sind sie da, den ganzen Tag, während Sie Ihren psychotherapeutischen oder einen anderen Beruf ausüben. Und Sie werden bei Ihnen sein, wenn Sie sterben. Körperempfindungen sind ein kulturell neutraler, konfessionell ungebundener, ständig erreichbarer, nicht religiöser, nicht ideologischer, realistischer Brennpunkt.

Wir sind vorübergehende Zusammenballungen von Geist und Körper, die für eine Weile leben und verschwinden. Und Meditation, die realistisch ist, basiert auf der Beobachtung von Körperempfindungen, wie sie entstehen und vergehen und sich verändern. Das bedeutet, zu beobachten, was wir wirklich sind: dynamische, funkelnde, ununterbrochen sich verändernde Zusammenballungen von winzigen Dingen.

Eine der wichtigsten logischen Fragen, die oft über Vipassana gestellt wird, ist: „Warum sind die Inhalte des Geistes nicht Objekt der Meditation? Ich kam hierher, um etwas über meinen Geist zu erfahren, um meinen Geist zu beruhigen, um mich zu verstehen und zu entwickeln. Warum soll ich mich nicht direkt auf meinen Geist konzentrieren?“ Und natürlich gibt es viele Meditationsformen, die genau das tun. Später werde ich erklären, woher wir wissen, wie Vipassana ursprünglich definiert und praktiziert wurde. Der Begriff Vipassana bezieht sich, wenn er richtig gebraucht wird, auf die Meditation mit den Körperempfindungen. Das Prinzip gründet auf einem alten indischen Sprichwort: Der Finger kann sich nicht selbst berühren. Wenn der Geist versucht, den Geist zu beobachten, wird er sich immer in selbstbezogenes Geschwätz verstricken. Wenn Sie versuchen, sich zu beobachten, wie Sie über etwas nachdenken, werden Sie über dieses Etwas nachdenken, oder wenn Sie Glück haben, werden Sie über sich nachdenken, wie Sie über dieses Etwas nachdenken. Aber Sie werden nicht in der Lage sein, es zu beobachten. Sie werden darin eingebettet oder ein Teil davon werden. Der Geist kann den Geist nicht mehr beobachten, als das Auge sich selbst sehen kann. Körperempfindungen sind der andere Teil des Geistes, die andere Seite der Münze, die Komponente des psychischen Lebens, die man beobachten kann. Zu jedem Geisteszustand gibt es einen korrespondierenden körperlichen Zustand und für jeden physischen Zustand gibt es eine bestimmte geistige Entsprechung.

Es war schwer, dies Psychotherapeuten zu erklären. In der Vergangenheit hatten wir alle, so wie ich auch, eine stark kognitiv ausgerichtete Ausbildung, die sich auf Sprache und Psychoanalyse gründete. Aber heute, dank unserer mutigen Kollegen, die so hart daran gearbeitet haben, das Phänomen Trauma zu untersuchen und zu behandeln, erkennen wir alle, dass sich Traumata in den Körper einlagern. Wenn Menschen traumatisiert wurden, können Sie zu Ihnen sagen: „Schauen Sie, Sie sind jetzt seit 30 Jahren aus Vietnam zurück, es gibt hier in Amherst, Massachusetts keine Kampfhubschrauber, die in Flammen aufgehen und auch keinen Feind, der hinter amerikanische Linien durchdringt. Warum haben Sie so große Angst?“ Der Veteran mit dem Kriegstrauma oder die Frau, die nach einer Vergewaltigung an einem Trauma

leidet, stehen in Verbindung mit derselben Realität wie wir und kennen sie sehr gut. Sie wissen, dass es keinen logischen Grund gibt, sich den ganzen Tag zu fürchten, Tag für Tag, über Jahre hinweg. Aber ihre Angst ist in ihren Körper eingelassen, sie sitzt in den Empfindungen ihres Körpers fest. Erinnerung ist im Körper ebenso wie im Geist. Ich glaube, dass wir, als auf dem Gebiet psychischer Krankheiten Tätige, ganz sicher sagen können, dass wir in einer Zeit leben, in welcher der Dualismus von Körper und Geist eine nicht länger haltbare Theorie ist. Geist und Körper sind zwei Aspekte einer gleichzeitigen, eng miteinander verknüpften, multidimensionalen Realität.

Wenn Sie systematisch und kontinuierlich mit Ihren Körperempfindungen als Objekt meditieren, ist das ein äußerst bemerkenswertes und erstaunliches Erwachen.

Und hier ist nun ein Punkt, den ich besonders betonen möchte: eine Person, die jeden Tag, Tag für Tag, meditiert, die versucht, ihren Geist auf die Körperempfindungen zu konzentrieren und dabei sicher auch in Gedanken abschweift, sicher auch in Tagträume, die sich aber immer wieder darum bemüht, die Aufmerksamkeit auf den Körper und nur auf den Körper zurück zu bringen, diese Person wird, paradoxerweise aber zwangsläufig, mit offenbarenden und revolutionären geistigen Inhalten in Berührung kommen. Nicht nur Traumata sind im Körper gespeichert. Weisheit ist im Körper gespeichert. Ruhe ist im Körper gespeichert. Frieden ist im Körper gespeichert. Alle Ideologien sind im Körper gespeichert. Alle Ängste, alle Unwissenheit, alles, was wir gut und schlecht in uns nennen, ist im Körper gespeichert. Wir sind Körper genauso viel wie wir Geist sind. Alles an uns kann in unserem Körper lokalisiert werden, zum Leben erweckt werden, angetroffen und verstanden werden, wenn unser Geist ausdauernd, einfühlsam und kontinuierlich durch die Körperempfindungen wandert. Dort, wo der Geist auf den Körper trifft, an der Nahtstelle von Körper und Geist, gibt es immer eine dreidimensionale Existenz: Empfindungen, Gehirnaktivitäten und Erkenntnis.

Eine der Sachen, mit denen ich gern unsere Forschungskollegen aufziehe, hat mit diesen trendigen Veröffentlichungen zu tun, in denen die Untersuchenden eine Gruppe von Meditierenden nehmen und sie einem MRI oder CAT Scan oder irgendeinem anderen hightech bildgebenden Verfahren unterziehen, während sie meditieren. Und dann versuchen die Forscher, Ruhm zu erhaschen, indem Sie ihre neue Entdeckung vortragen, dass die Meditation das Gehirn verändert. Ich glaube, dass Harvard einer der Orte ist, wo man anscheinend am meisten von diesen angeblichen Entdeckungen der Forschung begeistert ist. Ich möchte die Wissenschaftler fragen: „Wo dachten Sie denn, dass Meditation stattfindet? Auf der anderen Seite des Raums? Im Innern des Schoßhündchens?“ Natürlich findet Sie im Körper statt. Und das schließt natürlich das Gehirn ein. Und natürlich werden einige Teile des Gehirns, und des Körpers, durch diese Aktivität mehr beleuchtet werden als andere Teile ... für jedes Intervall an Beobachtungszeit. Das Problem mit solchen wissenschaftlichen Untersuchungen auf der Basis bildgebender Verfahren ist, dass sie nicht gleichzeitig das Herz, die Lungen, die Nebennieren, die Hypophyse, die Haut, die Fußsohlen, den ganzen, integrierten Organismus untersuchen. Wenn Wissenschaftler endlich eine solche Untersuchung vornehmen, werden Sie herausfinden, dass Meditation genauso viel in den Fußsohlen oder den Nebennieren stattfindet wie im Gehirn.

