

Satipatthāna–Vipassanā – Testament von M.F.

Abschrift der Aufnahme eines Gesprächs zwischen dem Ehrwürdigen Dhammakusala und dem Ehrwürdigen Āyu Kusalānanda in der Sambodhi Vihāra, Colombo, Sri Lanka am 10. 3. 1999

Dhammakusala: Ehrwürdiger, wie du weißt, habe ich in den vergangenen Wochen einige Gespräche mit anerkannten Meditationslehrern hier auf Sri Lanka geführt und habe sie darüber befragt, wie sie Meditation und welche Meditationsmethoden sie lehren. Weil ich, als dein Schüler, die Meditation unter deiner Führung gelernt habe, habe ich bereits bei den Gesprächen mit den anderen Lehrern Vergleiche mit dem angestellt, was ich selber praktiziere. Nun würde ich gerne in der Sache dir die gleichen Fragen stellen, die ich diesen Lehrern auch gestellt habe.

Die erste Frage lautet, was sind deine Lehr–Prinzipien bei der Satipatthāna–Vipassanā Unterweisung? Was betonst du, wie beginnst du und wie gehst du methodisch vor? Sei dir bewusst, daß die Aufnahme dieses Gesprächs für Menschen gedacht ist, die bereits Erfahrung mit der Meditation haben. Du brauchst also keine Sorge haben, daß du die Menschen verwirren würdest, wenn du mehr sagst, als für Meditationsanfänger gut wäre.

Kusalānanda: Wenn ich mit Leuten arbeite, die bereits etwas über das Dhamma wissen und auch die Meditation ausprobiert haben, setze ich voraus, daß es ihnen darum geht, das höchste Ziel der Buddha–Lehre zu erreichen, daß heißt das Leiden zu überwinden und alle Leidensursachen los zu werden. Daß es ihnen also um das Erreichen des höchsten Glücks, Nibbāna, geht. Mit diesem Ziel vor Augen führe ich die Leute dazu, daß sie Fertigkeiten für die Harmonisierung und Beherrschung der Kräfte des eigenen Geistes erlangen, damit sie dann diese Fertigkeiten auf dem Weg der Einsicht nutzen können.

Das erste Lehr–Prinzip ist demnach, Fertigkeiten zu erlangen, wie man den eigenen Geist regulieren kann. Das bedeutet vor allem, die fünf sogenannten Fähigkeiten des Geistes zu einem Gleichmass zu führen, also das Balancieren der Pañca–Mano–Indriya. Also, das Verhältnis von Saddhā und Paññā, sowie von Samādhi und Viriya durch Sati auszugleichen. Das ist das erste Ziel der Belehrung, um den Meditierenden zu helfen, sich auf den Weg zu machen, der über die einzelnen Erkenntnisse der Einsicht, Vipassanā–Ñāna, bis zum höchsten Ziel führt. Idealerweise arbeiten wir daran bei intensiven Meditations–Retreats, wo wir für diese Arbeit das erforderliche Milieu gestalten, den geschützten Raum. Die Teilnehmer sollen einen gewissen Rhythmus bekommen, d.h. es gibt einen detaillierten Stundenplan, der Klarheit bei den Übergängen und beim Wechsel des Arbeitsplatzes, Kammattthāna, ermöglicht, sowie eine Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung der Teilnehmer. Dies alles dient dem Zweck, daß das, was ich als Lehrer und Wegweiser anbiete, einen möglichst effektiven Eindruck hinterlassen kann.

D: So also beginnst du die Lehrvermittlung in einem Retreat. Was aber ist das Hauptprinzip, das Wichtigste?

K: Das wichtigste Prinzip meiner Lehrvermittlung ist, die Leute dazu zu bringen, daß sie es fertig bringen, sich das möglichst beste Milieu für die meditative Arbeit zu schaffen und es darin dann fertig bringen, nichts zu machen. Nichts machen zu müssen – das ist das bei weitem wichtigste Prinzip.

