

# Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanâ, eine Kernmeditation und -tradition

Hans Gruber

## Die Abschnitte dieses Beitrages:

Einleitung

Beispiele für die populären Synthesen des Vipassanâ

Die Treffliche Achtsamkeit

Das Vipassanâ als Kernmeditation und -tradition:

1) Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“:

der Meditationsansatz, die Tradition

2) Das Benennen „Labelling“ oder „Etikettieren“:

der Meditationsansatz, die Tradition

3) Der Weg der Ordensgemeinschaft:

der Meditationsansatz, die Tradition

4) Die Naturmethode oder „Die Leerheit aller Dinge“:

der Meditationsansatz, die Tradition

Anhang: Literatur, Websites und Adressen

**Anmerkung:** Fachbegriffe werden in allen Bestandteilen großgeschrieben.

**Hinweis:** Ein aktueller Beitrag vom selben Autor zum weltweit größten Vipassana-Ansatz, dem Körperhineinkommen „Body Sweeping“ wie gelehrt von S. N. Goenka in der Tradition des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin, erscheint hier:

<http://www.buddha-heute.de/downloads/bewusste-empfindungen.pdf>

## Einleitung

„Achtsamkeit“ wird heute zum Modewort, als das, was vielen unbedingt notwendig scheint. Der Begriff wird für psychologische und therapeutische, christliche und esoterische sowie komplementärmedizinische Ansätze zunehmend wichtig. Sie schöpfen häufig aus der aktuell immer populärer werdenden Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassanâ“ (Pali für eine Art höheres intuitives „Unterscheidendes Sehen“, das Geist wie Herz befreit), die unmittelbar auf den ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des „Erwachten“ (Buddha) im Pali-Kanon beruht. Die Meditations- wie auch Lebensform des Vipassanâ gilt als der Königsweg des auf Sri Lanka und in Südostasien maßgeblichen Theravâda (Lehre der Älteren), der einzigen Schule aus der Zeit des frühen Buddhismus, die auch heute existiert. Aber Achtsamkeit ist ebenfalls im späteren Buddhismus noch ein zentrales Thema.

Der tibetische Buddhismus, der Zen und der frühe Buddhismus Theravâda mit dem Vipassanâ stellen gegenwärtig die drei Hauptrichtungen des Buddhismus im Abendland dar. Alle Vipassanâ-Ansätze bedeuten „Ausbildungen“ einer „Trefflichen“, das heißt das freie, wahre „Wesen aller Dinge“ sehen lernenden Achtsamkeit (sammâ sati). Sie umfassen entweder bestimmte technische, klar strukturierte oder bestimmte natürliche, flexibel offene Methoden. Das Vipassanâ ist diejenige Tradition des Buddhismus, wo die Achtsamkeitslehren aus dem Herzen der Botschaft des historischen Buddha die umfassendste Wirkung entfaltet haben bzw. ganz im Zentrum aller hier vermittelten Praxisansätze und Lehren stehen.

## Beispiele für die populären Synthesen des Vipassanâ

Das achtwöchige Behandlungsprogramm des amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR) wird seit bald dreißig Jahren in den USA eingesetzt, heute an über 300 Kliniken und Gesundheitszentren. Außerdem erweist es sich ebenfalls in problemreichen Stadtvierteln, Gefängnissen, öffentlichen Schulen sowie im Managementtraining als erfolgreich.

Es beruht auf zwei Hauptansätzen des der buddhistischen Vipassanâ-Praxis. Auf diese Weise erzielt es höchst beachtliche, durch viele wissenschaftliche Studien nachgewiesene Erfolge bei der Behandlung ansonsten eher therapieresistenter psychosomatischer Leiden. Kabat-Zinn beansprucht, die kostbare Essenz der ältesten buddhistischen Meditationsform des Vipassanâ ohne den häufig abschreckenden „Ballast“ des traditionellen begrifflichen Überbaus zu vermitteln. Das kommt sehr gut an – bei den gegenüber allem Spirituellen skeptischen Durchschnittsbürgern ebenso wie bei den Vertretern der helfenden Berufe und Kabat-Zinns medizinischen Fachkollegen. Alleine die Stressreduktions-Klinik in der Arbeiterstadt Worcester, dem Zentrum von Kabat-Zinns Programm, behandelte bis 1998 über 10 000 von seinen Fachkollegen an ihn überwiesene Patienten.

Nach jahrelanger Vorbereitung durch deutsche Psychologen und Pädagogen, welche dieses Behandlungsprogramm an Kabat-Zinns und Saki Santorellis amerikanischem „Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und Gesellschaft“ erlernt haben, kommt es heute auch zunehmend im deutschsprachigen Bereich an und wird von deutschen Kliniken übernommen. Eine wissenschaftliche Studie des Freiburger Psychologen Marcus Majumdar zu den Heilwirkungen des Programms erhielt von der Continentale-Krankenversicherung einen Preis. Außerdem startete schon 2002 der erste Durchgang einer anderthalbjährigen Lehrausbildung.

Laut Pali-Kanon ist der Weg zur Befreiung von Geist und Herz die Verwirklichung des Dreigespanns von „Ethischer Motivation“ (Sîla), „Geistiger Ruhe“ (Samâdhi) und „Intuitivem Wissen“ (Pannâ), die sich wechselseitig verstärken. Dieses Dreigespann entspringt aus der Quelle der erwähnten „Trefflichen Achtsamkeit“ (samma sati), die laut den Achtsamkeitsreden des Buddha das fließend vergängliche, unseren unbewussten Erwartungen „ungenügende“ bzw. von einem „Selbst“ leere Wesen aller Dinge offenbare. Auf diesem individuellen Wege (ekâyana maggo: „Einzigem, Direktem oder Lediglich für einen einzelnen begehren Wege“) wird das „Zeitlose, Universelle Gesetz“ des Dharma (wörtl. „Das, was trägt“) umgesetzt. Alleine die Umsetzung dieses Gesetzes könne zu authentischer, tiefer Befreiung führen.

Der Psychologe Daniel Goleman hat in seinem Weltbestseller *Emotionale Intelligenz* die Emotionale Intelligenz mit der „mehr als 2000 Jahre alten asiatischen Achtsamkeit“ gleichgesetzt. Während Jon Kabat-Zinn die im frühen Buddhismus verwurzelte Achtsamkeitspraxis Vipassanâ über die Komplementärmedizin in den Mainstream der westlichen Gesellschaft eingebracht hat, leistet Goleman dieses Einbringen über die Psychologie. Mit seinem Nachfolgewerk *Working with Emotional Intelligence* von 1998 hat er sich verstärkt dem Thema Achtsamkeitspraxis in großen Unternehmen gewidmet, oder, wie es dort heißt, der „Verwirklichung der Emotionalen Intelligenz in Kommunikation, Führungsstil und Organisation“. Goleman leitet auch die weltweit tätige Beraterfirma „Emotional Intelligence Services“ mit Trainingsprogrammen für Führungskräfte.

In einer Studie zum Vipassanâ (1) bewertet der amerikanische Zen-Lehrer und Buddhismuswissenschaftler Gil Fronsdal von der Stanford University in Kalifornien Kabat-Zinns und Golemans Arbeit sogar als eine „verdeckte Form der Einführung der Vipassanâ-Praxis in die amerikanische Gesellschaft“.

Goleman hat mit seinem Werk *Emotionale Intelligenz* bewusst die Überschätzung des „Rationalen“ bzw. die Geringschätzung des „Intuitiven oder Meditativen“ im Abendland aufgegriffen. Die weltweiten Verkaufszahlen haben verdeutlicht, dass dieses Thema die Menschen ziemlich stark bewegt bzw. spürbar „in der Luft“ liegt. Kabat-Zinn weiss sehr gut um die Schätze der uralten buddhistischen Meditation, die im Abendland auf ein heute zunehmendes Interesse treffen.

## **Die Treffliche Achtsamkeit**

Der Buddha betrachtet die innere Erfahrung des Menschen als die höchste Erkenntnisquelle. Deshalb spielt in seiner Lehre die Treffliche Achtsamkeit für die natürlichen Gegebenheiten von Körper und Geist bzw. Meditation (bhâvanâ) als deren systematische Einübung eine zentrale Rolle. Aber im Theravâda und Vipassanâ geht es genau genommen nicht um eine Schulung der „Achtsamkeit“, sondern der „Trefflichen Achtsamkeit“ (sammâ sati), die alleine zur „Höchsten Realität“ erwachen lasse. Diese Achtsamkeit lässt sich so resümieren: Ein Erwachender hört auf, nach dem bedingt Entstandenen zu dürsten, das seinem Wesen nach ständig fließt, nicht trägt, im allbezogenen Nicht-Selbst. Dadurch wächst er hinein ins Unbedingte.

Denn jede erfolgreiche Handlung, gleich für welche Zwecke (besonders für unheilvolle Zwecke), bedarf einer stark ausgeprägten Achtsamkeit. Jedes Verbrechen beruht auf einer scharfen Achtsamkeit, die alles detailliert im Blick hat. Deshalb hat der historische Buddha alleine eine „Treffliche Achtsamkeit“ gepriesen, welche der Realisierung jenes kulturübergreifenden Befreiungsgesetzes Dharma, kurz von Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe und Intuitivem Wissen, dient. Eine Treffliche, wirklichkeitsgemäß sehende Achtsamkeit dient dem „Fluss“ dieses dreifachen Weges gleichsam als „Flusset“. Sie bildet das Herz aller Vipassanâ-Ansätze.

Ein bekannter europäischer Vipassanâ-Lehrer, der Schweizer Fred von Allmen, kommentiert den modernen Trend zu einer neutralen „Achtsamkeit“ so: „Es geht nicht um Achtsamkeit, sondern um Einsicht.“ Der Begriff „Vipassanâ“ wird deshalb auch oft als „Einsichtsmeditation“ übersetzt.

Hier liegt ein Unterschied zu manchen „zeitgemäßen“ Anwendungen bzw. aktuellen Synthesen der Achtsamkeit. Denn sie verfolgen häufig eher eine zweckneutrale, das heißt beliebig einsetzbare Achtsamkeit im Sinne einer bloßen Beobachtungsfähigkeit. Die letztere kann aber völlig unterschiedlichen Zwecken dienen. Heiko Ernst, Chefredakteur von *Psychologie Heute*, hat diese Zweckoffenheit in einem Editorial zu einem Beitrag über Daniel Golemans Werk *Emotionale Intelligenz* mit der trefflichen Überschrift kommentiert: *Gefühlsmanagement: Alles in Buddha?*

Der Buddha hat also lediglich eine Treffliche Achtsamkeit betont, weil sie die Quelle des kulturübergreifenden Weges zum vollkommenen Erwachen bildet, der aus Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe und Intuitivem Wissen besteht (2): „Alle vollkommen Erwachten der Vergangenheit verwirklichten das höchste Erwachen durch das Überwinden der fünf den Geist beeinträchtigenden, das wahre Verstehen schwächenden Hindernisse, indem sie die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit in sich verankert und somit die Sieben Erwachenskräfte realisiert haben. Auch alle vollkommen Erwachten der Zukunft werden so vorgehen.“ Im Theravāda gelten diese Sätze als die Kernaussage des historischen Buddha zu den Voraussetzungen des „Vollkommenen, Höchsten Erwachens“ (samyak-sam-bodhi) (3).