Wenn Sie systemische, tiefe, konzentrierte, kontinuierliche Meditation auf die Körperempfindungen üben, dann beginnen Sie sich Ihrem ganzen Selbst gegenüber zu öffnen. Sie entdecken Ihr Unbewusstes. Das ist nicht nur das Freudsche Unbewusste über Ihre Beziehungen in der frühen Kindheit, sondern es schließt alle bis dahin unbewussten Gedanken und Gefühle, die im Körper gespeichert sind, ein. Diese steigen alle auf und werden an der Oberfläche des Geistes offen gelegt. Jeder, der an einem zehntägigen Vipassana-Kurs teilnimmt, hat eine transformierende, katalytische, integrative Erfahrung.

Es gibt einen großartigen Satz in William James' „Varieties of Religious Experience“ (Die Vielfalt religiöser Erfahrung), in dem er sich auf „die akute Religion einiger weniger“ bezieht, im Gegensatz zu „der chronischen Religion der vielen“. Man könnte einen zehntägigen Vipassana-Kurs mit einer akuten religiösen Erfahrung vergleichen, im Gegensatz zu der routinemäßigen Teilnahme an sich wiederholenden religiösen Ritualen. Natürlich ist das nur ein Vergleich. Vipassana ist absolut keine Religion. Es ist eine sehr lohnende psychologische Erfahrung.

Der 10-Tage-Kurs ist hart. Er erfordert Disziplin, Beharrlichkeit, hartes Arbeiten und ein kleines bisschen Mut bei richtiger Selbsteinschätzung. Realistischerweise müssen wir sagen, dass er nicht für jeden geeignet ist. Obwohl es so herausfordernd ist, bleibt die Tatsache bestehen, dass es außerordentlich Spaß macht. Nicht einfach spielerischen Spaß, sondern die Art von Spaß, die besonders die Leute anspricht, die am Geist interessiert sind. Es ist eine Safari in Ihre eigene psychologische Serengeti, pausenlos interessant und voller unerwarteter wilder Tiere. Und die hunderttausende Menschen, die in den letzten drei Jahrzehnten unter der Leitung von S.N. Goenka und seinen Assistenzlehrern an solchen Kursen teilgenommen haben, sind keine außergewöhnlichen Menschen, keine begabten Athleten und Intellektuelle, sondern einfache, gewöhnliche, durchschnittliche Menschen. Sie können es also schaffen! Sogar ich habe es geschafft.

Der 10-Tage-Kurs ist nicht nur ein Erlebnis; er ist eine reorganisierende und transformierende Erfahrung. Nachdem ich 1988 an einem 30-Tage-Kurs in Indien teilgenommen hatte, holte mich eine meiner Bekannten, die eine angesehene literarische Persönlichkeit einer der regionalen indischen Sprachen ist, nach dem Kurs ab und fragte mich: „Hattest du irgendwelche Erlebnisse?“ In Indien ist das ein gängiger Ausdruck für „Hattest du irgendeine übernatürliche oder außerweltliche Erfahrung? Hattest du ein Gespräch mit deiner verstorbenen Großmutter? Hast du dich gefühlt, als ob du eine andere Daseinsebene betreten hast? Ist dir eine Manifestation Gottes, Krishna, begegnet?“ Also antwortete ich ihr: „Nein, ich hatte keinerlei ‚Erlebnisse‘.“ Und sie war sehr enttäuscht und beschloss, dass Vipassana Zeitverschwendung sein musste. Obwohl wir tiefe, profunde Erlebnisse mit Vipassana haben, ist es nicht das Ziel, nur spannende narzisstische Erfahrungen des Selbst in sich selbst zu erleben. Es ist nicht Ziel, dass Sie sich als sehr besonders, wichtig oder als ein persönlicher Favorit der Götter fühlen. In der Tat kommt es vor, dass Menschen neuordnende und transformierende Erfahrungen machen. Ihr Wert beruht darauf, ob sie wahrhaft transformierend sind. Eine Person, die Angst vor etwas hatte, hat nun keine Angst mehr davor. Eine Person, die vergangene Erfahrungen unterdrückt hat, ist nun vielleicht nicht mehr so blockiert von dieser Erinnerung. Jemand, der die Verbindung zu Teilen von sich selbst verloren hat, kann verlorene Aspekte von sich wiederentdecken. Die meisten Menschen leiden die meiste Zeit nicht unter traumatischen Spätfolgen. Sie kommen einfach wieder in Kontakt mit der Fülle ihrer selbst. Das ist ein Geschenk. Anstelle eines Geistes, der sich irgendwo da oben in einem Gehirn versteckt, das über dem Körper schwebt, fühlen wir uns immer mehr wie ein vibrierendes, in sich zusammenhängendes Feld, ein Geist-Körper-Gebiet mit sofortigem Datentransfer. Sie wissen besser, wer Sie sind. Sie sind wahrhaftiger Sie selbst. Wenn Sie sich die Vipassana-Zentren auf der ganzen Welt anschauen, dann sehen Sie, dass wir ständig unsere Kapazitäten für Kursteilnehmer erweitern. Es gibt Vipassana-Zentren in den meisten bedeutenden Ländern der Welt, in Europa, Asien, Lateinamerika, Afrika. Sobald ein Zentrum errichtet wurde, ist es schwierig, dort noch eine Unterkunft zu bekommen, und die Plätze sind im vorab ausgebucht. Wahrscheinlich ist die Wahrnehmung des Kontakts mit der eigenen Ganzheit der Hauptgrund für die Begeisterung, mit der die Menschen Vipassana begrüßen. Sie treffen nicht Krishna auf einer anderen Daseinsebene. Sie treffen sich selbst und lernen sich selbst so kennen, wie sie wirklich sind.

Aber diese Erfahrungen sind mehr als nur transformierend. Sie wirken ebenfalls organisierend. Ihr Leben kann jetzt eine neue Gestalt annehmen. Sie beginnen, etwas zu leben, das man „auf dem Pfad wandeln“ nennen kann. Sie richten sich darin ein, auf eine Art zu leben, die von Vipassana geprägt ist. Vipassana wird zu einem Kompass. Wenn Sie auf dem Pfad wandeln, möchten Sie wissen, ob Sie vielleicht zu weit nach rechts oder links abgekommen sind, und durch das Meditieren treten Sie mit den organisierenden, richtungsweisenden Qualitäten der Übung in Kontakt, zu der Sie Ihr restliches Leben zweimal täglich zurückkehren können.

Sie müssen weiter und kontinuierlich meditieren, wenn Sie wollen, dass Meditation weiterhin für Sie wertvoll sein soll. Sie können sich vielleicht neu organisieren, um regelmäßig morgens und abends zu meditieren. Durch die Meditation beginnen Sie, sich selbst als ursächlich wirkende Kraft zu erleben, als den verantwortlichen Geschäftsführer bei der Gestaltung Ihres Lebens. Sie bleiben eingestimmt auf die Verbindung zwischen Gedanken, Erfahrung und Verhalten. Die Art und Weise, wie Sie Entscheidungen treffen, wie Sie Ihren Körper einsetzen, beeinflusst Ihren Geist, und wie Sie Ihren Geist einsetzen, beeinflusst Ihren Körper. Ihr Leben beginnt, sich um die Realisierung von Karma zu drehen.