Während des gesamten Retreats aktiv nichts zu tun, damit sich der Geist darin festigen kann, damit die Teilnehmer zu sich selbst kommen... und damit dann ihr Geist damit beginnt, aus sich die Unreinheiten hinaus zu werfen. Und eben dies verlangt in der Begleitung, daß keine inhaltliche Intervention vorkommen darf und auch keine Indoktrinierung. Ich lehre den Menschen nichts anderes, als daß, was für das Ausbalancieren ihrer eigenen fünf geistigen Fähigkeiten nötig ist. Dies zeige ich ihnen und übe darüber hinaus nur jene Fertigkeiten mit ihnen ein, die sie dafür brauchen, um den eigenen Geist zu lenken... und den Geist in Ruhe produzieren zu lassen. Es gibt keine Vermittlung des Dhamma als bloßes Wissen. Das erforderliche Wissen kommt, es kommt von allein – es ist ihr eigenes autochthones Wissen, welches sie durch die eigenen Einsichten gewinnen.

Das erste Prinzip meiner Lehrvermittlung ist also, den Menschen nichts aufzuzwingen, sie nichts zu lehren. Und daraus ergibt sich dann das zweite Prinzip: ihren Geist in keiner Richtung zu

manipulieren. Weder in Richtung einer Erhöhung des Vertrauens und des Respekts gegenüber dem Buddha, das ist der Aspekt von Saddhā, noch in Richtung einer Steigerung von Güte und Liebe, das ist der Aspekt von Mettā. Vor allem aber nicht in Richtung einer Ablehnung von Samsāra, des Körpers, der essbaren Speise oder durch irgendeine ähnliche Vorwegnahme der Widerlichkeit, des Zerfalls und der Vergänglichkeit. Was sie selber später erkennen und welche Einstellungen sie selber gegenüber Samsāra einnehmen werden – das ist allein ihre Sache, ihre eigene Entscheidung. Und damit hängt auch das dritte Prinzip zusammen: Den Meditierenden nur den Rahmen dafür sicher zu stellen, in dem sie es sich erlauben können, ungestört zu meditieren. Damit sie wirklich nur das machen können, was sie auch wirklich machen wollen. Damit sie sich sicher fühlen, behütet, beschützt und unterstützt... Es ist zu Beginn ausreichend, ihnen nur den Rahmen und die Bedingungen dafür zu geben, daß sie sich selbst ein Milieu schaffen, in dem sie vom Aufwachen am Morgen bis zum Einschlafen am Abend nichts leisten müssen. Die Teilnehmer werden angehalten, alle Tätigkeiten zu minimalisieren, sich zu verlangsamen und zu beruhigen, die Informationszufuhr von außen zu beschränken und sich vollkommen nur sich selbst zu widmen. Zuerst also festigt sich ihr Geist, setzt sich, wird nicht durch irgend etwas von außen aufgewühlt und getrübt. Es wird nichts in den Geist der Meditierenden hinein gestopft, sondern in Folge eines sich natürlich einstellenden Prozesses alle Belastungen aus ihm losgelassen. Dies zeigt ihnen dann klar, was sie eigentlich im Geist haben – dies benennen sie nur. Mit allem, was kommt und sich zeigt, gehen sie auf kompetente Weise so um, daß sie es nur achtsam bemerken. Später werden sie dann auch jene Unreinheiten des Geistes, Kilesa, los, die aus einer größeren Tiefe kommen, die auftauchen dürfen, die aber auch unerwartet aus dem Geist hinausschießen können... Später lehre ich sie dann, wie man mit diesen Unreinheiten umgehen kann, mit Hilfe verschiedener weiterer Vipassanā-Techniken.

Ich habe also vor allem drei Prinzipien: Erstens, nichts zu lehren, bloß zu zeigen, ein beibringen und vermitteln von Fertigkeiten. Zweitens, den Geist der Meditierenden nirgendwo hinzustoßen, weder in die Liebe, noch in den Ekel, noch in den Glauben. Drittens, die Meditierenden dazu zu führen, daß sie fähig werden, zu akzeptieren, was auch immer kommen mag, und daß sie alles wirklich nur achtsam merken. Erst dann wird ein Fortschritt in der Einsicht möglich. Das sind meine tragenden Hauptprinzipien der Lehrvermittlung.

