

# MEDITATION

*als eine intelligente  
Beziehung zum eigenen*

# GEIST

Ein Gespräch mit dem Dharmalehrer und Therapeut **Akincano M. Weber** darüber, wie Meditation die Vertrautheit und Freundschaft mit dem eigenen Geist fördert und was unter Geistes- schulung tatsächlich zu verstehen ist.



**Bettina Geitner:** *Welche Meditation lehrst du?*

**Akincano M. Weber:** Ich praktiziere und unterrichte *Satipaṭṭhāna*, die Übung der Vierfachen Geistesgegenwart. Die großen Textüberlieferungen dazu sind bekannt: Die Lehrreden zur Atmungsachtsamkeit (*Ānāpānasati-Sutta*), zur Körperachtsamkeit (*Kāyagatāsati-Sutta*) und zu den Vier Anwendungen der Geistesgegenwart (mehrere *Satipaṭṭhāna-Suttas*) sind die berühmtesten; weitere Textsammlungen mit wichtigen Belehrungen zu diesem Thema sind weniger bekannt, aber mittlerweile leicht zugänglich.

**BG:** *Wo kann man da Vipassana verorten? Vipassana ist ein schillernder Begriff mit unterschiedlichen Auslegungen geworden. Wie definierst du Vipassana?*

**AMW:** Lass mich mit den alten Darlegungen beginnen. Dort wird unter *vipassanā* vor allem das Resultat und nicht die Übung selbst verstanden; *vipassanā* ist die Frucht von meditativer Schulung, es ist nicht der Name der Übung. Die Idee, unter *vipassanā* die Übung selbst zu verstehen, scheint eine relativ junge Entwicklung der letzten 100 Jahre zu sein; sie lässt sich, vor allem von Burma ausgehend, auf eine Reihe von meist säkularen Erneuerungsbewegungen zurückführen. Gerafft verstehe ich unter *vipassanā* die anschauliche (nicht etwa nur begrifflich „etikettierende“) Vergegenwärtigung der drei Daseinsmerkmale in jedem Ereignis meines Erlebens – die fortlaufende und bewusste Erfahrung, dass jedes Phänomen meines Daseins unbeständig, abhängig und unpersönlich ist.

Viele Übende heute verstehen jedoch unter Vipassana eine bestimmte Methode von Meditation, von diversen Schulen vertreten, wie sie hier im Westen unter dem Namen „Einsichtsmeditation“ bekannt ist. Die Lehrreden des Pali und die ganze frühbuddhistische Tradition beschreiben Vipassana jedoch als das Resultat einer Übung namens *bhāvanā*, (wörtlich „Geistesentfaltung, Entwicklung“) – was wir uns angewöhnt haben, etwas hemdsärmelig „Meditation“ zu nennen. (Niemand scheint genau zu wissen, wie es dazu kam, dass die christliche *meditatio* – „reflektierendes Nachdenken“ – plötzlich zum Allerweltsbegriff für buddhistische Geistesschulung mutierte.) Die alten Darlegungen machen klar, dass für dieses Schulungsprogramm Achtsamkeitstraining, Sammlung, Ethik, kontemplative Erforschung und die Ausbildung von universeller Empathie unverzichtbar sind – Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude, Gelassenheit. All diese Aspekte von Geistesschulung (*bhāvanā*) haben als Frucht eine verkörperte und befreiende Einsicht (*vipassanā*) in die Daseinsmerkmale.

So wünschenswert Popularisierung ist: Begriffe wie Yoga, Achtsamkeit oder eben Vipassana werden durch sie aus ihren

Kontexten herausgehoben und verlieren ihre Schärfe und Bedeutungskontur. Es ist irreführend, Vipassana als bloße Technik oder Methode zu behandeln und zu glauben, dass wir uns die erwähnten übrigen Aspekte von Geistesschulung sparen könnten. Geht man der Sache ernstlich nach, lohnt es sich zu unterscheiden: Was sagen die ältesten Texte, wie werden diese von Kommentaren interpretiert, welche historischen Richtungen haben sich in mehr als zweitausend Jahren entwickelt und was davon wird heute tatsächlich gelehrt?

**BG:** *Was bedeutet es dann konkret, Vipassana zu praktizieren?*

**AMW:** Im Sinne des eben Gesagten scheint es klüger, die Übung als mehr als nur „Vipassana“ zu verstehen. Konkret: Du setzt dich hin und findest heraus, was in deinem Geist passiert und was du schon tust – erkennbare Absichten, wo deine Aufmerksamkeit hingeht oder hängenbleibt, wie sich der innere Ort anfühlt, von dem aus du meditierst. Dir deiner geistigen Gewohnheiten *nicht* klarzuwerden bedeutet schlicht, dass du ihnen auf die eine oder andere Weise folgen wirst. Nun ist ein tauglicher Anker für dein Aufmerksamkeitstraining erforderlich; die klassischen Beispiele sind Atem- und Körperempfindungen. Als dein Meditationslehrer würde ich versuchen, dir aufzuzeigen, wie du deine Aufmerksamkeit wieder einfügst, wenn sie wegläuft, wie du identifizierst, was sie steuert, wie du dich sammeln kannst; vor allem aber dir helfen, dir selbst deine eigene Freundin zu bleiben, wenn es nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hat. Wirkliche Praxis beginnt dort, wo es *nicht* läuft wie geplant.

