

A young man with dark hair and a beard is sitting in a meditative lotus position on a reddish-brown floor. He is wearing a dark brown tank top and has his eyes closed, with a calm expression. His hands are resting on his knees in a mudra. The background is a textured, light-colored wall with a wooden door frame visible on the right side.

# VIPASSANA YOGA - DIE KUNST ZU LEBEN UND ZU STERBEN

Foto: Istock

*Meditation liegt im Trend: Mit Apps soll man seinen Kopf frei bekommen und in Retreats im Dschungel Thailands soll man Abschalten lernen. Auch die uralte Meditationstechnik Vipassana wird in 10-tägigen Schweige-Kursen weitergegeben. Es geht um mehr als innere Ruhe. Es geht um die Kunst zu leben und zu sterben, indem man den Teufelskreis aus Begehren und Abneigung durchbricht.*

Text: Doris Neubauer



Sikhara“ angekommen, um einen Vipassana-Kurs nach S.N. Goenka zu besuchen. Mit mir haben sich rund vierzig Frauen und zwanzig Männern aller Nationalitäten sowie sämtlicher Alters- und sozialer Stufen darauf eingelassen, zehn Stunden täglich still zu sitzen und zu meditieren. Schweigend, ohne mit den Mitmeditierenden zu sprechen, ohne ein Buch zu lesen, ohne Musik zu hören, ohne zu telefonieren und auch ohne Notizen zu machen - denn Handys, Laptop, Stifte, Blöcke ... kurz, jede Ablenkung wird am Eingang abgegeben.

### *Die Dinge so sehen, wie sie sind*

„Euch steht eine tiefeschürfende Operation bevor“, erklärt uns S.N. Goenka am ersten Abend in einer der Videobotschaften, die ab sofort zum Abschluss jeden Tages gezeigt werden. Mit einem Buddha-Lächeln sitzt uns der gebürtige Burmese auf dem Bildschirm gegenüber und bringt uns mit unfassbarer Geduld die Technik näher, die der Buddha Siddhartha Gautama 500 vor Christus als Weg zur Erleuchtung gelehrt hat. Lang in der Versenkung verschwunden, wurde Vipassana nur von den Mönchen in Burma am Leben erhalten und weitergegeben. Dort lernte sie auch der Geschäftsmann S.N. Goenka kennen. Nachdem er durch Vipassana erfolgreich von seiner Migräne geheilt wurde, verbreitete er seit den 70er Jahren die Technik zuerst in Indien und schließlich auf der ganzen Welt. Mit Erfolg. Mittlerweile wird Vipassana von Hawaii über Kolumbien bis Neuseeland in 168 Zentren und an 128 weiteren Orten wie Gefängnissen gelehrt. Kostenlos, mit der Hilfe

von Freiwilligen und nach dem immer gleichen strengen 10-tägigen Ablauf wird diese „tiefeschürfende Operation“ durchgeführt, an deren Ziel steht: „Die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind“.

*„Das Leben besteht zu 10% daraus, was dir passiert, und zu 90% daraus, wie du darauf reagierst“*

Das verstehen wir zwar intellektuell, daran scheitern die meisten von uns in der Umsetzung. Wir sind überglücklich, wenn wir uns verlieben, die fünf Kilo weniger auf den Hüften haben oder wenn beim Aufwachen die Sonne scheint. Soweit, so gut. Dumm nur, dass es in der Natur des Menschen liegt, diese Glücksmomente festhalten und mehr davon zu wollen. Im Gegensatz dazu sind wir zu Tode betrübt, wenn uns der Liebste verlässt, der Chef uns bei der Beförderung übergeht oder das Knie tagelang schmerzt. Es sind unwillkommene Ereignisse, die wir vermeiden oder zumindest so schnell wie möglich wieder loswerden wollen. Wie anstrengend dieser Teufelskreis aus Verlangen und Abneigung ist, brauche ich wohl niemandem zu sagen. Genau da setzt Vipassana an: In der Meditation versuchen wir, die Empfindungen am Körper wahrzunehmen und sie zu beobachten. Ohne zu reagieren, ohne aus dem Gleichgewicht zu gelangen. Schmerzen, Zwicken, Zwacken, Brennen, Jucken, Hitze... alle körperlichen Empfindungen sind gleich: Alle sind weder gut, noch schlecht, sie entstehen und vergehen.

