



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

## Die Hauptströmungen der modernen Vipassanā- Meditation

Historische Hintergründe, bedeutende Vertreter und Charakteristik einer globalen  
Achtsamkeitsbewegung und populären Meditationspraxis

verfasst von

Lukas Mittelberger, BA

angestrebter akademischer Grad

Magister (Mag.)

Wien, im Februar 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 057 011

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Individuelles Diplomstudium Religionswissenschaft

Betreuer:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Karl Baier

## *Gewidmet in tiefer Dankbarkeit*

*meinem wundervollen Stern  
meinen fürsorglichen Eltern und Verwandten  
meinen unersetzbaren Freunden  
meinen weisen Lehrern.*

*Für eine friedliche Gemeinschaft  
aller fühlenden Wesen.*

∞

*Weil durch Entfaltung edlen Wissens  
Der Weise solches Glück erfährt,  
Das wahrhafte, das höchste Glück,  
Das ihm die edle Frucht gewährt:*

*Drum eben wird solch ein Genuß,  
Den solche edle Frucht gewährt,  
Bezeichnet als ein hoher Segen  
Des Hellblicks, des entfalteteten.*

*Visuddhimagga XXIII. 2.*

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>2</b>
<b>1. EINLEITUNG &amp; GRUNDLAGEN.....</b>	<b>4</b>
1.1 Forschungsfragen & -Dimensionen .....	5
1.2 Kanonische Schriften & Lehrsysteme .....	9
1.2.1 Pāli-Kanon: Sutta, Vinaya & Abhidhamma.....	9
1.2.2 Visuddhimagga & spätere Lehrsysteme.....	10
1.3 Begriffe.....	11
1.3.1 Vipassanā.....	11
1.3.2 Sati & Satipaṭṭhāna .....	14
1.3.3 Śamatha - Samādhi - Jhāna .....	16
1.4 Vipassanā im Kontext der Lehre Buddhas .....	17
1.5 Das moderne Spektrum der Methoden der Vipassanā-Meditation .....	19
<b>2. HISTORISCHE ENTWICKLUNGEN.....</b>	<b>21</b>
2.1 Die Wurzeln im Theravada & die Ausbreitung in Süd- und Südostasien .....	22
2.1.1 Burma .....	23
2.1.2 Sri Lanka.....	25
2.1.3 Thailand .....	27
2.2 Der Transfer der Vipassanā-Meditation in den Westen .....	29
2.3 Buddhistischer Modernismus .....	30
2.4 Die Ausbildung neuer Organisations- und Gemeinschaftsformen .....	31
<b>3. HAUPTSTRÖMUNGEN &amp; BEDEUTENDE VERTRETER.....</b>	<b>33</b>
3.1 Burmesische Traditionen.....	34
3.1.1 Ledi Sayadaw (1846-1923) & seine Nachfolger .....	34
3.1.2 Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) - S. N. Goenka (1924-2013)   Body Sweeping .....	39

3.1.3	Mahasi Sayadaw (1904-1982)   Neue burmesische Methode .....	47
<b>3.2</b>	<b>Thailändische Traditionen   die Waldtradition .....</b>	<b>52</b>
3.2.1	Ajahn Chah (1918-1992) .....	52
3.2.2	Ajahn Buddhadasa (1906-1993) .....	56
<b>3.3</b>	<b>Westliche Trends &amp; Formen der Vipassanā-Meditation .....</b>	<b>61</b>
3.3.1	Vipassanā in Österreich .....	64
3.3.2	Insight Meditation Movement in den USA   Jack Kornfield - Joseph Goldstein .....	65
3.3.3	Therapeutische Richtungen   MBSR: Jon Kabat-Zinn .....	69
3.3.4	Klösterliche Gemeinschaften im Westen .....	75
3.3.5	Vipassanā in staatlichen Einrichtungen   Gefängnis - Schule - Verwaltung .....	76
<b>4.</b>	<b>SYSTEMATISCHE BETRACHTUNGEN .....</b>	<b>77</b>
<b>4.1</b>	<b>Technische Aspekte der Vipassanā-Meditation .....</b>	<b>80</b>
4.1.1	Das Verhältnis von Śamatha und Vipassanā .....	80
4.1.2	Die Wahl der Meditationsobjekte .....	82
4.1.3	Die Praxis von Mettā-Bhāvanā .....	84
<b>4.2</b>	<b>Populäre Formen der Vipassanā-Meditation .....</b>	<b>85</b>
4.2.1	Vedanā in der Tradition von S. N. Goenka .....	86
4.2.2	Der Bodyscan als Beispiel einer popularisierten Achtsamkeitspraxis .....	88
<b>5.</b>	<b>QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>90</b>
<b>5.1</b>	<b>Bibliographie .....</b>	<b>90</b>
<b>5.2</b>	<b>Internet .....</b>	<b>97</b>
<b>6.</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>105</b>
<b>6.1</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>105</b>
<b>6.2</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>106</b>
<b>6.3</b>	<b>Abstract .....</b>	<b>107</b>
<b>6.4</b>	<b>Lebenslauf .....</b>	<b>108</b>

## 1. EINLEITUNG & GRUNDLAGEN

Im Buddhismus bezeichnet Vipassanā eine Qualität bzw. Fähigkeit des Geistes, die oft mit Einsicht übersetzt wird. Vipassanā ist neben Geistesruhe (Pāli<sup>1</sup>: Śamatha) eine grundlegende Funktionsweise des Geistes, die durch Meditationspraxis kultiviert wird. Die modernen Formen der Einsichtsmeditation haben ihre Wurzeln im südostasiatischen Theravada-Buddhismus.<sup>2</sup> In der Gegenwart umfasst die weltweite Bewegung ein breites Spektrum an Meditationssystemen und Gemeinschaftsformen.<sup>3</sup> Damit verbunden sind spezifische Lehren und Praktiken rund um das Thema Achtsamkeit (Sati), das im Pāli-Kanon und in späteren Kommentaren behandelt wird und sich heute großer Popularität erfreut. Zur Zeit des Gelehrten Buddhaghosa (5. Jh. n.u.Z) diente Vipassanā-Meditation als eine für den monastischen Kontext angepasste Praxis, die in Asien weitgehend verloren ging, wie einige AutorInnen<sup>4</sup> meinen. Ab dem Ende des 18. Jahrhunderts wurde Vipassanā-Meditation von verschiedenen Personen, die vorwiegend aus der asketischen Tradition stammten, wiederbelebt und auf Grundlage des Pāli-Kanon rekonstruiert und der Laienschaft zugänglich gemacht. Die buddhistischen Erneuerungsbewegungen entwickelten sich als eine Reaktion auf den Kolonialismus und die christliche Missionierung und wurden erheblich durch die abendländische Geistesgeschichte geprägt. Zwei burmesische Traditionslinien bilden einen Grundpfeiler der Vipassana-Bewegung: die Lehren und Methoden von Ledi Sayadaw und seinen Nachfolgern, insbesondere die Technik des „Body Sweeping“ von Sayagyi U Ba Khin und S. N. Goenka, sowie die „Labeling Methode“ von Mahasi Sayadaw. Die thailändische Waldtradition mit den einflussreichen Lehrern Ajahn Chah und Ajahn

---

<sup>1</sup> Ich verwende vorwiegend Pāli-Begriffe und führe gelegentlich Sanskritwörter an. Die Fachbegriffe werden durchgehend groß geschrieben. Das Zitat aus dem Visuddhimagga auf der ersten Seite wurde entnommen aus: <http://www.palikanon.com/visuddhi/vis23.html>.

<sup>2</sup> Theravada ist in Burma, Sri Lanka, Thailand, Laos, Kambodscha und vereinzelt in Vietnam und China verbreitet. Mahayana findet sich in China, Korea, Japan, Nepal und Tibet. Zen in Japan, Korea und Vietnam. Diese Richtungen wurden in den Westen transferiert und sind mit den Traditionen der Ursprungsländer verbunden.

<sup>3</sup> „Vipassanā-Bewegung“ dient als Überbegriff für einen vielschichtigen Komplex an Organisationen und Gemeinschaften, in deren Rahmen Vipassanā-Meditation gelehrt und praktiziert wird.

<sup>4</sup> Ich verwende in weiterer Folge durchgehend die maskuline Form, um die Lesbarkeit des Textes zu erleichtern. Mir ist bewusst, dass verschiedene Formulierungen nicht gendergerecht sind und bitte diesbezüglich um Nachsicht. Ich möchte im gleichen Zuge betonen, dass Frauen eine wesentliche Bedeutung für die moderne Vipassanā-Bewegung haben, sowohl in ihrer Funktion als Lehrerinnen, als auch in der Organisation von Gemeinschaften.

Buddhadasa stellt die zweite Hauptströmung dar. Mitte des 20. Jahrhunderts wurde die Technik von Mahasi Sayadaw nach Sri Lanka und Thailand gebracht und gewann in diesen Ländern großen Einfluss. Ab 1970 hielt Vipassana-Meditation Einzug in den Westen. Seit der ersten Hochblüte und Popularisierung in Burma in der Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich Vipassanā zu einem globalen Phänomen entwickelt und diverse Formen angenommen. Das moderne Spektrum der Ansätze reicht von traditionellen Ausprägungen aus den asiatischen Ländern bis hin zu säkularisierten, aus dem buddhistischen Kontext gelösten, therapeutischen und popularisierten Praxisformen mit einem wissenschaftlichen Zugang, wie das bekannte MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn. Dieser gilt als einer der wichtigsten Vertreter auf dem Gebiet der systematischen Integration von Achtsamkeitspraktiken im medizinischen Bereich. Die Entstehung neuer Praxisformen im Westen geschah im Rahmen des buddhistischen Modernismus, der Achtsamkeitsbewegung und unter dem Einfluss der Dynamik des neuen spirituellen Feldes. Im Spannungsfeld der universellen Lehre des buddhistischen Befreiungswegs und der historischen Entwicklungen in den letzten 250 Jahren, offenbart sich Vipassanā als einflussreicher Faktor in der Auffassung moderner Meditation und als zentrale Quelle des westlichen Achtsamkeitstrends.

## **1.1 Forschungsfragen & -Dimensionen**

Diese Diplomarbeit gewährt einen grundlegenden Überblick über die modernen Traditionslinien der Vipassanā-Meditation. Die untersuchten Dimensionen sind:

- 1.) die Grundbegriffe,
- 2.) die historischen Wurzeln und Entwicklungen,
- 3.) die Hauptlinien und wichtigsten Vertreter,
- 4.) die Grundzüge der Traditionen im systematischen Vergleich, mit einem Fokus auf den technischen Aspekten und popularisierten Formen.

Das Augenmerk liegt auf den burmesischen und thailändischen Linien, sowie auf den daraus entwickelten Vipassanā-Synthesen und Praxisformen im Westen. Im Aufbau der Diplomarbeit spiegelt sich eine historische (Kapitel 2. und 3.) und systematisch-vergleichende (Kapitel 1. und 4.) Vorgehensweise wider.

Die westliche Auseinandersetzung mit dem Theravada-Buddhismus begann um 1870 und erfuhr zwei Höhepunkte von 1870 bis 1912 und von 1970 bis heute.<sup>5</sup> Die akademischen Forschungen berühren zahlreiche Bereiche der modernen Wissenschaft, u.a. Psychologie, Psychotherapie, Neurologie, Pädagogik und Sozialwissenschaften. Die Erforschung von Meditation ist knapp über fünfzig Jahre alt, wobei ein rasanter Anstieg in den letzten fünfzehn Jahren erkennbar ist.<sup>6</sup> Es zeigt sich eine wechselseitige Durchdringung von akademischen Forschungstätigkeiten und der Ausformung eines modernisierten Buddhismus.<sup>7</sup> Die wissenschaftliche Erforschung ist rückwirkend auf das buddhistische Feld und liefert einen wesentlichen Beitrag zum gegenwärtigen Achtsamkeitsboom.<sup>8</sup> Die Übersetzung von Texten und die Erforschung der Vipassanā-Meditation wird erheblich von der Bewegung selbst getragen und institutionell betrieben, z.B. von dem Vipassanā Research Institute (VRI)<sup>9</sup>, der Pāli Text Society (PTS)<sup>10</sup> und der Buddhist Publication Society (BPS)<sup>11</sup>.

Diese Arbeit befasst sich mit ausgewählten akademischen Beiträgen und persönlichen Ansichten von Vertretern der Vipassanā-Bewegung. Einige Textquellen stammen von ordinierten Mönchen, den Bhikkhus Analayo, Bodhi und Thanissaro, und stellen Auslegungen der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis dar. Aus dem englischsprachigen Raum werden Allan Wallace, Gil Fronsdal, Erik Braun, Paul Griffiths, David McMahan, Robert Sharf und andere Experten herangezogen. In Europa ist Vipassanā weniger bekannt als in den USA, weshalb die Erforschung des Vipassanā auch im deutschen Sprachraum schwächer vertreten ist. Der Indologe Hans Gruber hat einige Artikel und Bibliographien zum Thema Vipassanā verfasst und arbeitet derzeit an seiner Dissertation.<sup>12</sup> Eine Bibliographie ist zugänglich von C. Chowdhury: *Global*

---

<sup>5</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 482-487.

<sup>6</sup> Vgl. <http://intrag.info/aktuell/2010/12/03/73/>; McMahan 2012, 171-172.

<sup>7</sup> Vgl. Gordon u.a. 2014, 3-10.

<sup>8</sup> Siehe: Sammelband zum Kongress in Hamburg: M. Zimmermann - C. Spitz - S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Bern 2012.

<sup>9</sup> Das Vipassanā Research Institute (VRI) wurde 1985 gegründet und befindet sich in Iगतपुरी. Es ist eine Institution der Goenka-Tradition, die sich die Übersetzung der Pāli-Texte und die Erforschung der Vipassanā-Meditation und deren praktische Umsetzung in das tägliche Leben zum Ziel gesetzt hat, siehe: <http://www.vridhamma.org/about-Vipassanā-research-institute>.

<sup>10</sup> Die Pāli Text Society (PTS) wurde 1881 von T. W. Rhys Davids gegründet. Die Schriften des Pāli-Kanon wurden der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht und in die südostasiatischen Sprachen übersetzt; Vgl. Fronsdal 1999, 483; Keown 2003, Pos. 6978, s.v. Pali Text Society.

<sup>11</sup> Siehe: <http://www.bps.lk/bps-history.php>.

<sup>12</sup> Die Homepage von Hans Gruber enthält zahlreiche Beiträge zum Thema Vipassanā, siehe:

*Vipassanā: A Bibliography on Vipassanā Studies.*<sup>13</sup> Ein Vergleich der Internetquellen ist nicht das Ziel dieser Arbeit, wenngleich gewisse Informationen aus dem Internet stammen können, etwa Erkenntnisse über die Verbreitung und Struktur der Bewegung. Eine große Anzahl an buddhistischen Texten und wissenschaftlichen Artikeln ist über das Internet zugänglich. Der Cyberspace erfüllt verschiedene Funktionen für die Bewegung und bietet eine Plattform für die Praktizierenden. Diverse Homepages dienen der Repräsentation von unterschiedlichen Traditionslinien, beinhalten Biographien bedeutender Lehrer und Informationen über die Meditationszentren, sowie der Vermittlung von spezifischen Lehrinhalten und Meditationstechniken. Diverse Downloads werden zur Verfügung gestellt: u.a. Dharma-Texte, Audio- und Videovorträge und Meditationsprogramme.

In dieser Arbeit werden vorwiegend die sozialen und institutionellen Strukturen und Lehrinhalte der Bewegung erfasst, sowie die traditionsspezifischen Vipassanā-Methoden. Diese Orientierungs- und Praxissysteme werden als mehrschichtige, dynamische Kontinuen betrachtet, in denen traditionelle Elemente des Theravada weitergetragen werden und gleichzeitig auch Umdeutungsprozesse stattfinden. Die Vipassanā-Bewegung ist keine lose, amorphe Bewegung, sondern weist eine grundlegende Einheitlichkeit mit gewissen Grundstrukturen auf, wie Hans Gruber in einem Vortrag darlegt.<sup>14</sup> Drei Hauptkriterien dienen zur Gruppierung der modernen Vipassanā-Methoden und bilden einen gemeinsamen Nenner: 1.) Die Gewichtung der beiden Bereiche Samādhi und Paññā, bzw. die Frage, ob die Jhānas als Voraussetzung für die befreienden Einsichten gelten. 2.) Die Rolle der Atembewusstheit, bzw. ob diese lediglich der vorbereitenden Konzentration dient oder als vollständiger Befreiungsweg gilt, der die Entwicklung der befreienden Einsichten umfasst. 3.) Die Funktion des Abhidhamma und Visuddhimagga, bzw. der geschlossenen Systeme des Theravada und deren Relevanz als zusätzlicher Kategoriegeber. Die innere Struktur der Vipassanā-Bewegung und die innere Struktur der Achtsamkeitsreden (Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpānasati Sutta, Kāyagatāsati Sutta) weisen eine grundlegende Spiegelbildlichkeit auf. Die Kategorien zur Gruppierung der Bewegung finden sich bereits in den Texten

---

<http://buddha-heute.de/>; <http://buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-1.php>.

<sup>13</sup> Siehe: Chowdhury.

<sup>14</sup> Siehe: Gruber 2013.

des Pāli-Kanon. Ein Verständnis der Struktur der Achtsamkeitsreden ermöglicht die Strukturierung der modernen Vipassanā-Methoden und setzt diese in ein Verhältnis zueinander.<sup>15</sup> Es handelt sich dennoch um einen vielschichtigen Komplex von Lehren und Praktiken, welche die Achtsamkeitsreden als grundlegenden Bezugspunkt haben. Die dort dargestellten Praxisformen können jeweils als vollständige Befreiungswege gelten und bilden die Basis der verschiedenen Vipassana Meditationsansätze.<sup>16</sup> Diese Elemente wurden und werden von Personen oder Gruppen angewendet und transformieren sich zeitbedingt im kulturellen Kontext. Die Meditationspraxis und diesbezügliche Erfahrungen sind wesentliche Dimensionen des existentiellen Bezugs- und Deutungssystems eines Vipassanā-Praktizierenden. Diese „subjektiven Ebenen“ können schwer erfasst werden. Vipassanā wird an diesem Ausgangspunkt als „leerer Begriff“ aufgefasst, der durch die Darlegung von persönlichen Zugängen und Sinngebungen in seinen Bedeutungsmöglichkeiten freigelegt wird.

Nach Wallace beinhaltet eine traditionelle Klassifikation der buddhistischen Praxis drei wesentliche Elemente: 1.) eine Weltsicht, 2.) eine Matrix an Meditationen und Methoden, die dazu dient den Geist zu kultivieren, und 3.) eine bestimmte Lebensweise.<sup>17</sup> Diese Aspekte ergeben die praktische Ebene der Vipassanā-Bewegung und kommen in dieser Arbeit zum Vorschein.

Das Dimensionsmodell von Ninian Smart kann zusätzlich als religionsbegrifflicher Rahmen dienen, um die Vipassanā-Bewegung besser erfassen zu können. Die sieben Hauptdimensionen lassen sich auf alle Religionen anwenden: 1.) praktische und rituelle Dimension, 2.) erfahrungsmäßige und emotionale Dimension, 3.) erzählende und mythische Dimension, 4.) dogmatische und philosophische Dimension, 5.) ethische und rechtliche Dimension, 6.) soziale und institutionelle Dimension, sowie 7.) materielle Dimension.<sup>18</sup> Jede der Dimensionen findet in den einzelnen Vipassanā-Schulen eine individuelle Ausprägung und unterscheidet sich ebenso von anderen Religionen und Richtungen des Buddhismus.

---

<sup>15</sup> Vgl. Gruber 2013 und Gruber 2012, 320.

<sup>16</sup> Vgl. Gruber 2012, 308.

<sup>17</sup> Wallace 2002, 35.

<sup>18</sup> Vgl. Keown 2001, 11-12.

## 1.2 Kanonische Schriften & Lehrsysteme

### 1.2.1 Pāli-Kanon: Sutta, Vinaya & Abhidhamma

Der ursprüngliche Theravada und die modernen Vipassanā-Methoden beziehen sich in ihrer Meditationspraxis auf die Texte des Pāli-Kanon und dessen Auslegung, v.a. durch Buddhaghosa (5. Jh. n.u.Z) und spätere Gelehrte.<sup>19</sup> Der Pāli-Kanon (Tipitaka) besteht aus drei Teilen: 1.) Sutta-Pitaka, die Lehrreden des Buddha, 2.) Vinaya-Pitaka, die Ordensregeln und 3.) späteres Abhidhamma-Pitaka, übersetzt die „Höheren Lehren“ – eine scholastische Analyse und technisch-terminologische Klassifizierung der Lehrreden, mit frühesten Schichten um 300 v.u.Z.<sup>20</sup> Die modernen Ansätze der Vipassanā-Meditation sind methodische Ausformungen der Lehren des Buddha zum Thema Achtsamkeit (Sati). Die Hauptquelle sind die Achtsamkeitsreden, die im Korb der Lehrreden (Sutta-Pitaka) in den Sammlungen des Pāli-Kanon (Nikāya) enthalten sind.<sup>21</sup> 1.) Das Satipaṭṭhāna Sutta erscheint an zwei Stellen im Pāli-Kanon, im Dīgha Nikāya (DN 22) als Mahasatipaṭṭhāna Sutta und in einer kürzeren Version im Majjhima Nikāya (MN 10).<sup>22</sup> 2.) Das Ānāpānasati Sutta findet sich im Majjhima Nikāya (MN 118).<sup>23</sup> 3.) Ebenfalls eingebettet in das Majjhima Nikāya (MN 119) ist das Kāyagatāsati Sutta.<sup>24</sup> Die zentralen Ideen dieser Lehrreden finden sich an anderen Stellen im Pāli-Kanon wieder, wobei einige Details der praktischen Umsetzung so weit offen gelassen werden, dass die Möglichkeit zur eigenen Interpretation gegeben ist. Dadurch ergeben sich die verschiedenen theoretischen Ansätze und Techniken der modernen Vipassanā-Meditation.<sup>25</sup> Hinzu kommen die individuellen Ansichten und Innovationen der jeweiligen Meditationslehrer.

---

<sup>19</sup> Vgl. Wallace 2002, 36.

<sup>20</sup> Vgl. Kuan 2008, 3-5; Keown 2003, Pos. 119, s.v. Abhidharma

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sutta.html>;

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/vin/index.html>.

<sup>21</sup> Vgl. Gruber 2012, 307.

<sup>22</sup> Vgl. Hanh 2013, 28; Keown 2003, Pos. 8529, s.v. Satipaṭṭhāna Sutta .

<sup>23</sup> Siehe: Shaw 2008, 146-147. Zum Ānāpānasati Sutta, siehe: Buddhadasa 2002, 166-182;

<http://www.Palikanon.com/majjhima/m118n.htm>;

<http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Ānāpānasati/Ānāpānasatisuttam.pdf>.

<sup>24</sup> Vgl. Shaw 2008, 140-146; Kuan 2008, 81-86; Meier 1999, 23-24; zum Kāyagatāsati Sutta, siehe:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.119.than.html>.

<sup>25</sup> Vgl. Gruber 2012, 308.

