Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Mein Weg nach Myanmar, einer Kraftquelle für den Buddhismus Teil 1

Meine erste Begegnung mit Burma (seit 1989 offiziell Myanmar) fand in einem Buch über außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten weltweit statt. Dort war ein Bild der **Shwedagon-Pagode** in Rangun, das mich faszinierte und in mir den Wunsch weckte, einmal im Leben dort zu sein. Diese ein bisschen schwärmerische Wahrnehmung Burmas trat lange Jahre komplett in den Hintergrund.
Erst durch meinen Kontakt mit buddhistischer Meditation kam ich tatsächlich in Berührung mit Burma. Dort erfährt der Buddhismus während

der Zeit der Befreiung von der britischen Kolonialherrschaft eine Wiederbelebung. Durch Praktizierende/Gelehrte wie **Mahasi Sayadaw** wird **Vipassana-Meditation** (Einsichtsmeditation) auch Laien zugänglich gemacht und verbreitet sich. Über einen Schüler Mahasi Sayadaws, den Inder **Anagarika Munindra**, kommt die Lehre nach Indien, wo westliche Übende wie **Joseph Goldstein**, **Sharon Salzberg**, **Fred von Allmen**, anfangen diese Meditationsmethode zu praktizieren. Mitte der 70er Jahre wird dann z.B. die **Insight Meditation Society in Barre**, Massachussetts von Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und Jack Kornfield, gegründet die die Vipassana-Meditation vielen Menschen in den USA und Europa nahe brachte z.B über 3-monatige Intensivkurse.
Ich persönlich erfuhr zum ersten Mal von einem Vipassana-Kurs den Joseph Goldstein und Sharon Salzberg in Salzburg anboten.
Ich las in einem Buch Joseph Goldsteins über diesen Praxisansatz und war geschockt, als ich den Tagesplan las. Jeweils eine Stunde Sitzen (still Sitzen) und Gehen (extrem verlangsamt gehen), das alles im Schweigen von 5.30 morgens bis 22.00 abends. Ich konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen wer das aushalten sollte und warum.
Kurze Zeit später bot **Fred von Allmen** in dem tibetisch-buddhistischen Aryatara-Institut in Jägerndorf/Niederbayern, in dem ich lebte, einen Vipassana-Kurs an. Neugierig geworden nahm ich teil und war beeindruckt von dem Anregung, die Aufmerksamkeit statt nach aussen, nach innen zu lenken, um zu verstehen wie wir funktionieren und unser Leben organisieren, wie Schwierigkeiten entstehen und wo Freiheit entdeckt werden kann. Diese Praxis schien für meinen Typus wie gemacht, trotz Knieschmerzen, Langeweile und Unruhe. Diese Erfahrung war der Ausgangspunkt ein buddhistisches Meditationszentrum, **Seminarhaus Engl**, mitzugründen, und später der Anlass, nach Burma, zu gehen.

Es dauerte 15 Jahre bis ich die Gelegenheit bekam

und wahrnahm, zu einem 3-wöchigen Vipassana-Retreat nach Burma, in die Sagaing-Hills, das Herz des buddhistischen Burma, zu reisen. Dieser erste längere Schweige-Retreat fand für mich persönlich unter schwierigen Bedingungen statt. Ich hatte mit meiner Lebensgefährtin gerade mit knapper Not, 2004 die verheerende Tsunami am Strand von Sri Lanka überlebt, und war damals der Meinung, dass ein Schweigeretreat helfen könnte dieses traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Ich ignorierte die Signale die mein Körper mir schickte, starke Verspannungen im Rücken zum Beispiel, und spulte mit germanischer Sturheit das Tagesprogramm von 3.30 morgens bis 22.00 abends runter. Ich bemerkte bei aller Achtsamkeit nicht, dass ich mich innerlich zusehends verhärtete und statt Erkenntnis nur spirituellen Leistungssport kultivierte, mich „durchgebissen“ habe, was letztendlich nur meine neues „Spirituelles“ Ego aufblähte.
Gleichzeitig konnte ich beobachten, aber nicht entscheidend daraus lernen, dass meine Lebensgefährtin sich wesentlich geschickter der unterstützenden, wohlwollenden Athmosphäre bediente, die überall im Kloster zu spüren war. Sie hörte auf ihre innere Stimme, die ihr gebot sanft und nachsichtig mit sich umzugehen.
Dank meiner Willenskraft hielt ich die 3 Wochen, trotz größter innerer Widerstände, durch und verließ den wunderschönen Retreat-Ort, das Kyaswa-Kloster in der Nähe von Mandalay am Ufer des Irrawaddy, komplett verspannt und voller Groll, überzeugt, dass die Meditation nichts bringt.
Was als Widerstand begann, endet als Schmerz.
Sayadaw U Pandita
Wie im Falle der Anstrengung sagte der Buddha, dass es nur einen Ursprung für die Freude gebe: weise Aufmerksamkeit
Sayadaw U Pandita (Im Augenblick liegt alles Leben)