- D: Jetzt hast du drei Prinzipien genannt... Könntest du diese drei in ein Hauptprinzip zusammenfassen?
- K: Ja. Das Hauptprinzip ist, den Meditierenden Bedingungen zu stellen, daß sie wirklich von morgens bis abends nichts machen müssen.
- D: Gut, das ist wirklich schön von dir, daß sie nichts machen sollen. Aber für die überwältigende Mehrheit ist das ein Riesenproblem, vor allem die Anfänger fliegen darin schön herum und die alten Hasen haben bereits eine Fertigkeit kultiviert, sich so zu benehmen, daß es von außen achtsam aussieht. Durch das Suchen verschiedener Fluchtbeschäftigungen für den eigenen Geist verlieren viele Leute jedoch viel wertvolle Zeit. In einem Retreat ist es in den ersten Tagen gar nicht leicht, nichts zu machen, und auch später wird es bei manchen nicht viel besser. Hast du mit den Leuten überhaupt kein Mitgefühl?
- K: Du kannst unterstellen, daß ich dies habe. Ich erkläre ihnen vor allem, wozu es gut ist, nichts zu machen. Ich gebe Instruktionen, so gut ich kann, auf die kürzeste Weise, ohne ihren Geist durch zu viele Informationen zu verstopfen. Aus Mitgefühl zwingt mich manchmal sogar, streng und unnachgiebig zu sein. In den ersten Tagen nehme ich auch selber an dem ganzen Nichtstun der Gruppe teil – auch wenn es für mich neben den koordinierenden und all den anderen Tätigkeiten oft sehr anstrengend ist. Wenn ich aber dieses Hauptprinzip in der Wirklichkeit des Retreats voll verwerten will, dann muss ich alles Menschenmögliche daran setzen, daß es wirksam wird. Ich helfe den Meditierenden dabei, die Weiche zu stellen, aus ihren gewohnten ruhelosen Geleisen zum Nichtsmachen zu gelangen und nur zu beobachten. Das heißt, daß ich alles dafür tue, daß sie am Morgen achtsam aufwachen und nichts machen müssen, bis sie dann am Abend achtsam einschlafen. Damit sie dabei dem Geist erlauben, aus sich hinauszuerwerfen, was auch

immer auftaucht, damit der Geist alle Unreinheiten erbricht, auskotzt, ausstößt und auskackt. Je weniger die Meditierenden selbst machen, um so effektiver ist diese Selbstreinigung des Geistes. Also, das Hauptprinzip ist, ihnen ein so einfaches Programm zur Verfügung zu stellen, daß die Reinigung nicht abgeblockt und beschränkt, sondern ermöglicht wird. Und das einfachste Programm ist: achtsames Aufwachen, die einfachste Körperhygiene durchzuführen und dann – gehen, sitzen, gehen, sitzen – essen, kacken, ruhen – gehen, sitzen, gehen, sitzen... eine Tasse Tee, abends einen kurzen Dhamma-Vortrag und wieder – gehen, sitzen, gehen, sitzen – und dann schlafen gehen... also ein Minimum an Angebot vorgeben und dieses so zu gestalten, daß der Geist von außen nichts annehmen und akzeptieren muss, sondern sich selbst reinigen kann. Das ist das tragende Hauptprinzip. Dem allein dienen die ersten Tage des Retreats.