Karma ist ein Konzept, das stark missverstanden und sogar missbraucht wurde. Gewöhnlich wird es fälschlicherweise mit Schicksal gleichgesetzt. Karma bedeutet in Wirklichkeit das Gegenteil von Hilflosigkeit und Fatalismus. Karma ist ein Begriff, der darauf abzielt, in Ihnen die Kraft von willentlicher Entscheidung zu erwecken, die jede Sekunde aktiviert wird. Jede Sekunde kann ein Mensch frei entscheiden. Sie können sich nicht alles oder irgendetwas aussuchen. Sie können es sich nicht aussuchen, ein Basketballstar zu sein, der vier Millionen Dollar im Jahr verdient. Sie können es sich nicht aussuchen, shortstop bei den Red Sox zu sein. Sie können es sich nicht aussuchen, Frieden auf den Planeten Erde zu bringen. Aber jeder Moment ist ein Scheideweg, von dem Sie in verschiedene Richtungen weitergehen können. Die Art, wie Sie Entscheidung aktivieren, ist Ihr Karma. Karma bedeutet Absicht oder aktive Bewusstheit, wie Sie den nächsten Moment nutzen werden. Sie können Karma als kontinuierlich reaktiviertes, absichtsvolles Leben definieren. Dieses Gefühl, eine Entscheidungsmöglichkeit, eine Gelegenheit, eine Wahl und Verantwortung zu haben, ist die Bedeutung von Karma. Meditation erregt ein inhärentes Verlangen, zweimal am Tag zu meditieren und jedes Jahr einen Meditationskurs zu besuchen, um weiterhin ein Gefühl von Wohlbefinden zu entwickeln, das von der Wachsamkeit, Umsicht und dem Bewusstsein von sich selbst als richtungsweisende Kraft des eigenen Lebens kommt.

Wir stellen uns die Frage, wie es dazu kam, dass Meditation in unserer westlichen Welt angekommen ist, nachdem sie 2500 oder mehr Jahre in ihrem asiatischen Nest herangezogen wurde. Eines der Merkmale der wissenschaftlichen Welt, welches gleichzeitig das Markenzeichen westlichen Denkens darstellt, ist das Pflichtbewusstsein des Wissenschaftlers, ehrlich auf die vorherigen Publikationen in seinem Studienbereich

zu verweisen. Diese Vorgehensweise ist in der Geschichte der wissenschaftlichen Entwicklung nicht nur bemerkenswert, sondern auch für die Bildung einer wissenschaftlichen Gemeinschaft verantwortlich. Als Wissenschaftler unternehmen wir keine Studie, veröffentlichen wir keinen Artikel und beanspruchen dabei, der erste Mensch zu sein, der je so etwas gedacht hat. Kein wissenschaftlicher Artikel beginnt mit dem Satz: „Das ist vollkommen neu.“ Im Gegenteil, jeder wissenschaftliche Artikel beginnt mit: „Hier sind die Vorgänger, hier sind die vorherigen Studien, hier ist, was die früheren Autoren geschrieben haben.“ Unsere Rechtschaffenheit, die unsere Fachzeitschriften durch ihre Veröffentlichungskriterien untermauern, basiert auf der Kraft und Authentizität unserer Suche nach Quellen in der Literatur unserer Denker-Vorfahren. Daher ist es nicht der Anspruch auf Originalität, der den Wissenschaftler ausmacht, sondern die Anerkennung der Abstammungslinie hinter den aufgeworfenen Fragen. Deswegen haben wir den berühmten Aphorismus, der Newton zugeschrieben wird, dass er dadurch groß wurde, dass er auf den Schultern von Riesen stand.

Für Meditation im Allgemeinen und Vipassana im Besonderen haben wir schriftliche Aufzeichnungen, die 2500 Jahre zurückgehen. Wenn Sie also auf Vipassana verweisen, möchten Sie eine Ahnung davon haben, was in dieser uralten Literatur steht. Wenn jemand sagt, er lehre Vipassana, ist er auch wirklich adäquat über die vorausgehende Literatur informiert und verweist er kompetent darauf? Über einen Zeitraum von 2500 Jahren haben Menschen diese Technik praktiziert und Zeugnis davon abgelegt, was sie erfahren haben.

Die historisch erste Verwendung des Wortes „Vipassana“ findet sich in den Lehren des Buddha. Meditation wurde vom Buddha „Vipassana“ genannt. Mit Vipassana meinte er, sich selbst realistisch, kontinuierlich und allumfassend zu beobachten. Vipassana und die Lehre des Buddha stehen zwischen zwei verschiedenen Dingen, mit denen sie häufig verwechselt werden. Ich verwende den Ausdruck „Die Lehre des Buddha“ und nicht das Wort „Buddhismus“. Zu Zeiten des Buddha gab es keinen Buddhismus. Über Jahrhunderte nach dem Buddha gab es keinen Buddhismus. Unser Lehrer, Herr Goenka, brachte Pali-Gelehrte aus Ländern wie Burma, wo das Pali-Studium immer noch ein aktives intellektuelles Streben ist, nach Indien. Sie haben den Pali-Kanon, die Lehre des Buddha, vollständig in den Computer eingegeben. Dieser ist viele Bände dick. Dann konnte man eine kodierte Suche nach Wörtern wie „Buddhismus“ machen. Weder „Buddhismus“, noch irgendein Äquivalent zu „Buddhismus“ kann in der Lehre des Buddha gefunden werden. Es gibt keinen „ismus“, keine Philosophie, die an die Lehre angehängt ist. Stattdessen lehrte er eine Methode der Meditation, die Erfahrungen auslöst, welche selbst zu Wegweisern auf dem Pfad werden. Man wird nicht zu einem Buddhisten, wenn man Vipassana praktiziert. Der Buddha war kein Buddhist. Herr Goenka ist kein Buddhist. Ich bin nicht zum Buddhismus konvertiert. Manchmal sind die Leute misstrauisch, Vipassana auszuprobieren, weil sie denken: „Nun, ich bin Hindu oder Jude oder Katholik oder überzeugter marxistischer Atheist. Ich möchte keiner anderen Religion beitreten, keiner neuen Religion, oder einer, die meinem gegenwärtigen Glaubenssystem widerspricht.“

Deshalb sollte Vipassana auf der einen Seite nicht mit Buddhismus verwechselt werden, und auf der anderen Seite auch nicht mit New Age Trends. Wir sollten nicht den Fehler begehen, Tausende Jahre Literatur und lebendige Tradition zu ignorieren. Wir sollten nicht vorgeben zu wissen, was Meditation ist, sofern wir nicht mit den Praktiken und Traditionen derer vertraut sind, die Meditation über Generationen verkörpert haben.

Vipassana wird in der Lehre des Buddha wie ein Weg beschritten und durch das „Drehen des Rades“ aufrecht erhalten. Der Vergleich mit dem Drehen des Rades heißt, dass ich ein Rad zum Drehen bringe und ich mich dann entferne. Darauf wird die Drehbewegung aufgrund von Reibung aufhören, es sei denn, einer von Ihnen kommt und dreht es weiter, um es am Laufen zu halten. Das Rad kann sich so lange drehen, wie jemand gewillt ist, es am Laufen zu halten. Das Drehen des Rades ist immer eine freiwillige Aktivität. Vipassana-Kurse in ihrer ursprünglichen Form werden immer kostenlos gelehrt. Es wird kein Geld für die Lehre verlangt, weil die Lehre vom Buddha kommt. Sie gehört niemandem. Es gibt keinen lebenden Menschen, der sagen könnte, er hätte sie erfunden. Niemand kann sie als seinen persönlichen Besitz beanspruchen. Es ist wie das Atmen. Es wird nichts für die Luft verlangt, zu der wir alle freien Zugang haben sollten. Allerdings musste ich beim Übernachten in diesem Hotel erfahren, dass es nun zulässig geworden ist, fünf Dollar für eine Flasche Wasser aus dem Zimmerkühlschrank zu verlangen. Vielleicht werden wir also eines Tages für das Atmen bezahlen müssen. Die Stadt Boston und andere große Metropolregionen werden uns gefangen nehmen und uns mit einer Markierung versehen, sobald wir in die Stadt kommen und uns mit kleinen Messgeräten über unserer Nase ausstatten, und wenn wir die Stadt verlassen, werden wir eine Steuer für jeden Liter Sauerstoff, den wir eingeatmet haben, zahlen müssen. Aber bis jetzt war das Atmen kostenlos und Vipassana ebenfalls.