Ein weiterer wichtiger Meditationstext ist das Patisambhidāmagga, der im Khuddaka Nikāya enthalten ist und im Stil des Abhidhamma verfasst wurde. Die vier Satipaṭṭhāna-Übungen wurden im Patisambhidāmagga umgeformt, v.a. in Hinsicht auf die Betrachtung der Daseinsmerkmale anhand verschiedener Beobachtungsgegenstände. Die „Betrachtung der widerlichen Elemente des Körpers“ und die „Analyse der vier Elemente“ wurden in verkürzter bzw. vereinfachter Form miteinander kombiniert – die Daseinsanalyse steht im Zentrum.<sup>26</sup>

### 1.2.2 Visuddhimagga & spätere Lehrsysteme

Die wichtigsten frühen nicht-kanonischen Schriften, die Meditationspraxis im Theravada systematisch behandeln, sind das Visuddhimagga von Buddhaghosa und das Vimuttimagga von Upatissa.<sup>27</sup> Letzteres Werk wird etwas früher als jenes von Buddhaghosa datiert und ist vermutlich als eine Vorlage dessen zu betrachten. Buddhaghosa lebte im 5. Jh. v.u.Z. in Sri Lanka und hinterließ einen systematischen Kommentar zu den kanonischen Texten. Das Visuddhimagga ist ein umfassendes Meditationsmanual, das für den monastischen Kontext entwickelt wurde. Es behandelt eine Bandbreite an Themenbereichen und enthält genaue Praxisanweisungen und zahlreiche Auflistungen.<sup>28</sup> Shaw schreibt über die Bedeutung der scholastischen Texte: „Though not canonical, they appear to have emerged within the tradition as the product of years of practical experimentation and experience in dealing with meditators and their problems“.<sup>29</sup>

Beide Werke liefern eine umfassende Auseinandersetzung mit dem Abhidhamma und sind grundlegend für die Meditationspraxis des Theravada. Die modernen Vipassanā-Methoden wurden wohlgerne nicht aus dem Abhidhamma und Visuddhimagga entwickelt, sondern basieren primär auf den Achtsamkeitsreden. Die späteren geschlossenen Lehrsysteme nehmen eine wichtige Rolle als zusätzliche Kategorienggeber ein. Die Stufen des Einsichtswissens (Vipassanā-nana) werden häufig

---

<sup>26</sup> Vgl. Meier 1978, 25-27; Kuan 2008, 59. Siehe: <http://www.Palikanon.com/namen/pa/patisambhidamagga.htm>.

<sup>27</sup> Vgl. Law 1997; Ehara 1961; Bapat 1937.

<sup>28</sup> Vgl. Shaw 2006, 4-5; Meier 1978, 28-65; [http://www.palikanon.de/visuddhi/vis\\_idx.html](http://www.palikanon.de/visuddhi/vis_idx.html).

<sup>29</sup> Shaw 2006, 5.

zur Darstellung des Einsichtsfortschritts herangezogen und bilden eine gemeinsame Grundlage der modernen Vipassanā-Schulen.<sup>30</sup>

### 1.3 Begriffe

Vipassanā (Einsicht) und Śamatha (Geistesruhe) bezeichnen zwei grundlegende Richtungen der Geistesentfaltung im Buddhismus. Die Ansichten über die Beziehung dieser Bereiche unterscheiden sich in den Schulen des Buddhismus und werden in Punkt 4.1.1 Das Verhältnis von Śamatha und Vipassanā behandelt. Im ursprünglichen Buddhismus meinen diese Begriffe bestimmte Qualitäten oder Funktionsweisen bzw. Fähigkeiten des Geistes, die durch eine spezifische Meditationspraxis kultiviert werden können.<sup>31</sup> Das Pāli-Wort Bhāvanā wird mit „Entwicklung“ bzw. „Hervorbringen“ übersetzt und kommt dem Begriff „Meditation“ wohl am nächsten. Die Wurzel Bhu bedeutet „wachsen“, „werden“ und kann mit „Kultivierung“ übersetzt werden. Bhāvanā wird ausschließlich in Bezug auf den Geist verwendet und bezeichnet eine spezifische Form der Entwicklung des Geistes. Unter Vipassanā-Bhāvanā wird die systematische Kultivierung von Einsicht verstanden.<sup>32</sup>

#### 1.3.1 Vipassanā

Vipassanā ist ein Begriff aus der Pāli-Sprache und wird in Sanskrit als vipaśyanā und in tibetischer Sprache als *lhag thong* wiedergegeben. Er setzt sich aus dem Präfix „vi-“ (weg, zer-, ver-, auseinander) und der Verbalwurzel „passana“ (sehen, wahrnehmen) zusammen.<sup>33</sup> Die Vorsilbe vi- bedeutet im weiteren Sinn auch „in“, „durch“ und „auf eine besondere Weise“.<sup>34</sup> Häufige Übersetzungen sind „Einsicht“ und „Klarsicht“ oder „Einsichtsmeditation“ (engl. *insight meditation*). Für Thich Nhat Hanh bedeutet

---

<sup>30</sup> Vgl. Gruber 2012, 315-316. Zu den Stufen des Einsichtswissens, siehe: Analayo 2010, 30-42; King 1992, 90-91.

<sup>31</sup> Vgl. Thanissaro 1997, 42f.

<sup>32</sup> Vgl. Shaw 2008, 3; Griffiths 1981, 606; Buddhadasa 2002, 132f.

<sup>33</sup> Vgl. Reißmüller 2009, 214 und 206.

<sup>34</sup> Vgl. VRI 2006, 281; Ahir 1999, 29.

Vipassanā „tief in das Objekt eindringen, um es zu betrachten“. Er beschreibt den Meditationsprozess folgendermaßen:

Wenn wir uns eines Objektes und der Tatsache, daß wir es eingehend betrachten, vollkommen bewußt sind, löst sich die Grenze zwischen dem betrachtenden Subjekt und dem betrachteten Objekt allmählich auf und Subjekt und Objekt werden eins. Dies ist die Essenz der Meditation. Nur wenn wir in ein Objekt tief hineinschauen und eins mit ihm werden, können wir Einsicht erlangen. Es ist nicht genug ein Objekt von außen zu betrachten. Deshalb fordert uns das Sutra [Satipaṭṭhāna Sutta, Anm. d. Verf.] auf, uns des Körpers *im* Körper bewußt zu sein, den Gefühlen *in* den Gefühlen, des Geistes *im* Geist und der Geistesobjekte *in* den Geistesobjekten.<sup>35</sup>

Gruber übersetzt Vipassanā als „klare bzw. höhere Einsicht“, „unterscheidendes, durchdringendes und befreiendes Sehen“.<sup>36</sup> Laut Gunaratana ist Vipassanā „Einsicht bzw. eine klare Bewusstheit davon, was im Augenblick vor sich geht, während es geschieht“, „mit Klarheit und Präzision in etwas hineinsehen, jeden Teil getrennt sehen, ganz durchdringen, um die wirklich zu Grunde liegende Wahrheit wahrzunehmen“, „ein Prozess von stetig wachsendem Einblick in die inneren Vorgänge der Wirklichkeit selbst“.<sup>37</sup> Goenka übersetzt Vipassanā als „in einer bestimmten Weise sehen“ und „Introspektion, Einsicht, die den Geist reinigt; speziell die Einsicht in die vergängliche, leidhafte und selbstlose Natur der mental-körperlichen Struktur“.<sup>38</sup> Er betont den Reinigungsaspekt von Vipassanā, der mit der Auflösung von Saṅkhāras (Formationen, Geistes- bzw. Karmaformationen) verbunden ist. Vipassanā-Bhāvanā ist die „systematische Entwicklung von Einsicht, durch die Meditationstechnik des Beobachtens der eigenen Realität mittels der Empfindungen innerhalb des Körpers“.<sup>39</sup> Dies stellt eine deutlich definierte Meditationstechnik dar, in der Achtsamkeit systematisch auf Körperempfindungen gerichtet wird, um befreiende Einsichten zu ermöglichen und Saṅkhāras aufzulösen.

An diesen Beispielen lässt sich ein breites Spektrum an Deutungen des Vipassanā-Begriffs ablesen und auch grundlegende Übereinstimmungen. Vipassanā bedeutet für die meisten Meditationslehrer „die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind“, daher „eine

---

<sup>35</sup> Hanh 2013, 34.

<sup>36</sup> Vgl. Gruber 2012, 309 und 2007, 2.

<sup>37</sup> Gunaratana 1992, 11.

<sup>38</sup> Vgl. Goenka 2004, 89; VRI 2006, 281.

<sup>39</sup> Vgl. Hart 2014, 204.

klare und durchdringende Wahrnehmung der Wirklichkeit“.<sup>40</sup> Es ist die aus eigener Erfahrung gewonnene Verifikation der Lehre Buddhas, insbesondere die Einsicht in die „Drei Merkmale“ (Ti-lakkhana) aller Gestaltungen (Sankhāras): Anicca (Vergänglichkeit; die kontinuierliche Veränderung aller körperlich-mental Phänomene), Dukkha (Leidhaftigkeit, der unbefriedigende Aspekt der Existenz) und Anatta (Nicht-Selbsthaftigkeit; die Leerheit von einem unveränderlichen Wesenskern).<sup>41</sup>

Die Deutung von vipaśyanā in der Mahayana-Tradition unterscheidet sich vom Zugang des Theravada. Nach Chögyal Namkhai Norbu (\*1938) wird *lhagthong* als „Klares Sehen“ oder „Höhere Sicht“ übersetzt. Geistesruhe (*shine*) wird als eine grundlegende Praxis aufgefasst, in der Gedanken weder erschaffen noch abgeblockt werden. Im Dzogchen bedeutet *lhagthong* ein Erblühen von Klarheit, die nur gegeben ist, wenn Einsicht über den aktuellen und wirklichen Zustand des Geistes erlangt wird. Ist dies nicht der Fall, verlässt sich der Praktizierende auf Erfahrungen und Empfindungen. Er bleibt durch Empfindungen, die mit dem Körper und seiner Energie verbunden sind, konditioniert. *lhagthong* bedeutet das Auftauchen einer bestimmten Erfahrung, gebunden an wirkliches Verstehen, und wird auf der Basis von Erfahrungen von Glück, Leerheit und Klarheit beurteilt.<sup>42</sup> Im Rahmen der zentralen Idee des Mahayana von der ursprünglichen Vollständigkeit des Geistes, werden *lhag thong* und *shine* auf die gleiche Ebene gesetzt und entspringen demselben Grund, d.h. der „leeren Natur des Geistes“. Lehren aus der Tradition des Dzogchen werden auch von Joseph Goldstein und John Kabat-Zinn herangezogen und in Kombination mit ihren eigenen Meditationsstilen vermittelt.<sup>43</sup> Das Buch *Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflections on The Natural Great Perfection* des ordinierten Amaro Bhikkhu ist eine Zusammenführung der Dzogchen-Lehren und der Theravada-Tradition.<sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> Diese Auffassung findet sich auch bei Buddhagosa, siehe: King 1992, 90-92.

<sup>41</sup> Vgl. Ledi 2007, 40; Buddhadasa 1999, 116; Goenka 2004, 13-14; Mahasi 1991, 156; Ahir 1999, 29.

<sup>42</sup> Vgl. Norbu 1999, Pos. 1482-1505.

<sup>43</sup> Vgl. Goldstein 2003, Pos. 164; 732; 1315. Zu Jon Kabat-Zinn, Vgl. Audiobook: *Guided Mindfulness Meditation. Series 3* Booklet: “CD #3 features the practice of choiceless awareness, in which we let go of selecting specific objects of attention to feature in the field of awareness and to be mindful of, and instead, invite our awareness to be so spacious that it includes anything and everything that might arise in any present moment, in the nowscape, just as a mirror does not choose what to reflect but reflects whatever comes before it.”

<sup>44</sup> Siehe: Amaro, 2003.

### 1.3.2 Sati & Satipaṭṭhāna

Der Pāli-Begriff Sati (Skt. Smṛti) wird meistens mit „Achtsamkeit“ (engl. *mindfulness*) oder seltener mit „Bewusstheit“ übersetzt. Er bedeutet im ursprünglichen Sinn auch „Gedächtnis“ bzw. „Erinnern“ und „Vergegenwärtigung“.<sup>45</sup> Sati hat eine zentrale Stellung im buddhistischen Lehrgebäude.<sup>46</sup> Rechte Achtsamkeit (Sammā Sati) bildet das siebte Glied des Edlen Achtfachen Pfades und umfasst alle anderen Glieder. Achtsamkeit ist zugleich das erste der Sieben Erleuchtungsglieder (Bojjhanga), sowie die fünfte geistige Fähigkeit (Indriya), neben Vertrauen, Energie, Sammlung und Weisheit.<sup>47</sup> Sati wird von vielen Forschern und Praktizierenden als das Zentrum der Vipassanā-Meditation angesehen.<sup>48</sup> Die Entwicklung der Achtsamkeit dient im Verständnis des frühen Buddhismus der Kultivierung von Einsicht. Die modernen Formen des Vipassanā sind „Ausbildungen einer Trefflichen, das wahre Wesen aller Dinge sehenden, rechten Achtsamkeit“<sup>49</sup> und werden in diesem Zusammenhang auch als „Achtsamkeitsmeditation“ bezeichnet.

Im Pāli-Kanon ist Sati Bestandteil einer Gruppe von vier Qualitäten: 1.) Weise bzw. gründliche Aufmerksamkeit dient als das reflektive, lenkende Hintergrundbewusstsein, 2.) Wissensklarheit<sup>50</sup> (Sampajañña) überschaut die körperlich-geistigen Aktivitäten, um diese in eine positive Richtung zu lenken und die ethische Basis des Befreiungsweges zu stützen und bezeichnet die Achtsamkeit im Kontext des Alltags, 3.) Begeisterung sorgt für die Willensenergie, um den Befreiungsweg zu verwirklichen. 4.) die Achtsamkeit selbst ist konstant der Phänomene gewahr und sieht deren wahres Wesen.<sup>51</sup>

Dem Satipaṭṭhāna Sutta kommt im Pāli-Kanon eine besondere Rolle zu.<sup>52</sup> Die vier Satipaṭṭhānas bilden den grundlegenden systematischen Rahmen für die Kultivierung von Vipassanā. Buddha bezeichnet Satipaṭṭhāna in dieser Lehrrede als „ekayo maggo“, den „direkten“, „einen“ oder „einzigsten Weg“, der zum Nibbāna führt.<sup>53</sup> Die Bedeutung der Bezeichnung ist umstritten und hat Auswirkungen auf die Positionierung

---

<sup>45</sup> Vgl. Analayo 2007, 3-4; Analayo 2010, 59; Wallace 2012, 21-22; Kuan 2008, 1; Shulman 2010, 393.

<sup>46</sup> Vgl. Analayo 2010, 62-66; Analayo 2012, 277f.

<sup>47</sup> Vgl. Scholz 1992, 242-243.

<sup>48</sup> Vgl. Kuan 2008, 58-59.

<sup>49</sup> Gruber 2005, 1; Vgl. Gruber 2012, 308.

<sup>50</sup> Vgl. Analayo 2010, 133.

<sup>51</sup> Vgl. Gruber 2013; Analayo 2010, 133; Wallace 2011.

<sup>52</sup> Siehe: Shaw 2008, 76-80.

<sup>53</sup> Scholz 1992, 240; Vgl. Gruber 2012, 308.

der Meditationsschulen. Sie kann die Grundlage für exklusivistische Tendenzen bieten, etwa in Bezug auf die Monopolisierung von Meditationstechniken.<sup>54</sup>

Satipaṭṭhāna wurde unterschiedlich übersetzt mit: „Grundlagen der Achtsamkeit“ (Nyanaponika), „Vergegenwärtigung der Achtsamkeit“ (früher Nyanaponika), „Erweckung der Achtsamkeit“ (H. Schumann), „Anwendung(en) der Achtsamkeit“ (G. Meier), „Herstellen der Achtsamkeit“ (G. Scholz, „the establishing of awareness“ von S. N. Goenka), „Konzentrationen der Achtsamkeit“ (L. Schmidhausen).<sup>55</sup> Im Satipaṭṭhāna Sutta werden vier Bereiche der Achtsamkeit beschrieben: Körper (Kaya), Empfindungen (Vedanā), Geist (Citta) und Geistobjekte (Dhamma). Durch die Konzentration des Gewahrseins auf diese Bereiche wird der Geist beruhigt und durchläuft die Versenkungsstufen. Dieser Aspekt der Praxis wird Śamatha genannt, während der analytische Teil, die Einsicht in die Drei Merkmale (Anicca, Dukkha, Anatta), als Vipassanā bezeichnet wird. Die in der Arbeit vorgestellten Vipassanā-Lehrer setzen bei der Wahl der Meditationsobjekte unterschiedliche Gewichtungen.

Laut Tich Nhat Hanh bedeutet Sati „innehalten“ und „Bewußtheit des Objekts beibehalten“.<sup>56</sup> Das Wort Upatthana kann als „Ort des Verweilens, „Verankerung“ oder „Anwendung“ übersetzt werden.<sup>57</sup> Hanh beschreibt den Inhalt des Satipaṭṭhāna Sutta folgendermaßen:

In der Verankerung ‚Körper‘ ist sich der Übende des Atems, der Körperhaltungen, der Körperbewegungen, der verschiedenen Körperteile, der vier Elemente die den Körper bilden, und der Verwesung des Körpers als Leichnam vollkommen bewusst. In der Verankerung ‚Gefühle‘ ist sich der Übende angenehmer, schmerzlicher und neutraler Gefühle vollkommen bewußt während sie aufsteigen, anhalten und abklingen. Er ist sich der Gefühle bewußt, die im Körper gründen, und der Gefühle die in der Psyche gründen. In der Verankerung ‚Geist‘ ist sich der Übende der Geisteszustände wie Begehren, Haß, Verwirrung, Konzentration, Zerstreuung, innere Formationen und Befreiung vollkommen bewußt. In der Verankerung ‚Geistobjekte‘ ist sich der Übende der fünf Seinszustände, die eine Person bilden – nämlich Form, Gefühle, Wahrnehmungen, geistige Formationen und Bewußtheit – vollkommen bewußt. Er ist sich bewusst der Sinnesorgane und ihrer Verankerungen, der Faktoren, die Einsicht und Befreiung behindern können, die Faktoren, die zum Erwachen führen können, und der Vier Edlen Wahrheiten über das Leiden und die Befreiung vom Leiden.<sup>58</sup>

---

<sup>54</sup> Vgl. <http://www.buddha-heute.de/blog/die-tradition-des-Vipassanā-von-s-n-goenka-und-ihre-reine-technik-des-buddha/#.VMEo4C7IOVo>.

<sup>55</sup> Vgl. Scholz 1992, 241-242.

<sup>56</sup> Vgl. Hanh 2013, 34.

<sup>57</sup> Vgl. Hanh 2013, 32.

<sup>58</sup> Hanh 2014, 30-31.

Satipaṭṭhāna und Vipassanā haben eine enge Verbindung im Pāli-Kanon. Achtsamkeit (Sati) ist die zentrale Methode, um Weisheit und Geistesruhe zu entfalten. Einige Forscher haben anhand der Nikāyas dargelegt, dass Sati eine wichtige vorbereitende Rolle für die Entwicklung von Vipassanā spielt, dessen Kultivierung in die Entwicklung von Weisheit (Paññā) mündet.<sup>59</sup> Beide Begriffe können als äquivalent aufgefasst werden. Im Pāli-Kanon wird Satipaṭṭhāna als der effektivste Weg dargestellt, um Weisheit zu entwickeln.<sup>60</sup> In den Texten Satipaṭṭhāna Sutta, Satipaṭṭhāna Saṃyutta und Indrya Saṃyutta steht die Beobachtung des Entstehens und Vergehens im Zentrum der Praxis. Diese Kontemplation wird mit den vier Satipaṭṭhānas verbunden und bildet die Grundlage von Weisheit. Im Patisambhidāmagga wird Vipassanā zur Kontemplation aller bedingten Formationen (Sankhāras), die als vergänglich (Anicca), unbefriedigend (Dukkha) und nicht-selbsthaft (Anatta) erkannt werden. In den Nikāyas werden die Daseinsfaktoren mit Weisheit betrachtet, was ebenfalls parallel zu Vipassanā steht; d.h. durch die Beobachtung der Daseinsfaktoren werden die Drei Daseinsmerkmale erkannt. Die Kontemplation der Satipaṭṭhānas und Daseinsfaktoren wird auf dieselbe Weise vollzogen. Die Satipaṭṭhānas werden demzufolge in den frühen Schichten des Pāli-Kanon mit Vipassanā gleichgesetzt.<sup>61</sup>

### 1.3.3 Śamatha - Samādhi - Jhāna

Śamatha wird oft als „Geistesruhe“ oder „Ruhiges Verweilen“ übersetzt und hat eine Verbindung zur „Konzentration“ bzw. „Sammlung“ (Samādhi). Durch Konzentration werden die Bewegungen des Geistes zur Ruhe gebracht. Bei der Śamatha-Praxis wird das Gewahrsein auf ein ausgewähltes Meditationsobjekt (meistens auf die Atmung oder Körperempfindungen) gerichtet. Die Entfaltung der Geistesruhe führt in die Versenkungszustände (Jhānas), die progressiv durchlaufen werden.<sup>62</sup> Diese werden in neun Stufen unterteilt, vier „Niedere Zustände“ (Rūpa-Dhatu) und fünf „Höhere Zustände“ (Arūpa-Dhatu).<sup>63</sup> Das gemeinsame Fundament von Śamatha und Vipassanā

---

<sup>59</sup> Vgl. Kuan 2008, 58-59; Analayo 2007, 21.

<sup>60</sup> Vgl. Griffiths 1981, 611 und 614.

<sup>61</sup> Vgl. Kuan 2008, 58-59.

<sup>62</sup> Vgl. Scholz 1992, 243; Shaw, 18-19. Zu den Jhānas, siehe: Gunaratana 2006.

<sup>63</sup> Vgl. Keown, Pos. 2659, s.v. Dyana.

sind Konzentrationszustände, die in drei Entwicklungsgrade eingeteilt werden: 1.) die „Vorbereitende Sammlung“ (Upacara Samādhi), 2.) die „Angrenzende Sammlung“, auch „Momentane Konzentration“ (Khaṇika Samādhi) genannt, die nach der Ansicht einiger Meditationslehrer ausreicht, um Vipassanā praktizieren zu können und eine vollständige Wahrnehmung der Daseinsmerkmale zu erlangen, und 3.) die „Volle bzw. fixierte Sammlung“ (Appana Samādhi). In der dritten Sammlung werden die Jhānas durchlaufen und die schlussendliche Aufhebung der Differenz zwischen Subjekt und Objekt realisiert.<sup>64</sup>

In modernen Ausprägungen der Vipassanā-Meditation kommt es zu einer Veränderung der traditionellen Ansichten. So sind die Ruhe- und Versenkungszustände keine Voraussetzung mehr für Vipassanā. Dieser Zugang bildet die Basis für die Öffnung der Vipassanā-Meditation für die Laienschaft. Damit geht eine Modifizierung und Vereinfachung der Meditationspraxis einher.<sup>65</sup> Es gibt eine innerbuddhistische Debatte darüber, ob Vipassanā ohne die Kultivierung von Samādhi und die Jhānas möglich ist.<sup>66</sup>

#### **1.4 Vipassanā im Kontext der Lehre Buddhas**

Vipassanā nimmt eine wichtige Rolle in der Lehre Buddhas ein und ist Ausdruck seines Erlösungspragmatismus.<sup>67</sup> Die ursprüngliche Praxis der buddhistischen Meditation wird in der Soteriologie begründet, die in den Kernaussagen des Pāli-Kanon zum Vorschein kommt. Buddha legte systematisch und der jeweiligen Situation und dem Aufnahmevermögen der Zuhörer angepasst, die Faktoren dar, die den unbefriedigenden Daseinskreislauf (Samsara) aufrecht erhalten und damit zusammenhängend den Erlösungsweg, der zur vollständigen Befreiung (Nibbāna) führt. Dieser wurde in Verbindung mit den Lehren von den „Verankerungen der Achtsamkeit“ (Satipaṭṭhāna), „Fünf Fähigkeiten“ (Indriyana), „Fünf Kräften“ (Bala), „Sieben Faktoren des Erwachens“ (Bojjhanga), „Vier Edlen Wahrheiten“ (Cattāri Ariyasaccāni) und dem

---

<sup>64</sup> Vgl. Scholz 1992, 244-245.

<sup>65</sup> Vgl. Gruber 2012, 319.

