

dtv

Vipassana, die Erkenntnis-Meditation, ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie besteht im aufmerksamen Beobachten aller Daseinsphänomene. Eine wichtige Rolle nimmt dabei der edle achtfache Pfad ein, der gleichermaßen Voraussetzung und Folge der Meditation ist. William Hart behält immer den praktischen Bezug zum Meditationsalltag und macht so den edlen achtfachen Pfad für jeden verständlich. Durch konsequente Selbsterforschung führt die Vipassana-Meditation auf einfache Weise zu Frieden und Harmonie.

*William Hart* studiert und praktiziert Vipassana seit über dreißig Jahren. Seit 1982 leitet er als Assistent S. N. Goenkas regelmäßig Vipassana-Kurse in aller Welt.

# Die Kunst des Lebens

## Vipassana-Meditation

### nach S. N. Goenka

Von William Hart

Aus dem Englischen  
von Heinz Bartsch

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ungekürzte Ausgabe  
September 2006

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

© der amerikanischen Originalausgabe:  
1987 William Hart

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
The Art of Living: Vipassana Meditation: As Taught by S. N. Goenka

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: gettyimages/Steve Satusek

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-423-34338-1

ISBN-10: 3-423-34338-9

## Inhalt

Vorwort von S. N. Goenka	9
Vorwort zur deutschen Ausgabe	10
Vorwort des Autors	11
Einleitung	17
Schwimmologie	22
1. Die Suche	25
Den Weg selbst gehen	35
2. Der Ausgangspunkt	38
Der Buddha und der Wissenschaftler	46
3. Die unmittelbare Ursache	48
Saat und Ernte	56
4. Die Wurzel des Problems	58
Die Kiesel und die Butter	70
5. Die Schulung ethischen Verhaltens	73
Das Rezept des Arztes	87
6. Die Schulung der Konzentration	89
Der krumme Milchpudding	104
7. Die Schulung der Weisheit	106
Die zwei Ringe	126
8. Aufmerksamkeit und Gleichmut	129
Sehen, nichts als sehen	142
9. Das Ziel	145
Die Ölflasche füllen	160
10. Die Kunst zu leben	162
Die Stunde hat geschlagen	171
Anhang A:	
Die Bedeutung von <i>Vedanā</i> in der Lehre des Buddha	177
Anhang B:	
Textpassagen über <i>Vedanā</i> aus den Lehrreden des Buddha	186

Anmerkungen	190
Nachwort von Gerald Rößner, Deutsche Vipassana-Vereinigung e. V.	194
Glossar	198
Vipassana-Meditationszentren, Kontaktadressen und Internetseiten	205

Weisheit ist das Wichtigste;  
deshalb bemühe dich um Weisheit:  
und mit all deinen Bemühungen  
laß dein Verständnis wachsen.

Altes Testament, Buch der Sprichwörter 4, 7



## Vorwort von S. N. Goenka

Ich werde für immer voll Dankbarkeit sein für die Veränderungen, die die Vipassana-Meditation in mein Leben gebracht hat. Als ich diese Technik gelernt hatte und meine ersten Schritte auf dem Weg machte, hatte ich das Gefühl, nach einem Gewirr von Sackgassen endlich den richtigen Weg, den Königsweg, gefunden zu haben. In all den folgenden Jahren bin ich diesem Weg weiter gefolgt, und mit jedem Schritt ist das Ziel klarer geworden: Befreiung von allem Leiden, vollkommene Erleuchtung. Ich kann nicht für mich in Anspruch nehmen, daß das letzte Ziel erreicht zu haben, aber ich habe keinen Zweifel daran, daß dieser Weg dorthin führt.

Daß mir dieser Weg aufgezeigt wurde, dafür werde ich für immer meinem Lehrer Sayagyi U Ba Khin zu Dank verpflichtet sein – und der langen Folge von Lehrern, die diese Technik von der Zeit Buddhas über Jahrtausende hinweg bis heute lebendig gehalten haben. In ihrer aller Namen möchte ich andere Menschen ermutigen, sich diesem Weg anzuvertrauen, damit auch sie aus dem Leiden herausfinden.