Der Buddha verteilte Vipassana umsonst - auf dieselbe Art und Weise wie Bäume Sauerstoff in die Atmosphäre abgeben zum Wohle aller, die atmen können.

Es gibt zwei Merkmale, welche die wahre Vipassana-Tradition kennzeichnen. Das erste ist, dass die Technik mit der Beschreibung der Lehre von Vipassana übereinstimmt, welche der Buddha selbst gab. Die Überlieferung muss mit ihren Ursprüngen übereinstimmen. Und der zweite Echtheitsfaktor ist die Weitergabe von Lehrer zu Schüler, bei der der Lehrer das Wissen und die Praxis des Schülers beglaubigt. Also wird die Überlieferung sowohl durch schriftliche, historische Aufzeichnungen, als auch durch nicht-schriftliche, nicht-verbale, auf Erfahrung beruhende Weitergabe übermittelt. Dieses Empfangen, dieses Weitergeben und wieder Empfangen wird als das Drehen des Rades bezeichnet. Heute gibt es Vipassana-Zentren auf der ganzen Welt, wo diese authentische Übermittlung erfolgt ist und wo die Lehre kostenlos weitergegeben wird.

Die Frage kommt auf: „Wenn die Zentren kostenlos betrieben werden, wie können sie dann wirtschaftlich überleben?“ Und die Antwort darauf lautet, dass fast alle, die zu einem Kurs kommen, dankbar dafür sind, was sie bekommen haben und eine Spende geben. Niemand wird Sie um eine Spende bitten. Es wird einfach einen Tisch geben, an dem jemand sitzt und wo Spenden entgegengenommen werden. Das erinnert mich immer an den Fernwanderweg durch die Appalachen, den Appalachen-Trail, diesen schönen Weg durch die Wälder, der sich vom amerikanischen Süden, am Springer Mountain in Georgia, bis nach Mount Katahdin im nördlichen Maine und jetzt sogar noch weiter erstreckt. Die meisten von uns, die im Osten der USA aufwachsen, haben Gelegenheit, zumindest auf einem Stück dieser märchenhaften Freizeit-Erfindung zu wandern. Das Motto dieses Appalachenwanderwegs ist: „Ein Fußweg durch die Wildnis“. Aber in Wirklichkeit ist das gar keine Wildnis. Es wurde hart daran gearbeitet, entworfen, gebaut, umgeändert, ausgeholt, umgeleitet und instand gehalten. Wenn Sie auf dem Trail unterwegs sind, gehen Sie auf zehntausenden Steinen, die von liebevollen Händen anderer vor Ihnen ausgelegt wurden, als ob Sie König der Wälder wären und Ihre Untertanen eilig hergelaufen kamen, um diesen Korridor aus Granit und Gneis vor Ihnen auszulegen, der zweitausend Meilen durch die Wälder und Lichtungen entlang des Kamms der Appalachenberge führt. Wer bezahlt all diese Untertanen? Wie kann man die Unmenge an investierter Arbeit für das Auslegen von Steinen, die Errichtung von Wegunterständen und Holzbrücken bezahlen? Alles wurde kostenlos bewerkstelligt. Menschen sind auf dem Weg gewandert, haben sich in ihn verliebt und wurden spontan von dem Wunsch erfüllt, auch nachfolgenden Generationen zu ermöglichen, diesen Weg zu gehen, über die Hügel zu wandern und aus den Flüssen zu trinken. Vipassana ist ein zweitausendfünfhundert Jahre alter unsichtbarer Weg, der von Reisenden aufrechterhalten wird, die selbst die Erfahrung gemacht haben und mit dem Wunsch erfüllt sind, anderen die Gelegenheit zu geben, zu schwitzen, sich zu plagen und in Vorgebirge aufzubrechen, die Ausblicke ermöglichen, und die frische Bergluft zu atmen. Weil sie den Weg gegangen sind, drehen sie das Rad. Sie haben den langen Weg erhalten und vor Ihnen ausgelegt, den Sie bis an Ihr Lebensende gehen können, und wo Sie immer zu einem Abenteuer und zu einem Berggipfel aufbrechen können. Ihre Trail-Führer können es Ihnen garantieren: Wenn Sie wirklich auf dem Pfad wandern, dann wollen Sie garantiert Ihre Zeit und Energie spenden, um den Trail instand zu halten und sicherzustellen, dass andere dieselbe Gelegenheit bekommen. Es ist solch eine Befriedigung und Freude!

Der Appalachen-Trail ist in eine Welt aus Steinen, Erde und Wurzeln gebaut. Der Weg von Vipassana ist in einer Atmosphäre gebaut. Dies ist ein Bereich des Friedens, der Harmonie, Gewaltlosigkeit und empathischer Verbundenheit mit allen anderen lebenden Wesen, menschlichen und nicht-menschlichen. Auf der einen Seite ist Meditation nicht ein besonderer, magischer Geisteszustand, sondern ist die Fähigkeit, unterschiedslos die Empfindungen zu beobachten, die alle Geisteszustände begleiten. Auf der anderen Seite stützt Vipassana schrittweise solche Geisteszustände zurück, die dem Charakter der neutralen und gleichmütigen Beobachtung kontraproduktiv und antagonistisch gegenüber stehen. Sie reißen das Unkraut aus und finden eine ganze Ernte inneren Friedens.

Gewaltlosigkeit bedeutet nicht, dass ein Vipassana-Meditierender ein Pazifismus-Gelübde ablegen muss, denn es gibt unzählige moralische Komplexitäten im Leben. Ich kenne niemanden, der jetzt lebt oder jemals gelebt hat, der die korrekte Antwort auf alles und jedes moralische Rätsel hat, dem wir in unserem Leben auf der Erde gegenüberstehen. Das schmerzlichste Beispiel dafür ist der amerikanische Bürgerkrieg. Wenn Sie sagen, dass der amerikanische Bürgerkrieg schrecklich war, dass er eine halbe Million Menschen das Leben gekostet hat, dass niemand hätte kämpfen sollen, die Soldaten sich hätten weigern sollen, dass man sich Abraham Lincolns Truppenaushebung hätte entgegenstellen sollen, dann bringen Sie damit zum Ausdruck, dass Sie die Beibehaltung der Sklaverei befürworten, eine Institution, die nicht nur nicht am Aussterben war, sondern an Macht, Bedeutung und Ausdehnung zunahm. Offensichtlich wären Sie als Sklave nicht auf der gleichen Seite wie die Kriegsdienstverweigerer. Auf der anderen Seite begrüßen Sie Schlachten wie die von Gettysburg, wenn Sie den Krieg begeistert befürworten. Während des Krieges der Vereinigten Staaten in Vietnam starben über einen Zeitraum von ca. 12 Jahren ungefähr 50.000 Amerikaner in den Kriegshandlungen. In Gettysburg wurden ungefähr 50.000 Amerikaner an drei Tagen umgebracht. Was ist also die richtige Antwort? Auf dem Pfad Vipassanas gibt es nichts, das Sie dazu nötigen würde, eine Reduzierung der Realität auf die eine oder die andere Seite irgendeiner überwältigenden sozialen Streitfrage vorzunehmen. Ein Teil des fortdauernd Genialen an der Lehre des Buddha ist, dass er ethischen Rat gab, ohne diesen an situationsbedingte Besonderheiten zu heften. Die Lehre ist wie Geometrie-Unterricht. Das

Buch gibt Ihnen das Theorem und Sie müssen es bei verschiedenen Problemen anwenden. Aber das Ziel von Vipassana ist eindeutig auf einen Lebensstil ausgerichtet, in dem Sie ständig das auswählen, was Sie als die gewaltloseste Möglichkeit unter den gegebenen Umständen, in die Sie gerade verwickelt sind, ansehen.