Die „Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ Satipatthānas umfassen A) alles Körperliche, B) Gefühlsreaktionen und Empfindungen, C) Geistesqualitäten sowie D) Natürliche Wahrheiten. Es handelt sich hier um eine Reihe von Praxisformen der Achtsamkeit, die mit der gleichnamigen Rede des Erwachten in der *Mittleren Sammlung* (10) ausführlich beschrieben worden sind. Alle Ansätze des Vipassanā beruhen unmittelbar auf diesem berühmten *Satipatthāna-Sutta* und außerdem auch auf der „Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen“ *Ānāpānasati-Sutta*.

Die im obigen Zitat genannten Sieben Erwachensglieder umfassen bloß bestimmte Eigenschaften, im Sinne der Ursachen und der Ausdrucksqualitäten des Erwachens. Aber ihre Quelle sind dort die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit.

Fazit:

Die Achtsamkeitspraxis bzw. Einsichtsmeditation ist die einzige Meditationsform, die laut den ältesten Quellen als unabdingbar für das höchste Erwachen beschrieben worden ist. Dies geht auch bereits aus dem *Satipatthāna-Sutta* selbst hervor, wo der Buddha sowohl ein- als auch ausleitend die Treffliche Achtsamkeit in Form der Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit mit deren Zweck der höchsten befreienden Einsichten mit folgenden Worten in besonderem Maße gepriesen hat:

„Dies ist der Direkte Weg zur Läuterung der Lebewesen, zum Überwinden von Traurigkeit und Wehklagen, zum Verschwinden von Leiden, Angst und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode sowie zur Verwirklichung des Nirvāna – die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit.“

An keiner anderen Stelle in den Reden des Pali-Kanons gebraucht der Buddha diesen im alten Indien besonders feierlichen Ausdruck „Ekayāno Maggo“, der zugleich „Direkter Weg“, „Einzigster Weg“ und selbstständig zu beschreitender „Weg alleine für eine Person“ bedeutet. Deshalb hat Bhikkhu Bodhi, der wichtigste Neuübersetzer und bekannte Kenner der Reden des Pali-Kanons sowie der Kommentare, das Vipassanā auch „Das Kronjuwel von Buddhas Lehren“ genannt.

Laut den Reden des Buddha im Pali-Kanon bezwecken die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit eindeutig keine Schulung einer zweckneutralen bzw. bloßen Beobachtungsfähigkeit, sondern immer nur die höchsten befreienden Einsichten in die Drei Daseinsmerkmale, die so resümiert werden können: „Alles fließt, bietet keine tragfähige Standfläche, sondern ist das allbezogene, ungetrennte Nicht-Selbst“. Letzteres wird durch den vielfach wiederholten Refrain bzw. Herzstück des *Satipatthāna-Suttas* unmissverständlich deutlich. Die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit wollen die Verwirklichung des „Wahren Menschen“ (sappurisa) durch die Umsetzung des universellen Dharma, also von Ethik, Ruhe und weiser Einsicht; und zwar eben durch die Ausbildung einer Trefflichen Achtsamkeit, welche das wahre, „Selbst“-lose Wesen aller Dinge zunehmend „trifft“.

Diese Achtsamkeit ist im *Satipatthāna-Sutta* so definiert worden:

„Bleibt ständig verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen – entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, um Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abzulegen. Das Gleiche gilt für die Empfindungen, Geistesqualitäten und Natürlichen Wahrheiten.“ Diese Aufforderung gehört auch zu den letzten Worten des Erwachten, wo es außerdem noch heißt: „Diejenigen, die jetzt oder zukünftig so leben, werden das Höchste verwirklichen. Was ich als den Weg verkündet und erläutert habe, das wird nach meinem Fortgang Euer Lehrer sein. Zuletzt sage ich Euch: Fließend vergänglich ist alles bedingt Entstandene. Erarbeitet Euch unermüdlich die Befreiung!“

## **Das Vipassanâ als Kernmeditation und -tradition**

In Gestalt der erwähnten aktuellen Synthesen mit Gebieten von Wissenschaft und helfendem Engagement (Psychologie, Therapie, Medizin, an Frauen orientierten Spiritualität, Ökologie und Gefängnisarbeit) kommt der Praxisbuddhismus des Vipassanâ im Abendland immer stärker an. Dies gilt auch für die Haupttraditionen des unvermischten bzw. reinen Vipassanâ. Es gibt in weltweiter Hinsicht heute vier Hauptansätze des Vipassanâ. Insgesamt gibt es deutlich mehr. Laut der Doktorarbeit von G. Houtman *The Tradition of Practice among Burmese Buddhist* (University of London, 1990) existieren alleine in Burma mindestens 24 Ansätze.

### **1) Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“:**

#### **Der Meditationsansatz**

Der einflussreichste von diesen vier weltweiten Hauptansätzen des Vipassanâ ist das „Körperhineinkommen“ Body Sweeping „in der Tradition“ des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin (1899-1971), „wie gelehrt von“ dem Inder Satya Narayan Goenka (geb. 1924). (Die Vertreter dieser Tradition selbst bevorzugen als Wiedergabe von „Body Sweeping“ am ehesten den Begriff „systematische Empfindungsbeobachtung“ oder „systematisches Körperscannen“.) Dieser Ansatz beruht auf der Betonung einer „Körpergerichteten Bewusstheit“ (kâyagata sati) durch den Buddha. Eine für diesen Hauptansatz des Vipassanâ besonders wichtige Stelle in den beiden zentralen Achtsamkeitsreden des Erwachten (vgl. oben) lautet:

„In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen.“ Daraus resultiere dann: „Alles Körpergeschehen zur Stille bringend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen zur Stille bringend, werde ich ausatmen.“

Beim Körperhineinkommen wandert die Aufmerksamkeit innerlich „abtastend“ in einer sich zunehmend verfeinernden Systematik durch den ganzen Körper. Der Zweck dieses Vorgehens ist, die 1) in den Sinneskontakten spontan im Körper hochspringenden Empfindungen, die 2) durch unsere früheren Inneren Zwänge (wie Verlangen, Abneigung, Verwirrung, Stolz, Geiz, Neid oder Aufgeregtheit) in verschiedenen Körperregionen abgelagerten Spannungsfelder (als Niederschläge der „Ich- und Mein“-fixierten Reaktionen im Geist), und letztlich den 3) ganzen Körper als aus reinen Empfindungsflüssen bestehend immer tiefer zu „erspüren“.

Damit wird die flusshafte Vergänglichkeit, die letztlich Nichttragfähigkeit bzw. bzw. das Nicht-Selbst aller Dinge auf der konkreten Körperebene unmittelbar erfahrbar, was in gleichem Maße von Leiden und Angst befreit. Die Aufmerksamkeit wird bei dieser Methode einfach in höchst systematischer Weise von der innerlich bedrängenden bzw. selbstgängigen Gefühls-, Reaktions- bzw. Gedankenaktivität abgezogen, worin sich die Inneren Zwänge stets ausdrücken, und somit wieder in einem befreienden intuitiven Körperwissen verankert oder „beheimatet“.

Durch dieses systematisch „hineingehende“ Erspüren aller Körperempfindungen versiegt der „Spannungsnachschub“ infolge der unwillkürlichen bzw. affektiven Willensreaktionen. Dieses Versiegen wurzelt in einem sanften Durchschneiden der folgenden blinden, leidenschaftlichen „Verkettung“:

1. Äußere Ereignisse bzw. Sinneskontakte
2. Im Körper hochspringende Gefühle
3. Außengerichtete Emotionen bzw. Willensreaktionen; und dadurch
4. Spannungsnachschub, das heißt Kummer und Depression, Angst und Leid mit einem unbewussten „Sichausgeliefertfühlen“. Denn durch das bewusste, gleichmütige Wahrnehmen der im eigenen Körper aufspringenden Gefühle (indem sie klar gesehen werden, „rollt“ man in ihnen nicht mehr „mit“) können die außengerichteten Affekte bzw. Spannungsnachschübe nicht mehr entstehen. Deshalb lautet einer der häufigsten Sätze Goenkas auf einem Zehntageskurs: „Bewahre vollkommenen Gleichmut im Sehen des Vergehens, Vergehens, Vergehens!“ In dieser Tradition wird sehr stark das erste der drei Daseinsmerkmale betont, das heißt das fortwährende Vergehen, der konstante Fluss aller Phänomene – „Anicca“; das meistbetonte Wort auf den in der Tradition üblichen Zehntageskursen.

Das Herz der ganzen Praxis sei: „Betrachte und reagiere nicht!“ oder „Bewusstheit und Gleichmut“. Dadurch werde der innere Weg frei für die Auflösung selbst der alten, im Körper tiefer abgelagerten Spannungsfelder (wiederum durch dieselbe Methode des bewussten oder gleichmütigen Aufnehmens der sich fortwährend wandelnden Körperempfindungen). Schließlich werden die Spannungsfelder als offene Felder von blitzartig entstehenden und vergehenden Empfindungspunkten „Kalâpas“ offenbar. Resultat ist eine „Tiefenreinigung“, welche die „Dimension des Nirvâna“ allmählich zur direkten Erfahrung macht. Es gibt im deutschsprachigen Raum drei große Kurszentren mit durchgehendem Angebot der Zehntageskurse (das Einführungsbuch der Tradition ist von William Hart, *Die Kunst des Lebens*).

S. N. Goenka resümiert diesen Ansatz etwa so:

„Starke Konzentration befreit den Geist, aber nicht bis in die Tiefe. Der Erwachte verstand, dass dies ausschließlich durch die Bewusstheit der Körperempfindungen möglich ist. Denn das Unbewusste steht fortwährend im Kontakt mit den Körperempfindungen. Wenn wir das Unbewusste befreien wollen, müssen wir mit den Körperempfindungen arbeiten. Wenn wir die Empfindungen des Körpers vergessen, haben wir es lediglich mit der Oberfläche des Geistes zu tun. Dann wird zwar diese Oberfläche befreit, aber die tiefgreifenden Konditionierungen aus der Vergangenheit bleiben davon unberührt. Alleine im Unbewussten ist man an den Wurzeln des Geistes. Sobald diese Wurzeln gesund werden, wird zwangsläufig ebenfalls der Baum gesund werden. Jedes äußere Ereignis erzeugt Empfindungen im Körper. Sobald Du Dich trainierst, gegenüber diesen Empfindungen gleichmütig zu bleiben, machst Du auch die unbewussten Geisteswurzeln wieder gesund.“

## Die Tradition

In dieser Tradition des Vipassanâ ([www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)) sind von 2000 bis 2002 alleine im deutschsprachigen Raum drei große Zentren mit durchgehendem Kursbetrieb neu eröffnet worden (zwei mit mehreren Meditationshallen). Es gibt im deutschsprachigen Raum auch viele regelmäßig stattfindende Stadtgruppen. 1999 haben in rund 80 Ländern etwa 100 000 Menschen an den Zehntageskursen teilgenommen, gegenüber 60 000 vier Jahre vorher. Dieses Wachstum geschieht weitgehend ohne aktive Werbung, sondern hauptsächlich durch „Mundpropaganda“ von Teilnehmenden. Das Vipassanâ des Körperhineinkommens wächst also besonders schnell: Im Jahre 2002 wurden die Kurse bereits in 90 und 2003 in 100 Ländern gegeben (darunter sogar Iran, Vereinigte Arabische Emirate, China und einige südamerikanische Länder), sowie in 30 Sprachen übersetzt.

