

Faszination Buddhismus

Die Gründe für das wachsende Buddhismus-Interesse im Abendland (mit einem Glossar)

Hans Gruber

Es ist schon wirklich erstaunlich: Ein Tibet-Film nach dem anderen führt vor den Kinokassen zu langen Schlangen. In den Gesichtern der Wartenden liegt jene gewisse Aufregung und Ungeduld. Ob "Salzmänner in Tibet", "Sieben Jahre in Tibet" mit Brad Pitt als Heinrich Harrer (der österreichische Abenteuerer und Freund des Dalai Lama), oder Martin Scorseses Lebensgeschichte des Gottkönigs "Kundun", ein wahres Fest der Farben, Klänge und mystischen Stimmungen, die ins Traumland Shangri-La entführen - alle diese Streifen scheinen bei uns nüchternen Modernen die gleiche Kindervorfreude, den gleichen auf die Leinwand gebannten Blick auszulösen.

Was passiert hier eigentlich? Die Tibet- und Buddhismus-Welle wogt auch in kürzer werdenden Abständen durch Fernsehen, Hörfunk und diverse Blätter. So hat jüngst sogar der *Spiegel*, in wundersamer Wandlung einmal unzynisch, der östlichen Heilslehre eine Titelgeschichte gewidmet: "Buddhismus, Glauben ohne Gott", just zu Karfreitag. Atheistisches war hier zu lesen: Der bekannte Indologe und Buchautor Hans Wolfgang Schumann unterschied den "mystischen" Buddhismus von den "prophetischen" Religionen mit ihrem Glauben an den Grund-Dualismus "Gott" und "Seele".

Die Expertenzahlen belegen es unverkennbar: 1970 gab es in Deutschland bloß 15 buddhistische Gruppen, 1991 dann schon 200 und nach weiteren sechs Jahren 413 (Anm. zu 2002: rund 600). Wo soll das hinführen?

Eine Bewegung, welche die gesamte Gesellschaft erfasst hat

Die Zahlenschätzungen, was die Anhängerschaft angeht, gehen stark auseinander. Viele - die laut dem historischen Buddha "alleine ziehenden Nashörner", welche dem buddhistischen Heilsziel selbstständig zustreben - entziehen sich festen Gruppen; aber generell nimmt man an, dass hierzulande bis zu einer halben Million Buddhisten lebt. Alljährlich erscheinen im englischsprachigen Raum rund 400 neue Bücher zum Buddhismus. In den Vereinigten Staaten ist heute vom "mainstreaming" des Buddhismus die Rede - dass er gegenwärtig zu einer Bewegung wird, welche die gesamte amerikanische Gesellschaft erfasst hat.

Bedeutet diese rasanten Entwicklungen etwa den Anfang vom Ende des 2000-jährigen Christentums im Abendland? Was steckt hinter dem starken Wachstum, das keine christliche Strömung aufweisen kann, kein Islam und keine esoterische Richtung im Westen?

Vielleicht hat es etwas mit der unwiderstehlich lockenden Verheissung zu tun, die uns rastlosen Modernen aus jeder weise und befreit lächelnden Buddha-Skulptur entgegentritt - dem Kardinalsymbol des Morgenlandes. Hier wird eine tiefe Sehnsucht des Menschen zu allen Zeiten und besonders in unserer jetzigen angesprochen. Auf dem Cover jener *Spiegel*-Nummer strahlte ein goldenes, im stillen Glück lächelndes Buddha-Antlitz, in dessen erleuchtetes Inneres die Menschen hineinströmen.

Das Resultat war zu erwarten: Bereits nach wenigen Tagen hiess es an den Kiosken, man sei "leider ausverkauft". Andererseits mag es genau das Kardinalsymbol des Abendlandes - der ans Kreuz geschlagene Christus - sein, womit das Unbehagen vieler moderner Menschen auf einen Punkt gebracht wird. Das Kreuz steht dogmatisch für die "Sündenerlösung" der Menschheit (wobei "Erlösung" hier nicht als konkrete Befreiung von den Leiden der Existenz wie im Buddhismus verstanden wird). Aber dieses sinnfällige Bild legt noch eine Reihe von weiteren Dingen nahe: Den menschlichen "Sündenfall", der letztlich hinter der Kreuzigung steht; Bestätigung der tiefen Schuld; die Anklage der Juden als "Gottesmörder"; die Glorifizierung von Leiden, weil die Menschheit durch das Martyrium Christi erlöst worden sei; sowie das Ausgeliefertsein der Menschheit an die Gnade eines übermächtigen Vatergottes. Nüchtern betrachtet stehen sich hier zwei grundverschiedene Menschen- oder Weltbilder gegenüber: "Erbssünde" und "Jammertal" contra "Buddha-Natur" des Menschen und "Buddha-Land".