Sobald man sich der Traditionslinie anschließt, die auf dem Pali-Kanon und der Lehre des Buddha basiert, sobald man sich der Traditionslinie anschließt, die sich dadurch auszeichnet, dass man die Unterweisungen vom Lehrer umsonst empfängt, der sie ebenfalls umsonst empfangen hat, sobald man das Rad dreht, indem man zum Bestehen der Zentren beiträgt, indem man hilft, Kurse durchzuführen, betritt man dadurch auch eine Umgebung, in der Menschen versuchen, in einer Atmosphäre der Harmonie, liebevoller Güte und weit reichender Segenswünsche zu leben. Ich suchte einmal nach einem Aphorismus, der diesen Wesenskern von Vipassana einfangen könnte und mir fiel der Vers ein: „Man kann nie oft genug die Stimme erheben / für die Liebe zu allen Dingen.“ Meine Frau dachte sich einen einfacheren Slogan aus. Sie sagt: „Dreh weiter.“

Eine Eigenschaft von Vipassana, die an sich schon eines eigenen Essays würdig wäre, ist die Komplexität der psychischen Vorgänge, die der oder die Meditierende in sich aufweckt. Bei uns Psychotherapeuten wird dabei die Neugier angestachelt: „Wie funktioniert die Meditation auf der psychologischen Ebene wirklich?“ Meditation hört sich sehr einfach an. Sie setzen sich hin, schließen Ihre Augen und versuchen, Ihre Körperempfindungen neutral zu beobachten. Das bringt Sie ebenfalls dazu, sich der dazugehörigen geistigen Korrelate bewusst zu werden. Sie versuchen, nicht darauf zu reagieren, was auch immer in Ihrem Geist und Körper geschieht, sondern es einfach zu beobachten, wie es ist. Das versuchen Sie kontinuierlich über Stunden und Tage mit ein paar kleineren Variationen, die Ihnen beigebracht werden, damit die Technik dynamisch mit den verschiedenen geistigen und körperlichen Zuständen verbunden bleibt, denen Sie irgendwann im Lauf der Zeit begegnen könnten. Das Ziel des Ganzen ist es, ein friedlicher, harmonischer Mitbürger zu werden, der mit sich selbst zufrieden ist und der etwas Harmonie und Wohlbefinden in seine Gesellschaft und Kultur hineinträgt.

Trotz der Ausrichtung und Bemühung in *eine* Richtung, wird durch Vipassana eine psychologische Katalyse an mehreren Stellen erzeugt. Viele Veränderungen werden angeregt, während Sie sitzen. Es gibt facettenreiche Interaktionen zwischen der menschlichen Psyche und der Aktivität, die wir Vipassana nennen. In einem anderen Essay habe ich diese psychologischen Entwicklungsattribute von Vipassana im Detail beschrieben: „Beyond Mindfulness: Complex Psychological Development Through Vipassana Meditation“ (Über die Achtsamkeit hinaus: vielschichtige psychologische Entwicklung durch Vipassana-Meditation). Hier werde ich nur einige wenige der herausragenden psychologischen Vorgänge beleuchten.

Das erste ist, dass Vipassana auf Werten basiert. Es ist neutrales Beobachten, aber es ist nicht neutral in der kulturellen Wertigkeit. Es ist eine Ausbildung, die eine didaktische Wurzel enthält. Man wird sehr ernsthaft dazu angehalten, einem moralischen Lebensstil Wertschätzung und Vorrang zu geben. Es wird einem beigebracht, mit einer Haltung zu leben, die durch die traditionellen fünf Regeln veranschaulicht wird, welche sich in den Zehn Geboten oder jeder anderen praktischen, sozialen, ethischen Lebensweise gleichermaßen wiederfinden. Das Versprechen, sich im täglichen Leben, außerhalb eines Meditationskurses, in Bezug auf Sex nicht verletzend zu verhalten, bedeutet, dass Sex eine liebevolle Verbindung herstellen sollte, die eine zwischenmenschliche Beziehung zusammenhält, den Partnern beständige Zuneigung gibt und einen Knotenpunkt darstellt, mit dem Freundschaftlichkeit in der Gesellschaft stabilisiert wird. Es macht keinen Sinn, Vipassana anzunehmen, wenn Sie nicht diese fünf moralischen Haltungen teilen. Oder aber, wenn Sie die Vipassana-Praxis mit absoluter Skepsis gegenüber den fünf moralischen Versprechen beginnen, wird Ihnen Ihre Meditationspraxis, obwohl sie auf neutraler Beobachtung beruht, nicht erlauben, zynisch zu bleiben. Wenn Sie weiter praktizieren, wird Ihre Meditation Sie auf dem Karussell weiterdrehen, bis Sie den Ring dieser Werte zu fassen bekommen. Es ist völlig ausgeschlossen, dass Sie auf dem Appalachen-Trail gehen können und gleichzeitig den Wunsch hegen, ein Holzfäller von der Sorte zu werden, die meinen: „Kennst du einen Baum, kennst du alle.“ Es ist völlig unmöglich, dass Sie den Weg der Selbsterkenntnis, des Realismus und der Wertschätzung gehen, ohne dass Sie die psychische Heilung und den sozialen Beitrag ethischer Rechtschaffenheit schätzen.

Eine zweite psychologische Entwicklung, die Vipassana zur Wirkung bringt, ist kognitive Umstrukturierung. Vipassana sagt Ihnen nicht, was Sie zu denken haben. Es sagt Ihnen nur, zu beobachten. Was Sie beobachten werden, ist die Abstimmung oder die mangelhafte Abstimmung von bestimmten kognitiven Prozessen. Ohne dass Ihnen irgendjemand sagen wird, wie man ein Fahrrad fährt, ohne dass jemand hinter Ihnen steht und Sie anschreit: „Lehnen Sie sich etwas nach links, und jetzt, schnell, lehnen Sie sich ein bisschen nach rechts!“, wird es nach ein paar Lernversuchen auf eigene Faust intuitiv klar, wie man in aufrechter Position durch etwas Hierhin- und etwas Dorthinbalancieren Rad fährt. Es ist ein automatisches Lernen, denn wenn Sie nicht auf das intuitive Einstellen Ihres Körpers auf die aufrechte Position eingehen, fallen Sie vom Rad. Vipassana ist dem Radfahren ähnlich. Neutrales Beobachten erzeugt

ein intuitives Verstärkungssystem zum Produzieren von Zuständen der Selbstbewusstheit, der Harmonie und des Friedens.