<sup>66</sup> Diese Thematik wird in Punkt 4.1.1. Das Verhältnis von Śamatha und Vipassanā behandelt.

<sup>67</sup> Vgl. Analayo 2010, 42-49.

„Edlen Achtfachen Pfad“ (Ariya Atṭhaṅgika Magga, Edler Achtgliedriger Pfad), gegliedert in Moral (Sīla), Konzentration (Samādhi) und Weisheit (Paññā), verbunden.<sup>68</sup> Diese Elemente des buddhistischen Lehrgebäudes werden als Vergleichs- bzw. Kontrastpunkte herangezogen und stehen bei der Analyse der modernen Vipassanā-Methoden im Hintergrund.

Die „Daseinsfaktoren“ (Khandha; Anhäufung, Aggregate, Daseinsgruppen) sowie das „Bedingte Entstehen“ (Paṭicca-Samuppāda; Entstehen in Abhängigkeit) spielen dabei eine wichtige Rolle. Das Bedingte Entstehen erklärt den kausalen Entstehungsprozess des Leidens. Dieser kann an jedem Glied der Kette durchbrochen und rückgängig gemacht werden, wodurch das Leiden schwindet und Nibbāna realisiert wird. Das Konzept der Umkehrung (Patiloma) steht hinter der Meditationspraxis des Theravada. Die modernen Vipassanā-Techniken setzen an verschiedenen Gliedern des Paṭiccasamuppāda an. Die Daseinsfaktoren bzw. -gruppen (Pancakkhandha) – Rūpa (Körper), Vedanā (Gefühl), Saññā (Wahrnehmung), Sankhāra (Geistesformation) und Viññāna (Bewusstsein) – sind grundlegend für das Verständnis der buddhistischen Meditationspraxis. Durch die Beobachtung des Entstehens und Vergehens der Phänomene (oft Empfindungen), wird Vergänglichkeit (Anicca) als grundlegendes Daseinsmerkmal realisiert und damit auch die Ursache von Leidhaftigkeit (Dukkha) und die Selbst-Losigkeit (Anatta) aller (körperlich-geistigen) Phänomene. Wenn Empfindungen (angenehm, unangenehm, neutral) mit Gleichmut (d.h. im Wissen um Anicca) betrachtet werden, ist Saññā nicht mehr aktiv und kein neues Verlangen wird erzeugt. An die Stelle von Saññā tritt Paññā (Weisheit). Es findet keine Reaktion mehr (auf Empfindungen) statt und keine neuen Sankhāras entstehen.<sup>69</sup> Vipassanā richtet sich auf den Aspekt des Geistes, der mit der Wahrnehmung (Sañña) und Identifikation zu tun hat und wirkt sich auf Ignoranz und die Sankhāra-Formationen bzw. Willensaktivitäten aus, durch die die Welt wahrgenommen und verstanden werden.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> Vgl. Hanh 2013, 26.

<sup>69</sup> Vgl. Boisvert 1995, 142-146.

<sup>70</sup> Vgl. Shaw 2008, 20.

## 1.5 Das moderne Spektrum der Methoden der Vipassanā-Meditation

Eine Darstellung aller weltweiten Vipassanā-Methoden würde den Rahmen dieser Diplomarbeit sprengen. Die Untersuchung beschränkt sich deshalb auf ausgewählte Linien in Süd- und Südostasien, genauer gesagt Burma, Sri Lanka und Thailand, sowie die therapeutischen und popularisierten Formen im europäischen und US-amerikanischen Raum. Die Meditationssysteme immigrierter Buddhisten werden nicht einbezogen, da diese hauptsächlich für ihre eigenen Gemeinschaften eine Rolle spielen.<sup>71</sup> In der Forschung wurden bereits Beiträge geliefert, die das weltweite Spektrum der Vipassanā-Methoden erfassen.<sup>72</sup> Die Differenzierung der Vipassanā-Bewegung kann, je nach Ansatz, aus historischen, sozialen, kulturellen, doktrinären und meditationstechnischen Blickpunkten erfolgen.

Im folgenden Abschnitt wird die Differenzierung der Vipassanā-Bewegung nach Gruber zusammengefasst: Der Theravada im Westen kann in drei wesentliche Strömungen unterteilt werden:

1. „Bewahrender Traditions-Theravada der Ordinierten“; dazu gehören die Klöster in der Tradition von Ajahn Chah, sowie die Bhikkhus Bodhi, Thanissaro und Analayo,
2. „Gelehrter Reflexions-Theravada der Pioniere“,
3. „Pragmatischer Breiten-Theravada des Vipassanā“; das „Große Fahrzeug des Theravada“, das seine Wurzeln in den Achtsamkeitsreden des Pāli-Kanon hat und im 19. Jahrhundert in Burma entstand.<sup>73</sup> Gruber unterscheidet zwischen den Haupttraditionen des „unvermischten bzw. reinen Vipassanā“ und den „modernen Synthesen mit den Gebieten der Wissenschaft und dem helfenden Engagement (Psychologie, Medizin, Ökologie, Gefängnisarbeit)“.<sup>74</sup>

Die weltweit einflussreichsten Methoden werden in vier Hauptansätze eingeteilt.<sup>75</sup> Diese unterteilen sich wiederum in „technische Methoden“ aus Burma und „natürliche

---

<sup>71</sup> Vgl. Wallace 2002, 36-37.

<sup>72</sup> Siehe: Analayo 2010; Gruber 2012 und 2005; Wallace 2002; Fronsdal 1999; Meier 1999.

<sup>73</sup> Vgl. Gruber 2007, 1-2.

<sup>74</sup> Vgl. Gruber 2005, 5.

<sup>75</sup> Gruber vergleicht die vier Ansätze mit den psychologischen Grundtypen von C. G. Jung: Empfinden, Denken, Fühlen, Intuition. Vgl. Gruber 2007, 5.

Ansätze“ aus Thailand:<sup>76</sup> 1.) das „Body Sweeping“ bzw. der „Body Scan“ oder „Körperscan“ mit den Hauptvertretern Sayagyi U Ba Khin und seinen Schülern Mother Sayamagyi, U Chit Tin, John Coleman, Ruth Denison<sup>77</sup> und S. N. Goenka. 2.) das „Benennen“ bzw. „Labelling“ oder „Etikettieren“ von Mahasi Sayadaw und seinen Nachfolgern U Pandita, Bhante Sujiva, U Kundala, U Janaka, Ajahn Thong, Bhikku Vivekananda, Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg. 3.) der „Weg der Ordensgemeinschaft“ von Ajahn Chah. 4.) die „Naturmethode“ von Ajahn Buddhadasa und seinem bekanntesten Schüler Christopher Titmuss.<sup>78</sup> Die wichtigsten offenen Ansätze stammen von 1.) Ajahn Buddhadasa, 2.) Ajahn Lee Dhammadaro, 3.) Sunlun Sayadaw und 4.) Ajahn Chah, in dessen Nachfolge viele Lehrer aus dem Westen stehen, darunter Ajahn Akincano, Marc Weber, Christoph Köck im deutschen Sprachraum, sowie die Ajahns Brahm, Sujato, Candasiri, Sumedho und Amaro im englischen Sprachraum.<sup>79</sup>

Manche Vipassanā-Lehrer beziehen ihre Technik aus mehreren Quellen: Fred von Allmen, Gunaratana Henepola, Ayya Khema, sowie Rosemary und Steve Weissman.<sup>80</sup> Vipassanā wird auch von traditionsunabhängigen Lehrern unterrichtet. Die bekanntesten sind Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Mark Epstein, Daniel Goleman und Stephen Levine.<sup>81</sup> Die bekanntesten Synthesen sind das MBSR-Programm von Kabat-Zinn und die Arbeit des Psychologen Daniel Goleman.<sup>82</sup>

Es gibt auch Vipassanā-Methoden, die nur in ihren Entstehungsländern einflussreich geblieben sind. Dazu gehören die Dhammakaya-Bewegung in Thailand und die Naturansätze von Sunlun Sayadaw („Berührung und Bewusstheit“), Ajahn Lee („der Weg der Atemempfindungen im Körper“) und Ajahn Dhammadaro („Empfindungen an der Herz-Basis“).<sup>83</sup>

Diese Differenzierung von Gruber umfasst die großen Strömungen des weltweiten Spektrums der Vipassanā-Methoden. Hinzu kommen noch einige weitere

---

<sup>76</sup> Die technischen Methoden basieren vorwiegend auf dem Satipaṭṭhāna Sutta und Abhidhamma; die natürlichen offenen Ansätze stützen sich auf das Ānāpānasati Sutta und die Ordensdisziplin (Vinaya). Vgl. Gruber 2012, 311.

<sup>77</sup> Zu Ruth Denison, siehe: Seager 2012, 169.

<sup>78</sup> Vgl. Gruber 2012, 311-315; Gruber 2005, 5-14; Gruber 2007, 4-5.

<sup>79</sup> Vgl. Gruber 2012, 317-319.

<sup>80</sup> Vgl. Gruber 2005, 17.

<sup>81</sup> Vgl. Gruber 2005, 22.

<sup>82</sup> Vgl. Gruber 2005, 2.

<sup>83</sup> Vgl. Gruber 2007, 5.

Entwicklungen in der Gegenwart, wie etwa das Einfließen der Vipassanā-Meditation in die christliche Tradition. Steele vergleicht die spirituellen Traditionen der Vipassanā-Meditation und des Karmeliterordens bzw. der Mystik von Johannes von Kreuz miteinander und entdeckt grundlegende Ähnlichkeiten.<sup>84</sup>

Ein weiteres Beispiel für die Bandbreite an Zugängen und Rezeptionen ist Vipassanā-Meditation nach Osho, der drei Arten der Vipassanā-Praxis lehrte, die miteinander kombiniert werden: 1. die Achtsamkeit auf Körper, Verstand, Emotionen und Stimmungen, 2. die Achtsamkeit auf der Bewegung der Bauchdecke, 3. die Achtsamkeit auf Atemempfindungen beim Ein- und Austreten des Atems durch die Nasenlöcher.<sup>85</sup> Alle diese Elemente stimmen mit den Praxismethoden der burmesischen und thailändischen Vipassanā-Schulen überein. Vermutlich orientierte sich Osho an diesen Ansätzen und präsentierte sie in seiner eigenen Form.

## 2. HISTORISCHE ENTWICKLUNGEN

Die zentrale Stellung der Achtsamkeit in den Schriften des Pāli-Kanon, vor allem in Satipaṭṭhāna Sutta und Ānāpānasati Sutta, gilt als Hauptquelle der modernen Vipassanā-Bewegung und wurde im ersten Kapitel behandelt. Im zweiten Kapitel werden die historischen Entwicklungslinien der Vipassanā-Bewegung dargestellt: 1.) der Ursprung der Vipassanā-Meditation im Theravada-Buddhismus und die Verbreitung der Techniken in Süd- und Südostasien, 2.) die Transferprozesse in den Westen, 3.) die Prägung der Bewegung durch den buddhistischen Modernismus und 4.) die Ausbildung neuer Organisations- und Gemeinschaftsformen.

Zu Beginn der Ausformierung der Vipassana-Bewegung Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts lassen sich verschiedene Personenkreise in Süd- und Südostasien erkennen, welche die Praxis der Vipassanā-Meditation wiederentdeckten und auf der

---

<sup>84</sup> Vgl. Steele 2000, 224-227.

<sup>85</sup> Siehe: <http://www.osho.com/de/meditate/meditation-tool-kit/questions-about-meditation/what-is-vipassana>.

Grundlage von Texten rekonstruierten. Die Innovatoren stammten großteils aus dem monastischen Kontext und entwickelten verschiedene Meditationsmethoden, wobei sie unter dem erheblichen Einfluss westlicher Ideen standen.<sup>86</sup>

Durch die zeitliche Übereinstimmung der Innovationen könnte man von einer „Achsenzeit“ des Theravada-Buddhismus sprechen, die weitreichende Folgen für die Entwicklung der Meditation in der Moderne hatte. Ein gegenwärtiges Phänomen ist die Herauslösung von Meditationstechniken aus dem ursprünglichen buddhistischen Kontext. Verschiedene Achtsamkeitspraktiken sind mittlerweile Bestandteil der westlichen Kultur geworden und dringen in alle Lebensbereiche ein. Die Entstehung popularisierter Praxisformen und deren Verbreitung über das Internet und den Büchermarkt werden in Punkt 4.2 Populäre Formen der Vipassanā-Meditation dargestellt.

## **2.1 Die Wurzeln im Theravada & die Ausbreitung in Süd- und Südostasien**

In der Zeit von Buddhaghosa (5. Jh.n.u.Z) entwickelte sich Vipassanā-Meditation als orthodoxe Methode um Nibbāna zu erlangen.<sup>87</sup> Seitdem war Vipassanā eine für den monastischen Kontext angepasste Praxis, die in Asien weitgehend verloren ging und auf wenige Monasten beschränkt war. Die Achtsamkeitsreden wurden lediglich von Mönchen rezitiert und nur selten in eine Meditationspraxis umgesetzt. Laien waren hauptsächlich auf ethisches Verhalten, Dienst an der Gemeinschaft (Saṅgha) und Rituale ausgerichtet. In den Klöstern standen die Ordensregeln (Vinaya) im Mittelpunkt.<sup>88</sup> Ab dem Ende des 18. Jahrhunderts wurde Vipassanā von monastischen Kreisen auf der Grundlage von Schriften rekonstruiert und als Meditationsmethode wiederbelebt.<sup>89</sup> Die verschiedenen Methoden entwickelten sich in Süd- und Südostasien, im Rahmen von buddhistischen Reformbewegungen und einer Wiederbelebung des Buddhismus im 19. Jahrhundert, als Reaktion auf die Kolonialmächte und die christlich-protestantische Missionierung.<sup>90</sup> Die buddhistischen Schriften und die westliche Wissenschaft übten einen großen Einfluss auf die

---

<sup>86</sup> Vgl. McMahan 2012, 162; Sharf 1995, 242 und 251f; Chapman 2011.

<sup>87</sup> Vgl. Cook 2010, 26.

<sup>88</sup> Vgl. McMahan 183-184; Shaw 2008, 12-15; Wallace 2002, 36; Sharf 1995, 242.

<sup>89</sup> Vgl. Sharf 1995, 242; Chapman 2011.

<sup>90</sup> Vgl. Braun 2014, 56; Bond 1988, 45f.; Gruber 2012, 319.

Reformbewegungen aus. Die Umsetzung von Pāli-Texten in eine systematisch angewandte Meditationspraxis war eine vom Protestantismus geprägte Vorstellung.<sup>91</sup> Die Schriften wurden in westliche und asiatische Sprachen übersetzt und der breiten Masse zugänglich gemacht, wodurch das Monopol der Mönche geschwächt und die Grundlage für die Laienbewegung gelegt wurde.<sup>92</sup> Die politische Situation und Entwicklungen innerhalb des Saṅgha waren in eine gesellschaftsumfassende Modernisierung eingebettet. Durch den Kontakt mit westlichen Ideen entstanden modernisierte Auffassungen des Buddhismus, die an neuartige Praxisformen gekoppelt wurden.<sup>93</sup> Anagarika Dharmapala (1864-1933) und Ajahn Mun (1870-1949) trugen erheblich zur Förderung des Laienbuddhismus und der Revitalisation der Meditationspraxis in ihren Heimatländern bei, begründeten jedoch keine weltumfassende Massenbewegung.<sup>94</sup> Die Reformbemühungen durch Ledi Sayadaw (1846-1923) gelten als Anstoß für die Popularisierung der Vipassanā-Bewegung.<sup>95</sup>

### **2.1.1 Burma**

Vipassanā-Meditation wurde bereits im 18. Jahrhundert in monastischen Kreisen in Burma entwickelt. Der Mönch Medawi (1728-1816) gilt als ein wichtiger Vorläufer der Bewegung. Vipassanā wurde ab dieser Zeit in die klösterliche Praxis eingegliedert und durch das burmesische Königshaus unterstützt und popularisiert. Medawi veröffentlichte 1754 den ersten aus Burma bekannten Praxisleitfaden für Vipassanā-Meditation. Er schrieb insgesamt über 30 Meditationsmanuale, die er in der Sprache des Abhidhamma verfasste. Im Zentrum stehen die Daseinsmerkmale und die fünf Skandhas.<sup>96</sup> Dieser Zugang ist ein zentrales Charakteristikum der meisten Vipassanā-Methoden aus Burma.<sup>97</sup>

Braun setzt die Geburt der Vipassanā-Bewegung mit der Übernahme Burmas durch die Briten im Jahre 1885 an. König Thibaw (Reg. 1878-1885) verlor seinen

---

<sup>91</sup> Vgl. McMahan 2012, 160-163.

<sup>92</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 482-483.

<sup>93</sup> Vgl. Sharf 1995, 251-252; McMahan 2012, 160-161.

<sup>94</sup> Vgl. Braun 2014, 56; Braun 2013, Pos. 2987.

<sup>95</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 2969.

<sup>96</sup> Vgl. Praine 2001, 457f.

<sup>97</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3706-3715.

Machteinfluss, woraufhin die Laienbewegung sich selbst organisieren musste und das Studium des Buddhismus alleine vorantrieb. Aus dieser Bewegung traten einflussreiche Mönche hervor, die ihren sog. „fan down“ Lehrstil an die Laiengemeinschaft anpassten. Meditationspraxis wurde nicht mehr auf Monasten beschränkt und die Laiengemeinschaft zunehmend in die Meditationsbewegung involviert. Gleichzeitig wurde eine Fülle an Literatur durch die neuen Printmedien zugänglich. Im Jahr 1948, der Unabhängigkeit Burmas von Großbritannien, war Vipassanā bereits in die orthodoxen Formen des Theravada integriert und institutionalisiert worden. In Burma hatte sich eine starke Laienbewegung etabliert, die von der Politik gefördert wurde. Es wurden zahlreiche Meditationszentren gegründet und das sechste buddhistische Konzil (1954-1956) abgehalten. Vipassanā wurde dabei als nationale Identität und persönliche Heilchance propagiert.<sup>98</sup>

Fast alle Traditionen aus Burma berufen sich auf Ledi Sayadaw (1846-1923) und Mingun Jetawun Sayadaw (U Narada, 1868-1954).<sup>99</sup> In Ledis Nachfolge steht Saya Thetgyi (1873-1945), der erste bekannte Laie, der zum Meditationslehrer ermächtigt wurde und Mönchen Vipassanā unterrichten durfte.<sup>100</sup> Sein bekanntester Schüler wurde der Laienlehrer Sayagyi U Ba Khin (1899-1971). U Ba Khin gründete 1952 das *International Meditation Centre*. Die Regierung bestimmte 1949 Mahasi Sayadaw zum Leiter des größten Meditationszentrums, dem *Thathana Yeiktha Meditation Centre* in Rangoon. Mahasi und U Ba Khin leiteten die beiden einflussreichsten Zentren in Burma, von denen aus sich Vipassanā-Meditation weltweit verbreitete.<sup>101</sup> Mönche reisten in den 50er Jahren nach Sri Lanka und in den 60er Jahren nach Thailand und verbreiteten dort die Mahasi-Methode.<sup>102</sup>

In der Gegenwart existiert Meditation in Burma nicht als eine homogene Praxis. Es gibt viele Interpretationen der grundlegenden Lehren und Techniken, die sich in verschiedenen Kontexten entwickelten. Es bestehen heute mindestens 24 Vipassanā-Ansätze in Burma.<sup>103</sup> Laut Scholz gibt es vier Hauptschulen: 1.) die Sunlun-Schule, 2.) die Mahasi-Schule, die 3.) Adaption der Mahasi-Schule durch Nyanaponika und die 4.)

---

<sup>98</sup> Vgl. Braun 2014, 56f.

<sup>99</sup> Vgl. Braun 2014, 3812-3822.

<sup>100</sup> Vgl. VRI 2006, 80-86; Braun 2013, Pos. 3719.

<sup>101</sup> Vgl. Braun 2014, 61-62.

<sup>102</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 488.

<sup>103</sup> Vgl. Houtman 1990,14.

U Ba Khin-Schule.<sup>104</sup> Eine traditionelle burmesische Einteilung der Haupttechniken (aus dem Jahr 1986) nennt: 1.) die Vipassanā-Technik, die Buddhanussati (Achtsamkeit auf die Qualitäten Buddhas) als Basis hat, 2.) die Technik, die Ānāpānasati zur Grundlage hat, 3.) das Satipaṭṭhāna-System, welches eine Kombination aus Vipassanā und Śamatha darstellt, sowie 4.) die 10 Kasinas als Fundament für die Vipassanā-Meditation. Es handelt sich hierbei um eine relativ künstliche Trennung mit graduellen Unterschieden, denn alle Systeme haben ihre Wurzeln im Satipaṭṭhāna Sutta.<sup>105</sup> Im Internet gibt es einige Homepages, die einen Überblick über die zahlreichen Meditationszentren in Burma geben. Interessierte können sich dort informieren, Retreatplätze reservieren und ein Visum für Meditationstouristen beantragen.<sup>106</sup>

### 2.1.2 Sri Lanka

Der Beginn der Wiederbelebung des Buddhismus in Sri Lanka wird von Bond an das Ende des 19. Jahrhunderts gesetzt. Diese Wiederentdeckung und Reinterpretation des Theravada für den damaligen Kontext (Kolonialismus) war zugleich eine Antwort auf die Modernisierung. Sie wird durch einheitliche Grundmotive und eine Vielzahl von Interpretationen der traditionellen Lehren und Anpassungsprozessen charakterisiert. Die Laienbewegung spielt dabei eine zentrale Rolle. Bond unterscheidet vier Interpretationsmuster, die „neotraditionalistischen“ oder „reformistischen“ Charakter haben: 1.) Protestantischer Buddhismus bzw. die frühen Reformatoren, die sich gegen die Christianisierung auflehnten, 2.) Traditionalismus und Neotraditionalismus während der Buddha Jayanti Periode (c.1956), 3.) Die Einsichtsmeditations- (bzw. Vipassanā-Bhāvanā-) Bewegung bzw. die neue Interpretation und Wiederbelebung der Meditation durch die Laienbewegung, 4.) Soziale und ethische Interpretation des Buddhismus.

In diesen Interpretationsmustern werden übergreifende Grundmotive ausgedrückt. Die buddhistischen Texte werden als autoritär angesehen und die Symbolwelt erfährt eine Rationalisierung. Die Rolle der Laienschaft wird betont und ein Universalismus

---

<sup>104</sup> Vgl. Scholz 1992, 250.

<sup>105</sup> Vgl. Scholz 1992, 246.

<sup>106</sup> Siehe dazu: <http://www.buddhanet.net/medburma.htm>;  
<http://www.myanmar.cm/religion/meditation-centres.html>.

vertreten. Es herrscht eine weltbejaende bzw. annehmende Haltung und ein zielorientierter Pragmatismus.<sup>107</sup>

Ein wesentlicher Reformanstoß für die buddhistische Erneuerungsbewegung erfolgte durch die Theosophische Gesellschaft. Madame Blavatsky (1831-1891) und Colonel Henry Steele Olcott (1832-1907) kamen am 17. Mai 1880 erstmals nach Sri Lanka. Die Theosophen spielten eine wichtige Rolle bei der Wiederbelebung des Buddhismus und setzten die strukturelle Grundlage für das Aufkommen der Laien- und Meditationsbewegung.<sup>108</sup> Maßgeblich dabei waren die Bemühungen von Anagarika Dharmapala, der 1864 geboren wurde und eine christliche Missionarschule besuchte. Dharmapala zeigte schon früh Interesse am westlichen Okkultismus und begegnete Blavatsky 1884. Er wurde ihr Schüler, gründete einen theosophischen Zweig und wurde aufgefordert die Pāli-Schriften zu studieren. Blavatskys intuitive Eingebung war es, dass Meditation der Schlüssel zur Stärkung gegen die christliche Missionierung sei. Es gab jedoch keine Hinweise für eine authentische Meditationspraxis in Sri Lanka zu dieser Zeit. Biographien schildern Dharmapalas vergebliche Suche nach einem geeigneten Meditationslehrer. Er stützte sich daraufhin, in der Entwicklung seiner eigenen Meditationspraxis, auf das Visuddhimagga, das Satipaṭṭhāna Sutta und eine ein- bis zweihundert Jahre alte sinhalesische Meditationsanweisung *Manual of a Mystic* (übers. 1906). Dharmapala wurde auch von Blavatsky und dem christlichen Gebet geprägt und erhielt kurze Instruktionen durch einen burmesischen Lehrer in Indien. Seine Meditationsmethode erlangte keine große Bedeutung und existiert heute vermutlich nicht mehr.<sup>109</sup> Dharmapalas Bemühungen förderten das Interesse am Buddhismus und trugen zu einer Wiederbelebung der Meditation in Sri Lanka bei. Seit Colonel Olcott lassen sich zwei große Entwicklungen in Sri Lanka beobachten: Die wachsende Bedeutung der Laien und Involvierung der Mönche in die Gesellschaft. (Letztere sind heute als Sozialarbeiter, Lehrer, Advokaten und auf politischer Ebene

---

<sup>107</sup> Vgl. Bond 1988, 3-6.