Der in Burma aufgewachsene Inder Goenka ist auch der einflussreichste buddhistische Meister, was die Wiedereinführung des Dharma (er übersetzt diesen Ausdruck mit „Die Kunst des Lebens“) nach Indien angeht, dem Ursprungsland des Buddhismus. Die bei Bombay entstandene „Große Vipassanâ-Pagode“ ist der größte steinerne Kuppelbau der Welt (100 Meter hoch, das Fundament teilweise über 300 Meter lang; vgl. [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)). Er wird Platz für rund 8000 Meditierende auf einmal bieten. In Indien wird das Body Sweeping heute schon an über 40 Zentren mit durchgehendem Kursbetrieb und gemäß höchster Regierungsempfehlung ebenfalls in den meisten indischen Gefängnissen vermittelt. Denn laut Studien führt es zu beträchtlichen Erfolgen, was das Zusammenleben der Gefangenen und deren spätere Reintegration in die Gesellschaft angeht. Es gibt zur Gefängnisarbeit dieser Tradition einen preisgekrönten Film, der in mehreren Fernsehstationen des Westens ausgestrahlt worden ist.

S. N. Goenka betont, dass es zwei Maßstäbe für Fortschritt auf dem Inneren Weg gebe: 1) Nicht, welche Empfindungen man erfahre, sondern das Maß an Gleichmut ihnen gegenüber, wie auch immer sie beschaffen sein mögen; und 2) das Maß an Bereitschaft, der Welt aus Mitgefühl zu dienen. Hier liegt ein Hauptgrund für die große Bereitschaft der Praktizierenden dieses Ansatzes, sich für die Bewegung etwa durch freiwilligen Service auf den Zehntageskursen zu engagieren.

Das „Vipassanâ Research Institute“ in Igatpuri, dem Hauptsitz von Goenkas Tradition in Westindien, veröffentlicht viele Dharma-Bücher. Es vergibt auch kostenlos weltweit eine in der Wissenschaft hochgeschätzte CD mit sämtlichen Schriften des Pali-Kanons sowie mit den Kommentaren. Auch die Heilwirkungen des bloßen, das heißt also nicht synthetisierten bzw. traditionellen Vipassanâ sind mit wissenschaftlichen Studien im Einzelnen belegt worden. Das Body Sweeping spielt gegenwärtig etwa in der Drogenrehabilitation eine wachsende Rolle. Im Februar 2000 war Goenka auf dem Weltwirtschaftsgipfel in Davos in der Schweiz eingeladen, wo er fünf Vorträge hinter den Kulissen gab. Im April 2002 war er neben dem Dalai Lama der buddhistische Redner auf einer Markstein-Konferenz in New York („Spiritualität im Geschäftsleben: Ethik, Achtsamkeit, und was es bringen soll“), an der rund 800 internationale Führungskräfte teilnahmen. Danach leitete Goenka für die Interessierten einen zehntägigen Meditationskurs. Auf einer dreimonatigen Rundreise durch die USA im Anschluss hielt er 50 öffentliche Vorträge. Die Medien berichteten relativ ausführlich darüber.

Dieser Ansatz wird auf streng durchorganisierten Kursen mit Meditationsanleitungen auf Kassette und Videovorträgen vermittelt. Während der intensiven Meditation fungieren autorisierte Assistenzlehrende als Ruhepol und Interviewpartner. Goenka betont, dass es alleine auf das Verständnis und die regelmäßige Praxis der Meditationsmethode ebenso im Alltag ankomme. Das Körperhineinkommen ist auch für die Angehörigen anderer Religionen sehr attraktiv. Es haben etwa bisher mehr als 2000 christliche Priester und Nonnen an den Zehntageskursen teilgenommen. Außerdem gibt es weltweit spezielle Kurse für bestimmte Berufsgruppen sowie Kinder. Das Körperhineinkommen ist durch die überall identische, technisch leicht zu bewerkstellende Vermittlung und seine Unabhängigkeit von Meistern als Vermittlern oder Betreuern der Praxis unbegrenzt ausweitbar.

Außerdem gilt hier das auf den Buddha zurückgehende buddhistische Spendenprinzip „Dāna“ (Freigiebigkeit) besonders streng. Demnach wird hier für die Vermittlung der universellen Befreiungslehre kein Preis erhoben. Die Unkosten werden ausschließlich durch freiwillige Spenden gedeckt. Dadurch ist dieser Ansatz für jeden zugänglich, unabhängig von der jeweiligen finanziellen Lage. Dennoch fließen genügend Spenden, um die weltweite Organisation zu tragen.

Die zweitgrößte Organisation in der Linie von U Ba Khin wird von Mother Sayama, der früheren Leiterin des Hauptzentrums der Tradition in Burma („International Meditation Centre“) und Saya U Chit Tin getragen ([www.ubakhin.com](http://www.ubakhin.com)).

## **2) Das Benennen „Labelling“ oder „Etikettieren“:**

### **Der Meditationsansatz**

Auch die anderen Hauptansätze des Vipassanā erfahren heute ein besonders starkes Wachstum, etwa das amerikanische „Benennen“ (labelling). Es geht auf den besonders gelehrten ordinierten Meister Mahasi Sayadaw (1904-1982) aus Burma zurück. Das Benennen ist der einzige Hauptansatz des Vipassanā, der auf dem Abhidhamma (dem späteren „Korb“ des Pali-Kanons mit den psychologischen und philosophischen Kategorisierungen) und den scholastischen Kommentaren zu den Reden des Buddha beruht. Hier geht es um eine ganz bestimmte Abfolge von „Beobachtungen“ von „Objekten“ durch den „Geist“. Es wird versucht, mittels spontan im Geiste aufblitzender Begriffe bzw. „Etiketten“ (Labels) den Fluss der Dinge immer durchgängiger zu erfassen, um somit die gewöhnliche, unbewusste Identifikation aus „Ich und Mein“-Identifikation bzw. Ergreifen abzubauen.

Am Anfang der beobachteten Sequenz von Objekten steht das Herausgreifen der Bewegungen der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen. Dadurch verankert folgt das Beobachten dann allen stärkeren „Empfindungen“ im Körper, dann der „Geräusche“ und schließlich der „Gedanken“. So geht es hier um eine „Wahllose Beobachtung aller Objekte der Achtsamkeit“. Diese Praxis führe zum Sehen der „Natur des Geistes“ selbst, die etwa als „Raum und Stille“ gilt.

Beim Benennen geht es um die Fähigkeit einer reinen, konzentrativen „Beobachtung“. Sie besteht im Bewusstmachen von „Objekten“ (also jenen „Bewegungen“, „Empfindungen“, „Geräuschen“ und „Gedanken“), was einen partizipierenden Abstand bzw. Freiraum zwischen ihnen und dem Subjekt als (dem von den Objekten getrennten) „Geist“ schafft. Dies gestattet effektives Handeln und kann bei krankmachenden Zuständen oder Gefühlen heilend wirken.

Das erfolgreiche komplementärmedizinische Behandlungsprogramm des Medizinprofessors und langjährigen Vipassanâ-Praktizierenden Jon Kabat-Zinn beruht besonders auf dem Benennen (aber auch auf dem Körperhineinkommen).

Ein Zitat von Sharon Salzberg charakterisiert das Benennen:

„Wir versuchen, die Natur der Gedanken zu sehen. Das Objekt in diesem Moment ist der Wandel selbst. Wenn diese Erfahrung des Denkens gesehen wird, stößt der Geist auf die Tatsache, dass alle entstehenden Phänomene flüchtig und vorübergehend sind.“

Demnach wird sogar der „Wandel selbst“ (im oder neben dem „Gedanken“) zu einem „Objekt“. Laut Buddhas Reden ist das erste Daseinsmerkmal „Wandel“ bzw. „Flusshaftes Vergehen“ aber der Grund, dass in Wahrheit die unbewusste Auffassung aller Dinge als ein getrenntes „Objekt“ bzw. „Selbst“ nicht zutrifft.

Das objektive „Beobachten“ im Sinne des „Benennens“, bei welchem der „Geist“ gleichsam „außen vor“ bleibt, ist in den USA zur einflussreichsten buddhistischen Praxis geworden. Es wird dort von besonders prägenden Meditationslehrenden und Bestsellerautoren wie Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Sylvia Boorstein oder Larry Rosenberg vermittelt.

## Die Tradition

In Europa hat die seit Langem aktive schweizer „Dhamma-Gruppe“ im Jahr 2000 ein großes Vipassanâ-Zentrum in den schweizer Bergen eröffnet ([www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)). Es ist mit der amerikanischen Tradition des Benennens eng verbunden, wie auch der deutsche Arbor-Verlag. Die bekannten amerikanischen Vipassanâ-Vertreter Joseph Goldstein und Sharon Salzberg ([www.dharma.org](http://www.dharma.org)) oder der Bestellerautor und Therapeut Jack Kornfield ([www.spiritrock.org](http://www.spiritrock.org)) erhalten für ihre Bücher heute hohe Summen. Kornfield gilt in den USA als der einflussreichste Buddhist und das Vipassanâ als die mit einflussreichste buddhistische Tradition.

Die amerikanischen Zentren dieser Form des Vipassanâ bieten lange Meditationskurse, etwa das jährliche „Dreimonats-Retreat“ im größten Zentrum des amerikanischen Benennens, der „Insight Meditation Society (IMS)“ in Barre, Massachusetts. Trotz der Intensität dieses Kurses gibt es gewöhnlich schon ein Jahr vorher ein Losverfahren, weil das Interesse die verfügbaren Plätze deutlich übersteigt. Die amerikanischen Kursstätten des Benennens, das nicht selten Synthesen mit anderen spirituellen Traditionen aufweist (im Buch von Goldstein *One Dharma* etwa geht es um das Vipassanâ und das tibetische Dzogchen), sind lange Zeit ebenfalls der Anlaufpunkt für Jon Kabat-Zinn, Daniel Goleman oder Mark Epstein gewesen. Letzterer hat mit seinem Bestseller *Gedanken ohne den Denker* die maßgebliche Brücke des Buddhismus zu Sigmund Freuds Psychoanalyse geschlagen. Bereits 1988 lautete eine Schwerpunktausgabe der *Inquiring Mind*, dem „Journal of the American Vipassanâ-Community“: *Psychotherapy and Meditation*.

Jack Kornfield bildet in den USA bereits seit 1984 reife Schüler systematisch zu Lehrenden aus, um dem stark wachsenden Bedarf der dortigen Vipassanâ-Gruppen nachzukommen. Schon 1995 gab es in den Vereinigten Staaten mehr als 300 örtliche und häufig über 100 Teilnehmer zählende Vipassanâ-Meditationsgruppen. Zum Teil haben diese feste Lehrende eingestellt, deren Lebensunterhalt sie selbst bestreiten. Marie Mannschatz, die im deutschsprachigen Raum zu den aktivsten Lehrenden des Vipassanâ gehört und eine bekannte Autorin ist, hat das Ausbildungsprogramm von Jack Kornfield in den USA durchlaufen.