Der Buddha sprach kognitive Umstrukturierung durch Vipassana anfänglich an, indem er sagte, dass man hart arbeiten müsse. Meditation ist nicht bloß Entspannung. Dennoch kann man nicht hart arbeiten, ohne entspannt zu sein, denn man kann Meditation ohne Entspannung nicht aufrechterhalten. Es gibt also eine dynamische Balance, wie beim Radfahren, zwischen dem Überschwang und der Preisgabe der Bemühung. Der Buddha, der keine Fahrräder hatte, verwendete das Gleichnis vom Streichinstrument. In der modernen Metaphorik könnten wir von einer Gitarrensaite sprechen. Wenn sie zu straff gespannt ist, sind Ihre Töne schrill, wenn Sie zu lasch gespannt ist, hören sich die Töne versetzt an. Sie müssen lernen, wie Sie Ihre E-, A- und D-Saiten auf die richtige Spannung stimmen. Indem Sie also still dasitzen und versuchen, neutral Ihre Empfindungen zu beobachten, restrukturieren Sie tatsächlich kognitiv Ihr Gefühl von Bemühen, um Entschlossenheit mit Selbstakzeptanz und Konzentration mit Ungezwungenheit zu erlangen.

Auf ähnliche Weise treten viele andere kognitive Umstrukturierungen auf. Wenn Sie einen Lebensstil annehmen, bei dem Sie versuchen, durch zweimal tägliche Meditation und jährliche Kurse achtsam, harmonisch und friedlich zu sein, dann macht es keinen Sinn, Zorn, Hass oder Geiz in Ihrem Geist zu steigern oder zu kultivieren. Ihre Meditation selbst wird eine Rückkopplungsschleife schaffen, um diese Geisteszustände, die Sie unglücklich machen oder unbehaglich mit sich selbst fühlen lassen, zu deconditionieren und um die Geisteszustände zu verstärken, bei denen Sie sich eins mit sich und entspannt fühlen. Meditation wird mit der Zeit spontan eine natürliche Abnahme von Negativität herbeiführen und ein unerzwungenes Wachstum von Positivität.

Ein dritter psychologischer Entwicklungsbeitrag von Vipassana ist, dass es eine soziale und gemeinschaftliche Aktivität ist. Natürlich praktiziert man ständig allein in der Ruhe seines eigenen häuslichen Schlupfwinkels. Aber Meditation kommt von anderen Menschen. Sie kam vom Buddha. Über Tausende Jahre wurde sie kostenlos von Mensch zu Mensch weitergegeben. Heute gibt es Hunderttausende Menschen auf der ganzen Welt, die Vipassana praktizieren. Meditation ist eine Reise von der Abgeschiedenheit des Einzelnen zur Gemeinschaft. Das Bild einer steinernen Statue des Buddha, wie er mit gekreuzten Beinen dasitzt, ist keine getreue Darstellung des tatsächlichen Lebens mit Vipassana. Die steinernen Ikonen, die mit der Lehre des Buddha in Verbindung gebracht wurden, wurden erst lange nach seinem Tod beliebt, als seine Lehre allmählich verloren ging, und sie haben zu einem negativen Stereotyp beigetragen. Der Buddha war ein körperlich aktiver Wanderer über große Distanzen, ein gewandter Gesprächspartner und ein soziales Wesen, der ständig wiederholte, dass der Weg Freundschaft mit anderen bedeutet, die sich ebenfalls auf dem Weg befinden. Wie erfahren Sie sich auch immer schätzen, Sie können auf dem Pfad immer von den Rückmeldungen der anderen Rucksackreisenden profitieren, die Ihnen Hinweise darüber geben können, welche Quellen verschmutzt und welche rein sind, oder welche Unterkünfte Mäuse und Igel beherbergen, die Ihr Studentenfutter in der Nacht genießen wollen. Sie gehen den Weg allein, mit der Kraft Ihres eigenen Quadrizeps, Ihrer eigenen Beinmuskeln, aber die Pfadfinder, die den Weg zuerst markierten, und Ihre Mitwanderer ... diese Freundschaft ums Lagerfeuer ... selbst der Buddha schätzte diese Freunde, die man auf dem Weg kennenlernt.

Vipassana besitzt keine Rollen oder Pflichten für Mitglieder, aber es bringt Sie mit einer menschlichen Gemeinschaft in Verbindung, mit der Sie ein grundlegendes Anliegen teilen.

Eine vierte psychologische Entwicklung, welche die Vipassana-Meditation erzeugt, ist der Umfang an Einsicht in sich selbst. Selbst die Teilnahme am ersten Vipassana-Kurs bringt ein transformierendes Bewusstsein über die Inhalte des eigenen Körpers und Geistes und gleichzeitig eine Integration dieser Inhalte. Die Körperempfindungen sind ein Speicher von Geistesinhalten und Geistesinhalte sind eine bildhafte Darstellung von Körperempfindungen - beide drücken sie die Energie aus, die in dem Vehikel, das wir „Leben“ nennen, kodiert und gespeichert sind. Wir sind die Aktivität von Atomen, Molekülen und Zellen. Wir sind die Wellen von Physik, Chemie und Biologie. Die Körperempfindungen sind die Kreuzung, an der alle Aspekte von Vipassana verbunden sind. Die Sache, die wir unser Selbst nennen, ist ein Prozess, der in die Psyche und die Chemie des Universums eingebettet ist. Durch das tiefe Erkennen dieses Prozesses erlangt man Einsicht, wer man wirklich ist.

Also ist Vipassana ein praktischer, empirischer, nicht-buddhistischer Weg des Selbstgewahrseins, der Selbstentwicklung und der Teilnahme an Gemeinschaft, eine Meditation mit dem Objekt der sich ständig verändernden und vergänglichen Natur all der Phänomene auf der Welt, die man „ich“ oder „mein Selbst“ nennt. Jeder Gedanke, den Sie haben, erscheint so wichtig. Wenn Sie fünfzehn sind, geraten Sie völlig außer Rand und Band über etwas, was Ihre Gruppe von Freunden flüstert, oder darüber, was ein Mädchen mit ihren Worten andeuten möchte. Sie quälen sich fürchterlich wegen dieser offenkundigen Donnerschläge. Wenn Sie vierzig werden, erinnern Sie sich schon nicht mehr daran, dass diese Dinge jemals passiert sind. Eines Tages werden Sie sich an Ihr ganzes Leben nicht mehr erinnern. Alles wird dahinscheiden. Wenn man mit dieser Perspektive arbeitet, dann entwickelt man ein Verständnis dafür, was tatsächlich von dauerhaftem

Wert ist. Die meisten dauerhaften Werte sind solche, die die Grenzen des individuellen Selbst bei weitem überschreiten und transzendieren. Wir können sagen, dass es eine religiöse oder spirituelle Dimension gibt, die durch Vipassana kultiviert wird. Wir erkennen, dass jeder Mensch dasselbe ist wie jeder Regentropfen, jeder Wolf und jeder Rittersporn im Garten. Wir teilen mit allen Lebewesen die Dimensionen von Leben und Tod. Jedes Lebewesen ist das Kind dieser beiden Ahnen. Wenigstens in diesen zwei Dimensionen sind alle Wesen verwandt. Unser persönliches Leben ist sehr flüchtig. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit, dem im Hintergrund schlummernden Unbehagen des Todes gerecht zu werden, ohne der Unbeständigkeit auf einer tiefen Ebene zu begegnen und eine befriedigende Antwort auf ihre anfänglich nihilistischen Anspielungen herbeizuführen. Sie werden darauf eingestellt, die Frage zu beantworten, was Leben in Anbetracht der Tatsache bedeutet, dass Unbeständigkeit alle Bereiche durchzieht. Ein neues Gefühl von Realität, diese Welt betreffend, wird von allen Vipassana-Meditierenden erfahren und verinnerlicht.