Die kritischen Heutigen, die ihr Leben in die eigene Hand nehmen und auf ihre unabhängige Kraft vertrauen, scheinen sich immer deutlicher für den „Erwachten“ (Buddha) zu entscheiden. Dessen vielzitierte Abschiedsworte etwa lauten: "Seid Euch selbst ein führendes Licht und ein Freiort; nehmt den Inneren Weg als Freiort; nehmt keinen anderen Freiort."

Es gibt eine sehr machtvolle abendländische und speziell deutsche Denkströmung, die (ausgehend von der Sprachverwandtschaft zwischen den indischen und den europäischen Sprachen) die geistigen Wurzeln Europas in Südasien lokalisiert hat. Hauptaufklärer und Philosoph Voltaire, Poet Novalis, die Gebrüder Schlegel (unter anderem die Begründer der deutschen Indologie), Musiker Wagner, die Philosophen Hegel, Schelling, Schopenhauer und Nietzsche, Malgenie Van Gogh, der Physikrevolutionär Einstein und viele andere waren begeisterte, manchmal romantisch verklärende Bewunderer Asiens: Der hinduistischen und buddhistischen Einheitssicht aller Dinge. (Schopenhauer etwa sah sich in seiner Philosophie durch den Buddhismus vollkommen bestätigt. Einstein erachtete lediglich den Buddhismus als vereinbar mit der modernen Wissenschaft.)

Sie wandten sich alle gegen die Kirche, gegen einen bestimmten Grund-Dualismus, Rationalismus und Materialismus. Diese Denkströmung, die vor allem mit der Romantik begann, hat immer wieder Faszinationsausbrüche an allem Indischen hervorgebracht - zuletzt in der amerikanischen Beat-Generation der 50er Jahre (Kerouac, Ginsberg, Snyder), der Hippie-Ära, der Zeit der Beatles, sowie Teilen der 68er-Protestbewegung. Erstmals und in tieferer Form beginnt das Asieninteresse heute die westliche Hauptgesellschaft zu erfassen, wieder mit den USA als Impulsgeber.

In den Vereinigten Staaten (häufig für den Westen in einer Vorreiterrolle) erfasst die Entscheidung für den Buddha immer weitere Kreise. Im Jahr 1988 gab es dort 429 buddhistische Lehrzentren, 1997 waren es dann 1062. 1994 existierten alleine in der hypermodernen Grossstadt Seattle 53 buddhistische Tempel und Zentren. Im Oktober 1997 hat die US-Ausgabe des *Time-Magazine* dem Thema "America's fascination with Buddhism" eine lange Titelstory gewidmet. Es ist bereits relativ bekannt, dass sich Stars wie Richard Gere, Sharon Stone, Brad Pitt, Madonna oder Regisseur Oliver Stone für den Buddhismus interessieren. Und dabei ist es häufig nicht gerecht, dieses Interesse als Selbstvermarktung abzutun. Richard Gere etwa ist überzeugter Buddhist seit "Beat"-Zeiten und wurde in anspruchsvollen Fachinterviews zu seinem Lehrverständnis befragt. Ihn hat der Dalai Lama aufgefordert, sich als Buddhist zu outen und für die unterdrückten Tibeter einzusetzen. Aber andere Tatsachen sind in Europa fast unbekannt, die jedoch viel besser verdeutlichen, welche Dynamik hier bereits in vollem Gange ist:

Der Wissenschaftsredakteur der *New York Times*, Daniel Goleman, dessen Buch *Emotionale Intelligenz* auf westlichen Bestsellerlisten lange oben stand, ist seit 30 Jahren Praktizierender der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation "Vipassanâ" (altindisches Pali für "Höheres Sehen") (1). Er gebraucht Achtsamkeit als Synonym für Emotionale Intelligenz: „Erkenne dich selbst“ spricht diesen Grundpfeiler der Emotionalen Intelligenz an, sich der eigenen Gefühle in dem Augenblick, da sie auftreten, bewusst zu werden.“ Eine Forschungsarbeit betrachtet sein Werk als "verdeckte Form der Einführung der Vipassana-Praxis in die amerikanische Gesellschaft" (2). Gleiches wird darin von Jon Kabat-Zinn festgestellt, einem amerikanischen Medizinprofessor, der auch einen vielbeachteten Bestseller (3) geschrieben hat.