Obwohl bereits viele tausend Menschen aus westlichen Ländern diese Technik gelernt haben, ist bisher noch kein Buch erschienen, das diese Form von Vipassana präzise und in aller Ausführlichkeit beschreibt. Ich freue mich sehr, daß ein ernsthafter Meditierer es schließlich unternommen hat, diese Lücke zu schließen.

Möge dieses Buch das Verständnis derjenigen vertiefen, die Vipassana-Meditation praktizieren, und möge es andere dazu ermutigen, diese Technik auszuprobieren, damit auch sie das Glück der Befreiung erfahren. Mögen alle Leser die Kunst zu leben lernen, um inneren Frieden und innere Harmonie zu finden und Frieden und Harmonie auch in das Leben anderer zu bringen.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Bombay, April 1986

S. N. Goenka

## **Vorwort zur deutschen Ausgabe**

Vipassana ist eine uralte Meditationstechnik Indiens. Aufgrund ihres ausgesprochen wissenschaftlichen und praktischen Charakters ist sie von großer Relevanz für die moderne Welt, sowohl im Osten wie im Westen. Viele englischsprachige Leser haben in *The Art of Living*, der amerikanischen Originalausgabe dieses Buches, eine interessante und wertvolle Lektüre gefunden. Es freut mich sehr, daß das Buch jetzt durch Übersetzungen in andere Sprachen, u. a. ins Deutsche, immer weitere Verbreitung findet.

Mögen die deutschsprachigen Leser durch die Lektüre inspiriert zu eigenen Erfahrungen mit Vipassana kommen und die segensreichen Auswirkungen erleben, die diese Technik im täglichen Leben nach sich ziehen wird.

**Mögen alle Wesen glücklich sein!**

November 1995

S.N. Goenka

## Vorwort des Autors

Unter den vielen Arten von Meditation, die es heute in der Welt gibt, nimmt die Vipassana-Methode, die von S.N. Goenka gelehrt wird, eine besondere Stellung ein. Diese Technik ist ein einfacher, logischer Weg, um Frieden des Geistes zu erlangen und ein glückliches, nützliches Leben zu führen. Vipassana ist innerhalb der buddhistischen Gemeinde Burmas über Jahrhunderte hinweg bewahrt und lebendig gehalten worden. Es enthält nichts, was als konfessionsgebunden angesehen werden könnte oder was nur Menschen bestimmter Religionszugehörigkeit ansprechen würde. Vipassana kann von Menschen jeglicher Herkunft geübt werden.

S.N. Goenka stammt aus einer konservativen Hindu-Familie. Er war ein sehr erfolgreicher Unternehmer und Leiter der indischen Gemeinde in Burma. Jetzt lebt er im Ruhestand. Seit seiner Jugend litt er an starker Migräne. Die Suche nach Heilung brachte ihn 1955 zu Sayagyi U Ba Khin, einem hohen Staatsbeamten und Meditationslehrer. In Vipassana, gelehrt von Sayagyi U Ba Khin, fand S.N. Goenka eine Methode, die weit über die Linderung der Symptome körperlicher Erkrankungen hinausging und sowohl kulturelle wie religiöse Grenzen überschritt. In den darauffolgenden Jahren der Praxis und des Studiums unter der Anleitung seines Lehrers verwandelte Vipassana sein Leben.

1969 wurde S.N. Goenka von Sayagyi U Ba Khin zum Vipassana-Lehrer ernannt. Im gleichen Jahr reiste S.N. Goenka nach Indien und begann dort diese Technik in ihrem Ursprungsland wieder bekanntzumachen und von neuem zu verbreiten. In einem Land, das noch immer streng in Kasten und Religionen gespalten ist, haben die Kurse von S.N. Goenka Tausende von Menschen aller Schichten und Bekenntnisse angezogen. Ebenso haben auch Tausende aus westlichen Ländern, die sich von dem praktischen Charakter der Technik angelockt fühlten, an Vipassana-Kursen teilgenommen.