Für diese Entwicklung können wir den Ausdruck „ecstasis“ benutzen, von dem das Wort „Ekstase“ abgeleitet ist. „Ec“ bedeutet ‚außerhalb‘, und „stasis“ ‚stehen‘, d.h. also ‚außerhalb von sich selbst stehen‘. Dies ist nicht nur das beobachtende Selbst, das man durch Psychotherapie gewinnt, wo man in der Lage ist zu beobachten, dass man wütend auf den Partner ist. Ohne aus dieser Wut heraus zu handeln, versucht man zu beobachten, zu verstehen und die Einsicht in diese Mechanismen zu vergrößern. Die Ekstasen der Meditation bedeuten, dass man gänzlich außerhalb seiner selbst steht, dass man gänzlich außerhalb seiner Kultur steht, dass man gänzlich außerhalb seiner historischen Epoche steht und gleichzeitig die Unbeständigkeit von allem beobachtet. Was nach diesem überhöhten „außerhalb stehen“ an die Oberfläche kommt, was man danach wertschätzt und wofür man danach lebt, sind Erfahrungen, die ausschließlich bei Meditationen gemacht werden, die Sie zu tieferen Erfahrungen der Unbeständigkeit all Ihrer Gedanken, Ihrer Gefühle und Ihres Körpers bringen. In all den Bereichen dieser Welt, die Sie direkt erfahren können, in Ihrem eigenen Geist-Körper, gibt es keine absolute Realität, an der Sie sich festhalten können. Das materielle Universum ist aus verschiedenen Abstufungen von Sand gemacht. Man kann sagen, dass Vipassana seine Praktizierenden in Richtung Transzendenz steuert.

„Ecstasis“ und „Transzendenz“ - so wie ich diese Worte verwende, bedeuten sie nicht einen aufgeregten Glauben an irgendeine historisch engstirnige Ideologie, irgendein Luftschloss. Ecstasis und Transzendenz sind Balancepunkte. Sie sind keine Formen der Erregung. Es geht bei ihnen darum, zurückzutreten, zu beobachten, ruhig zu werden und gehen zu lassen. Der bloße Akt der Meditation ist in ein großes Vertrauen getränkt. Sie meditieren mit Ernsthaftigkeit, weil sie darauf vertrauen, dass dem Unternehmen etwas Wertvolles anhaftet. Sie haben genug Vertrauen, um so hart an der Meditation zu arbeiten, dass es Sie zu neuen Einsichten, neuen Erkenntnissen, neuen Ufern trägt.

Jeder weiß, dass Pinguine Vögel sind, die sich auf das Schwimmen spezialisiert haben, zum Nachteil der Flugfähigkeit. Aber haben Sie von der Schar Pinguine gehört, die auf einer antarktischen Eisscholle standen und emporschauten, um zu sehen, wie einer Ihrer Freunde über Sie hinwegflog? Er rief den anderen Pinguinen unten zu: „Wir haben einfach nicht stark genug mit den Flügeln geschlagen!“

Vipassana zu praktizieren ist eine Art aufzustehen. Sie stehen außerhalb von Überzeugungen und transzendieren sie, Sie stehen über dem bloßen Glauben. Sie erkennen, dass alle Vorstellungen menschliche Phantasien sind, und dennoch bewahren Sie sich das Vertrauen in den höchsten Wert Ihres Lebens und Ihrer Meditation, denn es lässt Sie ‚high‘ werden. Nicht erregt ‚high‘, nicht wahnhaft ‚high‘, sondern wahrnehmend, höchst realistisch. Alles, woran Sie glauben, alles, was Sie für wahr halten, ist bloß ein Geisteszustand in einem kleinen Säugetier, welches dazu bestimmt ist, von diesem Planeten zu verschwinden. Vipassana ist eine Reise über verbalen, visuellen, konzeptionellen, emotionalen und ideologischen Glauben hinaus. Sie entwinden sich aus alten Vorurteilen.

Der Buddha nannte seinen Weg „eine über Ansichten hinausgehende Reise“. Sie orientieren sich an direkter, auf Erfahrung beruhender Teilnahme, an dreidimensionaler, nicht reduzierbarer Meditation und am Leben. Sie beginnen zu verstehen, dass der Weg in Ihnen ist. Sie sind der Weg. Sie sind das Rad, das sich dreht. Sie laufen weiter, über Ansichten, Überzeugungen, Religionen, Definitionen, Worte hinaus, in eine Realität von Moment zu Moment, die sich nach außen öffnet. Wir nannten das in der Psychiatrie prozessorientiert, nicht inhaltsorientiert. Es ist die Realität, die sich entfaltet. Ihre endgültige Natur ist außerhalb alles Dinglichen. Sie ist nicht auf Ideen zu begrenzen. Sie kann nicht erfasst werden. Sie öffnen die Türen, Sie lassen die Vorurteile los und Sie beobachten und wandern beständig weiter.

Ich bin noch immer ein Psychiater und ich will nicht aus meinem Beruf geworfen werden! Also muss ich die Worte „Maßstäbe des Erfolgs“ erwähnen. Lassen Sie uns so praktisch sein, wie ein Kliniker nur sein kann und über Ergebnisse reden. Die Lehre des Buddha ist definitiv fortschrittsorientiert. Aber, wie ich hoffe, verstehen Sie nun sehr gut, dass die psychiatrische Behandlung von Angstgefühlen und Depression nicht das Ziel und nicht die wirklichen Maßstäbe des Erfolgs von Vipassana sind. Das Bild von einem Weg handelt davon, vorwärts zu gehen, weiter weg zu kommen vom Ausgangspunkt der Unwissenheit und ein Ziel zu erreichen. Dieses Ziel ist „Nibbana“, und das bedeutet: nicht Wind, nicht Worte, nicht Dinge, nicht Ideen,

nicht Sand, der von Ihrer Hand ergriffen wird und Ihnen durch die Finger rinnt. Befreiung. Auf der anderen Seite angelangt sein. Was kann ein praktischer, weltlicher Experte angesichts dieses transzendenten Ziels zum wertvollen Resultat erklären?

Der Weg bringt Wohltaten, sobald er aktiviert worden ist, weil das „sich auf den Weg machen“ selbst ein Teil des Zieles ist. Daher ist ein erstes Erfolgskriterium Kontinuität, Gehen, Schätzen und Aktivieren ethischen Handelns, Meditation und Erkenntnis, selbst der Weg werden, anstatt sich ihm bloß zu unterwerfen, spontane Identifikation und Teilnahme, vorwärts gehen, das Abenteuer jeden Tag neu beginnen. Spontan bedeutet, dass Sie es nicht nur deshalb tun, weil ein Meditationslehrer Ihnen gesagt hat, dass sie es tun sollen. Wenn Sie lernen, sich selbst zu beobachten, wird es Ihnen offensichtlich: „Das sind die Dinge, die mir Gesundheit und Leben geben.“ Meditation wird ein wesentlicher Faktor im Verlauf Ihrer Tage. Ihre Tage sind Intervalle, innerhalb derer Ihre Meditation wiedererscheint und gedeiht. Sie hören auf, deshalb zu meditieren, weil jemand Ihnen sagte, es sei gut für Ihren Blutdruck. Sie meditieren stattdessen, weil Sie spüren: „Das hilft mir wirklich grundlegend.“ Sie folgen dem organischen Feedback eines prozessorientierten Lebens voller positiver Absichten und neuer Versuche.

Wir haben schon eine Reihe psychologischer Abläufe innerhalb von Vipassana betrachtet, welche sowohl immanent sind, als auch wertvolle Ergebnisse erzeugen, wie z.B. Selbst-Integration, Selbst-Einsicht, kognitive Umstrukturierung, gesellschaftliche Zuordnung, ethische Positionen und das Annehmen von Veränderung.