Die traditionelle Form des Benennens wird von den asiatischen und westlichen Zentren in der Linie Mahasi Sayadaws gelehrt. Es gibt auch unabhängige Lehrer im Westen, die aus dieser Tradition kommen, aber neue Wege gegangen sind, etwa der aus Malaysia stammende Mönch Bhante Sujiva (seine Kurse: [www.sujiva.wz.cz](http://www.sujiva.wz.cz)).

### **3) Der Weg der Ordensgemeinschaft:**

#### **Der Meditationsansatz**

Auch im Theravâda der Ordenstraditionen gibt es unter den Vipassanâ-Vermittelnden in den letzten Jahrzehnten neue Entwicklungen. Im Unterschied zu den vereinzelt früheren, in ganz überschaubaren „Liebhaberkreisen“ aktiven westlichen ordinierten, rein männlichen Meditationslehrern des Theravâda gibt es heute eine relativ große Zahl abendländischer Robenträger. Sie tragen zum Teil nun schon seit Jahrzehnten die Roben, entweder in einem südostasiatischen oder einem singhalesischen Orden oder im wachsenden westlichen Zweig des thailändischen ordinierten Meisters Ajahn Chah (1918-1992).

Dieser Orden repräsentiert das Vipassanâ im Sinne eines „technikfreien“, organischen Achtsamkeits- bzw. natürlichen Kontemplationsweges, der zunehmend in die befreiende Schau der Drei Daseinsmerkmale „Fließendes Vergehen, Nicht-greifbarkeit bzw. Nicht-Selbst aller Dinge“ mündet. „Vipassanâ“ (Höheres Sehen) bedeutet das befreiende Durchschauen dieser „Höchsten Realität“ mit Trefflicher Achtsamkeit, wozu auch systematische Meditation gehört (ob mit einer technischen Methode oder auf einem natürlichen Wege). Der Erwachte hat die „Höchste Wahrheit“ vor allem unter den Drei Daseinsmerkmalen subsumiert.

Bei diesem Ansatz des thailändischen ordinierten Meisters Ajahn Chah gilt das klösterliche Gemeinschaftsleben, Meditation, Rezitation, die körperliche Arbeit sowie die Beziehung zu den Laien als die befreiende Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis. Von Januar bis März befinden sich die Ordinierten gemeinsam in einer intensiven Meditationsklausur. Auch festliche Ereignisse oder Zusammenkünfte und die traditionellen Feiertage der vier Mondwendtage „Uposatha“ bilden hier Wegmarken des Klosteralltags. In der Tradition Ajahn Chahs gilt die Ordensdisziplin „Vinaya“ mit ihrem umfänglichen Regelwerk als die „Hauptmethode“. Ajahn Chah sagt zum Zweck des Vinaya, dass er das Leben vereinfache:

„So kannst Du auch das Denken vereinfachen und anstattdessen völlig achtsam sein. Die monastischen Regeln sind sehr wichtig. Sie schaffen eine einfache, harmonische Umgebung. Benutzt sie gut! Aber macht Euch klar: Die Essenz der ganzen Disziplin ist das Betrachten unserer Absicht, die Untersuchung des Geistes!“

Ajahn Chah sieht in der spirituellen Gemeinschaft die Hauptquelle für die Entfaltung der befreienden, höheren „Klarsicht“ des Vipassanâ. Denn sie diene als ein Spiegel zum Zweck einer wirklichkeitsgemäßen Selbstprüfung. Das Verstehen der Drei Daseinsmerkmale müsse sich sowohl auf meditativem, nach innen gerichteten Wege als auch aktivem, nach außen gerichteten Weg entwickeln.

Auf dem letzteren Weg entwickelt es sich, indem sich die Weggefährten ihr Noch-nicht-Verstehen gegenseitig „spiegeln“ bzw. sich im Verstehen voranbringen. So ist jener „Spiegel zum Zweck wirklichkeitsgemäßer Selbstprüfung“ zu verstehen. Dieser wechselseitig vorgehaltene Spiegel ist die Essenz der traditionell betonten Zuflucht des „Sangha“ bzw. der „Spirituellen Gemeinschaft“.

## Die Tradition

In Thailand stehen rund 400 Klöster in der Linie Ajahn Chahs, im westlichen Zweig sind es zwölf sehr aktive und zum Teil große Klöster ([www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)). Ajahn Chah gilt neben Ajahn Buddhadasa als der einflussreichste Meister in der Geschichte Thailands. Es ist ein historisches Novum, dass sich nach einigen gescheiterten früheren Versuchen im Abendland eine Ordenstradition des frühen Buddhismus Theravāda etablieren konnte und wächst. Im westlichen Zweig gab es 2002 rund 120 Vollordinierte und 50 Ordinationsanwärter, Männer wie Frauen. Die Lehrenden unter ihnen vermitteln das Vipassanā (verstanden nicht bloß als die „Technikansätze“, wie jene besonders großen des Körperhineinkommens und Benennens, sondern ebenfalls als die „Naturmethoden“).

Die Schulung, wie sie dieser an der frühen Tradition orientierte Orden Ajahn Chahs bietet, bringt eine zunehmende Zahl einflussreicher Vipassanā-Lehrender hervor, seien sie ordiniert oder nach einem Ablegen der Roben als Laien.

Im abendländischen „bewahrenden Traditions-Theravāda der Ordinierten“ gibt es auch herausragende Gelehrte. Sie vereinen tiefe philologische Kenntnis mit langjähriger Meditationspraxis, was ihre Übersetzungen für alle Praxisinteressierten hilfreicher als die Übersetzungen „reiner Wissenschaftler“ macht.

Der vor seiner Ordination vor fast dreißig Jahren in Philosophie promovierte amerikanische Mönch Bhikkhu Bodhi, dessen 3000-seitige Neuübersetzung der *Systematischen Sammlung* der Reden des Buddha im Jahr 2000 im populären US-Verlag „Wisdom Publications“ erschienen ist, macht die Quellen des Pali-Kanons heute erstmals breiter zugänglich. Es geht um „eine Sprache, die klar für den modernen Leser ist, der in Buddhas Reden persönliche Orientierung im angemessenen Verstehen und Führen des Lebens sucht“, wie er sagt. Er hat bereits die besonders zentrale *Mittlere Sammlung* neu übersetzt. Auch eine Anthologie wichtiger Texte der *Angereichten Sammlung* liegt bereits von ihm vor. Derzeit arbeitet er an der vollständigen Neuübersetzung der *Angereichten Sammlung*. Mit den Anmerkungen zu diesen Werken werden Erklärungen und die Sichert der alten Kommentare geboten. Es gibt von Bhikkhu Bodhi auch zahlreiche eigene Kommentare zu den Reden des Buddha (vgl. zu einem Teil davon [www.accesstosight.org](http://www.accesstosight.org) und [www.bodhimonastery.net](http://www.bodhimonastery.net)).

Bhikkhu Bodhi ist der Nachfolger des berühmten deutschen Mönches Nyanaponika, der mit dem Klassiker *The Heart of Buddhist Meditation* das Vipassanā im Westen als erster bekannt gemacht hat.

Ein anderer herausragender Kommentator des Theravāda ist der amerikanische Ordinierte Thanissaro Bhikkhu, von dem ebenfalls viele Neuübersetzungen der Reden des Pali-Kanons und zahlreiche Vorträge sowie eigene Kommentare vorliegen (vgl. zu seinen Vorträgen [www.audiodharma.org/talks-vipassana.html](http://www.audiodharma.org/talks-vipassana.html) oder [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org) und zu seinen Übersetzungen [www.sati.org](http://www.sati.org)).

Der deutsche Bhikkhu Anālayo hat eine vielbeachtete Dissertation zu dem für die Praxisformen und die Traditionen des Vipassanā grundlegenden *Satipatthāna-Sutta* des Pali-Kanons verfasst und arbeitet an einem Vergleich der frühbuddhistischen chinesischen Quellen mit den Texten des Pali-Kanons, die sich ähneln.

#### 4) Die Naturmethode oder „Die Leerheit aller Dinge“:

##### Der Meditationsansatz

Dieser Hauptansatz des Vipassanâ umfasst, ähnlich wie bei Ajahn Chan, einen organischen Achtsamkeits- bzw. einen natürlichen Kontemplationsweg. Er geht auf den thailändischen Meister Ajahn Buddhadâsa (1906-1993) zurück, der zum Beispiel betont, dass die innere Befreiung eine „Natürlichen Konzentration“ verlange, wie sie die Reden des Buddha im Pali-Kanon beschreiben. Mit vielen seiner Werke ist es Buddhadâsa um die Leerheit aller Dinge von einem „Selbst“ gegangen.

Er betont das „Bewusste Ein- und Ausatmen“ als einen vollständigen, natürlichen Befreiungsweg, entsprechend Buddhas „Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen“ *Ânâpânasati-Sutta*. Denn das „Bewusste Ein- und Ausatmen“ sei der beste Weg, um die Treffliche Achtsamkeit dahin zu entwickeln, in der Betrachtung der Gefühlsreaktionen den unmerklichen Übergang zu den Inneren Zwängen (wie Begehren, Abneigung, Neid, Stolz oder Aufgeregtheit) aufzulösen. Lediglich auf Basis dieser Zwangfreiheit sei die universelle Leerheit zu erschauen bzw. die Befreiung des Nirvâna zu realisieren. Der Anker für die Atembetrachtung kann die um die Nasenlöcher ein- und ausströmende Luft, die Bewegungsempfindungen des sich hebenden und senkenden Brust- und Bauchraums oder die Erfahrung des gesamten Körpers als bestehend aus Atemempfindungen sein. Das Atmen mit seiner unfixierbaren Natur gilt hier als ein leicht zugängliches Eingangstor in die befreiende Schau des Fließens, der Nichttragfähigkeit bzw. der universellen Leerheit. Das Atmen fungiert gleichsam als eine intuitive „Leitschiene“ für die Befreiung im Alltag.

Eines der vielen unkonventionellen Werke Buddhadâsas ist der praxisbezogene Kommentar *Mindfulness with Breathing* (Wisdom Publications) zu Buddhas berühmter „Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen“ *Ânâpânasati-Sutta*:

Laut diesem Sutta sei das Bewusste Ein- und Ausatmen nicht bloß, wie heute oft gelehrt, ein Konzentrationsobjekt, sondern ein vollständiger Befreiungsweg.