Das beste Beispiel, die positiven Aspekte Vipassanas zu veran-

schaulichen, ist S.N. Goenka selbst. Er ist ein pragmatischer Mensch, mit den Realitäten des Lebens vertraut und der Fähigkeit, klar und bestimmt die richtigen Entscheidungen zu treffen, ohne seine außergewöhnliche Gelassenheit zu verlieren. Diese Ruhe geht einher mit einem tiefen Mitgefühl für andere, seiner Fähigkeit, sich in Menschen einzufühlen. Trotz allem ist nichts Formelles, Strenges oder feierlich Ernstes an ihm. Er besitzt einen mitreißenden Humor, der in seinen Lehrvorträgen immer wieder zum Vorschein kommt. An sein Lächeln und sein herzerfrischendes Lachen wird sich jeder Kursteilnehmer noch lange erinnern, ebenso wie an seinen oft wiederholten Leitspruch: »Be happy!« Es ist offensichtlich, daß Vipassana ihm Glück gebracht hat und daß er aus seinem tiefsten Inneren heraus wünscht, dieses Glück mit anderen zu teilen.

Trotz seiner fesselnden Erscheinung und seines Charismas hat S.N. Goenka nicht das geringste Interesse daran, ein Guru zu sein, der seine Schüler in Abhängige verwandelt. Er lehrt stattdessen Selbstverantwortlichkeit. Wirklich testen, so sagt er, läßt sich Vipassana erst dadurch, daß man die Technik anwendet. Er ermutigt die Meditierenden, anstatt ihm zu Füßen zu sitzen, hinaus in die Welt zu gehen und dort glücklich zu leben. Jeder Form der Verehrung seiner Person weicht er aus. Wichtig ist ihm, daß seine Schüler und Schülerinnen ihre Hingabe und ihr Vertrauen in die Technik legen und mit Vipassana zu der Wahrheit in sich selbst finden.

Es war in Burma früher das Vorrecht der Mönche, Meditation zu lehren. S.N. Goenka ist zwar wie sein Lehrer Laie und Oberhaupt einer großen Familie, doch die Klarheit seiner Lehre und die Wirksamkeit der Technik wird von vielen angesehenen Mönchen und einflußreichen Ordensälteren in Burma, Indien und Sri Lanka hochgeschätzt.

S.N. Goenka besteht nachdrücklich darauf, daß Meditation, wenn sie ihre Reinheit bewahren soll, niemals zum Geschäft werden darf. Kurse und Zentren, die unter seiner Leitung geführt werden, arbeiten vollständig ohne Profitorientierung. Er selbst erhält keinerlei Vergütung für seine Arbeit, weder direkt noch indirekt, ebensowenig wie die Assistentenzlehrer. Er verbreitet die Vipassana-Technik ausschließlich, um der Menschheit zu dienen und um jenen zu helfen, die Hilfe brauchen.

S.N. Goenka ist einer der wenigen spirituellen Lehrer Indiens, die gleichermaßen in Indien wie im Westen großes Ansehen genießen.

Ohne Wirbel um seine Person zu veranstalten, hat er darauf gebaut, daß sich das Interesse an Vipassana durch Empfehlung verbreitet. Dazu betont er immer wieder die Wichtigkeit der Praxis gegenüber dem bloßen Schreiben und Studieren von Büchern und Artikeln über Meditation.

Dieses Buch ist die erste vollständige Studie über seine Lehre, entstanden unter seiner Anleitung und mit seiner Zustimmung. Als Quellenmaterial dienten im wesentlichen die Vorträge, die S.N. Goenka während eines zehntägigen Vipassana-Kurses hält, zu einem geringeren Teil wurden auch seine in Englisch geschriebenen Artikel hinzugezogen. Ich habe sehr freizügig von diesem Material Gebrauch gemacht und dabei nicht nur Argumentationslinien und die Art und Weise der Darlegung bestimmter Punkte übernommen, sondern auch Beispiele verwendet, die in den Vorträgen gegeben wurden, und hin und wieder wortgetreue Wiedergaben, stellenweise sogar ganze Sätze daraus entnommen. Für diejenigen, die schon einmal an einem von ihm oder einem seiner Assistenten geleiteten Kurs teilgenommen haben, wird vieles in diesem Buch sehr vertraut klingen, und es mag sein, daß sie sogar bestimmte Vorträge oder Artikel wiedererkennen.