Erziehung für Stummelschwanzhunde

Jon Kabat-Zinns achtwöchiges komplementärmedizinisches Behandlungsprogramm (wörtlich: "Stressreduktion durch Achtsamkeit") wurde im Frühjahr 1997 von 150 amerikanischen Kliniken, Stadtteilinstituten, Gefängnissen und auch schon Schulen angewandt. Im November desselben Jahres lautete die Zahl 240. Das Programm fasst auch aktuell hier in Deutschland Fuss, wohin Kabat-Zinn im Juni 1998 erstmals gekommen ist. Solche "westlichen" Buddhisten tragen also buddhistische Haltungen und Ziele über die Insiderkreise mit deren Jargons, Ritualen oder Praktiken hinaus; und mitten hinein in den Hauptstrom der Gesellschaft.

Mit grosser Macht beginnt im ganzen Westen eine Hinwendung zum "Kontemplativen", die dem lange unbeantworteten Bedürfnis nach Sinn, Verbundenheit und innerer Erfüllung entspricht (wobei sich hier die hochkomplexe Frage stellt, warum es so lange unbeantwortet blieb). Wer kennt es nicht in sich: Jenes subtile, mächtige Unbehagen an der Kultur, dem fortschrittsgläubigen Erziehungs-, Wirtschafts-, und Wissenschaftssystem, welches auf alles "schlüssige" Antworten hat, aber die innere Unruhe, die Sinnsuche, das Verstehenwollen des Lebens nicht beantwortet. Häufig wundern sich engagierte buddhistische Meister Asiens über das moderne westliche Bildungs- und Denksystem: Die Studenten würden zwar lernen, in bestimmten Fachgebieten besser als andere zu werden, aber sie würden nichts über Weisheit lernen; wie man den Geist verstehen, Frieden finden und erfüllt leben könne (Sulak Sivaraksa). Der einflussreichste Meister Thailands, Ajahn Buddhadasa spricht gar von einer "Erziehung für Stummelschwanzhunde": "Es scheint kaum jemanden zu stören, dass Studenten nichts über Ethik und den inneren Weg lernen, obwohl dies für die Menschwerdung unverzichtbar ist."

Vielleicht kann dieser unverblünte asiatische Blick auch eine Antwort auf die drängende Frage geben, warum etwa die Gewalt unter Jugendlichen an den Schulen immer stärker zunimmt. Der Mensch möchte (im buddhistischen Sinne) zum vollständigen Menschen werden. Wenn er dabei von den Institutionen behindert wird, entsteht Gewalt - als ohnmächtiger Protest. In allen buddhistischen Traditionen gilt als die Essenz des Weges zur Freiheit die Entwicklung von ethischer Motivation, geistiger Ruhe und intuitivem Wissen, der Inhalt der ersten und berühmtesten Rede des Buddha. Eben diese drei "inneren" Qualitäten sind im westlichen Bildungs- und Denksystem kaum je Thema. So kann es nicht verwundern, dass sich Abendländer in schnell wachsender Zahl für den Buddhismus interessieren.

Hinzu kommen noch überzeugende persönliche Eindrücke:

Wer hat nicht schon einen „insgeheimen“ Vergleich zwischen manchen kirchlichen Oberhirten und dem tief mitfühlenden, undogmatischen und herzensglücklichen Dalai Lama oder anderen buddhistischen Lehrenden gezogen? Welcher Reisende durch ein buddhistisches Land ist nicht positiv angetan, von jener dort auch heute noch weitverbreiteten Gelassenheit, Lebensfreude und Verehrung für das Spirituelle im Menschen? Welcher Gebildete kommt nicht ins Überlegen, angesichts des Unterschiedes zwischen der friedfertigen Geschichte des Buddhismus (in dessen Namen kein Krieg geführt worden ist, der sich nicht mit Gewalt über ganz Asien verbreitet hat) und der gewaltvollen und antisemitischen Geschichte des Kirchenchristentums, mit dessen biblisch verankerten Alleingeltungsanspruch? Bei wem regt sich nicht die Frage, ob das immer mehr, besser, schneller und angenehmer auf allen Gebieten für Geist, Körper und Umwelt wirklich so gut ist?

