

Kurze Einführung für Vipassana-Meditationsretreats

Hier soll kurz erklärt werden, was man beim Einstieg in ein Vipassana-Meditationsretreat wissen sollte. Ganz kurz zusammengefasst geht es bei der Praxis der dieser Meditation darum, sich darin zu üben, weiser, hilfreicher, geschickter und liebevoller mit sich und mit anderen umzugehen. Etwas anders ausgedrückt, kann man sagen, dass es darum geht, zu erforschen, wie wir für uns selber, im eigenen Herz und Geist, Leiden schaffen, und was wir tun müssen, um uns aus diesem Leiden zu befreien und um liebevolle Gelassenheit, Freude und innere Freiheit erschaffen zu können.

Achtsamkeit

Zu diesem Zweck kultivieren wir die innere Qualität der *Achtsamkeit* oder des *achtsamen Gewahrseins* einerseits und die Qualität der *liebvollen, mitfühlenden Gelassenheit* andererseits.

In der Meditation wollen wir uns direkt und unmittelbar mit dem Dasein, der Erfahrung eines jeden Moments auseinandersetzen, sie erforschen.

Wir tun dies - im Laufe dieser Tage - indem wir immer und immer wieder versuchen, achtsam und gegenwärtig zu sein mit der direkten, unmittelbaren Erfahrung

- des Atems
- des Körpers
- der Sinneserfahrungen (des Hörens, Sehens, Riechens und Schmeckens)
- und der Gefühle und Gedanken.

Direkt und unmittelbar gegenwärtig sein heisst *nicht*, über Dinge, Probleme oder Lebensbereiche nachzudenken und diese gedanklich und emotionell auszuloten. Es heisst auch *nicht*, sich für diese Tage Problembereiche vorzunehmen oder zu versuchen herauszufinden, warum wir diese oder jene Schwierigkeit, diese oder jene Blockade haben oder diese oder jene schwierige Emotion erfahren. Darum geht es nicht. Vielmehr geht es hier darum, einfach, direkt und unmittelbar die Erfahrung eines jeden Moments, des jetzigen Momentes, achtsam und aufmerksam wahrzunehmen und so zu sehen, wie sie ist. Nicht mehr und nicht weniger.

Der Begriff Vipassana bedeutet 'Klar Sehen', 'Klar Erkennen wie die Dinge sind'. Wir üben also innere Sammlung und Achtsamkeit, um tiefer in das Wesen eines jeden Moments, einer jeden Erfahrung einzudringen, um ihr eigentliches Wesen, ihre wahre Natur, deutlicher und tiefer zu sehen und zu erfahren. Nämlich ihre Natur

- des fortwährenden Wechsels
- des Entstehens und Vergehens
- des ständigen Wandels
- der Nicht-Erfassbarkeit, der Nicht-Festhaltbarkeit aller Dinge und aller Erfahrungen.

Es ist diese Erkenntnis (wenn sie vom Intellekt, vom Verstand ins Herz, ja in den Bauch gerutscht ist), die befreit, die innere Klarheit, Offenheit und tiefen Frieden möglich macht.

Gelassenheit

Zusammen mit achtsamem Gewahrsein kultivieren wir *liebvolle Gelassenheit*, lebendigen, sanften Gleichmut. Auch zu diesem Zweck wollen wir uns direkt und unmittelbar mit dem Dasein, mit dem Leben auseinandersetzen. Es geht darum, die Wirklichkeit sozusagen aus erster Hand kennenzulernen.

Dadurch beginnen wir zu erkennen, wie oft wir versuchen, die Dinge des Lebens so zu sehen, wie wir sie gerne haben möchten. Wir erkennen, dass unsere endlosen Versuche, die Erfahrungen unter unsere Macht und Kontrolle zu bringen, oft nicht nur nutzlos sind, sondern uns immer wieder Leiden schaffen. So lernen wir, uns vermehrt nach dem Leben, nach dem Universum zu richten, anstatt zu versuchen, das Universum von unseren Vorstellungen zu überzeugen!

Egal, wie stark oder wie clever wir uns wähnen, wir müssen lernen, uns nach der Wirklichkeit zu richten. Liebevolle Gelassenheit, sanfter und unerschütterlicher Gleichmut bedeutet genau das:

Die Fähigkeit, voll und ganz in Kontakt zu sein mit jedem Moment, der uns das Leben hier und jetzt bringt. Es bedeutet, innerlich gelassen zu sein und in Frieden zu ruhen, selbst wenn die Erfahrungen anders sind, als wir sie uns wünschen. Selbst wenn Ärger, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit, Enttäuschung, Anhaftung oder ähnliches uns befällt. Es bedeutet, in Kontakt sein zu können mit der Wirklichkeit und in diesem Gegenwärtigsein lebendig, liebevoll und gelassen zu bleiben.

Das ist es, was wir hier üben: *Achtsamkeit und liebevolle Gelassenheit*. Genau darum geht es in der Meditation, welche wir den ganzen Tag hindurch, von früh bis spät, im Sitzen, Gehen und allen sonstigen Aktivitäten, praktizieren.

Erkenntnis, klar sehen und verstehen sowie innere Freiheit und Mitgefühl sind unser Ziel.