Eine weitere ganze Arena von Erfolgskriterien ist eine Sammlung von Entwicklungen, die ich spirituelle Emotionen nenne. Das ist wie ein Garten, den Sie bepflanzen. Sie kultivieren aromatische und wohltuende Arten des Seins, wie Kräuter. Meditation lässt Sie klar erkennen – „wir halten diese Wahrheiten für offenkundig“<sup>1</sup> – dass Sie durch diese Emotionen so viel wie möglich und so gut wie möglich einspeichern, anreichern und in Beziehung treten. Die spirituellen Emotionen sind die, welche maximal deckungsgleich sind mit einem auf Meditation ausgerichteten Leben, und sie werden schließlich über Ihrem Leben schweben wie Möwen über den Wellen. Die Praxis der Meditation zieht sie an, bringt sie nach Hause, ermöglicht sie und wird von ihnen in einer Rückkopplungsschleife ermöglicht. Ein Gefühl der Großzügigkeit ... ein Lebensstil der Großzügigkeit: Ihnen wurden die gesamte Lehre, die Kurse, die Zentren als Wohltätigkeit geschenkt. Sie waren der Empfänger der Fürsorge! Was Meditation betrifft, so waren Sie der streunende Hund, der gehätschelt wurde und ein Bett bekam. Vielleicht sind Meditationszentren nicht viel anders als Tierheime. Deshalb wollen Sie natürlicherweise einige andere Streuner Ihres alten Rudels versorgen. Viele gute Dinge im Leben existieren nur, wenn sie im Transit sind, verschenkt werden, besonders Emotionen. Aus diesem Grunde wird Meditation immer umsonst gelehrt, damit ihre liebevolle Basis die Aktivität des Ausgebens einschließt, ein Potlach, ein Fest des Schenkens. Außerdem gibt es da noch die Dankbarkeit. Sie sind in der Schuld einer langen Reihe von Spendern und dennoch weigern sich diese, Zinsen einzustreichen. So leben Sie in der Schuld, nicht belastet, sondern dankbar, anerkennend und inspiriert von dem Beispiel.

Eine weitere spirituelle Emotion ist die Verehrung, der Wunsch, seine Hochschätzung zu zeigen. Und ich meine damit nicht bloß Verehrung gegenüber den Symbolen einer Religion, nein, Sie gehen einfach durch die Welt mit einer Empfänglichkeit für ihre Helden und Blumen. Manche Aspekte dieser Welt sind wie Wolken, so ätherisch und unbeständig, und dennoch fühlen wir uns erhöht, wenn wir zu ihnen aufsehen. Die Welt ist vergänglich und mit Verfall und Tod angefüllt, und dennoch haben Sie sich auf einen offenen Weg gemacht, der Idealismus und Optimismus bietet, welche in Tatsachenbezogenheit und Realismus verwurzelt sind. Eine lang gepflegte Organisation von Ereignissen hat Sie auf einen hohen Weg der Weisheit katapultiert und Sie betrachten die Welt als eine, die einen Weg enthält, den Sie verehren, Wesen, die Sie verehren, Ihre eigene private innere Galerie von Gründerbeispielen, wie z.B. der Buddha oder Thoreau oder Kolibris.

Der Buddha lehrte eine spezielle Übung, mit der man das Gefühl der liebevollen Güte erzeugen kann, und die Fähigkeit dazu wird als der wichtigste Maßstab des Erfolgs von Vipassana betrachtet. Ein Gefühl der liebevollen Güte: so wie wir es am Beispiel des Buddha sehen, der, als er eine Gruppe Kinder sah, die versuchten eine Kobra zu töten, die Kinder fragte: „Warum wollt ihr jemanden töten, der genauso wie wir alle versucht, glücklich zu sein?“ Meditation ähnelt Musik, denn wenn sie in Ihnen drin bleibt, dann existiert sie nicht. Meditation ist nur eine Probeaufführung für den Weg, und liebevolle Güte ist eines der geschätzten Concertos der Konzertsaison.

Die letzte spirituelle Emotion, die ich erwähnen muss, ist Ehrfurcht. Wir existieren in einer Zeit, die uns eine Gelegenheit offenbart. Wir können unser Bewusstsein erwecken und Liebe und Mitgefühl

---

<sup>1</sup> Zitat aus der us-amerikanischen Verfassung (Anm. des Übersetzters)

regengussartig verteilen, so wie eine amerikanische Pappel Kaskaden ihrer strömenden weißen Samen verteilt.

Ich hoffe, dass Sie nicht vom Weg abkommen in das Unkraut am Wegesrand, wo Meditation mit Heilen durcheinander gebracht wird. Heilen ist sehr wichtig, ein weiteres wichtiges, menschliches Unternehmen, um das wir uns alle sehr kümmern und mit dem wir alle unseren Lebensunterhalt verdienen. Aber seine Methoden, Kostenerstattungssysteme, Zertifizierungen, Beziehungen und Werte sind andere. Sein Ziel ist ein anderes. Sie können nicht die Schönheit des großartigen Trails, die Generationen umspannt, erhalten, wenn Sie Stücke davon an Immobilienplaner für Einkaufszentren oder selbst Krankenhäuser verkaufen. Es ist unvorstellbar, dass die Trail Crew auf dem Appalachen-Trail ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten als neue Art der geistigen und körperlichen Behandlung vermarkten, obwohl wenig Zweifel daran besteht, dass Wandern gut für Geist und Körper ist. Vielleicht haben Sie von dem jungen Doktor der Notaufnahme gehört, der das richtige Verhältnis zwischen gesunder Lebensweise und den letztendlich entscheidenden Dingen des Lebens aus den Augen verlor. Eines Tages wurde ein Mann, der einen erdrückenden Brustschmerz bis hinunter an seinem linken Arm verspürte, mit dem Krankenwagen in die Notaufnahme eingeliefert. Die Frau des Mannes jagte dem Krankenwagen hinterher zum Krankenhaus, konnte mit diesem aber nicht Schritt halten und kam daher etwa 10 Minuten später in der Notaufnahme an, wo sie die schockierende Nachricht erhielt, dass ihr Mann gerade gestorben sei. Der gute, junge Doktor versuchte sein Bestes, um sie zu trösten, indem er ihr sagte: „Bitte, seien Sie doch nicht so aufgebracht. Weinen Sie nicht. In den zehn kurzen Minuten zwischen der Ankunft Ihres Mannes hier im Krankenhaus und seinem Tod hatte ich genügend Zeit, ihm einen letzten, energischen medizinischen Vortrag über die Wichtigkeit von Diät und Bewegung zu halten.“

Ich hoffe, Sie alle haben einmal die Gelegenheit, den großen alten Trail zu wandern, den Pfad, der über die Canyons von Zeit und Kulturen geht, der hoch in die Berge zu herrlichen Ausblicken führt, aber dann, anders als andere Trails, höher als zu ‚Ansichten‘ hinaufsteigt - „den über Ansichten hinausgehenden Pfad“ zu einem reinen Gipfel „jenseits des Windes“.

Auf der ganzen Welt ist ein 2500 Jahre alter Feldversuch der Vipassana-Meditation mit vielen Zentren entstanden, und während hunderttausende Menschen den Weg gehen und das Rad am Laufen halten, bin ich ein interessierter teilnehmender Beobachter, der neugierig darauf ist, was seine Auswirkung auf die höhere geistige Gesundheit der menschlichen Gemeinschaft sein wird.