- D: Wenn ich es so vergleiche mit dem, was ich in den verschiedenen Meditationszentren und Klöstern und bei anderen Lehrern gesehen habe, hat sich keiner von ihnen so um die Meditierenden gekümmert, wie du es tust. Du läufst ihnen sogar draußen bei der Gehmeditation nach, korrigierst sie und zeigst ihnen, wie sie ihren Meditations-Arbeitsplatz besser nutzen können. So ist es viel anstrengender für dich und für die Dhammalehrer, die du trainiert hast, weil ihr die Meditierenden im Retreat auch vor all dem schützt, was sie von außen kommend stören würde, was sonst wo, soweit ich es gesehen habe, nicht gemacht wird. Nirgendwo sonst habe ich gesehen, daß, wenn jemand einen Meditierenden stört, ihr dorthin geht und dem Einhalt gebietet.
- K: Wir schützen die Leute vor Störungen von außen und auch davor, daß sie sich nicht gegenseitig stören.
- D: Dies ist, glaube ich, sehr wichtig und für mich eine der bedeutendsten Dinge. Ich muss die Sicherheit haben, daß der Lehrer über mich die schützende Hand hält und wenn ein Problem von außen kommt, er es für mich löst.
- K: Ja, genau so soll es sein.
- D: Weiter habe ich bei den anderen Lehrern gefragt, welche Meditationsmethoden sie benutzen?
- K: Es sind vor allem zwei, das Gehen und das Sitzen. Darin ist das Prinzip des Ausgleichs von körperlich Aktivem und Passivem während des ganzen Tages zu finden. Gehen und Sitzen als Grundlage für das ganztägige Funktionieren des Geistes. Darüber hinaus sind es aber auch die hilfreichen vier Schutzmeditationen, die aber nur am Anfang des Tages gemacht werden. Am Ende des Tages gibt es dann eine Mettā-Meditation für diejenigen, die im Anschluss ein schönes Schläfchen genießen wollen. Diese ist jedoch nicht für diejenigen vorgesehen, die wirklich auf Vipassana in die Gänge kommen wollen und den Einbruch der Einsicht in die Wirklichkeit anstreben. Diejenigen, die vom Wort zur Wirklichkeit emporkommen, gewinnen die Einsicht, die Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāna genannt wird. Ihnen sage ich: jetzt nicht mehr über Mettā meditieren und kommt auch nicht mehr zum Dhamma-Vortrag, und falls ihr doch kommt, dann beobachtet nur das Hören usw., befasst euch nicht mit Inhalten und Begriffen. Fahrt ununterbrochen im Kultivieren der Einsicht in die wirklichen Erscheinungen fort. Erhaltet euch das Entfalten des Vipassanā-Weges aufrecht.
- D: Woran erkennst du denn, daß der Meditierende schon Nāma-Rūpa sieht? Was sagt er dir? Ich habe es erfahren, dennoch bin ich nicht in der Lage zu sagen: Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāna ist wenn... Worin besteht der Einbruch der Einsicht in die Wirklichkeit?
- K: Es geht nicht darum, welche Worte der Mensch benutzt. Wenn ich die Frage beantworten würde, dann wäre es leicht, dies auswendig zu lernen und es mir dann vorzusetzen. Es geht darum, wie es mir gesagt wird und ob ich eine Übereinstimmung zwischen dem sehe, was er sagt und was er macht. Es gibt Leute, die können irgend etwas sagen und auch lehren, oder mit ihren Ñānas angeben, obwohl sie nur irgendwo darüber gelesen haben. Einige können in einem klugen Understatement ironisch sagen, als würden sie über sich selbst witzeln: mein sogenanntes Magga-Phala, meine sogenannte Bhanga-Ñāna, dabei mit der Hand abwinken, Bescheidenheit vortäuschen und gleichzeitig sich damit groß machen, was sie alles wissen. Sie reden über etwas

und ich sehe, daß es nur Gerede ist, Worte, Worte, Worte...

Das erkenne ich, wenn ich mit dem Menschen zusammensitze. Das erkenne ich, wenn ich den Menschen sehe, wie er geht, wie er isst, wie er sich zur Meditation hinsetzt. Man kann es nicht an dem erkennen, was er sagt, sondern nur daran, ob das, was er sagt, der aktuellen Wirklichkeit entspricht, die wirkt, während er es sagt. Das ist die Wahrhaftigkeit, die Integrität der ganzen Person. Es geht um die Kongruenz zwischen dem, was der Mensch den anderen körperlich zeigt, und dem was er als Träger der eigenen Geistesbewegungen selbst erlebt. Die Körperlichkeit, Rūpa, hat wirklich eine genaue Korrespondenz zu dem was Nāma erlebt und kommuniziert. Nāma–Rūpa entsprechen einander und der Meditierende ist fähig, diese beiden Aspekte des wirklichen Prozesses zu sehen und zu unterscheiden. Beim Fortgeschrittenen ist das dann so, daß er Nāma–Rūpa sieht, wie sie zusammen hängen, und es auch in dem jeweils unmittelbar folgenden Bewusstsein, Viññāna, weiß. Er lässt wieder Nāma–Rūpa hinauf schießen und merkt sofort wieder Viññāna. Nāma–Rūpa paccaya Viññāna, Viññāna paccaya Nāma–Rūpa, Nāma–Rūpa paccaya Viññāna... – so wie diesen Prozess der Buddha fortlaufend bezeichnet hat.

