

Meditations-Anleitung für die Achtsamkeits-Meditation (Vipassana)

Wir beginnen jede Meditations-Sitzung mit der **Achtsamkeit auf den Atem**: Ich lenke die Aufmerksamkeit auf den Teil des Körpers, bei dem ich mir angewöhnt habe, den Atem zu betrachten: entweder auf den Bereich der Nase, oder den Brust- oder den Bauchraum, und folge dort der Atembewegung von Moment zu Moment, nehme den ständigen Wandel der Phänomene wahr. Ich begleite das mit der inneren Stimme, die feststellt, was ich jetzt gerade spüre; sie sagt (im Hintergrund bleibend): „ein“ und „aus“, wenn die Achtsamkeit sich auf den Atem an der Nase richtet; „heben“ und „senken“, wenn die Achtsamkeit sich richtet auf den Atem in Brust- oder Bauchbereich.

Wenn ich den Eindruck habe, daß ich einigermaßen gesammelt dabei bin, öffne ich mich für alles, was jeweils in den Vordergrund des Bewußtseins treten mag:

Wenn eine **Körperempfindung** in den Vordergrund tritt, richte ich die ganze Aufmerksamkeit darauf, stelle fest, um was es sich handelt (etwa: stechen, brennen, ziehen, Druck, pochen, prickeln etc), lasse die innere Stimme das sagen, und bleibe dann mit offener Aufmerksamkeit dabei, um zu sehen, was geschieht, wenn ich die Aufmerksamkeit darauf richte: Wird die Empfindung stärker oder schwächer, breitet sie sich im Körper aus oder zieht sie sich zusammen, verändert sie ihren Charakter (dann lasse ich das durch die innere Stimme wieder sagen) oder bleibt alles so, wie es war: Ich versuche von mir aus nichts zu verändern, sondern nehme nur wahr, was von selber geschieht – was immer geschieht, heiße ich als Phänomen willkommen.

Wenn ein Ton, ein Klang, ein Geräusch in den Vordergrund der Aufmerksamkeit tritt, richte ich die Aufmerksamkeit auf **Hören**, lasse die innere Stimme „hören“ sagen und öffne mich für das Klangliche in seiner ganzen Breite (Tonhöhe, Rhythmus, Lautstärke, Klangfarbe) und Spezifik; ich bin dabei ganz empfangsbereit.

Wenn ein Seh-Eindruck (bei geschlossenen Augen auch ein inneres Bild) in den Vordergrund der Aufmerksamkeit tritt, richte ich die Aufmerksamkeit auf **Sehen**, laß die innere Stimme „sehen“ sagen und bin mir bewußt, daß jetzt Sehen geschieht. Ich lasse mich von dem, was da zu sehen ist, aber nicht überwältigen, sondern schaue, was da auftaucht, evtl. sich entwickelt und dann wieder verschwindet.

Wenn eine **Stimmung**, ein **Gefühl** in den Vordergrund der Aufmerksamkeit tritt, richte ich die Achtsamkeit darauf, stelle fest, um welche Stimmung, welches Gefühl es sich handelt, lasse die innere Stimme das sagen und bin dann mit meiner Aufmerksamkeit bei diesem Gefühl, dieser Stimmung, ohne mich davon überwältigen zu lassen. Ich versuche sie nicht festzuhalten, sie nicht wegzudrängen, sondern bin einfach achtsam dabei. Stimmung und Gefühl sind „luftige“ Phänomene – daher darf die Aufmerksamkeit hier sich nicht auf einen Punkt richten, sondern muß sich sehr weit machen. Oft macht sich aber ein Gefühl im Körper bemerkbar; dann kann ich die entsprechende Körperempfindung in den Blick nehmen und gleichsam durch sie hindurch auf das darin sich manifestierende Gefühl schauen.

Wenn ein **Gedanke** in den Vordergrund der Aufmerksamkeit tritt, richte ich die Aufmerksamkeit auf Gedanke, lasse die innere Stimme “Gedanke“ sagen und folge dem Gedanken, wenn er sich entwickelt, ohne mich davon überwältigen zu lassen und ohne ihn bewußt in eine bestimmte Richtung weiter

zu denken. Ist mir spontan klar, um welche Art von Gedanke es sich handelt, lasse ich die innere Stimme den Gedanken spezifischer benennen, z.B. Erinnerung, Planung, Urteil etc., und betrachte den Gedanken in seiner Spezifik.

Es können auch **Hindernisse der Meditation** sich in den Vordergrund drängen – die Tradition unterscheidet 5 Hindernisse: Was mich anzieht, was mich abstößt, Schläfrigkeit, Rastlosigkeit und Zweifel. Alle, wenn sie mich überwältigen, stoßen mich aus meiner Mitte, lassen mich das Gleichgewicht verlieren, so daß ich nicht mehr meditieren kann. Ich versuche sie nicht zu beseitigen, sondern nehme sie an und mache sie zum Gegenstand der Meditation, indem ich die innere Stimme sagen lasse, um welches Hindernis es sich handelt, und zugleich die Aufmerksamkeit darauf richte, ohne mich davon überwältigen zu lassen. Da jedes einzelne dieser Hindernisse ein Gesamtzustand der Person darstellt, wirkt es sich oft auch auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung aus; ich habe also dabei ein besonders reiches Feld für die aufmerksame Betrachtung, so daß die Hindernisse mich besonders intensiv meditieren lassen.

Wie sollte die **Achtsamkeit** selber sich gestalten? Zu ihr gehört Wachheit und Geistesgegenwart. Es geht ihr um Präzision der Wahrnehmung. Ein wesentliches Hilfsmittel dafür ist das lebendige Interesse (ein „Forschergeist“) für das, was im Moment sich mir präsentiert; dem begegne ich mit der Frage: Was ist das? Und in dem Bewußtsein, daß ich das eigentlich nicht weiß, sondern jetzt ergründen will, weil ich über einen oberflächlichen Eindruck von den Dingen (der mir natürlich vertraut ist) hinauskommen möchte. Zugleich aber ist die Aufmerksamkeit nicht angespannt, sondern entspannt, sanft und rezeptiv, empfangsbereit. Sie versucht Erfahrung nicht zu erzwingen, sondern sich für sie zu öffnen, so daß sie sich ereignen kann. In dieser Offenheit ist sie sensibel für das Besondere des gegenwärtigen Momentes. Dazu gehört auch, daß die Aufmerksamkeit nicht mit einem distanzierten Blick das zu kontrollieren sucht, was geschieht; vielmehr geht sie an das sich gerade zeigende Phänomen ganz nahe heran, um es als dieses selbst zu erfahren, ohne aber sich davon überwältigen zu lassen. Im ganzen also ist die Achtsamkeit ein Ja-Sagen, ein bedingungsloses Annehmen dessen, was jetzt gerade geschieht, auch des Unangenehmen, Schmerzlichen oder scheinbar Unerträglichen – auch das gehört zur Wirklichkeit, so wie sie ist. Erst auf dem Grunde dieses Ja-Sagens, das die Meditation einübt, kann ich dann darangehen, die Dinge zu verändern, die verändert werden können und müssen.

So gehört zur Meditation auch immer wieder eine Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit, um das, was in der Meditation geschieht, wieder ins Gleichgewicht zu bringen, damit ich wieder zur Mitte kommen kann.

Thomas Ulrich