Buddhadâsa betrachtet hier etwa die Bedingungsverhältnisse, wie sie zwischen den Gefühlen, dem Geist, dem Körper und dem Atmen ständig wirken. Geist und Körper gelten als ein untrennbarer Komplex, dessen wechselnde Qualitäten sich im Verlauf des Ein- und Ausatmens widerspiegeln. So wirkt das Bewusste Atmen formativ zurück auf Geist wie Körper; und sei das Hauptinstrument zur Befreiung des Nirvâna. Denn über das Bewusstwerden der fortwährend im Atemverlauf widerspiegelten Qualitäten dieses Komplexes von Geist wie Körper werden diese Qualitäten heilsam gelenkt. Die genannten Bedingungsverhältnisse:

Die Gefühlsreaktionen bestimmen mit den Inneren Zwängen bzw. Gedanken, in die sie ohne Achtsamkeit unmerklich übergehen, direkt die Geisteszustände. In diesem Sinne betrachtet Buddhadâsa die Gefühle als die „Gestalter des Geistes“ und somit das Beherrschenlernen der Gefühle als das Beherrschenlernen des Geistes: „Alles entspringt aus den Gefühlen. Die Gefühle zu beherrschen bedeutet, den Ursprung, die Quelle und den Geburtsplatz aller Dinge zu beherrschen.“ Als Nächstes betrachtet Buddhadâsa den Geist bzw. die Geisteszustände – als „die Gestalter des Körpers“, zu dem die Atmung gehört: „Der Geist ist der Führer des Lebens. Der Körper ist lediglich das von ihm geführte Instrument. Wenn das Leben gut verlaufen soll, muss also der Geist verstanden und gemeistert werden.“

Der Naturprozess der Ein- und Ausatmung sei der Spiegel des Geist-Körper-Komplexes. Ärger oder Unruhe etwa bedeuten eine aufgeregte, kurze Atmung; und Freiheit von Ärger oder Verlangen eine entspannte, tiefe Atmung. Aufgrund dieser Untrennbarkeit des Geist-Körper-Komplexes und der Atmung kann die Ein- und Ausatmung der aktive Gestalter des Geist-Körper-Komplexes werden; sofern sie bewusst wird und damit die in ihr widerspiegelten Geist-Körper-Qualitäten: „Das Bewusste Atmen ist der Gestalter von Geist wie Körper“. Je bewusster wir atmen, desto mehr Einfluss können wir auf diesen ganzen Komplex nehmen.

Buddhadâsa betont etwa: „Wir machen ein spezielles Studium der Atmung. Wir lernen die Charakteristiken ihrer unterschiedlichen Formen präzise verstehen. Dadurch gewinnen wir Einsicht in die bedingende Wirkung, die sie auf den ganzen Körper hat. Dies gestattet, den Körper zu meistern, indem wir die Atmung meistern. Ein beruhigtes Atmen bedeutet einen beruhigten Körper.“

Dazu zitiert Buddhadâsa etwa eine zentrale Stelle aus den Achtsamkeitsreden des Buddha im Pali-Kanon: „Lang ein- und ausatmend weiss ich, dass ich lang ein- und ausatme. Kurz ein- und ausatmend weiss ich, dass ich kurz ein- und ausatme. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen.“ Daraus resultiert laut der Stelle: „Alles Körpergeschehen beruhigend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen beruhigend, werde ich ausatmen.“

## Die Tradition

Westliche Hauptschüler Ajahn Buddhadâsas sind der Engländer Christopher Titmuss, der als einer der ersten das Vipassanâ als Praxis in das Abendland eingeführt hat ([www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org)), und der Amerikaner Santikaro, der lange Zeit Buddhadâsas Übersetzer war ([www.liberationpark.org](http://www.liberationpark.org)).

Titmuss ist ein weltweit aktiver Lehrer, Autor und eine wichtige Stimme des „Engagierten Buddhismus“. Er hat das größte britische Meditationszentrum „Gaia House“ mitbegründet. Es bietet, neben einem umfassenden Kursbetrieb, in einem separaten Gebäudeteil auch die Möglichkeit zu ausgedehnten Einzelretreats. Titmuss und Christina Feldmann (ebenfalls bekannte Vipassanâ-Lehrerin und Mitbegründerin von Gaia House) haben über 20 ihrer alten Schüler zum Lehren aufgefordert. Dazu gehören etwa der besonders in Südfrankreich aktive Brite Martin Aylward (der auch noch unter Ajahn Buddhadâsa selbst gelernt hat), der Neuseeländer Yanai Postelnik oder die Deutschen Tineke Osterloh und Nicole Stern. Titmuss leitet heute in mehreren Ländern auch große Ausbildungsgruppen für alte Schüler zum „Dharma-Facilitator“ ([www.dharmafacilitators.org](http://www.dharmafacilitators.org)).

Die Lehrenden dieser Richtung geben seit vielen Jahren jährlich einen populären internationalen Meditationskurs im nordindischen Bodh Gâya (ursprünglich alleine Titmuss), dem heiligsten Ort des Buddhismus, wo laut Überlieferung der Buddha das höchste Erwachen verwirklicht hat. In dieser Tradition gibt es ebenfalls die offenen internationalen „Dharma-Treffen“, die zur Vertiefung von Meditation und Lehre im Kontext einer offenen spirituellen Gemeinschaft außerhalb des strengen Kursformates dienen. Diese Dharma-Treffen finden etwa jedes Jahr im nordindischen Sarnâth statt, wo der Erwachte seine erste Rede zu den „Vier Edlen Wahrheiten“ gegeben haben soll (vom Leiden, der Leidursache, dem Leidensende und dem dahin führenden Weg von Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe bzw. Höherer Einsicht mit Trefflicher Achtsamkeit).

In dieser Tradition des Vipassanâ ist auch eine im abendländischen Buddhismus neue Bewegung von „Dharma-Yatras“ entstanden, die vor allem in Südfrankreich stattfinden ([www.dharmanetwork.org](http://www.dharmanetwork.org)). Sie bedeuten eine Verbindung von stiller Wanderung durch schöne Natur in internationaler Gemeinschaft, Meditation sowie Vorträgen und Gesprächen über die buddhistische Lehre. In Israel ist der Zweck auch, zum Frieden zwischen den Konfliktparteien beizutragen.

Ausgehend von der Stellung der Natur als einer zentralen heilsvermittelnden Macht laut den alten Quellen geht es bei den Dhama-Yatras um „Spirituelle Freundschaft“, Meditation und Kenntnis der buddhistischen Lehre direkt im „Schoß der Natur“.

## **Anmerkungen**

(1) Fronsdal, Gil: *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.

(2) *Die Rede über das ruhige Vertrauen* in der *Langen Sammlung* (gleichlautend noch an anderen Stellen des Pali-Kanons).

(3) Dies betont etwa der deutsche Bhikkhu Analayo in seiner Dissertation zur „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“: *Satipatthâna: The Direct Path to Nibbâna*, Windhorse Publications, 2004.

## **Anhang: Literatur, Websites, Vertriebe und Adressen zum Vipassanâ und Theravâda**

Wegen Neuauflagen erscheint beim Verlag (außer bei den „Neuübersetzungen der Reden des Buddha“) nicht die Jahreszahl. Die folgende Literatur ist angesichts des sehr großen und sich fortwährend erweiternden Buchangebotes zum Buddhismus bloß eine (inzwischen alte, aber zu einem Teil immer noch relevante) Auswahl.

Zu den Websites zu den Hauptansätzen des Vipassanâ vgl. etwa diese relativ aktuelle Übersicht: [www.buddha-heute.de/andere-texte.htm](http://www.buddha-heute.de/andere-texte.htm).

## **Die vier Hauptansätze des Vipassanâ (in weltweiter Hinsicht)**

### **Das Körperhineinkommen (in der Tradition von dessen beiden Hauptvertretern, U Ba Khin und S. N. Goenka)**

\* Hart, William: *Die Kunst des Lebens*, Dtv (die von der Tradition selbst empfohlene Einführung zu dieser Methode des Vipassanâ).

**Die Infowebsites:** [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) (umfassend zu dieser weltweit größten Vipassanâ-Tradition); Übersicht zum Angebot: [www.german.dhamma.org](http://www.german.dhamma.org); zum deutschsprachigen Hauptzentrum: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org); zur großen Vipassanâ-Pagode bei Bombay für 8000 Meditierende: [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)

**Der Buch-, Video- und Kassetten-Vetrieb:** [www.ayana-book.com](http://www.ayana-book.com) (mit großem Angebot; der Name ist auch die Adresse des Online-Buchvertriebs: „www.ayana-book.com“), Barbara & Siggi Stehle, Bahnhofstrasse 41 / 2, 78 532 Tuttlingen. T: 07461-5148; F: -12443; Email: SStehle382@aol.com

### **Das Benennen (in der Tradition von dessen Hauptvertreter Mahasi Sayadaw)**

\* U Pandita, Sayadaw: *Im Augenblick liegt alles Leben: Buddhas Weg zur Befreiung*, O. W. Barth (ein burmesischer Hauptschüler Mahasi Sayadaws). Es ist auch als Danabuch (gegen Spende) über den Pauenhof erhältlich ([www.pauenhof.de](http://www.pauenhof.de)).

\* Bhante Sujiva: *Die Buddhistischen Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille*, Tushita Bücher: Edition Buddha Direkt, 2007 ([www.tushita.com](http://www.tushita.com)).

\* Goldstein, Joseph: *Vipassana-Meditation: Die Praxis der Freiheit*, Arbor (Einführung des sehr bekannten Vipassanâ-Lehrers).

\* Goldstein, Joseph, und Kornfield, Jack: *Einsicht durch Meditation: Die Achtsamkeit des Herzens*, O. W. Barth.

\* Salzberg, Sharon: 1) *Ein Herz so weit wie die Welt: Buddhistische Achtsamkeitsmeditation, ein Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl*, Arbor (alltagsbezogene Reflektionen mit vielen Anekdoten); 2) *Geborgen im Sein: Die Kraft der Metta-Meditation*, Fischer Taschenbuch (zur „Liebenden Güte“ Mettâ).

**Die Infowebsites:** 1) [www.dharma.org](http://www.dharma.org) (nicht zu verwechseln mit [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) zum Ansatz des Körperhineinkommens). Die Homepage bietet auch „Links zu Dharma Seed Tape Library, Vipassana Retreat Centers, Teacher Web Pages, Access To Insight and other sites of possible interest to the vipassana community“ ([www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)). Sie gehört zum größten westlichen Praxiszentrum des Benennens, der „Insight Meditation Society“ (IMS) und zum größten westlichen Studienzentrum des Benennens, dem „Barre Center For Buddhist Studies“. Beide liegen in Massachusetts, USA. 2) [www.spiritrock.org](http://www.spiritrock.org); zum anderen, nämlich dem „kalifornischen“ Hauptzentrum des Benennens, das von Jack Kornfield mitbegründet worden ist. 3) [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch); zum europäischen Hauptzentrum, „Beatenberg“, Buddhistische Lehre und Praxis, Dhamma-Gruppe Schweiz. An allen drei Zentren auch andere Ansätze und Mischformen.

**Die Vertriebe:** Dharma Seed / The Archival Center of Western Buddhist Vipassana Teachings, continuing the oral tradition (Vorträge auf Kassette, CDs, Fernkurse in Vipassana; auch manche Bücher und Videos), Box 66, Wendell Depot, Massachusetts 01380, USA. T: (0)413-7721848; oder -800-9697333; F: -978-5445550; Email: [dharma@crocker.com](mailto:dharma@crocker.com); Website: [www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org) **In Europa:** Dharma Tapes, H. & M. Ludin, Adligswilerstrasse 16, Ch - 6006 Luzern, Schweiz.

## **Der Weg der Ordensgemeinschaft (in der Tradition von dessen Hauptvertreter, Ajahn Chah)**

\* Kornfield, Jack und Breiter, Paul (Hg.): *Ein stiller Waldteich: Die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah*, Theseus (Kurzreden und Besinnungstexte des Meisters). Im Original: *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*, Wheaton: A Quest Book.