- D: So sind wir bei Cankamana, der Gehmeditation, angelangt und bei Ānāpāna, der Achtsamkeit auf Einatmen und Ausatmen im Sitzen, die beide die eigentlichen Haupttätigkeiten im Retreat darstellen. Wobei wir ja die ersten Tage Ānāpāna–Sati für die Zwecke der Ruhemeditation machen und erst danach die Instruktionen für Vipassanā kommen.
- K: Ja, aber bereits während der ersten drei Tage sind die Instruktionen für Ānāpāna–Sati von Person zu Person unterschiedlich. Die ersten Unterschiede bestehen bereits darin, ob der Meditierende Āna und Āpāna an der Nase bzw. an der Oberlippe beobachtet, oder als Heben und Senken der Bauchdecke. Es gibt jedoch auch Meditierende, die die Atmung spontan weder am Bauch noch an der Nase beobachten, sondern die Expansion und das Zusammenziehen des ganzen Körpers fühlen. Mit diesen arbeite ich in der persönlichen Instruktion entsprechend anders. Dann gibt es aber auch solche Meditierenden, die die Atmung zwar an der Nase beobachten, aber kein konkretes Geschehen von Āna und Āpāna; sie erkennen nicht die wirklichen Erscheinungen, konzentrieren sich jedoch auf eine Vorstellung des Atems, auf das Ānāpāna–Nimitta. Sie haben eine klare Vorstellung, Nimitta, oder einen klaren Begriff, Paññatti, über den Zusammenhang von Einatmen und Ausatmen als Ānāpāna. Ihr Meditationsgegenstand, Ārammana, ist nicht Einatmen und Ausatmen als solches, nicht die Erlebnisse wirklicher Berührungen der Luft an der Nase, diese Meditierenden haben als Meditationsgegenstand die Atmung insgesamt, also die ganzheitliche Ānāpāna–Nimitta. Bei einigen von ihnen entwickelt sich dann leichter die Sammlung in Richtung der vollkommenen Versenkung in Jhāna. Dies ist die weltliche (lokika) Jhāna, die als Gegenstand Paññatti oder Nimitta hat. Aber für diese Meditierenden ist es meistens um so schwieriger, zu der Wirklichkeit der Erscheinungen zu gelangen und zu sehen, wie Nāma–Rūpa sich scheidet. Jene, die das Erdelement wahrnehmen, das heißt die Berührung, oder das Windelement, das heißt die Bewegung entweder an der Nase oder an der Bauchdecke, fällt es dagegen leichter, zu Vipassanā–Ñāna zu kommen. Und das gerade ist die geniale Methode, die mein Lehrer der Ehrw. Mahāsi Sayadaw entwickelt hat. Seine Methode führt am schnellsten zu der Realität und zu dem Unterscheiden von Wort und Wirklichkeit, Nāma–Rūpa. Dazu möchte ich noch sagen, daß gleich durch welche Weise auch immer die Meditierenden vorgehen, es für mich der höchste Zweck ist, sie möglichst bald zur Realität und zu Vipassanā–Ñāna zu führen, nicht zu den Jhānas. Selbstverständlich, wenn jemand für Jhāna begabt ist oder wenn jemand dadurch Entdeckungen macht, daß er die oben angeführten Variationen der Achtsamkeit auf Einatmung und Ausatmung ausprobiert, dann lasse ich ihn und schneide ihn davon nicht ab. Aber dennoch strebe ich es an, jeden dazu zu führen, daß er auf dem direktesten Weg zum Eintritt in den Strom des Dhamma kommt.

(Ende des Gesprächs)