

Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind

Vipassana Meditation ist kein Wellnessurlaub

Schlaftrunken nehme ich den leisen Gong wahr, der den Flur entlang klingt. Müde geht mein Blick zur Uhr, sie zeigt 4.10 Uhr, es ist mitten in der Nacht. Eine der drei jungen Frauen, die mit mir das minimalistische Zimmer teilt, schlurft zum Badezimmer. Kein „Guten Morgen“, kein grüßendes Lächeln – wir üben uns in edler Stille. Um 4.30 Uhr startet die erste Meditationseinheit des Tages, die uns wieder einen Schritt weiter bringen soll zu mehr Gelassenheit, Gleichmut und dem Ziel, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. draußen!–Redakteurin Juliane Bükler hat an einem zehntägigen Kurs der Vipassana Meditation teilgenommen.

Im Sommer 2017 entschied ich mich dazu, einen Kurs der Vipassana Meditation zu besuchen. Die Vipassana Meditation ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie verspricht, den Geist zu reinigen und damit eine Art Befreiung zu erfahren – letztlich das vollkommene Glück zu kosten. Unklar war mir, wie solch großes Ziel erreicht werden sollte, aber gut, ich wollte es ausprobieren.

Mit gesunder Skepsis im Gepäck mache ich mich also Mitte August auf den Weg nach Bayern, um zehn Tage die Kunst der Meditation zu erlernen. Südlich von München angekommen begrüßen mich holzvertäfelte landestypische Heimat Häuser. Der alte liebevoll-urige Hof, mein Ankunftsziel, ist hochgelegen. Nach und nach trudeln etwa 80 Mitmeditierende ein. Überwiegend tummeln sich auf dem Gelände viele aufgeschlossene Mitdreißiger, vertieft in ausgelassener Plauderei.

Bei dieser relativ strengen Form der Vipassana Meditation ist es üblich, dass Männer und Frauen während der Kurszeit voneinander getrennt werden. Das soll Ablenkung vorbeugen. Aus demselben

Grund soll das Kursgelände nicht verlassen werden – auf einer Wiese können die Meditierenden in den Pausen spazieren. Zu guter Letzt geben die Teilnehmer alles ab, was ihnen lieb und teuer ist. Smartphone, Bücher und Co. verschwinden in Beuteln. Ab sofort sind wir getrennt von jedem Außenkontakt. Einige Hände suchen hilflos nach Beschäftigung seit sie nicht mehr zum Handy greifen können. Der Tagesplan: Aufstehen um 4 Uhr früh. Lichter aus um 21.30 Uhr. In den Zeiten dazwischen stehen 11 Stunden Meditation am Tag auf dem Programm, zwei Mahlzeiten, zwischendurch kurze Pausen.

In der großen Meditationshalle ehmen die „Schüler“, wie wir Kursteilnehmer genannt werden, ehrwürdig unsere Plätze ein. Eine Stimme aus der Musikanlage leitet zur Meditation an. Augen schließen, auf die Atmung konzentrieren – in Ordnung. Stille. Plärende Stille. Wir werden aufgefordert, ab nun jede Form des Kontakts zu vermeiden, die Gewöhnung daran fällt schwer. Im Übrigen fängt es in meinem jungen Rücken an zu Zwicken, der das aufrechte Sitzen auf dem Boden nicht gewohnt ist. Mein unruhiger Geist hat mich am Tag zuvor noch durch das wuselige München manövriert und ist nun irritiert von dem plötzlichen Mangel an Input. Viele neue Schüler rutschen ungeduldig auf ihren Kissen hin und her.

Sich Gewohnheiten zu widersetzen erfordert Disziplin. Dieses Seminar ist hartes geistiges Training, von einem Wellnessstrip weit entfernt. Das Highlight des Tages auf dem alten Berghof ist es, wenn die Schafsherde blökend vom Stall zur Wiese trottete. An den kommenden Tagen werden die Meditationsaufgaben spezieller. Um den Geist und die Wahrnehmung zu schärfen, lautet die nächste Anweisung, an den Nasenlöchern und der Oberlippe zu spüren, wo die Atemluft

unsere Haut berührt. Die besondere Herausforderung dabei ist es, sich weder zu ärgern, wenn man keine Empfindungen wahrnimmt, noch sich zu freuen, wenn es klappt – Gleichmut heißt Ziel, das der Geist erlernen soll und durch tägliches Training in größere Lebensbereiche mitnehmen soll. Aussteigen aus der Achterbahn von Gefühlen und aus der eigenen Mitte heraus frei agieren.

Das Prinzip erschließt sich mir, aber der Weg dorthin ist nicht leicht. Durch die Tugend des Gleichmuts, so die alte Theorie, wird tiefe Abneigung oder Begierde aufgelöst. Durch kleine Erfolgserlebnisse in den folgenden Tagen (mit heimlicher Freude), werden die Ausdauer und die täglich neue Entscheidung für den Meditationsversuch belohnt. Der Geist fokussiert sich und findet zunehmend Ruhe. Am deutlichsten wird der Fortschritt, als eine Fliege auf der Wange landet, ich dem natürlichen Impuls sie zu verscheuchen nicht folge, sondern das Gefühl ihrer kribbligen Füßchen ohne Wertung beobachte.

Zehn Tage ziehen ins Land. Am elften Tag ist es uns wieder frei zu sprechen, große Erleichterung auf vielen Gesichtern und ein großer Drang sich über die intensiven Erfahrungen der letzten Tage auszutauschen. Einige setzen sich fern ab der plaudernden Gruppen, um lieber sanft in die Zivilisation zurückzukehren. Die Idee des neuen Umgangs mit den eigenen Gefühlen und äußeren Reizen nehme ich mit nach Hause. Zehn Tage sind jedoch erst ein winziger Schritt auf einem langen Weg, der weiterhin tägliches Training bräuchte. Aber immerhin, der Anfang ist gemacht. d

Die Kunst des Lebens
Vipassana-Meditation
nach S.N. Goenka
Von William Hart