

## Buddhistische Meditationen

*Im Gegensatz zu Asien findet im Westen kaum ein traditioneller „Tempelbuddhismus“ statt. Hier ist er überwiegend durch die pragmatischen Meditationsformen Zen und Vipassana präsent*

*Vipassana* und *Zazen* sind die im Westen bekanntesten passiven Meditationsformen aus den traditionellen buddhistischen Kontemplationsschulen. Der Meditierende sitzt in einer aufrechten Haltung, die ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung wahrt. Bei den verschiedenen Varianten, auch innerhalb der Meditationsschulen, ist die Grundlage der Übung die vollkommene Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im gegenwärtigen Augenblick. Beide Schulen lehren das nicht wertende und absichtslose Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken, Empfindungen oder Gefühlen zu haften.

### **Vipassanā-Meditation**

Die Vertreter des Vipassanā lehren, dass der alleinige Schlüssel zu der „Höchsten Realität“ eine schlichte, jederzeit entwickelbare Achtsamkeit ist, nicht Konzepte oder Studien, die nur eine vorbereitende Funktion haben. Es handelt sich um eine methodisch entwickelte bloße Achtsamkeit, die weder über systematische Studien noch über starke Konzentrationszustände („Vertiefungen“ oder *Jhānas*) führt, sondern (als Betrachten der natürlichen Phänomene) unmittelbar vorgeht.

Der Zweck des traditionellen Vipassanā in allen seinen Formen ist eine ungetrübte, durchdringende „Klare Sicht“ (*vipassanā*), ein über diskursives Denken hinausgegangenes, unmittelbares Erfassen der vergänglichen, ungenügenden bzw. „Selbst“-losen Natur der Erscheinungen – nämlich der sinnlich wahrgenommenen Phänomene und der Körperempfindungen, Gefühlsreaktionen, Emotionen oder Gedanken. Mit diesem unmittelbaren Erfassen soll das unbewusste Ergreifen bzw. Sich-identifizieren mit den vergänglichen Phänomenen als „Ich (bin das)“ oder „mein“ und damit alle Ängste und Leiden schwinden. S.N. Goenka resümiert Vipassanā mit „die Dinge sehen, wie sie wirklich sind“.

Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Fortschritt in der Vipassanā-Meditation ist immer auch

die Entwicklung der „Herzqualitäten“, das heißt von Ethik – insbesondere die Praxis der „Fünf Verhaltensrichtlinien“ (*Silas*).

### *Heutige Methoden*

Die Praxisformen des Vipassanā können in strukturell offene „Naturansätze“ und eindeutig strukturierte „Technikmethoden“ unterteilt werden. Wissenschaftlich betrachtet kann keine dieser Praxisformen den Anspruch erheben, „die“ Methode des historischen Buddha zu sein. Denn die relativ interpretationsoffenen Achtsamkeitslehren der im Pali-Kanon überlieferten Reden des Buddha lassen sich zur Begründung aller Ansätze des Vipassanā heranziehen.

Bei den Naturansätzen, die mehr auf dem *Ānāpānasati-Sutta* beruhen, steht die Atembetrachtung als ein vollständiger Befreiungsweg im Mittelpunkt, innerhalb dessen sich Ruhe und Einsicht sukzessive entfalten.<sup>1</sup>

Entsprechend diesem Unterschied handelt es sich bei den Technikmethoden, die stärker auf dem *Satipatthāna-Sutta* beruhen, um ziemlich detaillierte bzw. genau strukturierte „Techniken“ im engeren Sinne, bei denen die Atembetrachtung lediglich eine „vorbereitende“ konzentrierte Funktion hat, das heißt nicht als der eigentliche Befreiungsweg des Vipassanā gilt.

---

<sup>1</sup> *Ānāpānasati-Sutta*: Wie aber wird bedachtsam Ein- und Ausatmung geübt, wie gepflegt, auf dass sie hohen Lohn verleihe, hohe Förderung? – Da begibt sich der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder an einen einsamen Ort, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Achtsamkeit. Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er 'Ich atme tief ein', atmet er tief aus, so weiß er 'Ich atme tief aus'; atmet er kurz ein, so weiß er 'Ich atme kurz ein', atmet er kurz aus, so weiß er 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen', 'Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen', so übt er sich. ... (M 118)

## Zazen

Bei der systematischen Empfindungsbeobachtung in der Tradition von U Ba Khin, oder deren einflussreichstem Vertreter S. N. Goenka<sup>2</sup>, werden zur Beruhigung des Geistes vor dem eigentlichen Vipassanā die Empfindungen um die Nasenlöcher bei jeder Ein- und Ausatmung immer präziser betrachtet. Danach wird beim Vipassanā dieses Ansatzes der eigene Körper mit der Achtsamkeit systematisch durchwandert, um die verschiedenen Körperempfindungen immer unmittelbarer zu erfassen, bis ihre Vergänglichkeit, ihr Ungenügen bzw. ihr Nicht-Selbst auf einer tieferen Ebene verstanden werden.<sup>3</sup> So schwindet zunehmend das unbewusste Ergreifen der Dinge. „Betrachte und reagiere nicht“ oder „bleibe gleichmütig im Verstehen der Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit“ sind häufig wiederkehrende Anweisungen S. N. Goenkas.