Nichtsdestoweniger existiert auch ein grosser Widerstand gegen das Bemühen um eine kontemplativere Orientierung in der Gesellschaft und deren Institutionen. Der Antrag der "Deutschen Buddhistischen Union", des Dachverbandes der deutschen Buddhisten, auf Anerkennung des Buddhismus als Religionsgemeinschaft in Deutschland ist bereits einmal abgelehnt worden. Eine der Hauptbegründungen, die unter maßgeblicher Mitwirkung der Kirche für die Ablehnung kam, lautete: "Dem Buddhismus fehlen die hierarchischen Strukturen, die ihn als kirchenähnlich ausweisen könnten".

Glossar zum Buddhismus (in den genannten Zeitungen teils kürzer)

Bodhisattva: Das grosse Ideal des Mahâyâna, ein angehender Buddha, der immer stärker aus dem Mitgefühl heraus fühlt, denkt und handelt. Im "Grossen Mitgefühl" (Mahâkarunâ) wird die innere Einheit von Selbst und anderen restlos verstanden. Wenn die dualistische Wahrnehmung der Welt überwunden ist, werden alle Taten des Bodhisattva zur Ursache des "vollen Erwachens" (im Mahâyâna ein unbegrenzt hilfsfähiger Zustand). Der Bodhisattva strebt nach einer Befreiung für alle. Diese selbstlose Haltung ist der "Geist des Erwachens" (Bodhichitta). Konkret heisst dies die Entfaltung der sechs "Vollkommenheiten": Freies Geben, Ethische Motivation, Geduld, Energie, Versenkung und Weisheit. Der Vater des Bodhisattva-Ideals Shântideva (8. Jh., Indien) hat einen Schwerpunkt seines Hauptwerkes auf die innere Praxis der "Gleichheit und Austauschung von Selbst und anderen" gelegt.

Karma: Wörtlich "Tun, Sich-Auswirken", der Zusammenhang zwischen der inneren Qualität einer Handlung und ihren kurz- oder langfristigen Resultaten. Die innere Qualität einer Handlung bemisst sich alleine an der Absicht. Der Erwachte: "Die Absicht bezeichne ich als Karma." Der Massstab für eine heilsame oder unheilsame Absicht ist, ob (bei anderen und einem selbst) Glück oder Leid bewirkt wird. Die Kategorien "gut" und "schlecht" sind hier nicht gebräuchlich. Dieses ursprüngliche Karmaverständnis umfasst nicht Tatergebnisse oder das Schicksal, im Unterschied zu Rudolf Steiners Anthroposophie und Helena Blavatskys Theosophie, die unsere westlichen Assoziationen zu "Karma" vor allem geprägt haben. "Innerer Zwang" bzw. nachteiliges Karma zieht notwendig Angst, Depression und Leid nach sich.

Mahâyâna: Das "Grosse Fahrzeug", das möglichst viele zur Befreiung führen will, der Weg des Bodhisattva, der sich diesem Ziel aus "Grossem Mitgefühl" verschreibt. Das Mahâyâna ist in Nordindien zwischen dem ersten und elften Jahrhundert entstanden. Von ihrem Entstehungsland ist diese Form des Buddhismus nach China, Korea, Japan, Vietnam, Tibet, in die Mongolei und manche Gebiete Russlands gelangt, wo sie in Verschmelzung mit den einheimischen Kulturen vor allem zum tibetischen Buddhismus, dem Fahrzeug des Tantra, dem Zen, der Lehre Nichirens, sowie dem Amitâbha-Buddhismus (Verehrung des Buddha Amitâbha "Unendliches Licht") geworden ist. Die prägendste Denkschule des Mahâyâna ist der "Mittlere Weg" des Nâgârjuna (2.-3. Jh. n. Chr., Indien), mit dessen Lehre vom "Abhängigen Entstehen" bzw. der "Leerheit" (Shûnyatâ) aller Phänomene. Auch die Schule des "Nur-Geist" (Chittamâtra; auch Yogachâra) ist einflussreich. Sie lehrt, dass es keine äusseren Objekte gäbe, ausserhalb eines alleine real existenten Geistes.