Bevor es weitergeht, würden wir sehen, wie viel du von deiner körperlichen Haltung, von deiner energetischen Verfassung und deiner Atmung mitbekommst, und wie sehr es dir gelingt, deine Aufmerksamkeit zu verfeinern und sie kontinuierlich werden zu lassen. Nach einer Weile wirst du ruhiger und erfährst aufschlussreiche Einsichten, was in deinem Inneren vorgeht, wie du dich selbst und andere erlebst. Diese Einsichten sind psychologisch und streng genommen noch nicht, was die alten Texte als *vipassanā* bezeichnen, aber du verstehst mehr und mehr, was in dir passiert und wie du durch deine innere Haltung, durch Akzentverschiebung, geduldige Stärkung und Sensibilisierung deiner Aufmerksamkeit und durch Nichtreaktion auf Impulse deinen Geist beruhigen, klären und stillen lernst. Das geschieht mithilfe des ganzen *Satipaṭṭhāna*-Programms, wo du all dies in vier großen Bereichen übst – jenem des körperlichen Erlebens, jenem deiner lust- und unlustbetonten Reaktion auf körperliche und geistige Vorgänge, jenem der affektiven Verfassung und letztlich jenem deiner Geistesinhalte und der Muster, in welchen diese ablaufen.



© Christoph Mann

Wichtiger, als sich auf eine bestimmte Methode oder Technik einzuschwören, ist, Meditation als eine Beziehung zu verstehen – eine Beziehung zum eigenen Geist und Erleben.



© Christoph Mann

Wichtiger als dich auf eine bestimmte Methode oder Technik einzuschwören wäre mir, dass du Meditation als eine Beziehung verstehst – eine Beziehung zu deinem eigenen Geist und Erleben. Durch meditative Übung gestalten wir die Beziehung zu uns selbst. Wie in anderen Beziehungen auch, ist in der Beziehung zur eigenen Geistesverfassung nicht immer dasselbe angesagt oder nützlich. Der Geist gleicht in vielem einem Kind – gelegentlich ist es heilsam, dass wir besonders klar sind, Impulse geben und unverstellt zeigen, was wir spüren, zu anderen Zeiten, dass wir uns unserer Urteile enthalten und geduldig bleiben können, dass wir streng, sanft und einfühlsam oder strukturiert sind, neugierig, frech, verspielt oder fordernd. Wie gegenüber anderen Menschen auch, gelingt die Tiefe in unserer Beziehung zum eigenen Geist durch die Mischung aus Sensibilität, Vertrauen, Respekt, wirkungsvollem Modulieren und Empathie.

**BG:** Gerade bei schmerzhaften Gefühlen ist es bekanntermaßen oft schwierig, bei der Meditation, die man sich vorgenommen hat, zu bleiben. Wie sollte man in der Meditation mit unangenehmen Gefühlswahrnehmungen umgehen?

**AMW:** Ich rate dir, eine realistische Beziehung zu deinem Schmerz aufzubauen. Manchmal können wir Dinge nicht ändern. Wir können jedoch immer wählen, in welche Art Beziehung wir treten. Geistesgegenwart (*sati*) ändert die Erfahrung von Leid auf verschiedenen Ebenen. Die einfachste Veränderung ist jene des *Objektes* im Blickfeld des eigenen Erlebens. Das heißt, ich wähle, wohin meine Aufmerksamkeit geht – statt auf den Schmerz richte ich sie vielleicht auf etwas Angenehmes. Mit etwas Training klappt das durchaus, vor allem wenn die Schmerzen nicht all unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen. Wenn das nicht mehr geht, kann ich *meine Beziehung* zum Schmerz verändern. Statt mich meiner schmerzlichen Erfahrung mit Aversion zuzuwenden, kann ich lernen, mir den Schmerz nicht länger zu verübeln oder ihn nicht länger zu bekämpfen. Wenn ich beginne, ihm statt der gewohnt verärgerten nun eine bewusst begütigende Aufmerksamkeit zu gewähren – verwandelt diese Haltung erstaunlicherweise auch meinen Schmerz selbst. Lässt sich der Schmerz auch auf diese Weise nicht ändern oder länger ertragen, wird ein tieferes Loslassen mir in einem weiteren Schritt erlauben, die eigene Ohnmacht zu akzeptieren – und damit *den Ort* zu ändern, aus dem heraus ich erlebe. In radikaler Weise die Bedingtheit des eigenen Ich-Konstruktes zu akzeptieren ermöglicht eine Verwandlung und ein Über-sich-Hinauswachsen. Ich höre auf, die Dinge meines Erlebens ändern zu wollen, wo ich doch nichts außer mir selbst ändern kann. Hier