<sup>108</sup> Vgl. Bond 1988, 48-52.

<sup>109</sup> Vgl. Chapman 2011; Bond 1988, 53-61; Fronsdal 1999, 485-486. Zur Biographie von Anagarika Dharmapala, siehe: <http://www.bps.lk/olib/wh/wh070-p.html>, [http://www.anagarika.org/WebArticles/Article\\_AnagarikaDharmapala.pdf](http://www.anagarika.org/WebArticles/Article_AnagarikaDharmapala.pdf).

tätig) und das Wiederaufleben der monastischen Waldtradition.<sup>110</sup> Durch die verschiedenen Reformen waren Strukturen geschaffen worden, die eine Übernahme der Vipassanā-Techniken aus Burma begünstigten. Ende der 1950er Jahre wurde die Methode von Mahasi Sayadaw nach Sri Lanka importiert. Venerable Sumathipala arrangierte 1955 ein Treffen mit Vertretern der Mahasi Tradition und eine burmesische Delegation wurde in Ceylon empfangen. Ajahan Sujato bildete die Spitze der Gesandtschaft. Dieses Treffen gab den Anstoß für die Gründung neuer Meditationszentren, in denen die Methode von Mahasi fortan gelehrt wurde.

Es gibt in Sri Lanka in der Gegenwart verschiedene Vipassanā-Ansätze und zahlreiche monastische und für Laien ausgelegte Meditationszentren; dazu gehören Kanduboda, Gotama Tapovanaya und das International Vipassanā-Meditation Centre, die zahlreiche neue Gründungen in den 60er und 70er Jahren initiierten.<sup>111</sup> In Hinblick auf innovative Vipassanā-Methoden hat Sri Lanka keine große Bedeutung für den Westen. Es kommen jedoch international bekannte Meditationslehrer von dort, wie Narada Maha Thera und Henepola Gunaratana; sowie Lehrer mit einem westlichen Hintergrund, die in Sri Lanka praktiziert haben und Lehrberechtigungen erhielten, wie z.B. Nyanaponika und Ayya Khema.

### 2.1.3 Thailand

Vipassanā war in der Mitte des 19. Jahrhunderts in Thailand weitgehend verloren gegangen. König Mongkut, ein westlich beeinflusster Förderer des Buddhismus, reformierte den Saṅgha und propagierte eine Rückbesinnung auf Nibbāna, als das höchste Ziel der buddhistischen Praxis. Mongkut versuchte mit seinen Studenten die ursprüngliche Vipassanā-Technik anhand des Pāli-Kanon zu rekonstruieren.<sup>112</sup> Er gründete 1830 das Dhammayuttika, eine Bewegung aus der einige wichtige Mönche

---

<sup>110</sup> Vgl. Seelawimala 2012, 114: "Since the first century BCE there has been a distinction between *gantha dhura* and *Vipassanā dhura*, the vocation of books, meaning learning and teaching the doctrine, and the vocation of meditation. This led to a distinction in terms of dwelling areas: *gamavasi*, living in monasteries in towns and villages, and *arañña-* or *vana-vasi* (living in forests)."

<sup>111</sup> Vgl. Bond 1988, 130-136.

<sup>112</sup> Vgl. Chapman 2011 und 2011/I.

hervortraten, unter ihnen Ajahn Mun, der die Waldtradition und thailändische Vipassanā-Methode begründete und Lehrer von Ajahn Chah wurde. Das Studium des Pāli-Kanon wurde im Dhammayuttika vorangetrieben und die Befolgung der Ordensdisziplin (Vinaya) spielte eine zentrale Rolle.<sup>113</sup> Die Initiierung der landesweiten Bewegung, die Vipassanā-Meditation popularisierte, erfolgte in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts, durch Phra Phimolatham (1903-89). Dieser war Innenminister und Leiter des Klosters Wat Mahathat, dem Hauptkloster der Mahanikai – eine Schule, die mit dem Dhammyuttaka rivalisierte. Phimolatham reiste mehrmals nach Burma, um dort Vipassanā-Meditation und das Abhidhamma zu studieren. Schlussendlich brachte er die Methode von Mahasi Sayadaw nach Thailand, die großen Einfluss gewann.<sup>114</sup> Der gegenwärtige thailändische Buddhismus bietet ein breites Spektrum an Praktiken und unterschiedlichen Ausrichtungen. Es gibt monastische Organisationen und Klöster sowie Laiengemeinschaften. Einerseits gibt es Gruppen mit einer asketischen Orientierung und einem Fokus auf Meditations- oder Ritualpraxis, andere Gemeinschaften widmen sich wiederum sozialen Projekten oder der Vermögensbildung. Durch die Zunahme von neuen Praktiken und religiösen Ausrichtungen werden viele Perspektiven und Motivationen in das Verständnis des thailändischen Buddhismus eingebracht. Vipassanā hat als Meditationspraxis große Popularität erlangt und ist sowohl für Monasten als auch für Laien zugänglich. Die Ausrichtung von Klöstern auf die Propagierung von Vipassanā ist eine neuartige Entwicklung im thailändischen Buddhismus und entstand gleichzeitig mit Reformprozessen, lokalen Entwicklungen und einer Kommerzialisierung. Die Vipassanā-Bewegung ist eingebettet in eine breitere buddhistische Reformbewegung.<sup>115</sup> Es gibt heute zahlreiche Meditationszentren verschiedenster Traditionen. Diese Zentren sind, wie diejenigen in Burma und Sri Lanka, für den westlichen Meditationstourismus angepasst.<sup>116</sup> Von Buddhadasa ist das Suan Mokkh Forest Monastery zu nennen, das 1989 gegründet wurde.<sup>117</sup> Die Waldtradition von Ajahn Chah führt auf ihrer Homepage vier Klöster an, die für

---

<sup>113</sup> Vgl. Cook 2010, 27-28.

<sup>114</sup> Vgl. Cook 2010, 26-27.

<sup>115</sup> Vgl. Cook 2010, 26-35.

<sup>116</sup> Siehe: [http://www.sawadee.de/thailand/meditation/;](http://www.sawadee.de/thailand/meditation/)

[http://www.roughguides.com/destinations/asia/thailand/meditation-centres-retreats/.](http://www.roughguides.com/destinations/asia/thailand/meditation-centres-retreats/)

<sup>117</sup> Siehe: [http://www.suanmokkh-idh.org/.](http://www.suanmokkh-idh.org/)

westliche Meditierende ausgerichtet sind, darunter Wat Nong Pah Pong und Wat Pah Nanachat. Die Goenka-Tradition unterhält neun Vipassanā-Zentren in Thailand.<sup>118</sup>

## 2.2 Der Transfer der Vipassanā-Meditation in den Westen

Nyanaponika hat das Satipaṭṭhāna Sutta und die Methode von Mahasi Sayadaw mit seinem Werk *The Heart of Buddhist Meditation* (1954) im Westen bekannt gemacht.<sup>119</sup> In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden aus dem monastischen Kontext gelöste Theravada-Praktiken in Süd- und Südostasien verbreitet und ab 1970 in den Westen gebracht. Dieser Transfer spiegelt die große Popularität von Vipassanā-Meditation in den Ursprungsländern wider. In den 50er und 60er Jahren reisten viele Menschen in die asiatischen Länder und praktizierten (zum Teil als Monasten) in der Theravada-Tradition.<sup>120</sup> Aus diesem Interesse entsprangen zahlreiche Meditationslehrer, die begannen Vipassanā im Westen zu lehren. Die ältere Generation hat offizielle Lehrberechtigungen aus den Ursprungstraditionen erhalten.<sup>121</sup> Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und Jaqueline Mandell praktizierten u.a. in der Mahasi Tradition (Anagarika Munindra, Asabha Sayadaw), mit S. N. Goenka und in der Linie von Ajahn Chah. Die US-amerikanischen Lehrer werden von der Soziologin Wendy Cadge als „Reverse Messengers“ bezeichnet, die verschiedene Vipassanā-Techniken in den Westen transferierten.<sup>122</sup> Sie gründeten die einflussreichste Tradition der Einsichtsmeditation in den USA. Eine andere Tradition, die vermutlich noch einflussreicher ist, stellt die Vipassanā-Methode des burmesischen Lehrers Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) dar. Dieser autorisierte u.a. John Coleman und Ruth Denison, S. N. Goenka und Mother Saymagyi (Daw Mya Thwin) zur Weitergabe seiner Technik.<sup>123</sup> Der erfolgreichste Lehrer in der Verbreitung war S. N. Goenka (1924-2014), der in den späten 60ern nach Indien ging, um Vipassanā zu lehren. Zentren außerhalb Asiens, in den USA und England wurden gegründet. Das erste Zentrum war

---

<sup>118</sup> Siehe: <https://www.dhamma.org/en/locations/directory#TH>.

<sup>119</sup> Vgl. Gruber 2012, 305; Siehe: Nyanaponika, 2007.

<sup>120</sup> Der westliche Meditationstourismus in die Ursprungsländer existiert in der Gegenwart noch, siehe dazu: Schedneck 2014, 1f.

<sup>121</sup> Vgl. Wallace 2002, 37; Fronsdal 1999, 487-488.

<sup>122</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3865- 3857.

<sup>123</sup> Vgl. Gruber 2012, 306.

das Dhamma Dhara Vipassanā Meditation Centre, welches 1982 in Shelburne Falls (Massachusetts) entstand.<sup>124</sup> Der Transfer der Vipassanā-Methoden in den Westen ging mit einer Beeinflussung durch moderne westliche Geistesströmungen einher.

### **2.3 Buddhistischer Modernismus**

Der Buddhismus ist weltweit dynamischen Veränderungen unterworfen und umfasst unterschiedliche Ausformungen, die sich in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten entwickeln. Die traditionellen Lehren und Praktiken des Theravada werden mit unterschiedlichen Ideenwelten, sozialen Formen und kulturellen Praktiken der westlichen Moderne verbunden.<sup>125</sup> Im akademischen Diskursfeld wurde die Bezeichnung „Buddhistischer Modernismus“ geprägt, um eine transnationale, religiöse und kulturelle Ausformung des Buddhismus zu beschreiben, die Elemente westlicher Diskurse und Praktiken mit dem traditionellen Buddhismus vereint.<sup>126</sup> Der buddhistische Modernismus wurde von dominanten westlichen kulturellen und intellektuellen Kräften geprägt: von der Aufklärung, dem wissenschaftlichen Rationalismus, Romantizismus und dessen Vorläufern<sup>127</sup>, Protestantismus, der Psychologie sowie durch soziale und politische Gesinnungen. Es handelt sich nicht um einen eigenständigen „westlichen Buddhismus“, sondern um ein globales Netzwerk von Bewegungen, das gemeinsam von asiatischen und westlichen Vertretern geprägt wurde und auf keine singuläre geographische und kulturelle Quelle eingegrenzt werden kann. Die Entstehung des buddhistischen Modernismus wird in der Kolonialzeit angesetzt und geht Hand in Hand mit der Ausformierung der Vipassanā-Bewegung. Der Buddhismus (als Wurzeltradition) und die Meditation (als primäre Praxis) wurden von den Reformatoren auf neue Weise interpretiert. Ein wichtiges Merkmal ist die Demythologisierung und Reinterpretation der traditionellen Kosmologie, d.h. die Anpassung der Lehre an ein wissenschaftliches Weltbild. Dies spiegelt sich im gegenwärtigen Trend zur Erforschung von Meditation und einer intensiven Rezeption durch die westliche Psychologie wider. Der engagierte Buddhismus in Form eines

---

<sup>124</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 488.

<sup>125</sup> Vgl. McMahan 2012, 160.

<sup>126</sup> Vgl. McMahan 2012, 160; Siehe: McMahan 2008; Sharf 1995.

<sup>127</sup> Siehe hierzu: Thanissaro 2002.

sozialen und politischen Aktivismus gewann an Bedeutung und wurde an einen sozialen Egalitarismus gekoppelt. Gleichzeitig ist eine Abschwächung von monastischen Elementen wie dem Ritual, der Priesterschaft und monastischer Hierarchie erkennbar.<sup>128</sup>

Manche Forscher bezeichnen die modernistischen Formen als „Protestantischen Buddhismus“. Dieser beschreibt eine Form des Buddhismus, die in Sri Lanka in der Mitte des 19. Jahrhunderts unter dem Einfluss Europas aufkam. Es handelt sich um eine Gegenbewegung zur christlichen Missionierung, die gleichzeitig wesentliche Ideen des Protestantismus übernahm. Der politische Hintergrund fiel in weiterer Folge weg und die protestantischen Elemente blieben zurück. Im Zentrum des protestantischen Buddhismus steht die vermittlungsfreie, individuelle Suche des letzten Heilsziels. Der authentische Buddhismus wird in Texten und nicht in Ritualen gefunden. Daraus folgt ein spiritueller Egalitarismus, bei dem die Eigenverantwortung des Individuums und Selbstprüfung betont werden. Religion wird privatisiert und internalisiert, neben einer gleichzeitigen Universalisierung der Religion. Die Laiengemeinschaft tritt zunehmend in den Vordergrund, während die Bedeutung der Mönchsgemeinschaft und des Saṅgha insgesamt schwindet.<sup>129</sup> Einige Vipassanā-Praktizierende im Westen identifizieren sich in weiterer Folge nicht mit dem Buddhismus oder der Theravada-Tradition.<sup>130</sup>

Zusammengefasst lässt sich eine deutliche Verzahnung der Vipassanā-Bewegung mit dem buddhistischen Modernismus erkennen. Alle in der Diplomarbeit dargestellten Meditationslehrer weisen verschiedene Charakteristika des buddhistischen Modernismus bzw. Protestantismus auf. Im Zuge der Modernisierung des Buddhismus hat die Vipassanā-Meditation eine zentrale Rolle eingenommen. Gleichzeitig entstanden, v.a. durch die Ausweitung der Praxis auf die Laienschaft, neue Organisations- und Gemeinschaftsformen.

## **2.4 Die Ausbildung neuer Organisations- und Gemeinschaftsformen**

Es gibt keine weltweit übergeordnete Dachorganisation aller verschiedenen Vipassanā-Schulen. Einzelne Organisationen üben jedoch eine zentrale Verwaltungsfunktion über

---

<sup>128</sup> Vgl. McMahan 2012, 160-164.

<sup>129</sup> Vgl. Gombrich 1993, 60-61; Chapman, 2011/II.

<sup>130</sup> Vgl. Fronsdal 1995, 1f; Wallace 2002, 35.

ihre eigenen Zweigzentren aus. Meditationslehrer aus den Ursprungsländern haben eine wichtige Rolle in der Gründungsgeschichte und Strukturierung der westlichen Gemeinschaften. Viele Meditationszentren berufen sich auf spezifische asiatische Lehrtraditionen, insbesondere die burmesischen und thailändischen Schulen. Die Zuordnung zu einer einzigen Tradition ist nicht immer möglich.<sup>131</sup> Es gibt verschiedene Einrichtungen und Gemeinschaften, in denen Vipassanā-Meditation inkl. deren Synthesen gelehrt und praktiziert werden:

- Kloster (monastisch/ laienorientiert),
- Meditationszentrum (permanent/ temporär),
- Seminarzentrum (buddhistischer/ überkonfessioneller Hintergrund),
- Therapiezentren (z.B.MBSR, Suchttherapie),
- Öffentliche Einrichtungen (z.B. Gefängnisse, Schulen),
- Privatkontext (Meditationsgruppen),

In dieser Auflistung lassen sich

- 1.) eine stufenweise steigende Laienorientierung,
- 2.) traditionelle und neue Formen religiöser Vergemeinschaftung und
- 3.) Vermittlungskontexte im säkularen Bereich feststellen.

Meditationszentren sind eine wichtige Neuerung im Westen.<sup>132</sup> Sie sind durchwegs laienorientiert und werden auch vermehrt von der Laiengemeinschaft geleitet. Die Zentren halten oft eine lineare Verbindung zur Ursprungstradition aufrecht.<sup>133</sup> Viele bieten Weiterbildungen und Möglichkeiten für Retreats an. Es handelt sich um keine einseitige Säkularisierung, denn gleichzeitig stieg auch die Bedeutung der Klöster. Diese öffneten sich dem Laintum und dienen heute als Lehreinrichtungen und temporäre Meditationszentren. In den 70ern und 80ern bestand das lose Netzwerk der Menschen, die Vipassanā praktizierten, vorwiegend aus jungen Erwachsenen, die intensive Meditationsretreats machten. Seit Mitte der 80er Jahre entwickelten sich neue Formen der Praxis, die an den kulturellen Rahmen angepasst wurden. Viele Praktizierende treffen sich regelmäßig in Meditationsgruppen, in denen neben der formalen Praxis auch Texte vorgelesen, Dharmataalks angehört und Gespräche geführt werden. Diese Gruppen sind relativ offen und die Teilnehmer wechseln häufig. Es

---

<sup>131</sup> Vgl. Feldman 2012, 139.

<sup>132</sup> Vgl. Schedneck 2012, 164; Sharf 1995, 257.

<sup>133</sup> Vgl. Feldman 2012, 139.

können gemeinschaftsfestigende Bestrebungen einer Kerngruppe bestehen und Aktivitäten im öffentlichen Raum geplant werden, wie soziale Aktionen oder „Meditationsflashmobs“. Fronsdal schätzt mindestens 300 Meditationsgruppen in den USA, die sich wöchentlich treffen und Vipassanā praktizieren. Die Größe der Gruppe kann variieren, von wenigen bis hunderten Praktizierenden. Der Ablauf und die Form der Praxis werden oft selbst gestaltet, da selten ausgebildete Lehrer anwesend sind.<sup>134</sup> Im Magazin der ÖBR *Buddhismus in Österreich, Januar bis März 2015* veröffentlichte Ulli Pastner den Artikel *Gründe eine Meditationsgruppe!*. Er berichtet von seinen Erfahrungen mit der „Kalayana Mitta“ (übers.: Edle Freundschaft) Waldviertler Meditationsgruppe, die im Sommer 2014 gegründet wurde. Sie umfasst zehn Personen mit unterschiedlichen buddhistischen Hintergründen und trifft sich zweimal im Monat. Pastner orientiert sich persönlich am Theravada und zieht Übungen und Vorträge aus dieser Tradition heran. Die Treffen bestehen aus einem formalen und nicht-formalen Teil und die Meditationseinheiten werden durch einen Smartphone-Meditationstimer zeitlich gegliedert. Zentrale Elemente der formalen Praxis sind Edles Schweigen, Sitzmeditation (Atembetrachtung, Vipassanā, Mettā), Gehmeditation, achtsames Sprechen und tiefes Zuhören. Pastner animiert die Leser dazu ebenfalls in einer kreativen Herangehensweise eine Meditationsgruppe zu gründen.<sup>135</sup>

### **3. HAUPTSTRÖMUNGEN & BEDEUTENDE VERTRETER**

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten weltweiten Hauptlinien und Vertreter der Vipassanā-Meditation vorgestellt: 1.) Die Biographien der prägenden Lehrer, 2.) deren Meditationssysteme und Vipassanā-Techniken, sowie 3.) die Größe und Verbreitung der Gemeinschaften.

---

<sup>134</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 489-490.

<sup>135</sup> Vgl. Pastner 2015.

### **3.1 Burmesische Traditionen**

In Burma traten seit Ende des 19. Jahrhunderts, bedingt durch die politischen und gesellschaftlichen Umstände, eine Reihe von einflussreichen Meditationslehrern hervor. Ledi Sayadaw (1846-1923) und Mingun Jetawun Sayadaw (1868-1955) gelten als die beiden wichtigsten Linienbegründer in Burma. Ihre Gemeinschaften bilden die Grundlage für die weltweite Verbreitung des Vipassanā.<sup>136</sup> Mahasi Sayadaw (1904-1982) und Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) sind zentrale Figuren im Transferprozess der Meditationsformen in den Westen. Ihre Ansätze bilden die Grundlage für zahlreiche auf Achtsamkeit basierende Therapieformen.

#### **3.1.1 Ledi Sayadaw (1846-1923) & seine Nachfolger**

Ledi Sayadaw wurde 1846 in Sainpyin als Tet Kaun geboren. Mit zehn Jahren trat er in das Dorfkloster ein und im Alter von fünfzehn Jahren lernte er als Novize unter U Nanda. Er studierte die Texte der burmesischen Tradition und den Pāli-Kanon, mit einem Schwerpunkt auf dem Abhidhammattha-sangaha. Später verfasste er auch einen zunächst umstrittenen, korrigierenden Kommentar zu diesem Text, unter dem Titel „Paramattha-dipani“, der zu einem Standardwerk wurde. Mit achzehn Jahren kehrte er für einige Monate in das Leben als Laie zurück, unzufrieden mit seiner Ausbildung. Der Lehrer Myinhtin Sayadaw brachte ihn auf die Idee, die Veden zu studieren. Er setzte danach seine Ausbildung fort und lernte in der Obhut von U Gandhama, bis zu seiner Ordination 1866, die er im Alter von zwanzig Jahren unter U Nanda erhielt. Im darauffolgenden Jahr verließ er seine Heimat, um seine Studien in der Hauptstadt Mandalay weiter zu vertiefen. Sein dortiger Lehrer, San-Kyaung Sayadaw, ordnete seinen 2000 Studenten eine Untersuchung von 20 Fragen an, die Ledi als einziger zufriedenstellend beantworten konnte – seine Antworten wurden 1880 unter dem Titel „Parami-dipani“ veröffentlicht. 1871 wurde das fünfte buddhistische Konzil in Mandalay abgehalten und Ledi half bei der Bearbeitung und Übersetzung der Abhidhamma Texte. Nach acht Jahren als Bhikkhu wurde er als Lehrer für das Maha-

---

<sup>136</sup> Vgl. Braun 2014, 60.