Während eines Kurses werden die Erklärungen des Lehrers Schritt für Schritt begleitet von den Erfahrungen der Teilnehmer in der Meditation. Hier soll das Material jedoch in einer etwas veränderten Ordnung präsentiert werden. Mit Blick auf den Leser wurde der Versuch unternommen, die Lehre so vorzustellen, wie sie tatsächlich erfahren wird: als ein logisches, ununterbrochenes Fortschreiten vom ersten Schritt bis zum letzten Ziel. Diese organische Ganzheit ist für den Meditierenden offenkundig und leicht erkennbar, die vorliegende Arbeit versucht jedoch, auch Nichtmeditierenden eine Idee dessen zu geben, was sich demjenigen enthüllt, der Vipassana übt.

In einigen Abschnitten wurde bewußt versucht, den Klang des gesprochenen Wortes zu erhalten, um einen lebendigen Eindruck von der Art und Weise zu vermitteln, wie S.N. Goenka lehrt. Dazu gehören die Geschichten zwischen den Kapiteln sowie die Fragen und Antworten am Schluß jedes Kapitels, die aus Diskussionen mit Schülern während eines Kurses oder bei privaten Interviews stammen. Einige der Geschichten gehen auf Begebenheiten aus dem Leben Buddhas zurück, andere entstammen dem reichen Erbe volkstümlicher indischer Erzäh-

lungen, wieder andere beruhen auf seinen persönlichen Erfahrungen. S.N. Goenka erzählt in seinen eigenen Worten, nicht in der Absicht, das Original aufzubessern, sondern um die Erzählungen lebendig zu präsentieren und dabei ihre Bedeutung für die Meditationspraxis hervorzuheben. Diese Geschichten lockern die ernsthafte Atmosphäre eines Vipassana-Kurses auf und laden dazu ein, sich inspirieren zu lassen, indem sie die zentralen Punkte in einer Weise illustrieren, die leicht im Gedächtnis haften bleibt. Aus der großen Palette der Geschichten, die in einem Zehn-Tage-Kurs erzählt werden, wurde hier nur eine kleine Auswahl zusammengestellt.

Die Zitate im Text sind der ältesten und am weitesten akzeptierten Aufzeichnung der Worte des Buddha entnommen, der *Sammlung der Lehrreden (Sutta Piṭaka)*, so wie sie in der alten Pāli-Sprache in den Ländern des Theravada-Buddhismus erhalten geblieben ist. Um einen einheitlichen Stil im Gesamttext zu bewahren, habe ich den Versuch unternommen, alle zitierten Passagen noch einmal neu zu übersetzen. Ich habe mich dabei an den Arbeiten führender zeitgenössischer Übersetzer orientiert. Da dies jedoch keine wissenschaftliche Arbeit ist, habe ich keine genaue Wort-für-Wort-Übersetzung des Pāli-Textes angestrebt. Statt dessen habe ich mich bemüht, in einfacher und direkter Sprache den Sinn jeder Passage zu vermitteln, so wie er sich Vipassana-Schülern im Licht ihrer Meditationserfahrung erschließt. Vielleicht erscheint die Übertragung bestimmter Worte oder Textpassagen darum manchem Leser unorthodox, doch ich hoffe, daß die Übersetzung, was die Essenz, den inhaltlichen Kern angeht, der Aussage der Originaltexte in ihrer tatsächlichen, wortgetreuesten Bedeutung gerecht wird.

Aus Gründen der Übereinstimmung und der Genauigkeit sind die buddhistischen Begriffe, die im Text benutzt werden, in ihrer Pāli-Form wiedergegeben, obwohl in einigen Fällen dem Leser die Sanskrit-Form geläufiger sein mag. So wird zum Beispiel der Pāli-Begriff *Dhamma* anstelle der Sanskrit-Form *Dharma*, *Kamma* anstelle von *Karma*, *Nibbāna* anstelle von *Nirvāṇa*, *Saṅkhāra* anstelle von *Saṃskāra* verwendet. Um den Text leichter verständlich zu machen, ist der Plural von Pāli-Wörtern (wie im Englischen und teilweise auch im Deutschen) durch das Anhängen eines s gekennzeichnet. Im allgemeinen ist die Verwendung von Pāli-Ausdrücken im Text jedoch auf ein

Minimum beschränkt, um unnötige Verwirrung und Unklarheiten zu vermeiden. Oft bieten sie jedoch eine bequeme Kurzform zur Bezeichnung von Konzepten, die dem westlichen Denken nicht vertraut sind und sehr schwer durch einen einzelnen Begriff in unserer Sprache ausgedrückt werden können. Daher schien es sinnvoll, an einigen Stellen auf das Pāli-Wort anstatt auf eine längere deutsche Erklärung zurückzugreifen. Alle im Text *kursiv* gedruckten Pāli-Begriffe sind im Glossar am Ende des Buches erläutert.