„Es ist schon wieder passiert!“ Es ist der sechste Tag im Vipassana-Zentrum von Dharamsala: Mein

Ich bin sicher, er ist mit einem Lächeln gegangen. Das ist mein erster Gedanke, als ich erfahre, dass S. N. Goenka vor zwei Wochen gestorben ist. Es fühlt sich unwirklich an. Schließlich habe ich die letzten zehn Tage mit dem dicklichen, alten Mann verbracht. Genauer gesagt mit seiner Reib-eisenstimme, seinem filmisch aufgezeichneten Abbild, vor allem aber mit seiner schier unfassbaren Ausstrahlung und Wärme.

Ich befinde mich in der Stadt Dharamsala im Nordwesten Indiens. Vor elf Tagen bin ich im „Himchal Vipassana Centre Dhamma

Fuß ist – wie üblich – im Lotus eingeschlafen. Es ist ein Gefühl, das ich zutiefst verabscheue und bei dem mich regelmäßig die irrationale Panik überkommt, dass mir der Fuß abfällt. Ein Gefühl, bei dem ich sofort die Stellung wechseln muss. Nicht diesmal. Diesmal bewege ich mich nicht und schaffe es tatsächlich, die Angst gar nicht erst aufkeimen zu lassen. Ich bin ausgeglichen und beobachte, was passiert. Und tatsächlich: Mein Fuß „erwacht“ wieder, ohne dass ich etwas tun muss. Ein Gefühl der Leichtigkeit, der Freiheit, der Erkenntnis durchströmt meinen Körper: Alles ist „Anicca“, unbeständig, ich habe es am eigenen Leib erfahren! Warum auf etwas heftig mit Ablehnung oder Sehnsucht reagieren, wenn es ohnehin nicht bleibt? Warum unnötig leiden, wenn nichts von Dauer ist? Warum jemanden hassen, wenn er doch nur aus seinem eigenen Teufelskreis heraus reagiert?

„Vipassana ist die Kunst zu leben und zu sterben“, gibt uns S. N. Goenka am letzten Tag des Kurses mit auf den Weg, „glücklich, friedvoll und harmonisch!“ Es ist die Kunst, „das eine, das einzige Leben so zu leben, dass ich auf dem Totenbett nicht in Tränen ausbreche über die vielen blassen Tage, die hinter mir liegen“, schreibt Andreas Altmann in „Triffst du Buddha, töte ihn!“ und fügt hinzu: „Stärke ich (durch Vipassana – Anm.) zudem meine Bereitschaft zur Freundlichkeit, zum Mitgefühl mit allem, was Schmerz empfindet, dann will ich zweifach dankbar sein.“ Es ist dieses Gefühl der unendlichen Dankbarkeit, mit dem ich nach zehn Tagen in Dharamsala an den kleinen, dicklichen Inder denke: Er hat diese Kunst zweifellos beherrscht.



## Vipassana Tagesplan:

- 4.00 Uhr **Aufstehen.**
- 4.30 – 6.30 Uhr **Meditation in der Dhamma Halle**
- 6.30 – 7.00 Uhr **Frühstück**
- 8.00 – 9.00 Uhr **Gruppenmeditation**
- 9.00 – 11.00 Uhr **Meditation**
- 11.00 – 11.30 Uhr **Mittagessen**
- 13.00 – 14.30 Uhr **Meditation**
- 14.30 – 15.30 Uhr **Gruppenmeditation**
- 15.30 – 17.00 Uhr **Meditation**
- 17.00 – 17.30 Uhr **Abend-TEE**
- 18.00 – 19.00 Uhr **Gruppenmeditation**
- 19.00 – 20.30 Uhr **Videodiskurs durch S. N. Goenka**
- 20.30 – 21.00 Uhr **Meditation**
- 21.30 Uhr **Licht aus, Nachtruhe!**

*Vipassana Kurse weltweit*

[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)