Jotikarama Kloster engagiert, in dem er acht Jahre lang unterrichtete, bis er 1882 nach Monywa zog. Ledi unterrichtete die Pāli-Schriften an die Bhikkhus und Samaneras von Monywa und widmete sich der Meditation. 1886, nach der Eroberung Burmas durch Großbritannien, zog er sich in einen Wald nördlich von Monywa zurück. Viele Bhikkhus folgten ihm und baten ihn, dort weiter zu unterrichten und das Ledi-tawya Kloster wurde aufgebaut. In den nächsten zehn Jahren veröffentlichte er seine wichtigsten Werke, etwa das bereits erwähnte „Paramattha-dipani“ oder „Nirutta-dipani“ (ein Buch über Pāli-Grammatik) und erhielt großes Ansehen als Gelehrter. Ledi unternahm immer wieder Reisen durch Burma, um die Praxis der Meditation und die Schriften zu lehren und verfasste zahlreiche Texte, die auf aktuelle Themen Bezug nahmen und eine breite Leserschaft gewannen. Er verwendete eine Sprache, die auch einfache Laien verstehen konnten. Sein Bestreben, Dhamma auf allen Ebenen der Gesellschaft zu verbreiten, äußert sich etwa in dem heute beliebten Werk „Paramattha-sankhepa“, einer Übersetzung der Abhidhamma-Verse, die Ledi speziell für Jugendliche verfasste. Auch während des Unterrichts bemühte er sich, die Passagen so zu übersetzen, dass auch Laien einen Zugang dazu fanden. Ledi trat für eine vegetarische Lebensweise ein – sein Buch „Go-mamsa-Matika“ (Cow Dhamma) widmet sich insbesondere der Thematik des Tötens und Essens von Kühen. Kurz nach der Jahrhundertwende bekam Ledi Besuch von U Po Thet, der von ihm lernte und später zu einem der bekanntesten Laienmeditationslehrer wurde. Im Jahre 1911 verlieh die britische Regierung von Indien Ledi Sayadaw den Titel des „Aggamaha-pandita“. Er erhielt auch einen Dokortitel in Literatur von der Universität von Rangoon. Im Alter von 73 Jahren erblindete er und widmete sich von nun an ausschließlich der Meditation. Er starb 1923 im Alter von 77 Jahren im Kloster Pyinmana.<sup>137</sup>

Es finden sich verschiedene Aussagen darüber, wie Ledi seine Vipassanā-Technik entwickelt hat. Auf der Homepage des VRI wird angegeben, dass Ledi die Technik zwischen 1882 und 1885 im traditionellen burmesischen Stil lernte, mit einem Fokus auf Ānāpānasati und Vedanā.<sup>138</sup> Goenka spricht davon, dass Ledi die Technik von einem Mönch in Mandalay lernte.<sup>139</sup> Braun vertritt hingegen die Auffassung, dass Ledi

---

<sup>137</sup> Vgl. VRI 2006, 75-78; Braun 2013, Pos. 181ff.; <http://www.aimwell.org/ledi.html>.

<sup>138</sup> Die Quelle dieser Aussage wird nicht angegeben, siehe: <http://www.vridhamma.org/Teachers-2>.

<sup>139</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 249.

seine Technik eigenständig auf der Basis von Schriften entwickelte. Die Orientierung an den frühen Texten war die Grundlage seines Ansatzes.<sup>140</sup> Ledi verfasste Kommentare zum Satipaṭṭhāna Sutta und Ānāpānasati Sutta.<sup>141</sup> Er verband seine Praxis mit dem Studium des Abhidhamma und passte die Meditation an das weltliche Leben der Laienschaft an. Die tiefen Zuständen der Konzentration (Samādhi) und die Versenkungsstufen (Jhāna), die in der monastischen Tradition betont wurden, verloren ihre Bedeutung. Momentane Konzentration (Khaṇika Samādhi) genügte für „Reines“ bzw. „Dry“ Vipassanā (Suddha-Vipassanā/Sukkha-Vipassanā).<sup>142</sup> Dieser an die Laienschaft angepasste, vereinfachte Ansatz stand im Mittelpunkt seiner Lehrtätigkeiten. In seinem Werk *Ānāpāna Dīpani, Manual of Mindfulness of Breathing* beschreibt Ledi das Entstehen und Vergehen der körperlichen und mentalen Elemente und die damit verbundene Kontemplation der Daseinsmerkmale. Er verbindet die Praxis mit dem Gewahrsein des Atems, als ein geeigneter Zugangspunkt zur Konzentration:

Thus there are five basic elements: earth, water, fire, wind, and mind. There are four causes of the corporeal elements: kamma, mind, temperature, and nutriment. There are two causes of mental elements: external sense objects and internal sense organs. Differentiating them into corporeal and mental phenomena, these things, together with their arising and disappearance, must be repeatedly discerned by applying the three characteristics (lakkhana) – impermanence, suffering, and selflessness. [...] One must contemplate them thus until they are perceived with wisdom. Thus one must put forth effort for insight. [...] Another way is to view one's own corporeal and mental phenomena as one ordinarily knows them until one penetrates and perceives them with wisdom, treating the attention on out-breath and in-breath as access concentration.<sup>143</sup>

In *Vipassanā Dīpanī* beschreibt Ledi weiters das Gewahrsein von Vergänglichkeit im eigenen Körper als wichtige Grundlage für die Vipassanā-Praxis:

If we carefully watch the cinematograph show, we will see how quick are the changes of the numerous series of photographs representing the wonderful scene, all in a moment of time. We will also see that a hundred or more photographs are required to represent the scene of a moving body. [...] If we carefully examine the movements in a scene, such as the walking, standing, sitting, sleeping, bending, stretching, and so forth, of the parts of the body during a moment of time, we will see that these are full of changes, or full of impermanence. [...] Now, we must apply this to ourselves. [...] If we are able to discern clearly those functions of impermanence and death which are always

---

<sup>140</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 262. und Pos. 469.

<sup>141</sup> Siehe: Ledi 2001 und 2007.

<sup>142</sup> Vgl. Braun 2014, 60; Braun 2013, Pos. 3375.

<sup>143</sup> Ledi 2001, Conclusion.

operating in our bodies, we shall acquire the insight of the destruction (bhaṅga-ñāṇa), into the breaking-up, falling-off, cessation, and changes of the various parts of the body in each second, in each fraction of a second. That is, we shall discern the changes of every part of the body, small and great, of head, of legs, of hands, and so forth. [...] And if the exercise on the contemplation of impermanence is well accomplished, then that of the contemplation of non-soul is also accomplished. [...] but it is not meant that the knowledge of the path and of fruition has been attained. The attainment of the knowledge of the path and fruition, however, is quick or slow, according to opportunity or lack of opportunity in the practice of higher virtues.<sup>144</sup>

Ledi's Ansatz hat einen weitreichenden Einfluss auf die Entwicklung der modernen Vipassanā-Meditation. Einige Aspekte seiner Praxis werden z.T. umgewandelt bis heute weitergeführt, etwa der theoretische Zugang über das Abhidhamma und die Beobachtung der physikalischen Elemente und Vorgänge im Körper.<sup>145</sup> Bedeutende Lehrer in Ledi's Nachfolge sind Mohyinyin Sayadaw, Saya Thetgyi, Sunlun Sayadaw, Mogok Sayadaw, Sayagyi U Ba Khin und S. N. Goenka.

Mohyinyin Sayadaw (1872-1964) war ein charismatischer Lehrer, der in den 1930er Jahren bis zu 20.000 Zuseher anzog. Das Studium des Abhidhamma gilt als wichtige Vorbereitung und leitender Orientierungspunkt für die Vipassanā-Praxis, die zwei grundlegende Objektgruppen kennt: Rūpa und Citta. Die vier Elemente werden als Erklärung für die Eigenschaften von Materie (Rūpa) herangezogen. Körper und Körperempfindungen werden in verschiedenen Positionen beobachtet. Anschließend sollen die mentalen Phänomene (Citta) beobachtet werden.<sup>146</sup>

U Po Thet, auch Saya Thetgyi (1873-1945), war der erste Laienpraktizierende, der von Ledi berechtigt wurde, Meditation an Mönche zu lehren. Hier ist eine erstmalige Verschiebung des Autoritätsverhältnisses von Mönchen und Laienschaft zu erkennen. Zu dieser Zeit herrschte ein Trend zur Anpassung der buddhistischen Lehre und Praxis an die Laienschaft. Der Stellenwert von Texten als Lehrer und die Verbreitung und Popularisierung von Schriften ermöglichen neue Formen der Praxis. Die Linie von Thetgyi wird bis heute von Laien geleitet.<sup>147</sup> Unter den Nachfolgern von Ledi hatten die Laienlehrer U Ba Khin und S. N. Goenka eine tragende Rolle in der weltweiten Verbreitung der Vipassanā-Meditation.

---

<sup>144</sup> Ledi 2007, 43.

<sup>145</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3703.

<sup>146</sup> Ein Vergleich mit dem *Manual on Insight Meditation* von Ledi Sayadaw offenbart in dieser Hinsicht große Ähnlichkeiten. Vgl. Braun 2013, Pos. 3712.

<sup>147</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3712-3730; zu Saya Thetgyi, siehe: VRI 2006, 80-84.

In Burma traten auch Meditationslehrer mit anderen Hintergründen an die Öffentlichkeit, ohne eine direkte Verbindung zu Ledi und mit unterschiedlichen Zugängen:

Sunlun Sayadaw (1878-1952) begründete auf der Grundlage einer eigenständigen Praxis eine Schule, die bis heute in Burma einflussreich ist. Sunlun war ein Bauer und Analphabet, der die Ānāpānasati Methode angeblich über einen Freund lernte. In seinem Ansatz wird Konzentration durch kurzzeitiges energisches Atmen erreicht, mit einem Fokus auf dem Gebiet zwischen Oberlippe und Nasenspitze. Nach Atmungseinheiten von vierzig bis sechzig Minuten, widmen sich die Praktizierenden der Beobachtung von Empfindungen, der reinen Beobachtung von Anicca, ohne diese zu interpretieren. Die Befolgung der Sittlichkeitsregeln spielt eine wesentliche Rolle.<sup>148</sup>

Mogok Sayadaw (1899-1962) war ein Gelehrter, der das Studium des Abhidhamma als Vorstufe der Vipassanā-Praxis ansah. Seine Methode basiert auf der scholastischen Analyse des Bedingten Entstehens (Paticcasamuppāda) und ist heute noch in Burma verbreitet.<sup>149</sup>

Pa-Auk Sayādaw (1934-) begründete eine weitere international einflussreiche Vipassanā-Methode.<sup>150</sup> In diesem Meditationsansatz werden die Konzentrations- und Versenkungszustände als Voraussetzung für die Einsichtspraxis kultiviert. Die Meditationsobjekte aus dem Visuddhimagga werden herangezogen, um die vier Jhānas zu entfalten. Die Beobachtung des Körpers und der vier Elemente (Wasser, Erde, Wind, Feuer) steht im Mittelpunkt. Das Gewahrsein bezieht sich zuerst auf ausgewählte Teile des Körpers und wird immer mehr verfeinert. Dann wird das Feld der Achtsamkeit auf den Geist bzw. die kognitiven Prozesse und die Analyse der zwölf Glieder des Bedingten Entstehens und deren Dynamik ausgeweitet.<sup>151</sup>

---

<sup>148</sup> Vgl. Scholz 1992, 250-252; Braun 2013, Pos. 3804.

<sup>149</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3814.

<sup>150</sup> Siehe: <http://www.paaukforestmonastery.org/abbot.htm>.

<sup>151</sup> Vgl. Analayo 2010, 5. Zur Lehre und Technik von Pa-Auk Sayadaw, siehe: Pa-Auk 2003; <http://www.paaukforestmonastery.org/meditation.htm>.

### 3.1.2 Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) - S. N. Goenka (1924-2013) | Body Sweeping

#### Sayagyi U Ba Khin (1899-1971)

Sayagyi U Ba Khin wurde 1899 in Rangun geboren. Er nahm 1937 unter der Leitung von Saya Thet Gyi an seinem ersten Meditationskurs teil, in dem er rasche Fortschritte machte. U Ba Khin erhielt im Laufe seiner Praxis die Zustimmung von mehreren Sayadaws, u.a. von Webu Sayadaw, der ihm den Auftrag gab das Dharma zu lehren. 1948 wurde U Ba Khin der Leiter der Buchhaltung und Rechnungsprüfung im Accountant General's Office und entwickelte sich zu einem erfolgreichen Beamten, der mehrere Büros gleichzeitig leitete. Er kombinierte die Regierungsarbeit mit seiner Meditationspraxis und führte Meditationsräume für seine Mitarbeiter ein. Dies geschah in den 50er Jahren, als Staat und Buddhismus miteinander verbunden wurden. Die Vipassanā-Gesellschaft wurde 1951 gegründet und daraufhin entstand auch das International Meditation Centre (IMC) in Rangoon. Die „Pagode des Lichts“ (Dhamma Yang Chi Ceti) wurde 1952 eröffnet. In diesen Zeitraum fällt U Ba Khins bekannte Vortragsreihe *What Buddhism is*.<sup>152</sup> Der erste 10-Tageskurs für enge Mitarbeiter und deren Familien wurde 1953 abgehalten. Unter den Teilnehmern war Daw Mya Thwin, heute unter dem Namen Mother Sayamagyi bekannt, die von U Ba Khin zur Assistenzlehrerin erhoben wurde. Ab dem Anfang der 50er Jahre zog es zahlreiche Menschen aus dem Westen in das IMC. Zu dieser Zeit stieg auch das mediale Interesse am burmesischen Buddhismus stark an.<sup>153</sup> U Ba Khin hatte ein ausgeprägtes Sendungsbewusstsein und beauftragte einige seiner Schüler mit der Verbreitung seiner Technik. Er hatte eine starke Motivation die Lehre weltweit zu verbreiten und lehrte viele Menschen aus dem Westen und aus anderen Nicht-buddhistischen Ländern. S. N. Goenka gilt als erfolgreichster Schüler in der Verbreitung seiner Technik. Seit dem Ableben von U Ba Khin im Jahr 1971 organisierte Mother Sayamagyi das IMC.

---

<sup>152</sup> Siehe: U Ba Khin 1999.

<sup>153</sup> Siehe hierzu die Video-Dokumentationen: <https://www.youtube.com/watch?v=Kbjv-jtansw>; <http://www.internationalmeditationcentre.org/global/videos.html>.

Sayamagyi leitete 1978 den ersten Vipassanā-Kurs in England, worauf ein Jahr später die Gründung des IMC England folgte.<sup>154</sup>

Die Vier Edlen Wahrheiten, speziell die Realität des Leides (Dukkha), der Achtfache Pfad (Sīla, Samādhi, Paññā) und die zehn Tugenden (Pāramīs), die zur vollkommenen Befreiung führen, gelten bei U Ba Khin als die Grundlage der Vipassanā-Meditation.<sup>155</sup> Sein technischer Zugang beruht auf dem Abhidhamma und der kontinuierlichen Beobachtung von Vergänglichkeit (Anicca) im Rahmen des Körpers. Kāyagatāsati spielt eine wichtige Rolle.<sup>156</sup> U Ba Khin modifizierte die Methode von Ledi Sayadaw und experimentierte mit Praktiken, in deren Zentrum die Achtsamkeit auf Körperempfindungen steht. Er entwickelte die Technik des „Body Sweeping“, bei dem das Gewahrsein systematisch und mit sorgfältiger Genauigkeit von Kopf bis Fuß durch den Körper gelenkt wird. Anicca gilt als grundlegender Bezugspunkt und als Basis für die weitere Erkenntnis von Dukkha und Anatta.<sup>157</sup> Es wird ein kontinuierliches Gewahrsein von Anicca in Bezug auf Körperempfindungen (Vedanā) gelehrt.<sup>158</sup> U Ba Khin erklärt in einem Vortrag:

Bei der Vipassanā-Meditation betrachtet man nicht nur die veränderliche (Anicca) Natur von Rūpa oder Materie, sondern auch jene von Nama oder Gedankenelementen der Aufmerksamkeit, die auf den Prozeß des Wandels von Rūpa projiziert werden. Zeitweilig wird die Aufmerksamkeit allein auf die Veränderlichkeit (Anicca) von Rūpa oder Materie gerichtet; manchmal ist sie auf die Veränderlichkeit der Gedankenelemente oder Nama gerichtet. Wenn man die Unbeständigkeit von Rūpa betrachtet wird man *auch* bemerken, daß die gleichzeitig mit dem Gewahrsein der Vergänglichkeit von Materie entstehenden Gedankenelemente sich ebenfalls im Zustand des Übergangs oder Wandels befinden.<sup>159</sup>

Die vier Elemente, bei denen Ledi Sayadaw ansetzt, spielen bei U Ba Khin keine erhebliche Rolle mehr. Er schildert den Meditationsprozess in einer verwissenschaftlichen Sprache, die Konzepte aus den modernen Naturwissenschaften entnimmt, speziell der Teilchenphysik:

---

<sup>154</sup> Vgl. SUBK Gesell.; VRI 2006, 8-11.

<sup>155</sup> Vgl. U Ba Khin 1999, 29, 46-54, 41-42; VRI 2006, 56-58.

<sup>156</sup> Vgl. VRI 2006, 41; Gruber 2005, 5.

<sup>157</sup> Vgl. U Ba Khin 1999, 99 und 101f.

<sup>158</sup> Vgl. U Ba Khin 1999, 99; VRI 2006, 31.

<sup>159</sup> U Ba Khin 1999, 105.

In Wirklichkeit ist dieses Innere Leiden [während des Meditationsprozesses, Anm. d. Verf.] eine Folge der geschärften Wahrnehmung der Vibration, Strahlung und Reibung der atomaren Teilchen, welche man durch den Prozess der Einsichtsmeditation, Vipassanā genannt, mit Hilfe der kraftvollen Linse der Konzentration erlebt.<sup>160</sup>

Im Gegensatz zu Ledi Sayadaw, der bei den Elementen ansetzt, herrscht bei U Ba Khin eine starke Orientierung an den Kalāpas, den kleinsten unteilbaren subatomaren Teilchen, die in der Meditation wahrgenommen werden.<sup>161</sup> Die Praxis resultiert in der Auflösung von Sankhāras (Handlungskraft; auch Karma), die im Zuge der Einsicht in die Daseinsmerkmale geschieht.<sup>162</sup> Weitere Unterschiede zu Ledi ergeben sich in der methodischen Zugangsweise. U Ba Khin führte einen festgelegten Tagesplan und 10-Tageskurse ein, in denen die Praxis systematisch und progressiv vermittelt wurde.<sup>163</sup> Zuerst wird einige Tage Śamatha praktiziert, in Form der Konzentration auf die Atmung im Bereich der Nasenlöcher. Darauf folgt die eigentliche Vipassanā-Praxis, in der das Gewahrsein systematisch durch den Körper geleitet und das kontinuierliche Entstehen und Vergehen der Kalāpas beobachtet wird.<sup>164</sup>

Gewisse traditionelle Aspekte des Theravada wurden von U Ba Khin weggelassen oder abgelehnt. Durch die Anpassung an die Laienschaft kommt es zur Einschränkung von ursprünglichen Anwendungen der Meditation. Er griff moderne Ideen auf und verband sie in seinen Lehren zu einem praktischen Buddhismus. Er lehrte eine für Laien ausgerichtete Form der Meditation, die Diesseits-orientiert war und als eine Hilfe für den Alltag gelten sollte.<sup>165</sup> Sein Konzept konnte besser an den religiösen und kulturellen Kontext seiner Zeit angepasst werden und bildet eine Grundlage für die Öffnung des Praxissystems für Nicht-Buddhisten.<sup>166</sup> Im Gegensatz zu Ledis Textstudium und den flexiblen Möglichkeiten in der Gestaltung der Praxis, zeigt sich bei U Ba Khin ein vereinfachter und standardisierter Zugang mit einer festgelegten Technik. Kenntnis und

---

<sup>160</sup> U Ba Khin 1999, 58.

<sup>161</sup> Vgl. VRI 2006, 41; Braun 2013, Pos. 3751. Der Abhidhamma führt als erstes in ausgeprägter Form die Existenz von Kalapas an, siehe: <http://www.budsas.org/ebud/abhisgho/abhis06.htm>.

<sup>162</sup> Vgl. U Ba Khin 1999, 100; VRI 2006, 31.

<sup>163</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3759.

<sup>164</sup> Vgl. Meier 1999, 180-184.

<sup>165</sup> Vgl. SUBK Gesell.

<sup>166</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3778.

Studium von Texten gelten nicht als Voraussetzung für die Realisierung von Vergänglichkeit. Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis der Meditationstechnik.<sup>167</sup>

Die Internationalen Meditationszentren von U Ba Khin befinden sich in Rangoon, England, USA, Ostaustralien, Westaustralien und Österreich.<sup>168</sup> Kurse in dieser Tradition werden in mindestens zehn Ländern veranstaltet: England, USA, Österreich, Deutschland, Italien, Niederlande, Schweiz, Japan, Ukraine und Australien.<sup>169</sup>

### **S. N. Goenka (1924-2013)**

Satya Narayan Goenka wurde 1924 in Burma als Sohn einer wohlhabenden Hindufamilie geboren. Die Tradition und das Leben als Geschäftsmann prägten ihn schon in jungen Jahren. Er fing bald an unter starker Migräne zu leiden und suchte weltweit Hilfe bei verschiedenen Spezialisten, jedoch ohne Erfolg. Schließlich nahm er 1955 an einem Meditationskurs unter Sayagyi U Ba Khin teil und wurde dessen Schüler. In der Vipassanā-Meditation fand er, nach eigenen Aussagen, die Heilung aller seiner Symptome.<sup>170</sup> Goenka wurde 1969 von U Ba Khin zum Lehrer ernannt und emigrierte im gleichen Jahr nach Mumbai, um dort Vipassanā zu lehren. Zunächst lehrte er seine erkrankte Mutter und Familienmitglieder.<sup>171</sup> Seine 10-Tagesretreats verbreiteten sich in Indien und dann auf der ganzen Welt. Im Zeitraum zwischen 1969 und 1998 leitete er insgesamt 429 Kurse, die bis zu 45 Tage dauerten, in mehreren Städten in Indien und im Westen, u.a. in Schulen, Spitälern, Gefängnissen und Universitäten.<sup>172</sup> Ab 1976 lehrte Goenka in Dhamma Giri (Hügel des Dhamma), dem Hauptsitz in Igatpuri.<sup>173</sup> Er unternahm Reisen nach Europa und in die USA, um seine Methode zu verbreiten, die viele westliche Lehrende maßgeblich beeinflusste. 1982 wurde der erste

---

<sup>167</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3768.

<sup>168</sup> Siehe: <http://www.internationalmeditationcentre.org/global/index.html>.

<sup>169</sup> Siehe: [http://www.internationalmeditationcentre.org/global/courses\\_worldwide.html](http://www.internationalmeditationcentre.org/global/courses_worldwide.html).

<sup>170</sup> Vgl. Hart 2014, 11.

<sup>171</sup> Vgl. VRI 2006, 140-141 und 156.

<sup>172</sup> Vgl. VRI 2006, 261-271.

<sup>173</sup> Vgl. Scholz 1992, 282.

westliche Lehrer von Goenka ernannt.<sup>174</sup> Goenka verstarb im September 2013 und galt als Haupthalter von U Ba Khins Linie. Über seine Nachfolge ist bisher nichts bekannt.

Goenka entwickelte ein aufbauendes Kurssystem. Die Meditationstechnik wird in 10-tägigen Kursen übermittelt. Es gibt 8-tägige Satipaṭṭhāna Kurse sowie 20, 30, 45 und 60-Tageskurse für Fortgeschrittene.<sup>175</sup> Die Kursleiter sind ausgebildete Lehrer, die für die Beaufsichtigung und das Abspielen der Tonbandaufnahmen zuständig sind. Sie stehen nach den Sitzungen und zu gesonderten Zeiten für Einzelgespräche mit den Schülern zur Verfügung. Es sollen nur Fragen bezüglich der Technik gestellt und keine philosophischen Debatten geführt werden. In den 10-Tageskursen gibt es freiwillige Helfer, die bereits einen Kurs abgeschlossen haben und „Dhamma-Service“ leisten möchten. In den zehn Tagen gelten eine Reihe von ethischen Verhaltensregeln (Sīla), die der Unterstützung des Meditationsprozesses dienen: nicht töten, stehlen und lügen, sexuelle Enthaltsamkeit und der Verzicht auf den Konsum berauschender Substanzen.<sup>176</sup> Kommunikation, verbal und durch Augenkontakt, mit den anderen Meditierenden soll vermieden werden. Die Meditationsanleitungen von Goenka werden über Tonband vermittelt. Dabei wechseln sich Meditationsanweisungen, die oft wiederholt werden, mit von Goenka gesungenen Textstellen aus dem Pāli Kanon ab. Der Tag beginnt um 04:30 und endet um 10:30.<sup>177</sup> Insgesamt werden elf Stunden täglich der Sitzpraxis gewidmet. Am Ende jedes Tages werden Videovorträge von Goenka gezeigt. In seinen Talks erklärt Goenka die Technik und verschiedene Dimensionen der Praxis, die mit Anekdoten aus seinem Leben und Geschichten von U Ba Khin und dem historischen Buddha verwoben werden.