Die Vipassana-Technik führt bei allen Übenden, unabhängig von ethnischer Zugehörigkeit, Gesellschaftsschicht oder Geschlecht, zu den gleichen positiven Ergebnissen. Um diesem Anspruch auch formal gerecht zu werden, habe ich versucht, eine einseitig geschlechtsspezifische Sprache im Text zu vermeiden. An bestimmten Stellen habe ich jedoch das männliche Fürwort *er* benutzt, wenn ich mich, unabhängig vom Geschlecht, allgemein auf einen Menschen beziehen wollte, der Meditation praktiziert. Ich bitte den Leser, diese Verwendung als geschlechtlich unbestimmt zu betrachten; Frauen auszuschließen oder Männer ungerechtfertigterweise herauszustellen, wurde nicht beabsichtigt, denn solche Voreingenommenheit würde der grundlegenden Lehre und dem Geist Vipassanas widersprechen.

Ich danke den vielen Menschen, die mir bei dieser Arbeit geholfen haben. Im besonderen möchte ich S.N. Goenka meine tiefe Dankbarkeit dafür ausdrücken, daß er sich trotz seines vollen Terminkalenders die Zeit nahm, die Arbeit im Verlauf ihres Entstehungsprozesses immer wieder durchzusehen; und mehr noch möchte ich ihm dafür danken, daß er mich dahin führte, ein paar anfängliche Schritte auf dem hier beschriebenen Weg zu gehen.

In einem tieferen Sinne ist S.N. Goenka der eigentliche Autor dieser Arbeit, denn meine Absicht ist lediglich, seine Übermittlung der Lehre des Buddha vorzustellen. Das Verdienst an dieser Arbeit gebührt ihm. Für alle Mängel oder Fehler trage ich allein die Verantwortung.



## Einleitung

Nehmen Sie einmal an, Sie hätten die Möglichkeit, sich für zehn Tage von allen Verantwortungen des täglichen Lebens freizumachen, und es gäbe einen ruhigen, abgeschiedenen Ort, abgeschirmt von störenden Einflüssen der Außenwelt, an den Sie sich zurückziehen könnten. An diesem Ort wäre für die grundlegenden Erfordernisse an Unterkunft und Verpflegung gesorgt, und Helfer stünden bereit, damit es Ihnen an nichts Wesentlichem mangelt. Als Gegenleistung würde von Ihnen lediglich erwartet, daß Sie für eine bestimmte Zeit den Kontakt mit anderen meiden und daß Sie, abgesehen von den unerlässlichen täglichen Verrichtungen, die wachen Stunden des Tages mit geschlossenen Augen verbringen und dabei Ihren Geist auf ein bestimmtes Objekt der Aufmerksamkeit richten. Würden Sie das Angebot annehmen?

Nehmen Sie an, Sie hätten von einer solchen Möglichkeit gehört und davon, daß Menschen wie Sie selbst größte Anstrengungen unternehmen, um ihre freie Zeit auf diese Weise verbringen zu können. Wie würden Sie diese Beschäftigung beschreiben? Nabelschau, würden Sie vielleicht sagen, oder Kontemplation; Wirklichkeitsflucht oder geistige Einkehr; Selbstberauschung oder Selbstsuche; introvertierte Innenschau oder Selbstbeobachtung. Ob die Assoziationen nun negativ oder positiv sind, die allgemeine Vorstellung von Meditation ist, daß es sich dabei um einen Rückzug aus der Welt handelt. Natürlich gibt es Techniken, die so arbeiten. Aber Meditation muß nicht Flucht sein. Sie kann auch ein Mittel sein, der Welt zu begegnen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, um sie und sich selbst verstehen zu lernen.