\* Sumano, Ajahn: *Questions from the City, Answers from the Forest*, Wheaton / Illinois: Quest Books (hervorragende Sammlung der häufigen Fragen moderner Abendländer zur alten buddhistischen Praxis; tief und einfach beantwortet von einem langjährig Ordinierten).

**Die Infowebsites:** 1) [www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org); übergreifend zu dieser Tradition, mit allen Links. 2) [www.dhammatalks.org.uk](http://www.dhammatalks.org.uk); mit Vorträgen von Lehrenden dieser Tradition, zum Herunterladen. 3) [www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk); zum populären Zweigkloster Ratanagiri (Juwel auf dem Berg) an der schottischen Grenze. 5) [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org); zum kalifornischen Zweigkloster Abhayagiri; 6) [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org), zum Hauptkloster Amaravati bei London (mit Downloads).

**Der Kassettenvertrieb:** Amaravati Cassettes, Ty'r Ysgol, Maenan, Llanrwst, Gwynedd, LL 26 0 YD, Großbritannien (Vorträge, Meditationen, Rezitationen).

## **Die Natur-Methode oder „Die Leerheit aller Dinge“ (in der Tradition von deren Hauptvertreter, Ajahn Buddhadasa)**

\* Buddhadasa, Bhikkhu: 1) *Mindfulness with Breathing* (praxisorientiert; zur Bewusstheit des Ein- und Ausatmens als einem vollständigen inneren Befreiungsweg); 2) *Heartwood of the Bodhi Tree: The Buddha's Teaching on Voidness* (speziell, aber sehr lohnend); 3) *Me and Mine: Selected Essays of Bhikkhu Buddhadasa*; alle bei Wisdom Publications.

\* Titmuss, Christopher (ein Hauptschüler Buddhadasas): 1) *Light on Enlightenment: Revolutionary Teachings on the Inner Life*, Rider Paperback (ein lebendiger Überblick über die Lehren des Buddha; mit Übungen). 2) *The Power of Meditation*, London: Apple Press; auf Deutsch: *Innere Kraft durch Meditation: Neue Energien für Körper, Seele und Geist*, Bassermann (Sammlung alltagsbezogener Meditationen). 3) *The Little Box of Inner Calm*, London: Quarto Press (für Kids). 4) *The Buddha's Book of Daily Meditations*, Rider Paperback (Zitate des Buddha für jeden Tag des Jahres). Ab Frühjahr 2008 auf Deutsch bei „Tushita Bücher“ in der „Edition Buddha Direkt“ ([www.tushita.com](http://www.tushita.com)): *Buddha Direkt: Tag für Tag*. 5) *Sons and Daughters of the Buddha*, Rider (Zitate buddhistischer Meister für jeden Tag des Jahres). 6) *Buddhist Wisdom for Daily Living*, Godsfield Press (mit 20 geleiteten Meditationen). 7) *Transforming our Terror: A Spiritual Approach to Making Sense of Senseless Tragedy*, Godsfield Press. Ab Frühjahr 2008 auf

Deutsch bei „Tushita Bücher“ in der „Edition Buddha Direkt“ ([www.tushita.com](http://www.tushita.com)). **Die Infowebsites:** 1) [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org); zum thailändischen Hauptkloster in Ajahn Buddhadasas Tradition; englischsprachig; Engagierter Buddhismus; mit sehr interessanten Lehren Buddhadasas. 2) [www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk); die Website des größten englischen Vipassanâ-Zentrums „Gaia House“ (mitbegründet von Christopher Titmuss). 3) [www.dharmanetwork.org](http://www.dharmanetwork.org); zum Zentrum Tapovan von Martin Aylward, einem engen Freund von Christopher Titmuss, den Aktivitäten des „Dharmanetworks“ und den jährlichen Pilgerwanderungen in internationaler Gemeinschaft in freier Natur „Dharma Yatras“. 4) Zur ganzen Tradition: [www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org), die persönliche Website von Christopher Titmuss, unten auf der Seite mit verlinkten Websites zu einzelnen von ihm initiierten Programmen und Projekten. 5) [www.opendharma.org](http://www.opendharma.org); zu speziellen Retreats, Dharma-Treffen und Dharma-Wanderungen in der freien Natur Indiens, die von Lehrenden dieser Tradition geleitet werden. 6) [www.middleway.org](http://www.middleway.org); die Aktivitäten in Israel, auch Dharma-Wanderungen mit Versöhnungsintention.

**Der Kassettenvertrieb:** Insight Tapes (über 1000 Vorträge), c/o Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, England. T: (0)1626-333613; F: -352650; Email: [info@gaiahouse.co.uk](mailto:info@gaiahouse.co.uk); Website: [www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)

### **Vipassanâ-Lehrer, die aus mehreren Ansätzen schöpfen**

\* Allmen, Fred von: 1) *Die Freiheit Entdecken: Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen*, Arbor. 2) *Mit Buddhas Augen Sehen: Buddhistische Meditation und Praxis*, Theseus.

\* Gunaratana, Henepola: *Die Praxis der Achtsamkeit: Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*, Werner Kristkeitz Verlag (gelehrter Mönch mit profunder Kenntnis des Pali-Kanons, der hier ein ziemlich populäres Buch verfasst hat).

\* Khema, Ayya: 1) *Sei Dir selbst eine Insel*. 2) *Buddha ohne Geheimnis*. 3) *Meditation ohne Geheimnis*, Theseus. 4) *Die Suche nach dem Selbst*, O. W. Barth (eine populäre deutsche Nonne und Lehrerin, die auch viele Bücher verfasst hat).

\* Weissman, Rosemary und Steve: 1) *Der Weg der Achtsamkeit: Vipassana-Meditation*, Irisiana / Hugendubel (die Kurslehren dieser Vertreter des Vipassanâ). 2) *Mitfühlendes Verstehen, Vipassana-Meditation*, Jhana-Verlag.

## Traditionsübergreifende Websites und Vertriebe

**Infowebsites zum Vipassana** (vgl. auch oben bei den vier Hauptansätzen jeweils unter dem Unterpunkt „Die Tradition“): 1) [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org); diese sehr interessante Website bietet zentrale Texte aus dem Pali-Kanon in modernen englischen Übersetzungen und auch von modernen Meditationsmeistern der thailändischen Waldtradition; sowie Kommentare von Bhikkhu Thanissaror und Bhikkhu Bodhi zu den Reden des Buddha. 2) [www.vipassana.com](http://www.vipassana.com); (eine umfassende, schön gemachte Website zum englischsprachigen Raum, mit vielen Links; auch mit Fernkursen). 3) Die eigene Website [www.buddha-heute.de](http://www.buddha-heute.de) (und unter [www.buddhanet-de.net](http://www.buddhanet-de.net), dort unter anderen). Diese Website ist der Frage „Was bedeutet Buddhismus im Westen für heute?“ gewidmet, was eine angemessene Integration der buddhistischen Lehren in das moderne Abendland bedeutet.

**Die Vertriebe:** 1) The Meridian Trust / The Buddhist Film and Video Archive (primär tibetischer Buddhismus, auch manche Theravâda- und Vipassanâ-Meister, etwa Ajahn Buddhadasa), 5 Torrens Street, London, EC1V 1NQ, England. T: (0)171-2782576; F: -8372800; Email: [meridiantrust@compuserve.com](mailto:meridiantrust@compuserve.com); Website: [www.meridian-trust.org](http://www.meridian-trust.org); 2) *ariadne filme*, Prof. Daniela Busch, Pestalozzistrasse 57 A, 10 627 Berlin (Meditationsvideos, primär Zen und tibetischer Buddhismus).

## Allgemein zur Muttertradition Theravâda und dem Vipassanâ

### Traditionsübergreifend

\* Kornfield, Jack: *Living Dharma*, Shambhala Publications (das Standardwerk zu den Lehren zwölf maßgeblicher Vipassanâ-Meister Südostasiens in deren Worten; jeweils eingeleitet von Jack Kornfield; schwierig, nur bei „Insiderinteresse“).

\* Nyanaponika: *Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthâna-Methode*, Verlag Beyerlein-Steinschulte (Klassiker, anschauliche Einführung; auch mit der Übersetzung des *Satipatthâna-Sutta*); 2) Derselbe (übers. v.): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Verlag Beyerlein-Steinschulte (für die näher Interessierten – der alte Kommentar). 3) Derselbe (übers. u. erl. v.): *Der Einzige Weg: Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit*, Verlag Beyerlein-Steinschulte (Aussagen aus den Quellen des Theravâda, des Mahâyâna und abendländische Stimmen zum Thema Achtsamkeit).

\* Walpola, Rahula: *Was der Buddha lehrt*, Origo Verlag (der beste Kurzüberblick zum Theravâda als Lehre; nicht ganz leicht, aber lohnend).

\* Boorstein, Sylvia: *Buddha oder die Lust am Alltäglichen*, Goldmann (alltagsbezogenes, populäres Kompendium mit vielen Geschichten).

\* Gruber, Hans: *Kursbuch Vipassana, Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*, Fischer Taschenbuch (Überblick zu den primären Ansätzen, Vertretern und Textquellen der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanâ); zur künftigen aktualisierten Neuauflage vgl. [www.buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-1.htm](http://www.buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-1.htm)

\* Nisker, Wes: *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos*, Bantam Doubleday (inspirierendes Buch, ausgehend von den „Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“, zum Erwachen im Rahmen der biologischen Lebensgrundlagen; gemäß der Aussage im Pali-Kanon: „In diesem klaftegroßen Körper mache ich Euch offenbar die Welt und deren Ende“.).

\* Nyanasobhano, Bhikkhu: *Landscapes of Wonder*, Wisdom Publications (die Grundlehren des Buddha, Naturkontemplationen).

\* Schafft, Ludwig: *Ein Buddha auf dem Bücherschrank: Einführung in den Buddhismus*, Eigenverlag Buddhayana ([www.buddhayana-ev.de](http://www.buddhayana-ev.de)).

\* Zotz, Volker: *Mit Buddha das Leben meistern: Buddhismus für Praktiker*, rororo Sachbuch (eine gute Einführung mit zugkräftigem Titel).

### **Die zentralen Neuübersetzungen von Buddhas Reden im Pali-Kanon**

\* Bodhi, Bhikkhu, und Nyanamoli, Bhikkhu: 1) *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya* (1500 Seiten), Wisdom Publications, 1995. (Diese Redensammlung ist eine primäre Quelle; Bhikkhu Bodhis umfangreicher Anmerkungsapparat bietet wichtige Erklärungen und die Meinungen der alten Kommentare; auch mit Bibliographie, Glossar und verschiedenen nützlichen Indizes.) Deutsche Übersetzung von Zumwinkel, Kay: *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya)*, Oymittelheim: Jhana-Verlag, 2001. 2) *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*, 2 Bände (3000 Seiten), Wisdom Publications, 2000 (ähnlich erstklassig). 3) Bhikkhu Bodhi und Nyanaponika (Übers.): *Numerical Discourses of the Buddha*, Altamira Press. (Aine Auswahl der Reden des Buddha aus der *Angereichten Sammlung*, die häufig an Laienanhänger gerichtet worden sind; gut geeignet als Einführung).