Goenka lehrte die Technik von U Ba Khin und modifizierte sie durch seinen eigenen Lehrstil. In den ersten drei Tagen des Kurses wird Ānāpānasati praktiziert – in Form der Konzentration auf die Empfindungen der Atmung im Nasenbereich. Der Bereich der Achtsamkeit wird dann auf das Gebiet unter den Nasenlöchern begrenzt. Am vierten Tag wird mit der Vipassanā-Praxis begonnen, was Goenka mit „entering the field of

---

<sup>174</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3803.

<sup>175</sup> Vgl. <https://www.dhamma.org/de/courses/search>; Goenkas Kommentar zum Satipaṭṭhāna Sutta, siehe: VRI 1999.

<sup>176</sup> Vgl. Goenka 2004, 7-8.

<sup>177</sup> Vgl. Hart 2014, 195.

Paññā“ bezeichnet.<sup>178</sup> Dabei werden, wie bei U Ba Khin, alle Körperempfindungen systematisch von Kopf bis Fuß beobachtet, ohne darauf mit Aversion oder Anhaftung zu reagieren. Achtsamkeit und Gleichmut sind die beiden Grundpfeiler der Praxis. Durch den gleichmütigen Umgang mit allen Arten von Empfindungen (angenehm, neutral, unangenehm) werden laut Goenka immer tiefer verwurzelte Reaktions- und Verhaltensmuster bzw. damit verbundene Willensimpulse (Sankhāras) aufgelöst.<sup>179</sup> Dieser Prozess wird als „tiefe Operation des Geistes“ bezeichnet.<sup>180</sup> Immer feinere, subtilere Körperempfindungen werden dabei wahrgenommen und Bhaṅga (Auflösung) kann eintreten – ein wichtiges Stadium in der Praxis, „die Erfahrung der Auflösung der scheinbaren Solidität des Körpers in feine Vibrationen, die ständig entstehen und vergehen.“<sup>181</sup> Es gilt nicht an diesen feinen Zuständen zu haften, sondern die Vergänglichkeit dieser Empfindungen zu erkennen. Im Meditationsprozess entsteht eine immer tiefere Einsicht in das „Universelle Gesetz der Natur“ (Dhamma) bzw. von Geist und Materie, speziell in die vergängliche und substanzlose Natur aller Körperempfindungen. Tief im Unbewussten liegende Unreinheiten und Komplexe (Sankhāras) treten an die Oberfläche und lösen sich durch gleichmütige Betrachtung auf. Körperempfindungen werden als „Werkzeuge“ angesehen, um angesammelte Sankhāras aufzulösen und Nibbāna zu realisieren.<sup>182</sup> Am letzten Tag wird die Praxis von Mettā (Selbstlose Liebe, Wohlwollen) gelehrt – dabei sollen die feinen, angenehmen Empfindungen mit Wohlwollen für sich selbst und alle anderen fühlenden Wesen aufgefüllt werden.<sup>183</sup> Goenka inkludierte eine Vergebungspraxis. Die Frucht der Vipassanā-Meditation ist es, „ein glückliches, friedvolles und harmonisches Leben zu führen, gut für einen selbst und für alle anderen“.<sup>184</sup>

Moderne Aspekte von Goenkas Lehre sind ein Anti-Traditionalismus, Individualismus und psychoanalytische Einflüsse, wie etwa die Idee der Dekonditionierung.<sup>185</sup>

---

<sup>178</sup> Vgl. Goenka 2004, 11.

<sup>179</sup> Vgl. Goenka 2004, 53-58.

<sup>180</sup> Vgl. Goenka 2004, 4.

<sup>181</sup> Hart 2014, 199.

<sup>182</sup> Goenka 2004, 57-58.

<sup>183</sup> Der *Old Student Practice Guide* ist auf der Homepage der Tradition (<https://www.dhamma.org/de/index>) zugänglich, jedoch nur für Personen die einen 10-Tageskurs absolviert haben.

<sup>184</sup> Goenka 2004, 1 und 62.

<sup>185</sup> Vgl. McMahan 2008, 186 und 193.

Meditation wird als eine rationale Wissenschaft präsentiert, in der Materie und Geist erforscht werden.<sup>186</sup> Buddha wird als „supreme scientist of mind and matter“ bezeichnet.<sup>187</sup> Bei Goenka ist eine Monopolisierung des Vipassanā-Begriffs zu erkennen.<sup>188</sup> Die spezifische Konzeption der Vipassanā-Technik wird als fundamentale Lehre Buddhas dargestellt. Goenka war der Ansicht, dass die reine Technik des Buddha in Burma über 2000 Jahre ununterbrochen, in einer Kette von Meistern zu Schülern, überliefert wurde.<sup>189</sup> Er nannte Ledi Sayadaw als den ersten historisch fassbaren Lehrer und Linienbegründer seiner Tradition. Weder Ledi noch Thetgyi beriefen sich auf eine solche Tradierung oder stellten ihre Technik in den Mittelpunkt.<sup>190</sup> Vipassanā wird als unsektiererische, universelle Praxis für alle Menschen aus allen Religionen und Kulturen dargestellt.<sup>191</sup> Der zentrale Fokus auf der Technik und die „Universalität des Dhamma“ begünstigten die Verbreitung der Methode in nicht-buddhistischen Kontexten. Vipassanā wird als eine „Kunst des Lebens“ verstanden und nicht als Teil des Buddhismus gelehrt.<sup>192</sup> Die abendlichen Talks von Goenka sind jedoch voller Verweise auf die Lehren und das Leben des Buddha. Auch die Zufluchtnahme – das Aufnahmeritual des Buddhismus *per se* – am Beginn des Kurses, drückt traditionell die Zugehörigkeit zum Buddhismus aus. Goenka betonte aber keine Religion (keinen „-ismus“) zu lehren und daher auch keinen Buddh-„ismus“, sondern Dhamma, das „Universelle Gesetz der Natur“. <sup>193</sup> Der Dhamma-Begriff ersetzt den Buddhismus („no-ism“) und begünstigt durchaus die Verbreitung der Tradition. Goenka hielt an dem Reinheitsanspruch dieser spezifischen Vipassanā-Technik fest, die der Buddha ursprünglich gelehrt haben soll. Dies stellt eine exklusivistische Position in Hinsicht auf die traditionsspezifische Methode dar.

---

<sup>186</sup> Vgl. McMahan 2008, 205-207.

<sup>187</sup> Siehe: <http://www.vridhamma.org/en2003-04>; „The more I practised, the more I was convinced that the Buddha was the foremost scientist of mind and matter, the foremost analyst of the truth about suffering and its eradication. And what makes him a peerless scientist is the discovery that tanhatanha (trsnatrsna, craving) arises in response to vedana.“ <http://www.vridhamma.org/Why-Vedana-and-What-is-Vedana>.

<sup>188</sup> Siehe: <http://www.buddha-heute.de/blog/die-tradition-des-Vipassanā-von-s-n-goenka-und-ihre-reine-technik-des-buddha/#.VMEo4C7IOVo>.

<sup>189</sup> Vgl. Hart 2014, 21.

<sup>190</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3785.

<sup>191</sup> Vgl. Goenka 2004, 6-7.

<sup>192</sup> Vgl. Braun 2014, Pos. 3783.

<sup>193</sup> Vgl. VRI 2006, 156f.

Der Hauptsitz der Organisation liegt in Indien (Igatpuri) und wird Dhammagiri (Hügel des Dhamma; gegründet 1979) genannt.<sup>194</sup> Das Vipassanā Research Institute (VRI; gegründet 1985) ist an die Vipassanā International Academy (VIA) angegliedert.<sup>195</sup> Das VRI widmet sich der Herausgabe des Pāli-Kanon und treibt die Erforschung der Heilwirkung der Vipassanā-Meditation voran, etwa die positiven Auswirkungen in der Drogenrehabilitation und Gefängnisarbeit.<sup>196</sup> Die Organisation umfasst weltweit 155 Zentren und 109 (meist gemietete) temporäre Kursorte („non-centres“), in: Asien (116 Z, 13 tK), Nordamerika (14 Z, 9 tK), Europa (12 Z, 39 tK), Ozeanien (8 Z, 3 tK), Südamerika (4 Z, 30 tK) und Afrika (1 Z, 16 tK). Die meisten Zentren befinden sich in Asien (55 davon in Indien). Die temporären Kursorte überwiegen in Europa, Südamerika und Afrika. Temporäre Kursorte stellen ein Spezifikum der Tradition dar und haben eine wichtige Bedeutung für die Verbreitung der Bewegung.<sup>197</sup> Insgesamt gibt es 12 Zentren in Europa: Frankreich (2), Spanien (2), Großbritannien (2), Belgien, Schweden, Deutschland, Italien, Schweiz, Polen. Des Weiteren gibt es 39 temporäre Zentren.<sup>198</sup> 1999 haben in ca. 80 Ländern 100.000 Menschen an 10-Tageskursen teilgenommen. 2003 wurden in 100 Ländern Kurse organisiert. 2007 wurden 90.000 Teilnehmer an 10-Tageskursen gezählt – davon waren 54.000 neue Schüler, von denen rund 50% Inder waren.<sup>199</sup> „Vipassanā-Meditation, wie gelehrt von S.N. Goenka in der Tradition von Sayagyi U Ba Khin“, ist heute die weltweit am meisten verbreitete und grösste Schule der Einsichtsmeditation.<sup>200</sup>

---

<sup>194</sup> Siehe: <http://www.giri.dhamma.org/>; <http://www.globalpagoda.org/>.

<sup>195</sup> Siehe: <http://www.vridhamma.org/Home.aspx>.

<sup>196</sup> Siehe: <http://www.vridhamma.org/Research>.

<sup>197</sup> Vgl. <http://www.vridhamma.org/en2001-12>: “Since 1969, Goenkaji had conducted courses in temples, churches, mosques, pilgrims' resthouses, monasteries, schools, and hotels. These "gypsy camps" (non-centre camps) were invaluable in the spread of Dhamma.”

<sup>198</sup> Informationen über die Zentren wurden entnommen aus:

<https://www.dhamma.org/en/locations/directory>,

<https://www.dhamma.org/en/maps#001> <http://www.german.dhamma.org/deueu.htm>,

<https://www.dhamma.org/en/maps#150>.

<sup>199</sup> Vgl. Gruber 2005, 7; Gruber 2012, 312.

<sup>200</sup> Vgl. Analayo 2010, 26.

### 3.1.3 Mahasi Sayadaw (1904-1982) | Neue burmesische Methode

Eine weitere einflussreiche Methode ist die Technik des „Labeling“ (Benennen) bzw. die „Neue burmesische Methode“ von Mahasi Sayadaw, der unter der Leitung von Mingun Jetawan Sayadaw (1870-1955) praktizierte. Die Linie von Mingun beginnt bei The-lon Sayadaw, der eine Praxis auf der Grundlage des Visuddhimagga entwickelte. Sein Schüler war Ale-Tawya Sayadaw. Die Praxis dieser Lehrer wurde von Mingun weiterentwickelt und dann von Mahasi nochmals modifiziert. Mingun war der erste, der ein Meditationszentrum errichtete, um Laien in einer großen Gruppe zu unterrichten. Er leitete 1911 die erste Gruppenmeditation für Laien. Es ist keine lineare Verbindung zu Ledi Sayadaw nachgewiesen, aber vermutlich waren Mingun dessen Schriften bekannt. Laut Braun hatte Ledi einen Einfluss auf Mingun und Mahasi, da er den grundlegenden Rahmen schuf, in dem sich ihre Strömungen entwickelten.<sup>201</sup> Mingun sah „momentane Konzentration“ als Grundlage der Meditation an. Seine Methode bestand darin, „jeden Moment der Wahrnehmung an einem Sinnestor einzuordnen, um alle Erfahrungen in einen sich ständig verändernden Fluss von Eindrücken niederzubrechen“<sup>202</sup>. Die Betonung der kontinuierlichen Wahrnehmung von Sinneseindrücken führte in weiterer Folge zu Nyanaponikas Deutung von Sati bzw. Achtsamkeit als „Reines Beobachten“.<sup>203</sup> Dieses Verständnis ist heute weit verbreitet, etwa in therapeutischen Richtungen. Es stellt jedoch eine Reduktion der ursprünglichen Funktionen der Achtsamkeit im frühen Buddhismus dar.<sup>204</sup>

Mahasi Sayadaw wurde 1904 in dem burmesischen Dorf Seikkhun, nahe der Stadt Shwebo geboren. Im Alter von sechs Jahren trat er in eine monastische Schule ein, mit zwölf wurde er Novize (Samanera) und mit zwanzig war er bereits ein voll ordinerter Mönch. Er absolvierte in drei Jahren die Government Pāli Examination und wurde ein Gelehrter der buddhistischen Schriften. Er widmete sich dem Studium in Mandalay und durfte schließlich selbst in einem Kloster in Moulmein für einige Jahre lehren. Danach

---

<sup>201</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3820 und 3844. Es gibt auch Hinweise dafür, dass Mahasi unter Mohnyin Sayadaw studiert hat, wodurch eine lineare Verbindung zu Ledi Sayadaw gegeben wäre. Vgl. Braun 2013, Pos. 3822.

<sup>202</sup> Braun 2014, 60.

<sup>203</sup> Vgl. Braun 2014, 60; Nyānaponika 2007, 26f.

<sup>204</sup> Siehe dazu: Analayo 2007 und 2011.

praktizierte er unter U Narada (Mingun Jetawun Sayadaw), wobei sein größtes Interesse der Satipaṭṭhāna Methode der Vipassanā-Meditation galt. 1941 kehrte er in sein Heimatdorf zurück, um in dem Kloster Mahā-Si Kaung systematisch seine Methode der Vipassanā-Meditation, sowohl an Mönchen als auch an Laien zu unterrichten. Sein Ruf als erfahrener Meditationslehrer breitete sich in der gesamten Region aus, sodass Mahasi bald die Aufmerksamkeit von U Thwin zu Teil wurde, dem ersten Präsidenten der „Buddhasasana Nuggaha Association“ in Rangoon. U Thwin plante die Errichtung eines Meditationszentrums und engagierte Mahasi als Lehrer. 1949 erlangte Burma seine Unabhängigkeit und Mahasi vollendete seine Übersetzung des Mahasatipaṭṭhāna Sutta. Im selben Jahr luden ihn U Thwin und der Premierminister U Nu nach Rangoon ein und ernannten ihn zum Leiter des „Thathana Yeiktha Meditation Center“; eine Position, die Mahasi bis zu seinem Tod 1982 inne hatte. Über 15.000 Menschen haben an Kursen in diesem Zentrum teilgenommen. Es bestehen über 100 Zweigzentren in Burma, aber auch in anderen Ländern wie Thailand und Sri Lanka. Laut einer Volkszählung 1972 lag die Gesamtzahl der Meditierenden in all diesen Zentren über 700.000. Die Verbreitung von Mahasis Methode erfolgte weit über die Grenzen von Burma hinaus. Mahasi hatte ein hohes Ansehen und erfüllte viele wichtige Funktionen, 1952 wurde ihm etwa der Titel des Aggamahapandita (der Erhabene) verliehen und während des sechsten buddhistischen Konzils in Rangoon (1954-1956) übernahm er als Mitglied des Vorstandkomitees zentrale Aufgaben als Osana (Final Editor) und als Pucchaka (Fragender). Ein Ergebnis dieses Konzils war der Entschluss zur Förderung des Interesses an der Theravada-Tradition. Mahasi nahm in weiterer Folge an zahlreichen Missionen teil. Er reiste im Auftrag der Regierung nach Thailand und Kambodscha. 1957 zählte er zu den führenden Vertretern einer Mission nach Japan und half bei der Einrichtung neuer Meditationszentren. Seine "Dhamma-vijaya"-Fahrten (Sieg des Dhamma) nach Indonesien, Sri Lanka und in andere Teile Indiens, führten zu einer Wiederbelebung der Meditation in diesen Ländern. Mahasi verfasste zahlreiche Vorträge und Bücher, die Anleitungen zur Vipassanā-Meditation darstellen – unter den frühen Werken sind *Fundamentals of Insight Meditation* (1959), *Satipaṭṭhāna Vipassanā* (1951), *Practical Vipassanā Meditation Exercises* (1951), *The Progress of Insight* (1944) und *Practical Insight Meditation* (1944) zu nennen.<sup>205</sup> Zu seinen

---

<sup>205</sup> Vgl. Meier 1999, 70ff. Siehe auch: Mahasi 1991; Mahasi 2004. Mahasi hat keinen Kommentar zum

wichtigsten Schülern zählt Anagarika Munindra, der später das internationale Meditationszentrum in Bodh Gaya leitete. Dieses Zentrum wurde von vielen Menschen aus dem Westen besucht; darunter auch Joseph Goldstein. In seinen letzten Lebensjahren, von 1979 bis 1981, unternahm Mahasi weitere Missionen nach Amerika, Europa, Großbritannien, Indien und Nepal.<sup>206</sup>

Mahasis Schwerpunkt lag auf der Vermittlung einer spezifischen Vipassanā-Technik, dem „Labeling“ bzw. der „neuen burmesischen Methode“. Er passte seinen systematischen Lehr- und Meditationstil speziell an die Laiengemeinschaft an und übernahm das Prinzip des Meditationszentrums aus dem Westen. Er legte wenig Gewicht auf das Textstudium, Doktrin und Rituale.<sup>207</sup> Er teilte die theoretische Perspektive des Abhidhamma und hatte die sieben Stufen der Reinigung (Sattavisuddhi) aus dem Visuddhimagga als Grundlage, senkte jedoch die Bedeutung der Jhānas erheblich herab.<sup>208</sup> Das Erreichen des „Stromeintritts“ (Sotapatti) wurde der zentrale Fokus zu Beginn der Praxis. Nach dem Stromeintritt lehrte Mahasi zusätzliche Konzentrationspraktiken, die Mettā als Grundlage hatten.<sup>209</sup> Die Wahl des zentralen Meditationsobjekts ist frei, was einen wesentlichen Unterschied zu U Ba Khin darstellt, der kontinuierliche Achtsamkeit auf Anicca, im Bereich der Körperempfindungen, lehrte.<sup>210</sup> Mahasi vermittelte die Methode des „Benennens“ bzw. „Labeling“, bei der auftauchende Erfahrungen benannt werden. Benennungen unpersönlicher Aspekte des Geistes dienen als ein Hilfsmittel, um die Achtsamkeit auf die direkte Erfahrung fokussieren zu können. Das Ziel der Praxis ist es, keine Identifikation und Verwicklung mit den auftretenden Phänomenen aufzubauen. 95% der Anstrengung sollen dafür aufgebracht werden, den Prozess des Wandels wahrzunehmen, 5% um mentale Benennung durchzuführen.<sup>211</sup> In der formalen Sitzpraxis wird die Aufmerksamkeit zuerst auf das Heben und Senken der Bauchdecke gelenkt. Auch der Atmungsvorgang im Nasenbereich kann beobachtet werden. Dann wird die Aufmerksamkeit schrittweise

---

Ānāpānasati Sutta verfasst. Vgl. Gruber 2012, 315.

<sup>206</sup> Biographie entnommen aus: <http://www.buddhanet.net/mahabio.htm>; Mahasi, 45-56; Mahasi 1944, 32-34; Mahasi 2011, 22; <http://www.aimwell.org/mahasi.html>.

<sup>207</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3827; Fronsdal 1998, 166.

<sup>208</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3831.

<sup>209</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 487-488.

<sup>210</sup> Vgl. Scholz 1992, 253.

<sup>211</sup> Vgl. Scholz 1992, 253.

auf alle Prozesse der Wahrnehmung durch die Sinnesbereiche erweitert (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) sowie den Geist als ein Sinn der Gedanken wahrnimmt. Alle Erscheinungen an den Sinnestoren werden eingeordnet, indem die wahrgenommenen Phänomene mit einem „Label“ versehen und dann losgelassen werden. „This process is understood to develop a deconstructive moment-by-moment awareness that leads the meditator to see reality in its ultimate terms.“<sup>212</sup> In allen Positionen des Körpers und bei all dessen Bewegungen und Verrichtungen können Labels verwendet werden; beim Gehen, Sitzen, Niederlegen, Schlafen, Aufwachen, Waschen, Essen etc.<sup>213</sup>

Ein hervorstechendes Merkmal von Mahasis Methode ist die Auslassung der vorbereitenden Praktiken von Śamatha, inkl. „Fixer Konzentration“ (Appana Samādhi). Die Technik zielt auf Aufrechterhaltung der Achtsamkeit „von Moment zu Moment“ ab und beinhaltet keine vorbereitende Phase des Konzentrationsaufbaus. Die Praxis kultiviert einen Zustand „Momentaner Konzentration“ (Khaṇika Samādhi).<sup>214</sup> Die Beobachtung des Körpers gilt als vorbereitendes Objekt. Hier gibt es Unstimmigkeiten in der Lehrinterpretation. Die Methode – speziell die Beobachtung der Bauchdeckenbewegung – ist umstritten.<sup>215</sup> Traditionell gilt Ānāpānasati als vorbereitendes Objekt der Körperbetrachtung. Dem rückte Mahasi das durchdringende Verständnis aller Körperverrichtungen (Sati-Sampajañña) vor. Die Bewegung der Bauchdecke ist ein Bereich der Fokussierung auf körperliche Prozesse innerhalb des „klarbewussten Verstehens jeder Tätigkeit“. In der Methode zeigt sich in dieser Hinsicht eine Abweichung von der kanonischen Vorlage.<sup>216</sup> Ein weiteres Merkmal ist die fehlende Kultivierung der Jhānas. Mahasi lehrt „trockenes“ (Sukkhā) Vipassanā, das nur die unteren Stufen der momentanen Konzentrationen (Khaṇika Samādhi) beinhaltet. „Reine Einsicht“ (Suddhavipassanā) ist ohne die tiefen Konzentrationszustände möglich.<sup>217</sup> Die Geistesruhe und Versenkungszustände entwickeln sich laut Mahasi,

---

<sup>212</sup> Braun 2013, Pos. 3835.

<sup>213</sup> Vgl. Mahasi 2011, 16-19.

<sup>214</sup> Vgl. Sharf 1995, 255; Braun 2013, Pos. 3838.

<sup>215</sup> Eine Antwort von Mahasi Sayadaw zur Kritik:

<http://static.sirimangalo.org/mahasi/Satipatthāna%20Vipassanā%3A%20Criticisms%20and%20Replies.htm>

<sup>216</sup> Vgl. Scholz 1992, 254.