Jedes menschliche Wesen ist darauf konditioniert anzunehmen, daß die wirkliche Welt außen ist, daß Kontakt mit einer äußeren Realität, also die Suche nach körperlichen oder geistigen Impulsen von außen, die angemessene Art zu leben ist. Die meisten von uns haben es nie in Betracht gezogen, sich einmal von äußeren Kontakten abzuschneiden, um zu sehen, was in ihrem Innern vor sich geht. Schon diese Idee klingt für manche wahrscheinlich so, als würde man sich dazu ent-

schließen, Stunden damit zu verbringen, das Testbild des Fernsehapparates anzustarren. Wir neigen dazu, eher die dunkle Seite des Mondes oder den Grund des Ozeans zu erforschen als die verborgenen Tiefen in uns selbst.

Aber tatsächlich existiert das Universum nur, wenn wir es mit Körper und Geist erfahren. Es ist niemals irgendwo anders, es ist stets hier und jetzt. Durch das Erforschen des »hier und jetzt« in uns können wir die Welt erforschen. Ohne die Welt im Innern zu untersuchen, werden wir niemals die Realität kennenlernen – nur unsere Ansichten und Meinungen über ihre Beschaffenheit. Erst durch die Beobachtung von uns selbst können wir die Realität direkt erfahren und lernen, mit ihr auf eine positive, kreative Weise umzugehen.

Eine Methode, die innere Welt zu erforschen, ist die Vipassana-Meditation, wie sie von S.N. Goenka gelehrt wird. Es ist ein praktischer Weg, die Wirklichkeit seines eigenen Körpers und Geistes zu untersuchen, die dort verborgen liegenden Probleme, gleich welcher Art, aufzudecken und zu lösen, ungenutzte Potentiale zu entwickeln und diese für sein eigenes Wohl und das Wohl anderer nutzbar zu machen.

*Vipassanā* bedeutet im altindischen Pāli »Einsicht«. Es ist die Essenz der Lehre des Buddha, die tatsächliche Erfahrung der Wahrheiten, von denen er sprach. Der Buddha selbst erlangte diese Erfahrung durch Meditation, und deshalb ist die Meditationspraxis das Hauptanliegen seiner Lehre. Seine Worte sind gleichermaßen Zeugnisse seiner Erfahrungen in der Meditation wie detaillierte Anweisungen darüber, wie praktiziert werden sollte, um das Ziel zu erreichen, das er erlangt hatte: die Erfahrung der Wahrheit.

Insoweit ist man sich weitgehend einig. Das Problem ist jedoch, wie man die Anweisungen des Buddha zu verstehen hat und wie man ihnen folgen soll. Während seine Worte in allgemein als authentisch anerkannten Texten erhalten geblieben sind, ist die Interpretation seiner Meditationsanweisungen ohne den Kontext einer lebendigen Praxis schwierig. Aber wenn eine Technik existiert, die über unzählige Generationen hinweg aufrechterhalten worden ist und genau die vom Buddha beschriebenen Ergebnisse zeigt, und wenn sie darüber hinaus genau mit seinen Anweisungen übereinstimmt und Punkte in ihnen erhellt, die lange Zeit unklar oder schwer verständlich schienen, dann ist diese Technik sicherlich wert, näher untersucht zu werden. Vipas-

sana ist eine solche Methode. Es ist eine in ihrer Einfachheit, dem Fehlen jeglichen Dogmas und vor allem hinsichtlich der Ergebnisse außergewöhnliche Technik.

Vipassana-Meditation wird in zehntägigen Kursen gelehrt, die jedem offenstehen, der den ernsthaften Wunsch hat, die Technik zu lernen und körperlich und geistig dazu in der Lage ist. Während der zehn Tage halten sich die Teilnehmer ausschließlich innerhalb des Kursgeländes auf und haben keinen Kontakt mit der Außenwelt. Sie verzichten auf Lesen und Schreiben, vermeiden jegliche religiösen oder sonstigen Praktiken und arbeiten genau so, wie es die erteilten Anleitungen vorgeben. Während der gesamten Dauer des Kurses gelten einige grundlegende ethische Verhaltensregeln, wozu auch der Verzicht auf alle sexuellen Aktivitäten und die Einnahme von berauschenden oder aufputschenden Mitteln zählt. Darüber hinaus befolgen sie während der ersten neun Tage des Kurses das Schweigegebot untereinander. Davon ausgenommen ist die Möglichkeit, Probleme, die die Meditation betreffen, mit dem Lehrer zu besprechen oder sich bei praktischen Problemen an die Kursorganisatoren zu wenden.

