

Was genau ist Vipassana und was ist eine Achtsamkeitsmeditation?

Übersetzt heißt Vipassana: „die Dinge so sehen, wie sie sind“. Es geht um eine auf Wahrheit und nicht auf Illusion gegründete Lebenseinstellung. Aber was ist wahr? Wie kann man selbst zwischen Täuschung und Wahrheit unterscheiden? Dazu dient die Achtsamkeitsmeditation, die als Technik die Fähigkeit der gelassenen Konzentration schult und die in der Selbstbeobachtung gewonnenen Erkenntnisse richtig einordnen hilft. Der buddhistische Weg – so wie ihn mir Ruth Denison erklärte und wie ich ihn in meinem Buch beschreibe – erwartet nicht, dass man einfach glaubt oder übernimmt, was vor 2500 Jahren ein „erwachter“ Mensch sagte. Vielmehr geht es darum, durch die Übungspraxis Einsicht zu entwickeln, die auf eigener Erfahrung gründet.

Was macht ausgerechnet die Wüste zu einem besonderen Ort für die Meditation? Funktioniert das nicht genauso gut auf heimischen Wiesen und Feldern?

Ruth Denison lebt in der Mohave Wüste und leitet dort ein Meditationszentrum. Das führt mich regelmäßig dorthin; dort spielt auch die Geschichte meines Buches. Wüste ist für mich Stille, Einfachheit, unerwartete Begegnung, archaische Natur. Sie ist auch Entbehrung, heiß am Tag, kalt in der Nacht, ein guter Rückzugsort. Aber meditieren – also innehalten und sich auf das Leben einstellen – kann man überall. Lehrte Ruth in Buxtehude, würde ich vielleicht vom Heidekraut schwärmen und hätte die Wüste noch nicht für mich entdeckt.

Welche Rolle spielt die Achtsamkeitsmeditation heute in Ihrem Leben?

Meistens übe ich morgens eine halbe Stunde. Jedes Jahr reise ich nach Kalifornien, spreche mit der Lehrerin und vertiefe meine Übungspraxis. Die Herausforderung bleibt, den Alltag zur Übung zu machen.

Integrieren Sie Ihre diesbezüglichen Erfahrungen auch in Ihre TouchLife Massagearbeit?

Beim Massieren und in der Arbeit mit Menschen generell sind folgende Eigenschaften hilfreich: Mitgefühl, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl. Die Achtsamkeitsmeditation trainiert diese Fähigkeiten und dadurch auch die therapeutische Kompetenz, davon profitieren die Klienten. Meinen Kursteilnehmern versuche ich, diese Dimension mit auf ihren Berufsweg zu geben.

Hilft Ihnen die buddhistische Philosophie auch jenseits der Meditationspraxis in Ihrem Alltag?

Sie macht mich realitätstüchtig, belastbar, gelassen, dankbar. Schwierigkeiten, die auftauchen, kann ich mir im Inneren anschauen, dabei in aller Ruhe Klarheit über meinen Standpunkt gewinnen, um dann bewusst in eine Handlung zu gehen. Ich sehe den Sinn des Ganzen, damit macht die Arbeit viel mehr Spaß. Dabei gehört dazu, aus Fehlern zu lernen und über sich selbst lachen zu können.

Kann jeder meditieren oder muss man bestimmte Voraussetzungen für die Praxis mitbringen?

Die Achtsamkeitsmeditation ist als Technik schnell erklärt. In meinem Buch gebe ich viele Tipps, wie nützlich so eine Übungsdisziplin sein kann. Wer einen gesunden Menschenverstand besitzt, kann sie auch praktizieren. Dazu ist es nicht einmal erforderlich, sich mit der buddhistischen Tradition zu identifizieren. Die Umsetzung ist aber ein lebenslanges Projekt. Da braucht es konsequente Bereitschaft und Mut, im Lebensalltag das umzusetzen, was man in stillen Stunden erkannt hat.

Kann man die Achtsamkeitsmeditation bei Ihnen erlernen?

Mein Schwerpunkt als Lehrer ist die „Achtsame Berührung“, also die Integration einer meditativen Haltung in den Beruf des TouchLife Massagepraktikers. Zusammen mit meiner Frau, Kali S. von Kalckreuth, mit der ich die TouchLife Methode 1989 begründet habe, biete ich – neben vielen Massageseminaren – auch Einführungen in die Achtsamkeitsmeditation an. Hier ist jeder willkommen, der für ein paar Tage entschleunigen möchte und ein sicheres Geleit für die Beobachtung von Körper, Atem und den geistigen Prozessen wünscht.

Interview: Norbert Classen

Fotos: © Frank B. Leder und Nickolay Stanev / 123rf.com

Buchtipp:

Frank B. Leder
Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht

ca. 176 Seiten, € 16,00
ISBN 978-3-935407-70-0
erscheint im Sept. 2012

Haeddecke Verlag