<sup>217</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3835.

wenn Vipassanā-Meditation richtig praktiziert wird.<sup>218</sup> Die grundlegenden Konzeptionen der Laienmeditation von Ledi Sayadaw werden weiterhin auch von Mahasi aufgegriffen: das Abhidhamma als wichtige Grundlage, eine Abschwächung der Konzentrationspraxis und ein achtsamer Fokus auf die Wahrnehmung der alltäglichen Wirklichkeit.<sup>219</sup>

Die Mahasi-Tradition ist in mindestens elf europäischen Ländern vertreten: Belgien, Frankreich, Deutschland, Ungarn, Italien, Niederlande, Norwegen, Schweiz, England, Tschechien und Österreich.<sup>220</sup> Vipassanā in der Tradition des Labeling wird durch folgende große Zentren im Westen vertreten: die Insight Meditation Society (IMS) und das Barre Centre for Buddhist Studies, das Spirit Rock Meditation Centre und das Meditationszentrum Beatenberg in der Schweiz.<sup>221</sup> Diese Zentren weisen, u.a. durch die Vielzahl an Lehrenden<sup>222</sup>, verschiedenste Einflüsse auf.<sup>223</sup> Es gibt auch Lehrer, die heute weitgehend unabhängige Wege gehen, wie etwa Bhante Sujiva. Eine Verbindung zur Tradition von Mahasi haben Fred von Allmen, U Pandita, Joseph Goldstein, Jack Kornfield und Sharon Salzberg.<sup>224</sup> Der bekannteste asiatische Student von Mahasi war Anagarika Munindra (1915-2003), der zudem auch unter der Leitung von Goenka praktizierte. Hier zeigt sich eine Verbindung von beiden burmesischen Meditationssysteme. Munindra war der Lehrer von Dipa Ma (1911-1989). Diese beiden wurden wichtige Figuren für die Vipassanā-Bewegung im Westen.<sup>225</sup> Die Labeling-Methode von Mahasi Sayadaw ist, neben der Technik des Body Sweeping von S. N. Goenka, die weltweit einflussreichste Form der Vipassanā-Meditation und in den USA und sogar in Thailand noch populärer als die Waldtradition. In Thailand gibt es über 200 von Mahasi inspirierte Meditationszentren (Samnak Vipassanā).<sup>226</sup>

---

<sup>218</sup> Vgl. Scholz 1992, 253.

<sup>219</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3844.

<sup>220</sup> Siehe: <http://mahasi.eu/>.

<sup>221</sup> Weitere Internetquellen zur Mahasi-Tradition, siehe: <http://www.mahasiusa.org/www.html>;

<http://www.dharma.org/>; <http://www.spiritrock.org/>.

<sup>222</sup> Siehe als Beispiel hierzu: <http://www.dharma.org/teachers/profiles-retreat-center>.

<sup>223</sup> Vgl. Feldman 2012, 139-140.

<sup>224</sup> Vgl. Gruber 2005, 9-10; Zu Fred von Allmen, siehe: <http://www.fredvonallmen.ch/>; Schweizer Dharma Gruppe: <http://www.karuna.ch/>.

<sup>225</sup> Zu Dipa Ma, siehe: <http://bdttest1.squarespace.com/web-archive/2003/3/1/mother-of-light-theinspiring-story-of-dipa-ma.html>.

<sup>226</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 487.

## 3.2 Thailändische Traditionen | die Waldtradition

Die thailändische Tradition der Waldmönche pflegt eine einfache Form des monastischen Lebens, auf der Grundlage der Ordensdisziplin (Vinaya).<sup>227</sup> Diese geht auf den historischen Buddha zurück und beinhaltet genaue Regelungen für Essen, Behausung, Bekleidung, Besitz, Almosengang und die Einbindung der Meditationspraxis in den Alltag.<sup>228</sup> Einige Meister aus der Waldtradition, die vorwiegend als Wandermönche lebten, zogen Schüler aus dem Westen an und es entstanden Dhutangaklöster.<sup>229</sup> Ajahn Mun Bhuridatta (1870-1949) gilt als ein zentraler Begründer der Waldtradition.<sup>230</sup> Er war ein Mönch des Dhammayuttika und entwickelte die thailändische Vipassanā-Methode. Sein Lehrer war Ajahn Sao Kantasilo, dessen Praxis aus der Wiederholung des Wortes „Buddho“ bestand.<sup>231</sup> Mun entwickelte ab den 1890er Jahren eine eigene Meditationstechnik. Hauptschüler von Mun wurden Ajahn Chah und Ajahn Maha Bua.<sup>232</sup> Chah verbrachte angeblich nur eine Woche mit Mun und entwickelte dann seinen eigenen Praxisstil. Zahlreiche Menschen aus dem Westen, die ab dem Ende der zehnter Jahre nach Thailand kamen, praktizierten unter der Leitung von Ajahn Chah, darunter auch Jack Kornfield.<sup>233</sup>

### 3.2.1 Ajahn Chah (1918-1992)

Ajahn Chah wurde am 17. Juni 1918 in der Nähe der Stadt Ubon Rajathani im nordöstlichen Thailand geboren. Nach drei Jahren als Novize unterbrach er seine klösterliche Laufbahn, um seinen Eltern am Bauernhof zu helfen. Mit zwanzig Jahren trat er erneut ins Kloster ein. Chah studierte fünf Jahre lang die buddhistischen Lehren

---

<sup>227</sup> Zur Kammaṭṭhāna Waldtradition, siehe:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/customs.html>.

<sup>228</sup> Vgl. Keown 2003, Pos. 11073, s.v. Vinaya.

<sup>229</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 15; Keown 2003, Pos. 2659, s.v. Dhutanga.

<sup>230</sup> Vgl. Chah 2011, 4-5. Zur Biographie von Mun, siehe: [http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/acariya-mun.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/acariya-mun.pdf).

<sup>231</sup> Zur Lehre von Sao, siehe: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/phut/sao.html>.

<sup>232</sup> Zu den Techniken von Maha Bua und Chah, siehe: <http://www.theravada-dhamma.org/blog/?p=3094>; <http://www.theravada-dhamma.org/blog/?p=2621>.

<sup>233</sup> Vgl. Chapman 2011, The Thai Lineage; Chah 2011, 7.

und den Pāli-Kanon, bis er durch die schwere Erkrankung und den Tod seines Vaters in eine Krise geriet. Obwohl er sich intensiv mit der Lehre auseinandergesetzt hatte, schien er einem wahren Verständnis vom Ende des Leides nicht näher gekommen zu sein. Diese ernüchternde Erfahrung veranlasste ihn 1946 sein Studium abzubrechen, um sich als wandernder Bettelmönch auf eine Reise nach Zentral-Thailand zu begeben. Er sehnte sich zu dieser Zeit ebenfalls nach einem vollendeten Lehrer. Als er von Ajahn Mun Bhuridatto hörte, beschloss er ihn zu suchen. Ajahn Mun verhalf Chah, der Schwierigkeiten hatte die Texte in eine Praxis umzusetzen, zu einem direkteren Zugang. In den darauffolgenden sieben Jahren übte sich Chah in Meditation und folgte der thailändischen Waldtradition. Er stellte sich den Herausforderungen der Wildnis und versuchte auf verschiedene Arten seine Angst vor dem Tod zu überwinden – einmal lebte er aus diesem Grund in einer Leichenverbrennungsstätte. Nach einigen Jahren kehrte er 1954 in sein Heimatdorf zurück, um sich in dem nahe gelegenen, von Malaria verseuchten Wald "Pah Pong" niederzulassen. Trotz der widrigen Umstände scharten sich mit der Zeit immer mehr Schüler um ihn und es entstand das Waldkloster "Wat Pah Pong" mit seinen Zweigklöstern. Chah erklärte den Schülern aus dem Westen von Anfang an, dass sie sich keine Sonderbehandlung erwarten dürften, nur weil sie den Lebensstandard aus dem Westen gewohnt waren. Er lehrte seine Mönche einen streng disziplinierten und entbehrungsreichen Alltag gemäß des Vinaya zu leben. Er forderte ihre Ausdauer mit scheinbar sinnlosen Arbeiten heraus und lehrte sie sich an die gegebenen Verhältnisse anzupassen. Wat Pah Pong zog immer mehr Menschen aus dem Westen an. Im Jahr 1967 nahm Chah den aus Amerika stammenden Mönch Sumedho Bhikkhu auf. Er ließ Sumedho mit der Zeit auch selbst lehren. Sumedho, der in den 1970er Jahren das "Internationale Waldkloster" Wat Pah Nanachat mitbegründet hatte, wurde schließlich Abt des ersten thailändischen Klosters, das von englischsprachigen Mönchen geleitet wurde. Chah folgte 1977 einer Einladung des "English Saṅgha Trust" nach England, um die Gründung einer buddhistischen Klostersgemeinschaft zu unterstützen. Ajahn Sumedho und Ajahn Khemadhammo begleiteten ihn und blieben nach diesem Besuch sogar dauerhaft in London. 1979 begründeten sie das erste Waldkloster Englands in Sussex, das "Chithurst Buddhist Monastery". Chah unternahm zu dieser Zeit Reisen nach England, in die USA und nach Kanada. Um 1981 verschlechterte sich Chahs gesundheitlicher Zustand (Diabetes) und er verbrachte die Regenzeit außerhalb Wat Pah Pongs. Während dieser Zeit nahm er seinen kranken

Körper als Beispiel, um auf die Vergänglichkeit aller Dinge aufmerksam zu machen. Eine Operation in Bangkok verbesserte seinen Zustand kaum, sodass er nach wenigen Monaten nicht mehr in der Lage war zu sprechen und die Kontrolle über seine Glieder verlor. Seine Schüler pflegten ihn in dieser letzten Phase seines Lebens, bis er 1992 in Wat Pah Pong verstarb.<sup>234</sup>

Die Praxis von Ajahn Chah integriert das tägliche klösterliche Leben, die Ordensdisziplin, formale Meditation<sup>235</sup> und eine kontinuierliche Achtsamkeit im Alltag, die speziell auf Gedanken und Geisteszustände gerichtet wird. Der Geist soll durch die Einhaltung der Ordensdisziplin gereinigt werden. Anstatt einer ausdifferenzierten Technik, dient das Leben in der Gemeinschaft mit all seinen Aspekten der Entfaltung von Vipassanā.<sup>236</sup> Die individuellen Kapazitäten und Fähigkeiten der Meditierenden werden berücksichtigt und geeignete Praxisformen ausgesucht.<sup>237</sup> Chah hielt seine Meditationsanleitungen in einem relativ allgemeinen und natürlichen Stil. Anfängern gab er meistens nur die Anweisung zu sitzen und den Atem zu beobachten oder beim Gehen Körperachtsamkeit zu praktizieren. Er sprach davon, dass „Herz und Geist“ in beiden Körperhaltungen wahrgenommen werden sollten, um Einsicht in deren wahre Natur zu erlangen. Die Methoden sollten nicht mit dem Dharma verwechselt werden, weshalb Chah keine besondere Technik betonte. Fortgeschrittene lehrte er noch weitere Feinheiten, in Hinblick auf die formale Praxis. Es gibt zusätzliche Elemente in seinem Praxisrepertoire, die angewendet werden, wie das Mantra Buddho, die Friedhofsmeditation und die Kontemplation über die 32 Körperteile.<sup>238</sup> Die Sitzpraxis besteht zunächst darin, den Geist durch Konzentration zu beruhigen. Die Beobachtung der Empfindungen des natürlichen Atems und seiner direkten Erfahrung soll kontinuierlich fortgesetzt werden und führt zur Geistesruhe. Die Versenkungszustände werden nicht gezielt angestrebt. Sobald der Geist beruhigt ist, sollen die Funktionsweisen und Bestandteile von Geist und Körper untersucht werden, v.a. die kontinuierliche Veränderung und Nicht-Selbthaftigkeit der fünf Daseinsfaktoren:

---

<sup>234</sup> Vgl. Chah 2007, 11-15; Chah 2011, 5-7; [http://www.ajahnchah.org/deutsch/ajahn\\_chah.php](http://www.ajahnchah.org/deutsch/ajahn_chah.php).

<sup>235</sup> Ein Vortrag zum Thema Meditation von Chah, siehe: [http://ajahnchah.org/deutsch/zum\\_thema\\_meditation.php](http://ajahnchah.org/deutsch/zum_thema_meditation.php).

<sup>236</sup> Vgl. Chah 2011, 531-543; Zum Meditationsansatz und der spirituellen Gemeinschaft bei Ajahn Chah, siehe: Gruber 2005, 10.

<sup>237</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 87.

<sup>238</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 78-79.

Körper, Gefühle, Gedanken, Wahrnehmung, Reaktionen und Bewusstsein. Durch die fortwährende Beobachtung werden die Daseinsmerkmale immer deutlicher sichtbar.<sup>239</sup> Die zwei Bereiche der Meditation – Erkenntnis und Konzentration – helfen dabei Achtsamkeit zu entwickeln. Erkenntnis ist die sich entfaltende Wahrnehmung der Daseinsmerkmale und bildet den befreienden Faktor der Praxis. Wichtig ist es die Achtsamkeit darauf zu richten, die „allem zugrunde liegende Wahrheit“ zu erkennen. Alle Regungen des Geistes werden mit Achtsamkeit erfasst und als vergänglich, unbefriedigend und leer von einem Selbst erfahren. Achtsamkeit (Sati), Klares Verständnis (Sampajañña) und Weisheit (Pañña) unterstützen sich bei diesem Prozess gegenseitig.

Für Ajahn Chah ist die Essenz von Vipassanā „den Geist zu beobachten“. Die formale Praxis besteht aus dem aufrechten und aufmerksamen Sitzen; die ersten Phase aus der Beobachtung der natürlichen Ein- und Ausatmung. Als Hilfsmittel können auch Mantras genutzt werden (Buddho, Dharmo, Sangho). Die Aufmerksamkeit soll immer wieder auf den Atem gelenkt werden, wodurch der Geist zur Ruhe gebracht wird und Samādhi sich natürlich entwickelt. Wenn der Geist beruhigt ist, wird das Feld der Achtsamkeit auf die Sinnesobjekte ausgedehnt, auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcke, Empfindungen, Gedanken und geistige Objekte. Die unterschiedlichen Reaktionen (Gefallen, Missgefallen etc.) sollen beobachtet werden und als Teil der oberflächlichen Welt der Erscheinungen erkannt werden. Alle Phänomene können in drei Kategorien (gut, schlecht, wunderbar) eingeteilt und „abgelegt“ werden. Chah bezeichnet dies als den „Weg des Vipassanā, durch den alle Dinge zur Ruhe kommen“, die letztlich als unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst erkannt werden. Dies ist das „Herz der Meditation“ und führt zur endgültigen Befreiung.<sup>240</sup> Die Achtsamkeit soll gefestigt werden und alle Erlebnisse als Täuschungen und Konstrukte des Geistes betrachtet werden. Sie können allerdings genutzt werden, um den Geist zu schulen und den natürlichen Zustand des Geistes zu erfahren, den er als frei von Extremen, klar und

---

<sup>239</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 79.

<sup>240</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 81-84; Chah beschreibt sonderbare Visionen und Ereignisse die auftreten können (Buddha-Erscheinung, Licht, Engel). Zuerst sollte der Meditierende den eigenen Geisteszustand prüfen, ohne derartigen Erfahrungen nachzujagen und sich bei ihrer Untersuchung blenden zu lassen. Diese Erfahrungen tragen ebenfalls die drei Daseinsmerkmale und es soll keine Identifikation mit ihnen stattfinden.

ungebunden beschreibt. Der Geist existiert laut Chah wie ein einzelner, zentraler Punkt im Universum, der von verschiedenen Geisteszuständen wie von Besuchern heimgesucht wird, die sich eine Zeit lang dort aufhalten und dann wieder gehen. Diese Besucher sollen mit voller Aufmerksamkeit betrachtet werden, ohne dass man den eigenen Fixplatz dabei verlässt. Diese Vorgangsweise führt zu einer Nicht-Wiederkehr der Besucher und damit zu einem friedlichen Geist.<sup>241</sup> Formale Gehmeditation soll jeden Tag praktiziert werden. Dabei wird beim konzentrierten Gehen das Gewährsein auf die Atmung, körperliche Zustände und Gedanken gelenkt. Auch das Mantra buddho kann eingesetzt werden. Eine weitere Praxis ist die „Kontemplation der 32 Körperteile“, bei der sich die Praktizierenden durch das Gewährwerden der wahren Beschaffenheit des Körpers von den „Drei Fesseln“ befreien: 1. die Ansicht einen Körper zu besitzen, 2. skeptischer Zweifel an der Lehre und Praxis, und 3. die Anhaftung an Riten und Ritualen.<sup>242</sup>

Es gibt in Thailand rund 400 Klöster in der Tradition von Ajahn Chah. Das bedeutendste Waldkloster ist Wat Pah Pong, mit einem für westliche Menschen konzipierten Kloster in der Nähe. Der westliche Zweig der Chah-Tradition besteht aus zwölf Klöstern.<sup>243</sup> Das Kloster Cittaviveka<sup>244</sup> in Chithurst in England ist das größte davon und wird von Ajahn Sumedho geleitet. Im Jahr 2002 gab es im Westen ca. 50 Ordinationsanwärter und 120 Vollordinierte.<sup>245</sup>

### **3.2.2 Ajahn Buddhadasa (1906-1993)**

Ajahn Buddhadasa wurde 1906 als Nguam Panitch im thailändischen Phumrieng geboren. Er erhielt eine gute Schulbildung und seine Mutter weckte früh sein Interesse am Buddhismus. Im Kaufladen der Familie wurde ein Studienkreis gegründet, an dem sich Buddhadasa im Alter von neunzehn Jahren beteiligte. Nach einem intensiven Studium buddhistischer Literatur für ein dreijähriges Curriculum beschloss er Mönch zu

---

<sup>241</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 85.

<sup>242</sup> Vgl. Kornfield u.a. 1996, 78-88.

<sup>243</sup> Siehe: <http://forestSangha.org/monasteries/>.

<sup>244</sup> Siehe: <http://www.cittaviveka.org/>.

<sup>245</sup> Vgl. Gruber 2012, 11.

werden und trat mit zwanzig Jahren in den Mahanikāya Orden in Wat Nok ein, wo er unter dem Namen Indapanno bekannt wurde.<sup>246</sup> Sehr bald bekam er den Auftrag Dharma-Vorträge zu halten und sein innovativer Lehrstil fand großen Anklang. Seine Vorträge zogen bis zu vierzig Zuhörer an. 1928 begab er sich nach Bangkok, um die Pāli-Schriften zu studieren – ein Aufenthalt, von dem er desillusioniert zurück kehrte. Er zweifelte an der Weisheit seiner Lehrer und dem schulischen System. 1929 ergriff er die Gelegenheit selbst ein Jahr lang in einer Nak tham-Schule zu unterrichten, um seine eigenen Lehrmethoden anzuwenden.<sup>247</sup> 1930 kehrte er erneut nach Bangkok zurück. Damals entstanden auch seine ersten beiden Artikel „The Worldlings Level of Buddhism“ und „The Benefits of Giving“, deren Sprache für eine Generation moderner Leser angepasst war. Zu dieser Zeit geriet der Saṅgha in Thailand unter starke Kritik, da die Ordensregeln von vielen Mönchen nicht eingehalten wurden und manche von ihnen in Luxus lebten. Eine Reformbewegung, die von Narin Phasit angeführt wurde, kritisierte dies besonders scharf und beeinflusste in manchen Punkten auch Buddhadasa, der auf eine Rückbesinnung auf den Pāli-Kanon pochte.<sup>248</sup> Er trat vor Allem für eine stärkere Orientierung am Vinaya ein. 1932 kehrte Buddhadasa nach Phumring zurück und zog in das Waldkloster Suan Mokkh<sup>249</sup> ein, um dort zwei Jahre lang in Isolation zu leben.<sup>250</sup> Nach dieser Zeit folgten zahlreiche Veröffentlichungen seiner Artikel im *Buddhasasana Journal*, die auch Themengebiete wie Religionsphilosophie, vergleichende Religionsstudien, Psychologie und Naturwissenschaft einschlossen. Buddhadasa widmete sich von nun an einer Übersetzung der Schriften *Buddha from His Own Words* in eine moderne Thai Sprache, die den Lesern besser verständlich sein sollte; ein Projekt, das er 1984 abschloss. Seine Übersetzung gilt als eine der populärsten und legt den Schwerpunkt auf eine realistische und nachvollziehbare Schilderung von Buddhas Leben mit einer Vorbildwirkung für moderne Leser.<sup>251</sup> In den 40er, 50er und 60er Jahren pendelte Buddhadasa zwischen bedeutenden Institutionen in Thailand hin und her und wurde zur Symbolfigur eines modernen Mönches, der nicht davor scheute, aktuelle und sozialpolitische Fragen in Thailand zu kommentieren. Er

---

<sup>246</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 81-82.

<sup>247</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 85.

<sup>248</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 88.

<sup>249</sup> Siehe: <http://www.suanmokkh.org/index.htm>.

<sup>250</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 93.

<sup>251</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 96.

veröffentlichte Texte wie „Dhamma and Politics“ und „Dhammic Socialism“ und wurde als erster Mönch von der sozialistischen und demokratischen Intelligensia akzeptiert. Buddhadasa erlangte allerdings auch einen umstrittenen Status in der öffentlichen Wahrnehmung, da er sich gegen orthodoxe Vorstellungen des Theravada aussprach. Er war ein scharfer Kritiker des Abhidhamma, was ihm von orthodoxer Seite viele Feinde einbrachte. In den 1940er Jahren wurde ihm erstmals die Nähe zum Kommunismus vorgeworfen. Er bewegte sich im sozialistisch-marxistischen und intellektuellen Milieu Thailands und war Vorbild für junge politische Aktivisten. Buddhadasa war offen für die Aufnahme neuen Gedankenguts und das Gespräch mit anderen buddhistischen Traditionen und Religionen. Er setzte sich ebenfalls für die Gleichberechtigung von Frauen innerhalb der Ordensgemeinschaft ein und gründete u.a. die Dhammamātā Hermitage.<sup>252</sup> Von 1949 bis 1951 war Buddhadasa als Regierungsmitglied im Süden Thailands für die Verbreitung des Dhamma zuständig. 1950 folgte er einer Einladung des Royal Commissioner und hielt Vorträge für Regierungsmitglieder, Lokalpolitiker und Studenten in allen südlichen Bezirken. Seit 1966 wird sein 10stündiges Trainingsprogramm für angehende Richter gelehrt. Buddhadasa verfasste mehr Texte als jeder andere buddhistische Gelehrte in Thailand (rund 2000 Bücher). Nach 1966 schränkte er seine Lehrtätigkeit außerhalb von Suan Mokkh aus gesundheitlichen Gründen ein. Das Waldkloster entwickelte sich zu einem modernen Zentrum des interreligiösen Dialogs.<sup>253</sup> 1993 verstarb Buddhadasa im Alter von 87 Jahren.

Hauptquelle der Praxis von Buddhadasa ist das Ānāpānasati Sutta. Die Grundlage ist Ānāpāna-Meditation, die in ein System von sechzehn aufbauenden Lektionen gegliedert ist.<sup>254</sup> Das Satipaṭṭhāna Sutta wird abgelehnt, die vier Bereiche der Achtsamkeit jedoch im Rahmen der Atemachtsamkeit behandelt.<sup>255</sup> Buddhadasa orientierte sich stark an Suññata (Leerheit)<sup>256</sup> und wurde durch Lehren des Zen beeinflusst. Er führte die Idee der „Leerheit des Geistes“ in die thailändische Tradition ein.<sup>257</sup> Ānāpānasati wird als vollständiger Befreiungsweg angesehen und als beste Methode um Suññata zu

---

<sup>252</sup> Vgl. Ito 2012, 242-245.

<sup>253</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 99-101. Zur Biographie, siehe: Buddhadasa 2002, 205-206; <http://www.suanmokkh.org/history/tanaj1.htm>.

<sup>254</sup> Vgl. Buddhadasa 1999, 103.

<sup>255</sup> Siehe: Buddhadasa 2002, 20-31.

<sup>256</sup> Siehe: Buddhadasa 1999, 28ff; Buddhadasa 2005, 19-20.