Im Westen gibt es seit den Sechzigern eine wachsende Zahl von männlichen wie weiblichen Vipassanā-Lehrenden. Beide Geschlechter sind unter den Lehrenden dieser Tradition ähnlich stark vertreten. Sie führen entweder die traditionellen Methoden als Vertreter einer bestimmten Richtung fort oder sie verknüpfen die Ansätze miteinander. Klassische Vipassanā-Kurse werden in Form von kürzeren oder längeren Retreats abgehalten. Gemäß dem traditionellen Spendenprinzip *Dāna* werden die Unterweisungen des Lehrenden auf Basis von freiwilligen Spenden angeboten.

Es gibt viele Verbindungen des Vipassanā mit der Psychologie und Gebieten helfenden Engagements, zum Beispiel dem Einsatz in Justizvollzugsanstalten, der Abhängigkeitsbehandlung oder der Komplementärmedizin.

---

<sup>2</sup> *Anm.:* Am meisten Verbreitung hat Vipassana durch die [10-tägigen Kurse](#) gefunden, die in Zentren weltweit unter der Anleitung von Goenka stattfinden

<sup>3</sup> *Satipatthāna-Sutta:* Außerdem betrachtet der Mönch eingehend den Körper, wie er besteht, wie er sich zusammensetzt aus den Elementen: In diesem Körper gibt es: Das feste Element, das flüssige Element, das Hitze Element, das luftige Element. ... So weilt er beim Körper, den Körper innen betrachtend, den Körper außen betrachtend, den Körper innen und außen betrachtend. Er weilt beim Körper das gesetzmäßige Entstehen betrachtend, das gesetzmäßige Vergehen betrachtend, das gesetzmäßige Entstehen und Vergehen betrachtend. Oder wiederum 'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig ... Unabhängig lebt er, hängt an nichts in der Welt. So weilt der Mönch beim Körper, den Körper betrachtend. (D 22)

Die Meditationsübung kennt verschiedene Varianten, doch stets wird sie in vollkommener Achtsamkeit durchgeführt. Sie stellt, zumindest am Beginn, eine physische und psychische Belastung für die Schüler dar. Durch Selbstbeobachtung des Körpers, seiner Haltung und Atmung (z.B. Betrachtung des Atemflusses und der Empfindungen, der Denkvorgänge und des Bewusstseins) verbindet sich der Übende mit dem gegenwärtigen Ort und Moment. Da Körper und Geist nicht getrennt sind, hat die Körperhaltung direkten Einfluss auf das Empfinden, Denken und die physisch-psychische Verfassung. Durch die Haltung, Beobachtung und Konzentration kommt der Strom der Gedanken zur Ruhe oder wird zeitweise komplett unterbrochen. Die auch im Körper manifestierten Lebenserfahrungen und Unterbewusstes erscheinen in dieser Geisteshaltung und können sich lösen.

Zazen hat aber kein definiertes Ziel und keine Bedeutung, die über das Sitzen selbst hinausgeht. Deshalb gibt es außer dem Hinweis auf Achtsamkeit traditionell kaum allgemeine Anweisungen. Zazen wird häufig kurz „Praxis“ genannt, um die Abkehr von der theoretischen Beschäftigung zu betonen. Nur in der konkreten Übung, zum Beispiel während eines *Sesshins*, geht der Zenlehrer in Einzelgesprächen (*Dokusan*) und Vorträgen (*Teishō*) auf die aktuellen Erfahrungen und Schwierigkeiten der Übenden ein.

Auftretende körperliche Schmerzen durch die – für Anfänger ungewohnte – Haltung werden beim Zazen nicht verdrängt, aber auch nicht weiter beachtet. Ähnliches gilt für ungewöhnliche Wahrnehmungs- und Empfindungserlebnisse. Mit dieser Zen-Praxis wird das Erleben von Stille und Leere möglich. Aus diesem gesammelten Zustand kann plötzlich eine Mystische Erfahrung eintreten, die im Zen *Kenshō* oder *Satori* genannt wird. Insbesondere Satori kann auch als das Erleben der ursprünglichen universellen Einheit oder als die Aufhebung aller Gegensätze – insbesondere der Trennung von Subjekt und Objekt verstanden werden.

QUELLE: WIKIPEDIA