\* Nyanaponika, und Hecker, Hellmuth: *Gruppierte Sammlung*, Verlag Beyerlein & Steinschulte (die deutsche Übersetzung des *Samyutta Nikāya*).

\* Nyanaponika (Hg.): *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung*, 5 Bände, Aurum (die deutsche Übersetzung dieser Redensammlung durch Nyanatiloka und Nyanaponika).

\* Walshe, Maurice: *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya* (700 Seiten), Wisdom Publications, 1995 (sehr gute Neuübersetzung).

\* Thanissaro, Bhikkhu: *Handful of Leaves*, 4 Bände, The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery, 2003. Auch sehr gute englische Neuübersetzungen der Reden des Buddha, wobei aus allen fünf Redensammlungen jeweils bestimmte Texte ausgewählt worden sind ([www.sati.org](http://www.sati.org)).

\* Betont sei hier auch die im Englischen verfasste Promotion des deutschen Bhikkhu Analayo (*The Satipathāna-Sutta*, University of Peradeniya, Sri Lanka). *Satipathāna: The Direct Path to Nibbāna*, Windhorse Publications, 2004

## Für ein Eigenstudium des Pali-Kanons nützliche Werke

Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch (Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung)*. Als Übersicht zur Lehre vom gleichen Verfasser: \* *Das Wort des Buddha: Eine systematische Übersicht über die Lehre des Buddha*; und lang: \* *Der Weg zur Erlösung: In den Worten der buddhistischen Urschriften*, beide hg. v. Nyanaponika. Verschiedene kürzere Schriften von Nyanaponika zur Lehre des Buddha: \* *Im Lichte des Dhamma*. \* Schäfer, Fritz, und Beyerlein, Raimund: *Der Buddha und sein Orden: Die Entwicklungsgeschichte des Ordens von der Gründung bis zum 2. Konzil* (mit Übersetzungen aus dem „Korb der Ordensdisziplin“ *Vinaya*). Ein zentrales Werk aus diesem „Korb der Ordensdisziplin“ *Vinaya* ist das „Große Buch“ *Mahāvagga*; lebendig erzählt, verbunden mit Darlegungen der Lehre und die Geschichten, wie der Orden des Buddha und die einzelnen Ordensregeln entstanden sind: Maitrimurti, M.; Trätow, Thomas; und Santuttho (übers. und bearb. v.): *Mahāvagga (Großes Buch)*. Alle Verlag Beyerlein-Steinschulte und Zeh-Verlag ([www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de)).

## Buddhismus in Deutschland

\* Hecker, Hellmuth: *Lebensbilder Deutscher Buddhisten, ein bio-bibliografisches Handbuch*. Band 1: Die Gründer, sowie Band 2: Die Nachfolger (die verstorbenen), Universität Konstanz, Forschungsprojekt "Buddhistischer Modernismus" (gel. v. dem Buddhisten und Soziologie-Professor Detlef Kantowsky).

\* Baumann, Martin: *Deutsche Buddhisten. Geschichte und Gemeinschaften*, Diagonal-Verlag.

\* Zotz, Volker: *Auf den glückseligen Inseln: Buddhismus in der deutschen Kultur*, Theseus.

\* Es sind hier auch zum Beispiel die **folgenden alten Werke** zu nennen:

1881 gründete der Brite William Rhys Davids (1843-1922) in London die „Pali Text Society“ zum Zweck der Herausgabe und der Übersetzung der Textquellen des Pali-Kanons sowie der Kommentare, in Zusammenarbeit mit internationalen Gelehrten. Bis heute liegen 154 Bände Texteditionen, 78 Bände Übersetzungen und viele weitere Arbeiten vor. In Deutschland schrieb 1881 Hermann Oldenberg (1854-1920) das damalige Grundlagenwerk *Buddha: Sein Leben, Seine Lehre, Seine Gemeinde*. Durch diese Arbeiten entstand in Europa erstmals ein wissenschaftlich gesichertes Bild zum Buddha und dessen Lehren.

## **Kürzere, populäre Originalwerke des Pali-Kanons**

\* Cleary, Thomas: *Dhammapada, die Quintessenz der Buddha-Lehre*, Fischer Taschenbuch (ein im Theravâda besonders populäres Verskompodium der Lehre des Buddha; mit Zen-Kurzkommentaren Clearys).

\* Hecker, Hellmuth (übers. v.): *Vimâna-Vatthu (Wege zum Himmel)* sowie *Peta-Vatthu (Das Buddhistische Totenbuch)*. Beide Werke gehören zur *Kürzeren Sammlung* von der Redensammlungen des Pali-Kanons. Das *Peta-Vatthu* ist zu unterscheiden vom späteren *Tibetischen Totenbuch*. Beide Werke illustrieren, wie gemäß dem buddhistischen Ursache-Wirkungs-Gesetz Karma heilsames und unheil-sames Wirken die entsprechenden Früchte nach sich zieht. Das *Vimâna-Vatthu* beginnt mit 50 Berichten über die Tugenden der Frauen. Dem folgen 35 Berichte über die Tugenden der Männer. (Beide Werke für den Nachdruck von Santuttho korrigiert worden.) Verlag Beyerlein-Steinschulte.

\* Ireland, John D. (transl. by): *The Udâna & The Itivuttaka (Two Classics from the Pali-Kanon)*, Buddhist Publication Society. Im Deutchen: Schäfer, Fritz (übers. v.): *Verse zum Aufatmen (Die Sammlung Udâna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger)*, Verlag Beyerlein-Steinschulte.

\* Mascaró, Juan (übers. u. eingel. V.): *The Dhammapada: The Path of Perfection*, Penguin Classics (hier kommen die Verse unkommentiert).

\* Nyanaponika (übers. v.): *Sutta-Nipâta: Frühbuddhistische Lehrdichtungen*, Verlag Beyerlein & Steinschulte (tiefe Worte des Buddha in poetischer Form).

\* Nyanatiloka: *Des Buddhas Weg zur Weisheit und Kommentar*, Uttenbühl: Jhana-Verlag (deutsche Übersetzung des „Pfades der Natürlichen Wahrheit“ *Dhammapada* und des alten Kommentars; vom gelehrten deutschen Mönch Nyanatiloka).

\* Nyanatiloka (übers. v.): *Die Fragen des Königs Milinda*, Ansata Verlag (die berühmte Debatte eines philosophisch gebildeten Griechenkönigs im alten Indien mit einem buddhistischen Mönch über Grundfragen der Lehre des Buddha).

## **Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh (der wichtigste „Brückenmeister“ zwischen Theravâda und Mahâyâna)**

Der wichtigste „Verbinder“ von Theravâda und Mahâyâna, mit seinen Kommentaren zu den Meditationsreden des Theravâda.

\* *Das Wunder der Achtsamkeit*, Theseus (das bekannteste Buch Thich Nhat Hanhs). In der Originalausgabe: *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*, Berkeley: Parallax Press.

\* *Das Wunder des Bewussten Atmens*, Theseus (Thich Nhat Hanhs Kommentar zur „Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen“). Im Original: *The Sutra on the Full Awareness of Breathing*, Berkeley: Parallax Press.

\* *Umarme Deine Wut*, Theseus (Thich Nhat Hanhs Kommentar zum *Satipatthâna-Sutta*; im Anhang des Buches mit den verschiedenen alten Versionen dieser besonders wichtigen Rede). Original: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, Berkeley: Parallax Press.

**Die Infosites:** 1) [www.iamhome.org](http://www.iamhome.org) und [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org) (Magazin der Traditio; Plum Village, Thich Nhat Hanhs Zentrum). 2) Engagierter Buddhismus (Thich Nhat Hanh ist einer der Hauptväter): [www.buddhanetz.de](http://www.buddhanetz.de), des „Deutschen Netzwerk Engagierter Buddhisten“, geleitet von F. J. Litsch, einem Schüler Thich Nhat Hanhs; mit diversen Links zu anderen Websites.

### **Beliebte westliche Darstellungen, nicht gebunden an eine bestimmte Tradition oder Traditionen synthetisierend**

- \* Epstein, Mark: *Gedanken ohne den Denker*, Fischer Taschenbuch.
- \* Goleman, Daniel: 1) *Emotionale Intelligenz*, Hanser. 2) *EQ: Der Erfolgsquotient*. Original: *Working with Emotional Intelligence*, Bantam Books.
- \* Kabat-Zinn, Jon: 1) *Gesund durch Meditation*, O. W. Barth (sein Programm, ausführlich vorgestellt). 2) *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Arbor (sein Programm in Kurzform; mit geleiteten Meditationen auf CD).
- \* Kornfield, Jack: *Das Tor des Erwachens: Wie Erleuchtung das tägliche Leben verändert*; sowie *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*; beide Kösel (mit vielen Geschichten zu diversen Themen, in den USA sehr populär).
- \* Kornfield, Jack und Feldman, Christina (Herausgeber): *Geschichten des Herzens, Gesamtausgabe* (eine ausführliche Sammlung spiritueller Lehrgeschichten aus unterschiedlichen Religionen und Kulturen); eine Auswahl (gleiche Herausgeber): *Geschichten des Herzens: Das Öffnen der inneren Tür*, beide: Arbor.
- \* Levine, Stephen: *Schritte zum Erwachen*, rororo (Einführung in die Meditation; mit geleiteten Kontemplationen, etwa zur „Liebenden Güte“ Mettâ).

## Einige Adressen zum Vipassanâ,

### Die vier Hauptansätze

**Die Tradition des „Körperhineinkommens“** mit drei großen Vipassanâ-Zentren im deutschsprachigen Raum; alle mit durchgehendem Angebot von Zehntageskursen, längeren Kursen und Kinderkursen. Sie liegen in der Schweiz, bei Aachen (Dilsen) und in Triebel an der tschechischen Grenze, was ein besonders großes Zentrum auch mit Spezialkursen ist. Adresse: Vipassana-Zentrum, **Dhamma Dvara**, Alte Strasse 6, 08 606 Triebel. T: 037434-79770; F: -79771; Email: registration@dvara.dhamma.org; Website: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org); Website zur weltweiten Organisation: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org); und zum deutschsprachigen Raum: [www.german.dhamma.org](http://www.german.dhamma.org); über die sehr große, in Indien stehende „Global Peace Pagoda“ für Kurse mit Tausenden von Teilnehmern: [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org).

**Die Tradition des „Benennens“** mit den folgenden beiden westlichen **Hauptzentren** in den USA: 1) Insight Meditation Society (IMS), 1230 Pleasant Street, Barre, Massachusetts 01 005, USA. T: (0)978-3554378; F: -6398; Website: [www.dharma.org](http://www.dharma.org); 2) Spirit Rock Meditation Center, 5000 Sir Francis Drake Boulevard, Woodacre, West Marin (für Post: P. O. Box 169, Woodacre, Kalifornien 94 973, USA). T: (0)415-488-0164; F: -0170; Website: [www.spiritrock.org](http://www.spiritrock.org). **In Europa:** Meditationszentrum Beatenberg, Waldegg, CH 3803 Beatenberg, Schweiz. T: (0)33-841-2131; F: -2132; Website: [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch) (imposant gelegen, inmitten der schweizer Berge). Alle drei Zentren mit großem Kursangebot.

