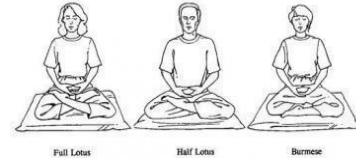


Einführung in die Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka

Vipassana von *pali*= „Einsicht“ ist eine frühbuddhistische Meditations- und Einsichtspraxis. Heute findet die Vipassana-Meditation Anwendung zur Schulung von Aufmerksamkeit, die einen befähigen soll, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Vipassana beschreibt somit den Weg der Selbstveränderung durch Selbstbeobachtung.

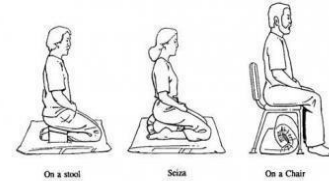
Die drei Wurzeln der geistigen Unreinheit

- Verlangen
- Aversion/ Abneigung
- Unwissenheit



Die drei Schulungsbereiche

- Sīla – Moralität und ethisches Handeln
- Samādhi – Konzentration des Geistes
- Paññā – Weisheit und reinigende Einsicht



Sitzhaltung

- Bequem im Schneidersitz oder auf einem Stuhl (evtl. auf einer Erhöhung sitzen, wenn das Becken nach hinten kippt)
- Aufrechter Rücken (besonders wichtig bei längerem Meditieren)
- Hände werden im Schoß gefaltet oder auf den Knien abgelegt

Durchführung (1 mal täglich)

Vorbereitung – Anapana (5 Minuten)

- Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf den Bereich unterhalb der Nasenlöcher und oberhalb der Oberlippe.
- Sei dir jedes Atemzuges bewusst, wie dein Atem hereinströmt und wieder herausgeht. Versuche die Atmung nicht bewusst zu steuern, **beobachte** sie lediglich **wertfrei**.
- Wenn du spürst, dass deine Gedanken abschweifen, dann atme für eine kurze Zeit etwas tiefer und stärker und konzentriere dich erneut auf die Beobachtung deines Atems.

Meditation – Vipassana (10-20 Minuten)

- Vipassana lehrt uns das Meditieren auf der Erfahrungsebene zu praktizieren, statt den Geist abzulenken und Dinge nur auf der kognitiven Ebene zu verstehen.
- Scanne mit deiner Aufmerksamkeit systematisch (in festzulegender Reihenfolge) deinen gesamten Körper vom Kopf bis zu den Füßen.
- Die Beobachtung der dir begegnenden Empfindungen (Kribbeln, Hitze, Kälte, Stechen, Trockenheit, Feuchtigkeit, Pochen etc.) und Emotionen ist **objektiv**, das heißt, du bleibst **gleichmütig** gegenüber allem, was du wahrnimmst und empfindest.
- Sei dir bewusst, dass alle Empfindungen, die du spürst, die **gleiche Eigenschaft** haben. Das bedeutet, dass sie nicht von Dauer sind – sie kommen und gehen –, ob unangenehm oder angenehm spielt dabei keine Rolle. Das bedeutet nicht, dass du dich nicht mehr über schöne Empfindungen freuen solltest, versuche jedoch kein Verlangen nach ihnen zu entwickeln. Das Verlangen nach Freude kann Leid ebenso schaffen, wie das Festhalten an negativen Empfindungen/Emotionen. Beobachte also deine Empfindungen im Verständnis der Vergänglichkeit und lass Verlangen und Abneigung nicht aufkommen.
- Behalte während deiner Meditation stets die **Dynamik** und den **Fluss** bei, bleibe nie länger als ein paar Minuten an einer Stelle stehen.