Während der ersten dreieinhalb Tage praktizieren die Teilnehmer eine Übung zur Konzentration des Geistes. Das ist die Vorbereitung auf die eigentliche Vipassana-Technik, die am vierten Tag des Kurses vorgestellt wird. An den folgenden Tagen werden jeweils weitere Schritte innerhalb der Praxis eingeführt, so daß schließlich am Ende des Kurses die gesamte Technik im Umriß vermittelt worden ist. Am zehnten Tag endet das Schweigen, und die Meditierenden wechseln wieder über zu einem mehr nach außen orientierten Leben. Der Kurs endet am Morgen des elften Tages.

Während der zehn Tage macht der Meditierende mit großer Wahrscheinlichkeit eine Reihe von überraschenden Erfahrungen. Die erste ist, daß Meditation harte Arbeit bedeutet. Man findet sehr bald heraus, daß die allgemein verbreitete Ansicht, es handele sich dabei um eine Art von Untätigkeit oder Erholung, falsch ist. Kontinuierliches Praktizieren ist notwendig, um den geistigen Prozessen bewußt eine bestimmte Richtung zu geben. In den Anleitungen wird gesagt, man solle mit ganzem Eifer, jedoch ohne jegliche Anspannung arbeiten. Doch bis man das gelernt hat, kann die Übung sowohl frustrierend wie anstrengend sein.

Eine andere Überraschung ist, daß im Anfangsstadium die durch die Selbstbeobachtung gewonnenen Einsichten aller Wahrscheinlichkeit nach nicht nur angenehm und erhebend sind. Normalerweise sind wir selektiv, was unsere Sichtweise von uns selbst betrifft. Wenn wir in einen Spiegel schauen, achten wir darauf, die vorteilhafteste Haltung anzunehmen und den gefälligsten Gesichtsausdruck aufzusetzen. In gleicher Weise hat jeder von uns auch ein geistiges Bild von sich, das die bewunderungswürdigen Eigenschaften betont, nachteiligere in den Hintergrund schiebt und einige Seiten unseres Charakters völlig außer acht läßt. Wir sehen das Bild, das wir gern sehen möchten, nicht die Wirklichkeit. Vipassana-Meditation ist jedoch eine Technik zur Beobachtung der Realität aus allen Blickwinkeln. Anstatt ein sorgfältig entworfenes Selbstbild zu betrachten, steht der Meditierende der unzensierten Wahrheit gegenüber, die mit Sicherheit oft schwer zu akzeptieren ist.

Zu manchen Zeiten mag es scheinen, als ob man in der Meditation statt des erhofften inneren Friedens nichts als Unruhe und Aufgewühltheit findet. Alles, was den Kurs betrifft, kann in solchen Momenten als unakzeptabel oder als Überforderung erscheinen: der anstrengende Zeitplan, die äußereren Bedingungen, die Regeln, die Anweisungen und Ratschläge des Lehrers, die Technik selbst.

Eine andere Überraschung jedoch ist, daß die Schwierigkeiten vorübergehen. An einem bestimmten Punkt lernen die Meditierenden, sich ohne große Anstrengungen zu bemühen und eine entspannte Aufmerksamkeit, ein losgelöstes, unverhaftetes Beteiligtsein aufrechtzuerhalten. Anstatt zu kämpfen, gehen sie vollkommen in der Praxis auf. Jetzt erscheinen alle Unzulänglichkeiten bezüglich der äußeren Bedingungen unwichtig, die Regeln werden zu einer hilfreichen Unterstützung, die Stunden vergehen schnell und unbemerkt. Der Geist wird ruhig wie ein Bergsee in der Morgendämmerung, der seine Umgebung perfekt widerspiegelt und gleichzeitig jenen, die näher hinschauen, seine Tiefen offenbart. Wenn diese Klarheit kommt, ist jeder Augenblick voller Bejahung, Schönheit und Frieden.

Jetzt entdeckt der Meditierende, daß die Technik tatsächlich funktioniert. Jeder neue Schritt kann wie ein gewaltiger Sprung erscheinen, und doch macht man die Erfahrung, daß man ihn schaffen kann. Am Ende der zehn Tage wird deutlich, was für eine lange Reise es seit