Nirvâna: Wörtlich "Verlöschen" des peinvollen inneren Feuers "Durst und Ergreifen". Der Brennstoff dieses inneren Feuers ist das "Unwissen" (Avi-dyâ), dies heisst das Begreifen aller Dinge als das "Ich", das "Mein" oder ein getrenntes "Selbst". Der Weg zum Nirvâna ist die Entfaltung von Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe und Intuitivem Wissen. Die Hauptquelle dieses Weges ist die „Treffliche Achtsamkeit“ auf alles innere und alles äussere Geschehen. Das Nirvâna ist weder ein Nichts noch ein Etwas: "Kein Mass ermisst den Menschen, der zur Stille findet." Mit dem geistigen Eintreten des Nirvâna kommt der ganze Daseinskreislauf zu Ende.

Reinkarnationen: Durch bewussten Entschluss oder gezielt Wiedergeborene ("Rinpoches", wie der Dalai Lama und andere hohe Lamas), die von den früheren Gefährten aufgefunden werden. Der Grund für ihre Wiederkehr sei Mitgefühl, um anderen auf dem Weg zu helfen. Rinpoches existieren bloß im tibetischen Buddhismus (in Tibet, Ladakh, Nepal, Sikkim, Bhutan und der Mongolei), nicht jedoch im Theravâda (Südostasien) und Zen (Fernost). Auch in Tibet gab es in den ersten Jahrhunderten nach Annahme des Buddhismus keine reinkarnierten Lamas, sondern erst ab dem Zeitpunkt, als der tibetische Buddhismus dort staatstragend geworden ist.

Theravâda: Die "Lehre der Ältesten", der frühe Buddhismus, der heute in Burma, Thailand, Kambodscha, Laos und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Die Textgrundlage der Schule ist der Pali-Kanon, mit den ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des Buddha (6.-5. Jh. v. Chr., Indien). Des-sen Lehre ist kein geschlossenes theoretisches und praktisches "System". Die Indologie betrachtet den Urbuddhismus als "Erlösungspragmatismus", weil der Erwachte konsequent alleine das gelehrt hat, was im kurzen Leben der Befreiung vom Leiden dient: "Nur eines lehre ich, jetzt wie früher: Das Leiden und das Ende des Leidens." An anderer Stelle des Pali-Kanons nennt der historische Buddha diese gezielte Lehre, in deren Zentrum die Entwicklung der Sehenden bzw. "Trefflichen Achtsamkeit" steht, im Vergleich mit den zahllosen Blättern des Waldes "eine Handvoll Blätter". Aber es sei alleine diese Handvoll, welche für die innere Befreiung des Nirvâna notwendig sei; und jeder könne eine Handvoll verstehen und meistern. Diese pragmatische Befreiungslehre des Erwachten heisst unter seinen Anhängern meist bloß der "Dharma" ("Das, was trägt" oder "hält"), nicht das kohärente System "Buddhismus", das ein Begriff der westlichen Wissenschaft ist. "Dharma" lautet der Name, womit der historische Buddha den von ihm gewiesenen universellen bzw. kulturübergreifenden Befreiungsweg bezeichnet hat. Der Erwachte hat sich selbst "Spirituellen Freund" genannt, nicht "Guru".

Innerer Zwang (Klesha): "Was peinigt, umklammert". Die Sanskrit-Verbwurzel "shlish" ist mit englisch "slime" (mit Schleim überziehen) und deutsch "Schlick", "Schleim(en)", sowie der "Schnecke" mit ihrer Schleimspur verwandt. Ein Klesha ist eine Art blendender und schwächender Fremdkörper im Organismus, wie Gier, Hass, Verwirrung, Neid, Eifersucht, Stolz, Aufgeregtheit, Trägheit oder Gleichgültigkeit. In der buddhistischen Psychologie gelten die Inneren Zwänge als Ausdruck der drei Leidenswurzeln "Unwissen" (die Sicht aller Dinge als das "Ich", das "Mein" bzw. ein getrenntes "Selbst"), "Durst und Ergreifen". Die "Unheilsamen Tatpfade" (Töten, Stehlen, Sexuelles Fehlverhalten, dies heißt Sexualität, die für irgendeinen Beteiligten klares Leiden bedeutet, Lügen, Zwischenträgerei, Geschwätz und Hassrede) wiederum gelten als Ausdruck der Inneren Zwänge. Dieses ganze Leidens- und Angstgebäude bricht mit dem Unwissen in sich zusammen.

