

Vipassana Retreat nach S. N. Goenka



Zehn Tage am Stück über zehn Stunden täglich schweigend und meditierend verbringen: Das war mein selbstgewählter Jahreswechsel und gleichzeitig mein Einstieg in die Vipassana-Meditationspraxis nach Satya Narayan Goenka.

Text: Aline Schmid

Hätte nicht ein guter Freund immer wieder von seinen Vipassana-Retreats geschwärmt – ich bezweifle, dass ich mich zur Anmeldung überwunden hätte. Die Teilnahmebedingungen alleine wirkten bereits im Vorfeld sehr strikt: ein durchgetakteter Tagesablauf, der mit dem morgendlichen Gong um 4:00 Uhr startet, das Mittagessen als letzte „richtige“ Mahlzeit pro Tag, Nachtruhe um Punkt 21:30 Uhr. Darüber hinaus höchste Selbstdisziplin beim Einhalten der kontinuierlichen Meditationspraxis, keinerlei Kommunikation mit anderen Teilnehmern, keine anderen Achtsamkeitspraktiken, kein Verlassen des Zentrums während der gesamten Zeit ... All das wirkte auf mich eher einengend als einladend.

Und dennoch habe ich mich auch gefreut, einen der begehrten 100 Plätze über den Jahreswechsel für einen Einführungskurs im Vipassana-Meditationszentrum im sächsischen Triebel ergattert zu haben. Schließlich war ich neugierig, in eine der ältesten Meditationstechniken Indiens einzutauchen und zu den Wurzeln meiner eigenen Achtsamkeitspraxis vorzustoßen.

Bei der Ankunft wurden direkt unsere Smartphones zur sicheren Aufbewahrung einkassiert – ebenso wie iPods, Bücher oder Schreibzeug. Eben alles, was von der Meditationspraxis und der Beschäftigung mit dem eigenen Innenleben ablenken könnte. „Willst du dir das wirklich freiwillig antun?“, fragte die zweifelnde Stimme in mir. „Ja, einen Versuch ist es wert“, versuchte ich mir selbst Mut zuzusprechen.

Mit Anfängergeist in der „edlen Stille“

In den ersten Stunden war das Reden noch erlaubt. So konnte ich immerhin kurz meine drei Zimmergenossinnen kennenlernen. Dann wurde es ernst: Ab 20 Uhr startete die sogenannte „edle Stille“ und unsere erste Praxiseinheit. Mit einer Mischung aus kindlicher Neugierde, erwartungsvoller Spannung und andächtiger Ehrfurcht nahm ich den mir zugewiesenen Platz in der großen Meditationshalle ein.

Hinzu gesellten sich im Laufe des Abends und des nächsten Tages aber auch eine ordentliche Portion Skepsis und Zweifel. Alle Anleitungen und die Chantings des Lehrers S. N. Goenka lediglich vom Band abgespielt zu bekommen, fand ich zunächst befremdlich. Trotz der weitläufigen Außenanlage hatte ich das Gefühl, eingesperrt zu sein – was sicherlich durch die strikte Geschlechtertrennung verstärkt wurde. Zudem zog sich die Zeit zäh wie Kaugummi. Ob ich das weitere neun Tage aushalten würde?

Ich appellierte an meinen Anfängergeist, der meinem Vorhaben doch einen fairen Versuch geben wollte. Also versuchte ich, auch die positiven Aspekte verstärkt wahrzunehmen: das leckere Essen, die saubere Anlage, die Möglichkeit zum „Unter-vier-Augen-Gespräch“ mit der Assistenzlehrerin, die umliegende Natur und

vor allem, den Luxus, Zeit im Überfluss für die eigene Meditationspraxis zu haben.

In den nächsten Tagen gesellten sich weitere „harte Gegner“ hinzu. So kämpfte ich immer wieder gegen Müdigkeit und Tagträume, die mich von meiner recht simplen Aufgabe abhielten: meinen Atem zu beobachten, Abschweifungen immer rascher zu bemerken und den Fokus allmählich auf die sehr feinen Empfindungen unterhalb der Nase zu lenken.

Am vierten Tag erhielten wir mit der Vipassana-Meditation ein mächtiges Werkzeug an die Hand. Wie beim Bodyscan geht es darum, das Bewusstsein immer wieder vom Kopf bis zu den Zehen und zurück zu lenken sowie alle Empfindungen gleichmütig wahr- und anzunehmen. Doch allein beim Gedanken daran, eine Stunde am Stück mit geschlossenen Augen unbeweglich in derselben Sitzposition zu verharren, spürte ich, wie mir der nächste „Gegner“ förmlich den Rücken hinaufkroch: die Angst um meine unfallgeschädigte Lendenwirbelsäule. Was, wenn das viele Sitzen einen viel größeren Schaden anrichtete, als dass es mir für meine Meditationspraxis nutzte?

Gleichmut gegenüber sämtlichen Empfindungen

Ich ließ mich dennoch auf die Erfahrung ein und stellte fest: Wieder einmal waren es vielmehr meine Gedanken, die mich abhalten wollten, als mein Körper. Klar, die Rückenschmerzen waren trotzdem immer wieder da. Aber ich versuchte, sie möglichst unvoreingenommen zu erkunden – ohne automatisch ein

„Drama im Kopf“ entstehen zu lassen. Wurde der Schmerz stärker, unterbrach ich kurz meine „Wanderung durch den Körper“, verweilte einen Moment im unteren Rücken und nahm das Stechen und Pulsieren wahr. Dann setzte ich die Vipassana-Meditation fort und siehe da – die Empfindungen wurden tatsächlich wieder etwas schwächer, verschwanden zeitweise sogar komplett. Und wenn es doch einmal unerträglich wurde, veränderte ich einfach meine Sitzposition oder stand für einen Moment auf.

Diesen Gleichmut gegenüber sämtlichen Empfindungen zu üben – damit war ich die verbleibenden Tage gut beschäftigt. Und diese Aufgabe wurde umso herausfordernder, je tiefer ich mich durch die Meditation an mein Unterbewusstsein herantastete.

Ganz klar – das ist ein lebenslanges Lernfeld, aber die zehn Tage Retreat haben mich neugierig gemacht und mir gezeigt, dass sich Gleichmut tatsächlich trainieren lässt. Kurz nach der Rückkehr hat in einem meiner Achtsamkeits-Seminare übrigens die Technik gestreikt. Ich glaube, ich bin selten als Trainerin so gelassen geblieben, was wiederum eine beruhigende Wirkung auf meine Teilnehmer hatte. Das war für mich eine erneute Motivation, an der regelmäßigen Meditationspraxis dranzubleiben.

www.dhamma.org/de