**Die Tradition des „Weges der Ordensgemeinschaft“** in Europa mit folgenden Klöstern – vier in Großbritannien, eines in der Schweiz und eines in Italien. Alle werden von Laien stark besucht (neben gemeinsamer Meditation, Arbeit und Gesprächen mit den Ordinierten steht auch viel freie Zeit etwa für Gespräche zur Verfügung). Website (zu Newsletter, Adressen usw.): [www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org). Die Adresse des sehr schönen **schweizer Klosters** nahe der Bahnstation Kandersteg inmitten einer imposanten Bergwelt: Dhammapala, Buddhistisches Kloster, Am Waldrand, CH 3718 Kandersteg, Schweiz. T: (0)33-6752100; F: -6752241. Website: [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch).

**Die Tradition der Natur-Methode oder „Die Leerheit aller Dinge“:** 1) **Gaia House**, West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, England. T: (0)1626-333613; F: -352650; Email: info@gaiahouse.co.uk; Website: [www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk). Generell zu dieser Tradition: [www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org). Das Gaia House ist ein großes internationales Zentrum. Neben einem breiten Kursangebot gibt es hier gute Möglichkeiten für Einzelretreats und eine umfassende Kassetothek. Titmuss kommt jährlich ins deutsche „Waldhaus“ und ins „Haus der Stille“ (vgl. unten). 2) Das Schwester-Retreatzentrum in den Pyrenäen; etwa mit der jährlichen internationalen Dharma-Wanderung „Dharma-Yatra“: Tapovan, Marses, 11 300 Festes St. Andre, Frankreich. T: (0)468-318773; Email: tapovan@mac.com; Website: [www.DharmaNetwork.org](http://www.DharmaNetwork.org); 3) Zu diesem Ansatz etwa: [www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org) und [www.liberationpark.org](http://www.liberationpark.org); 4) Die Website des thailändischen Hauptklosters dieser Tradition der Natur-Methode, zum Engagierten Buddhismus und mit Lehren des Gründers Ajahn Buddhadasa: [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org).

## Berlin und Brandenburg

**Übersicht zum Buddhismus generell:** *Buddhismus in Berlin und Brandenburg (BuBB): Veranstaltungskalender* (erscheint regelmäßig: Beschreibung der Zentren, Termine und Adressen); Geschäftsstelle: Körtestrasse 4, 10 967 Berlin. T: 030-69409896; F: -69598265; Redaktion: T: 033203-79419; F: -78739; Website: [www.buddhismus-bb.de](http://www.buddhismus-bb.de).

**Ein Verbund von drei norddeutschen Vipassanâ-Lehrerinnen** (Marie Mannschatz, Annabelle Zinser, beide Berlin, und Dr. Sylvia Kolk, Hamburg; jeweils die deutsche Hauptschülerin von Jack Kornfield, Ruth Denison und Ayya Khema; die letzteren drei Meister verbinden unterschiedliche Lehren) **sowie von Sylvia Wetzel** ([www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de), die vom tibetischen Buddhismus geprägt ist, aber auch das Zen und Ayya Khema als „wesentliche Impulse“ für sich nennt) mit **gemeinsamer Veranstaltungsübersicht:** *Buddhistische Perspektiven: Forum für Praxis, Lehre und Studium des Buddhismus*; Büro: Johanna Bohlsen, Hünensteig 12 a, 12 169 Berlin. T: 030-79410959; F: -79782052; Email: [j.bohlsen@t-online.de](mailto:j.bohlsen@t-online.de); Website: [www.buddhistische-perspektiven.de](http://www.buddhistische-perspektiven.de). **Auch ausführliche Einzelprogramme** von Marie Mannschatz, Kerkowstrasse 27, 13 125 Berlin. T/F: 030-9433234; Email: [metta4U@t-online.de](mailto:metta4U@t-online.de), Website: [www.mariemannschatz.de](http://www.mariemannschatz.de); von Annabelle Zinser, Schlossstrasse 13, 13 467 Berlin. T/F: 030-4042290; sowie von Dr. Sylvia Kolk, Email: [SylviaKolk@aol.com](mailto:SylviaKolk@aol.com), Website: [www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de) (manche ihrer Kurse sind alleine für Frauen; sie bietet in Hamburg auch Abendgruppen zum Thema „buddhistische Stadtpraxis“; alle Angebote im Hamburger Zentrum von Sylvia Kolk: [www.sylvia-kolk.de/budd\\_zentrum.html](http://www.sylvia-kolk.de/budd_zentrum.html)).

**Buddhistische Akademie Berlin-Brandenburg;** Büro: Johanna Bohlsen; alles wie oben, außer der Email-Adresse: [j.bohlsen@t-online.de](mailto:j.bohlsen@t-online.de); und: [office@buddhistische-akademie-bb.de](mailto:office@buddhistische-akademie-bb.de); die Website: [www.buddhistische-akademie-bb.de](http://www.buddhistische-akademie-bb.de); diese Akademie versteht ihre Aufgabe so: „Traditionsübergreifende, wissenschaftliche, kulturkritische und kreative Rezeption der buddhistischen Lehren aller Schulen, auf der Grundlage der europäischen Geistes- und Kulturgeschichte“. Schwerpunkte: „Studium des Buddhismus, Fort- und Weiterbildungsangebote, Kurse für spezielle Zielgruppen, Frauen im Buddhismus, Förderung traditioneller und zeitgenössischer buddhistischer Kunst und Kultur, Zusammenarbeit mit buddhistischen Einrichtungen und Universitäten im In- und Ausland, Fachtagungen & Symposien, Übersetzung sowie Veröffentlichung klassischer Texte in europäischen Sprachen und Förderung sozialer Projekte im In- und Ausland.“

Die Buddhistische Akademie ist von dem Indologen und Spezialisten zum buddhistischen Tantra Tibets und Indiens, Dr. Peter Gäng, sowie von Sylvia Wetzel gegründet worden. Im Kuratorium sitzen auch Marie Mannschatz, Annabelle Zinser und Dr. Sylvia Kolk. Außerdem wirken Vertreter der „Deutschen Buddhistischen Union (DBU)“ mit, des deutschen Dachverbands vieler Buddhisten.

## **Manche deutsche Lehrende und Stätten des Vipassanâ**

**Fred von Allmen und Ursula Flückiger.** Programme: Meditationszentrum Beatenberg, Waldegg, CH 3803 Beatenberg, Schweiz. T: (0)33-841-2131; F: -2132; Website: [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

**Deutsche lehrende Schülerinnen von Christopher Titmuss** (dem westlichen Hauptschüler Ajahn Buddhadasa, des Begründers jener „Natur-Methode“): **Tineke Osterloh**, Blankeneser Hauptstrasse 34, 22 587 Hamburg. T: 040-86646681; Email: Tineke.Osterloh@t-online.de, Website: [www.klarheit-finden.de](http://www.klarheit-finden.de) (mit Programm auch außerhalb Hamburgs). **Nicole Stern**, Altostraße 21, 82 319 Starnberg. T: 08151-554065; Email: mail@nicolestern.de, Website : [www.nicolestern.de](http://www.nicolestern.de)

**Der deutsche Hauptschüler von Dhiravamsa: Wolfgang Seifert**, Crailsheimstrasse 5, 97769 Bad Brückenau. T: 09741-2302 (er verbindet das Vipassanâ mit Lehren des Hinduismus und Christentums; auch Körperarbeit).

**Das traditionsübergreifende Vipassanâ-Zentrum in Norddeutschland:** Haus der Stille e. V., Mühlenweg 20, 21 514 Roseburg. T & F: 04158-214; Email: info@stille-roseburg.de; Website: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org) (Lehrende verschiedener Vipassanâ-Ansätze; das Haus liegt schön im Naturpark Lauenburgische Seen).

Damit verbunden: **Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V. (BGH)**, Beisserstrasse 23, 22337 Hamburg. T: 040-6313696; F: -6313690; Email: Buddh.Gesellsch.HH@t-online.de; Website: [www.bghh.de](http://www.bghh.de) (das größte und älteste theravâda-buddhistische Stadtzentrum Deutschlands mit vielen Wochenendkursen zum „gelehrten“ Theravâda und dem „praktischen“ Vipassanâ; umfassende Bibliothek und Kassetothek; Abendgruppen; das Haus hat eine der ganz wenigen vollständigen Sammlungen deutschsprachiger buddhistischer Zeitschriften).

**Buddhistische Gesellschaft Berlin e. V.**, Wulffstrasse 6, 12 165 Berlin. T/F: 030-7928550; Email: budd.ges@gmx.de; Website: [www.buddhismus-bb.de/bgesell-html](http://www.buddhismus-bb.de/bgesell-html) (Stadtzentrum mit Kursen zu tibetischem Buddhismus, Zen und Theravâda mit Vipassanâ; auch namhafte Lehrende auf Wochenendkursen; Abendgruppen).

**Das Buddhistisches Haus, Frohnau**, Edelhofdamm 54, 13 465 Berlin. T: 030-4015580; F: -40103227; Email: [post@buddhistisches-haus.de](mailto:post@buddhistisches-haus.de); Website: [www.buddhistisches-haus.de](http://www.buddhistisches-haus.de). Dieses in einem alten Gartenpark gelegene große Haus im ceylonesischen Baustil ist das älteste buddhistische Zentrum Europas. Der deutsche Theravâda-Pionier und homöopathische Arzt Dr. Paul Dahlke hat es 1924 gegründet. Die ceylonische „German Dhammadhuta Society“ hat es 1957 gekauft. Seither wird das Haus von singhalesischen Theravâda-Mönchen geleitet. Tempel, Bibliothek und Garten stehen für Meditation und Studium offen.

**Förderverein Theravâda-Buddhismus Berlin E. V. (FTBB)**, Dr. Marianne Wachs, Bismarckstrasse 86, 10 627 Berlin. T: 030-3137740; Email: manjushri@freenet.de; Website: [www.ftbb.de](http://www.ftbb.de); der Förderverein hat sich 1999 gebildet, um den bedrohten Zustand des „Buddhistischen Hauses Frohnau“ abzuwenden. Inzwischen ist der gemeinnützige Verein eine Gemeinschaft, die etwa durch Studiengruppen, Publikationen, Veranstaltungen und Meditationsgruppen das westliche Verständnis des Theravâda fördern will.

**Das traditionsübergreifende Vipassanâ-Zentrum in Westdeutschland:** Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56 645 Nickenich. T: 02636-3344; F: -2259; Email: budwest@t-online.de; die Websites: [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de); oder: [www.waldhaus-am-laacher-see.de](http://www.waldhaus-am-laacher-see.de) (Lehrende diverser Vipassanâ-Ansätze).

**Das traditionsübergreifende Vipassanâ-Zentrum in Süddeutschland:** Seminarhaus Engl e. V.: Verein für buddhistisches Leben und Handeln, Engl 1, 84 339 Unterdietfurt. T: 08728-616; F: -412; Email: Seminarhaus.Engl@t-online.de; Website: [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de) (verschiedene Lehrende, zunehmend Vipassanâ).

Diese traditionsübergreifenden Zentren bieten auch manche Kurse mit Lehrenden der anderen buddhistischen Haupttraditionen.