Vipassanâ: Wörtlich "Höheres Sehen", "Inneres Verstehen", die einflussreichste Praxis des frühen Buddhismus Theravâda. Das höhere, vom Leiden befreiende Sehen ist der Zweck des Vipassanâ in all dessen Ansätzen (alleine in Burma 24), bei denen es immer um die systematische oder bewusste Entwicklung der Sehenden bzw. "Trefflichen Achtsamkeit" (Sati) geht. Das Pali-Wort "Sati" hat zugleich die Bedeutung von Achtsamkeit und Erinnerung - eben an all das, was gerade im Moment stattfindet oder getan wird (= Bewusstheit). Sämtliche Vipassanâ-Ansätze (die bekanntesten sind das Körperhineinkommen, das Benennen, der Weg der Ordensgemeinschaft, sowie die Natur-Methode) beruhen auf den Meditationsreden des historischen Buddha im Pali-Kanon. „Meditation“ ist die systematische Einübung einer "Trefflichen Achtsamkeit". (4)

Wiedergeburt: Das Wiedergeborenwerden und Sterben in leid- oder glückvollen "diesseitigen" Bewusstseinsqualitäten oder "jenseitigen" Existenzformen (leidvoll: Höllen, Hungrige Geister, Tiere; und glückvoll Menschen, Titanen, Götter), je nach Karma. Für das jetzige Leben bedeutet dieser peinigend und angstvolle "Daseinskreislauf" (Samsâra) das "Hineingeborenwerden" in und "Sterben" von Situationen - durch Unwissen, Durst bzw. Ergreifen des "Ich" und "Mein" (laut Buddha die drei Hauptursachen des Leidens in der Welt). Diese Verständnis ist so exakt auf den Punkt gebracht: "Wenn der Geist im Feuer des Hasses steht, ist man vom menschlichen Zustand herabgefallen und im Höllenbereich wiedergeboren", wie etwa der thailändische Theravâda-Meister Ajahn Chah betont. Analog wird man aus Gier zum "Hungrigen Geist", aus Triebbestimmtheit und Ignoranz zum "Tier", aus Machtlust und Neid zum "Titanen", sowie aus Sinnesrausch und Eigendünkel zum "Gott". Nur aus Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe und Intuitivem Wissen wird man zum Menschen - nicht der glücklichste, aber der kostbarste Existenzbereich, weil bloß hier die endgültige Befreiung möglich ist. Mit wachsender Bewusstheit ist der ganze Daseinskreislauf zu beenden.

Anmerkungen (nur hier in der Website):

(1) Das Pali ist die Sprache des „Pali-Kanons“ des frühen Buddhismus Theravâda (Lehre der Ältesten), welcher die heute auf Sri Lanka und in Südostasien maßgebliche Form des Buddhismus darstellt. Der Pali-Kanon enthält die ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddha (6.-5. Jh. v. Chr., Indien), welche laut Buddhismuskunde die autoritativste Quelle zu seiner eigenen Lehre sind.

(2) Gil Fronsdal: *Life, Liberty and the Pursuit of Happiness: Insight Meditation in the United States*, Stanford University (Department of Religious Studies), 1995. Es ist ein Beitrag zu dem folgenden Band: *Buddhism in America*, Kenneth K. Tanaka und Charles S. Prebish.

(3) Die deutsche Übersetzung des amerikanischen Bestsellers von Jon Kabat-Zinn (*Full Catastrophe Living*) lautet: *Gesund durch Meditation*, O. W. Barth-Verlag (ausführlich zu seinem erfolgreichen achtwöchigen Behandlungsprogramm auf Basis des Vipassanâ). Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Arbor Verlag (Resümee des Behandlungsprogrammes; mit CD-Meditation von Ulrike Kesper-Grossman).

(4) Näheres in: Hans Gruber: *Kursbuch Vipassanâ, Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*, Fischer Taschenbuch. Ein Resümee des Buches findet sich unter dem Website-Link „Hans Gruber und Aktivitäten“.