<sup>257</sup> Vgl. Ito 2012, 107.

realisieren.<sup>258</sup> Dabei werden Dhammas wahrgenommen und eingehend betrachtet, während gleichzeitig die Ein- und Ausatmung beobachtet wird.<sup>259</sup> Laut Buddhadasa dient die Konzentration (Samādhi) dazu:

[...] den Geist zu beruhigen, ihn angenehm und leicht formbar zu machen bereit für eine höhere Schulung. Der nächste Schritt besteht darin, diesen beruhigten Geist dafür zu benützen, alle Geschehnisse (dhamma) zu beobachten um durchdringende Einsicht zu gewinnen, die es ermöglicht frei von Anhaften zu sein, befreit davon nach irgend etwas greifen zu müssen. Den Geist so einzusetzen wird Vipassanā-bhāvanā oder Vipassanā-kamma-thāna, die Entwicklung von Einsicht, genannt und führt schließlich zum Erlangen von magga-phala, dem Edlen Pfad und den Edlen Früchten. Auf dieser Stufe der Verwirklichung sichert man sich überweltlichen, dauerhaften Frieden.<sup>260</sup>

Das zentrale Objekt der Atembetrachtung sind die Empfindungen um die Nasenlöcher und das Heben und Senken von Brustkorb und Bauchdecke.<sup>261</sup> Der Atem soll von der Nasenspitze bis zum Nabel gespürt und die verschiedenen Arten des Atems kontempliert werden. Als eine Methode kann die Länge des Atems gezählt werden, um diesen zu regulieren. Die Beobachtung der Auswirkungen von Geisteszuständen auf die Atmung und umgekehrt wird dadurch möglich. Der Atem wirkt gestalterisch auf Körper und Geist und spiegelt zugleich die körperlichen und geistigen Zustände wider.<sup>262</sup> Buddhadasa behandelt in *Mindfulness with Breathing, A Manual for Serious Beginners* die vier Tetraden der Übung, wobei in jeder Tetrade das Augenmerk auf einem der vier Bereiche des Satipaṭṭhāna (Kaya, Vedanā, Citta, Dhamma) liegt. Er fasst diese Bereiche unter dem Dach der Atembewusstheit zusammen. Die erste Tetrade widmet sich dem Fleischkörper (Kaya), der durch den Atemkörper reguliert werden kann. In der zweiten Tetrade wird das Verständnis von Empfindungen (Vedanā), als „das was der Geist fühlt“ und als Gestalter des Geistes (Citta) behandelt. Die zweite Tetrade ähnelt der ersten in ihrer Methodik. Der Geist (Citta) wird durch die Regulation von Vedanā beruhigt. Für Buddhadasa nimmt Vedanā eine zentrale Rolle ein, da Vedanā in der Formation von Geistesgestaltungen und dem leidhaften Prozess von Anhaftung und

---

<sup>258</sup> Buddhadasa 2002, 20ff.; Buddhadasa 2005, 17-21.

<sup>259</sup> Vgl. Buddhadasa 1999, 103.

<sup>260</sup> Buddhadasa 1940, 14.

<sup>261</sup> Vgl. Gruber 2005, 12.

<sup>262</sup> Vgl. Buddhadasa 2002, 44-56.

Abstoßung maßgeblich sind. In der dritten Tetrade steht das Kennenlernen aller Arten von Geistesbeschaffenheit im Mittelpunkt. Durch die Beobachtung von verschiedenen Arten von Gedanken wird deren wahre Natur erforscht. Die vierte Tetrade, die Erkenntnis des höchsten Dhammas, widmet sich dem Studium der Daseinsmerkmale, des Bedingten Entstehens, der Leerheit und der Soheit. Diese beihalten laut Buddhadasa die höchste Wahrheit.<sup>263</sup> Bewusstes Atmen erfüllt verschiedene Funktionen auf dem Befreiungsweg und dient dazu die universelle Leerheit zu realisieren.<sup>264</sup>

Buddhadasa war ein ausgeprägter Modernisierer des thailändischen Buddhismus. Sein Zugang weist die Merkmale des protestantischen Buddhismus auf.<sup>265</sup> Die Schriften des Pāli-Kanon nehmen einen großen Stellenwert ein und ihre Auslegung durch Buddhadasa bildet die Grundlage seiner Lehren.<sup>266</sup> Er versuchte die Texte in einer modernen Sprache zu vermitteln, da er eine große Differenz zwischen den traditionellen Lehren und seinen eigenen Meditationserfahrungen sah.<sup>267</sup> Durch die Interpretation der Schriften und Kritik am Theravada wollte er den essentiellen Kern der buddhistischen Lehren in den Vordergrund stellen und für den modernen Kontext anpassen.<sup>268</sup> Er vertrat einen Universalismus, schaffte Rituale ab und betonte die Zusammenarbeit aller Religionen.<sup>269</sup> Buddhadasa unterschied zwischen alltäglicher und religiöser Sprache (Dhamma Language), auf welcher er seine gesamten Lehren aufbaute.<sup>270</sup> Persönliche Autonomie und die Verbundenheit mit der Welt werden besonders hervorgehoben. Die Befreiung ist prinzipiell für alle zugänglich.<sup>271</sup> Buddhadasa betonte einen rationalen Zugang und lehnte unnötige metaphysische Spekulationen ab.<sup>272</sup> Zudem äußerte er sich zu zahlreichen Themenbereichen wie Wirtschaft, Politik, Bildung und der psychologischen Entwicklung der Gesellschaft, die er anhand der Lehren interpretierte.<sup>273</sup>

.

---

<sup>263</sup> Vgl. Buddhadasa 2002, 20-31; Buddhadasa 2005, 17-21.

<sup>264</sup> Vgl. Gruber 2005, 12-13.

<sup>265</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 4.

<sup>266</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 2.

<sup>267</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 104.

<sup>268</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 2-3.

<sup>269</sup> Vgl. Buddhadasa 2005, 6 und 10-11. Siehe auch: <http://buddhadasa.de/downloads/KeineReligion.pdf>.

<sup>270</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 105f.

<sup>271</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 3.

<sup>272</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 4.

<sup>273</sup> Vgl. Payulpitack 1991, 5; Siehe: <http://buddhadasa.de/downloads/DhammaSozialismus.pdf>.

Der wichtigste europäische Schüler von Buddhadasa ist Christopher Titmuss. Dieser ist, neben Christina Feldman, ein Mitbegründer von Gaia House in England und erteilte ebenfalls Lehrberechtigungen an Martin Aylward, Yanai Postelnik, Tineke Osterloh und Nicole Stern.<sup>274</sup> Ein weiterer westlicher Schüler von Buddhadasa ist Santikaro, der im Jahr 2006 in Norwalk (Wisconsin) den „Liberation Park“ gründete.<sup>275</sup>

### 3.3 Westliche Trends & Formen der Vipassanā-Meditation

Im Westen werden die aus Burma und Thailand exportierten Ansätze gelehrt, sowie die daraus entwickelten Synthesen, die großteils im therapeutischen Rahmen angewendet werden. Es handelt sich weder um eine völlige Transplantation der Theravada-Tradition, noch sind die neuen Ausprägungen im Westen unabhängig davon entstanden. Neben den traditionellen Theravadagemeinschaften<sup>276</sup> gibt es auch Laiengemeinschaften, die sich in unterschiedlichen engagierten Formen ausdifferenzieren, wie etwa das „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ und „I Meditate Vienna“ (U Bahn Meditation).<sup>277</sup> Bei vielen westlichen Ausprägungen ist die ursprüngliche Verankerung im Pāli-Kanon und eine Identifikation mit dem Buddhismus bzw. mit der Theravada-Tradition auf den ersten Blick nicht offensichtlich oder nicht gegeben.<sup>278</sup> Der Traditionshintergrund kann verschwinden oder aufgeweicht werden. Es gibt keine Autorität, welche die Grenzen des Theravada bestimmt. Deshalb bleibt weitgehend unklar, ob und welche neuen Ausprägungen dem Theravada zugeordnet werden sollen. Handelt es sich um Neo-Theravada, eine völlig neuartige Form des Buddhismus oder nichts von alledem? Wallace bezeichnet die modernen Ausformungen der Einsichtmeditation als „die am meisten dekontextualisierte oder ziemlich diversifizierte rekontextualisierte Form der buddhistischen Praxis im Westen“.<sup>279</sup> Die Lehre und Praxis des Theravada hat einen grundlegenden Einfluss auf die Bewegung,

---

<sup>274</sup> Vgl. Gruber 2005, 12-13. Siehe: <http://www.insightmeditation.org/>; <http://gaiahouse.co.uk/>; <http://www.dharmaenquiry.org/>.

<sup>275</sup> Siehe: <http://liberationpark.org/>.

<sup>276</sup> Vgl. Wallace 2002, 36-37.

<sup>277</sup> Siehe: <http://www.achtsame-wirtschaft.de/>; <http://imeditatevienna.wordpress.com/>.

<sup>278</sup> Vgl. Fronsdal 1998, 164.

<sup>279</sup> Wallace 2002, 38. Zum Thema Dekontextualisierung, siehe: Schedneck 2013.

die in der Gegenwart durch verschiedene zusätzliche Faktoren bedingt wird: Individualismus, Demokratie, Nonkonformismus, Egalitarismus, Humanistische Psychotherapie, Feminismus, moderne Wissenschaft, sowie andere buddhistische Traditionen und Religionen.<sup>280</sup> Hier ist eine Nivellierung zwischen Professionellen und Laien und eine Dezentralisierung der Autorität über die buddhistische Doktrin zu erkennen. Dies geht einher mit einer herabgesetzten Rolle von Mönchen, Nonnen, Priestern und professionellen Kontemplativen. Es zeigen sich Tendenzen zum Egalitarismus und dem sozialen Aktivismus. Das Augenmerk liegt auf psychologischen und religiösen Aspekten der Praxis.<sup>281</sup> Die Laiengemeinschaft rückt zunehmend in den Mittelpunkt und die buddhistische Lehre wird, in vereinfachter Form, aus dem Zentrum der Achtsamkeitspraxis entfaltet. Achtsamkeit (Sati) steht im Mittelpunkt und ethisches Verhalten (Sīla) und Großzügigkeit (Dāna) werden als wichtige Stützen der Einsichtspraxis angesehen. Meistens werden komplementäre Praktiken mit emotionaler Komponente gelehrt, wie die „Vier Unermesslichen Geisteshaltungen“ (Brahmavihāra), insbesondere die „Kultivierung Liebender Güte“ (Mettā-Bhāvanā).<sup>282</sup> Im Pāli-Kanon gibt Buddha viele Belehrungen an nichtordinierte Personen aus allen Gesellschaftsschichten. Wie daraus hervorgeht, praktizierte die Laiengemeinschaft damals Meditation.<sup>283</sup> Im Laufe der Geschichte des Buddhismus entstanden unterschiedliche Laienbewegungen in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten. Zentrale Merkmale der modernen Bewegung sind die Verschränkung der Laienschaft mit spezifischen Meditationstechniken und der Verlust der klassischen Zuständigkeiten von Mönchen und Laien im Kontext des Saṅgha. Die klösterliche Hierarchie wird entkräftigt bzw. auf eine andere Ebene gehoben und die buddhistischen Lehren und Meditationspraktiken für alle Menschen zugänglich gemacht. Laien sind als Meditationslehrer tätig und erfüllen wichtige Funktionen innerhalb ihrer Gemeinschaften. In historischer Sicht ist die Öffnung von buddhistischen Lehren und Praktiken für die Laienschaft daher von wesentlicher Bedeutung.<sup>284</sup> Auf der Ebene der Meditationsmethoden steht eine Modifizierung und Vereinfachung der

---

<sup>280</sup> Vgl. Wallace 2002, 46; Fronsdal 1998, 169.

<sup>281</sup> Vgl. Wallace 2002, 35.

<sup>282</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 489-490; Wallace 2002, 39; Feldman 2012, 143.

<sup>283</sup> Vgl. Shaw 2008, 12-14.

<sup>284</sup> Vgl. Gombrich 1993, 64-65.

Achtsamkeitspraxis im Mittelpunkt, sowie eine vielseitige Neukontextualisierung.<sup>285</sup> In der Gegenwart ist generell eine Neukonzeption und Erweiterung der Meditationspraxis zu erkennen, die einerseits als zentraler Aspekt und Kern des Buddhismus angesehen wird und sich auf der anderen Seite auch zu einer säkularisierten Form der Lebens- und Gesundheitsoptimierung entwickelt hat.<sup>286</sup> Während monastische Lehrer im Westen traditionelle Ansichten des Theravada vertreten, haben Laienlehrer oft synkretistische Ansätze und schöpfen aus unterschiedlichen Quellen. Einige bringen asiatische und westliche Elemente in ihre Praxismethoden und Lehren mit ein.<sup>287</sup> Auch andere buddhistischen Traditionen, wie der tibetische Buddhismus und Zen prägen die moderne Vipassanā-Bewegung. Die Idee des „buddhistischen Perennialismus“ wird diesbezüglich von Goldstein vertreten.<sup>288</sup> Das Gesicht des Buddhismus verändert sich demnach durch den zeitlichen Verlauf und kulturellen Kontext, während das Buddha-Dharma im Kern bestehen bleibt. Der Zeitgeist bestimmt lediglich die Sprache, in der die Lehren und Meditationsformen vermittelt werden. In der Gegenwart ist jedoch eine Verschiebung der Intention hinter der Vipassanā-Praxis zu beobachten. Die therapeutischen und popularisierten Formen sind oft auf diesseitsbezogene Resultate ausgerichtet, wie bessere Gesundheit und persönlicher Erfolg.<sup>289</sup> Bodhi bezeichnet dieses Phänomen als ein hervorstechendes Merkmal der Bewegung und spricht von zwei Stilen der Einsichtspraxis: Die erste Ausprägung sieht Vipassanā als säkulare, naturalistische und nicht-religiöse Disziplin, die auf mundane Ergebnisse ausgerichtet ist und für den weltlichen Kontext angepasst wird. Die zweite Form orientiert sich an der Lehre des Buddha und an verschiedenen geistigen Qualitäten im Rahmen des buddhistischen Lehrgebäudes. Das Dharma wird hier als ein integrales Ganzes verstanden und angenommen. Die zwei wichtigen Faktoren dabei sind Vertrauen (Saddhā) und Rechte Sicht (Samma Ditthi): 1.) Vertrauen ist die Grundlage für die Entfaltung der höheren Stufen, die in den Gliedern des Edlen Achtfachen Pfades umfasst werden. Vertrauen hat eine emotionale und eine kognitive Komponente. Letztere besteht laut Bodhi „aus der Bereitschaft den Buddha als einzigen Entdecker

---

<sup>285</sup> Vgl. Sharf 1995, 258.

<sup>286</sup> Zur Thematik der Meditation in der Moderne, siehe: Sharf 1995; McMahan 2008 181f; Wallace 2002, 38-39, Fronsdal 1999, 489-490.

<sup>287</sup> Vgl. Fronsdal 1998, 176; Wallace 2002, 37-38. Fronsdal beschreibt den fehlenden Zugang zur Tradition und die Offenheit für Lehren aus anderen buddhistischen Traditionen, siehe: Fronsdal 1995.

<sup>288</sup> Vgl. Goldstein 2003, Pos. 64-72.

<sup>289</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 490; Sharf 1995, 258-259.

und Verkünder der befreienden Wahrheit zu akzeptieren<sup>290</sup> und beinhaltet das Ablegen falscher Ansichten und eine klare Entscheidung dazu. 2.) Rechte Sicht ist das kognitive Gegenteil von Vertrauen und hat eine mundane und eine transzendente Komponente. Die mundane Sicht führt zu einem glücklicheren Leben im weltlichen Bereich, das jedoch noch innerhalb des Kreislaufs der Wiedergeburten (Samsara) verhaftet bleibt. Die transzendente Sicht führt zur völligen Befreiung aus dem Daseinskreislauf. Obwohl beide Stile dieselben Techniken praktizieren, sind die Resultate laut Bodhi unterschiedlich.<sup>291</sup>

### 3.3.1 Vipassanā in Österreich

Vipassanā-Meditation und die Synthesen werden in Österreich durch verschiedene Organisationen und Gemeinschaften vertreten. Die Theravada Schule des ÖBR bietet Vipassanā-Kurse mit verschiedenen (größtenteils westlichen) Lehrern an.<sup>292</sup> Die Theravada-Schule hat eine grundlegende Verbindung mit der Mahasi-Tradition in Sri Lanka, v.a. über Nyanaponika, der in den 60er Jahren in Wien lehrte. Seit 1978 kommen bedeutende Lehrer aus Sri Lanka nach Wien.<sup>293</sup> Das Buddhistische Zentrum Scheibbs bietet in seinem Programmheft 2014 insgesamt 15 Vipassanā- bzw. MBSR-Kurse an. Darunter finden sich synkretistische Formen wie „Mettā Vipassanā Meditation und Qi Gong“ oder „Vipassanā Meditation mit Yoga“. Der MBSR Verband Austria führt österreichweit 13 zertifizierte MBSR-Lehrer an.<sup>294</sup>

Der Vipassanā-Verein von Goenka hat in Österreich vier Kursorte: JUFA Mariazellerland, JUFA Waldviertel, Bildungshaus St. Arbogast und Gamlitz (22.09.14). Daneben finden Ein bis Drei-Tageskurse in Vipassanā-Wohnungen in ganz Österreich statt.<sup>295</sup> Die aktiven Mitglieder des Vipassanā-Vereins sind Laienpraktizierende. Die Planung und Koordination der landesweiten temporären Kurse verlangen einen hohen

---

<sup>290</sup> Bodhi 2005, 3.

<sup>291</sup> Vgl. Bodhi 2005, 1-4.

<sup>292</sup> Siehe: <http://www.theravada-buddhismus.at/>.

<sup>293</sup> Vgl. <http://www.theravada-buddhismus.at/theravada-schule-wien/geschichte/>.

<sup>294</sup> Siehe: <http://www.mbsr-mbct.at/index.php?id=3>.

<sup>295</sup> In der Vipassanā-Wohnung in Wien werden regelmäßig Meditationssitzungen und 3-Tageskurse abgehalten, die nur für Menschen zugänglich sind, die bereits an einem 10-Tageskurs teilgenommen haben (old students). Die Anweisungen erfolgen über Tonaufnahmen von Goenka. Die Meditationssitzung besteht aus den Praxiselementen Ānāpāna, Vipassanā und Mettā.

organisatorischen Aufwand.<sup>296</sup> Das IMC Österreich der SUBK Meditationsgesellschaft wurde 1990 gegründet.<sup>297</sup> Unabhängige Lehrer bieten ihren Meditationsunterricht in buddhistischen Zentren, Seminarhäusern und auch im therapeutischen Rahmen an. Die Lehrer im Westen haben oft eine multidisziplinäre Orientierung und üben verschiedene Berufe im Bildungs- und Sozialbereich aus. Häufig sind es Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner.<sup>298</sup>

### **3.3.2 Insight Meditation Movement in den USA | Jack Kornfield - Joseph Goldstein**

Das „Insight Meditation Movement“ ist seit den frühen 80er Jahren die am schnellsten wachsende buddhistische Strömung in den USA. Die Bewegung vermischt sich mit modernen säkularen und therapeutisch orientierten Ideen und Praktiken, sowie verschiedenen Elementen aus dem neuen spirituellen Feld und der New Age Bewegung.<sup>299</sup> Es gibt keine Dachorganisation mit einer übergeordneten Kontrollfunktion über die diversen Ausformungen der Einsichtsmeditation. Viele Lehrer haben in den Ursprungsländern in Süd- und Südostasien (oft in mehreren Traditionen) praktiziert und Lehrberechtigungen erhalten.<sup>300</sup> Die bekanntesten der älteren Generation sind Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg.<sup>301</sup> Diese drei gründeten 1976 zusammen mit Jacqueline Mandell die Insight Meditation Society (IMS) sowie ein Meditationszentrum in Barre, Massachusetts.<sup>302</sup> Im Jahr 1987 gründete Kornfield gemeinsam mit anderen Lehrern das Spirit Rock Meditation Centre in Marin County, Californien.<sup>303</sup> Ab Mitte der achtziger Jahre wurden in diesen beiden Zentren

---

<sup>296</sup> Zu Vipassanā Österreich, siehe: <http://www.austria.dhamma.org/Introduction.2847.0.html?&L=1>.

<sup>297</sup> Siehe: <http://www.imc-austria.com/>.

<sup>298</sup> Siehe: [http://www.mbsr.at/content/index\\_ger.html](http://www.mbsr.at/content/index_ger.html).

<sup>299</sup> Vgl. Wallace 2002, 35.

<sup>300</sup> Die wichtigsten asiatischen Lehrer für das Insight Meditation Movement sind Mahasi Sayadaw, S. N. Goenka, Anagarika Munindra, U Pandita, Ajahn Chah und Ajahn Buddhadasa. Vgl. Feldman 2012, 139-140.

<sup>301</sup> Zum asiatischen Hintergrund der Praxis von Kornfield und Goldstein, siehe: Braun 2013, Pos. 3857.

<sup>302</sup> Vgl. Fronsdal 1998, 165; Homepage des IMS: <http://www.dharma.org/>. Zur Entstehungsgeschichte und dem Zusammenhang mit Chogyam Trungpa und dem Naropa Institute, siehe: Braun 2013, 3866; Seager 2012, 168-173.

<sup>303</sup> Vgl. Fronsdal 1998, 165. Siehe: <http://www.spiritrock.org/>; <http://www.insightmeditationcenter.org/>.

Lehrer ausgebildet.<sup>304</sup> Ungefähr 100.000 Menschen nahmen zwischen 1964 und 1994 an Meditationsretreats teil. 1994 waren es ca. 20.000 Menschen, die an Eintages- bis Dreimonatsretreats teilnahmen.<sup>305</sup> Es wurden bereits mehrere Kongresse veranstaltet, in denen ein reflektierter Umgang mit modernen Entwicklungen stattfand. Seit den 80er Jahren spielt Ethik eine große Rolle für die Bewegung. Durch den Anstoß von Kornfield formulierte das Lehrerkollektiv von IMS und Spirit Rock 1990 einen „teacher`s code of ethics“. Im Jahr 1993 veranstaltete das Spirit Rock in Zusammenarbeit mit dem San Francisco Zen Center die erste Konferenz, bei der Vertreter des Zen, des tibetischen Buddhismus und der Vipassanā-Meditation zusammenkamen.<sup>306</sup>

Kornfield und Goldstein entwickelten auf der Grundlage der Lehren und Methoden von Ajahn Chah, Mahasi Sayadaw und Sayagyi U Ba Khin eine an die US-amerikanische Gesellschaft angepasste Achtsamkeitspraxis. Dadurch ergaben sich erhebliche Veränderungen im Bereich der Intention und Vermittlungsweise von Meditation.<sup>307</sup> Das Buch *Einsicht durch Meditation* ist ein Produkt der Zusammenarbeit von Kornfield und Goldstein und beinhaltet Anweisungen zur Meditationspraxis, die in Kursen vermittelt wurden. Sie verbinden die buddhistischen Lehren mit speziell angepassten Übungen. Kornfield spricht vom „Herz der Meditation“, der Erfahrung eines Buddha („Einer, der erwacht ist“), die den Kern des Vipassanā darstellt. Auf dem Übungsweg sollen die Dimensionen Körper, Herz, Geist und Welt klar gesehen und eine einsichtige und mitfühlende Beziehung dazu aufgebaut werden.<sup>308</sup> Vollkommenes Verstehen bildet die Basis und umfasst die Einsicht in die Wahrheit des Leidens, die Wirkgesetze des Karmas und unsere eigene Position in der Welt. Um dieses Verstehen zu ermöglichen, kann an drei Aspekten des Seins gearbeitet werden: „an der Grundlage der bewussten Lebensführung, an der Beständigkeit von Herz und Geist und am Klarblick oder an der Weisheit“.<sup>309</sup> Die geistige Sammlung basiert auf der bewussten Lebensführung. Durch das Gewahrsein der Erfahrungen von Moment zu Moment, werden Geist und Körper

---

<sup>304</sup> Vgl. Fronsdal 1998, 168; Seager 2012, 171-172.

<sup>305</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 487.

<sup>306</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 490; Fronsdal 1998, 176. Zum Thema Ethik im Insight Meditation Movement, siehe: Fronsdal 2002.

<sup>307</sup> Zu den Wurzeln der Lehre und Praxis von Goldstein und Kornfield, siehe: Braun 2013, Pos. 3888; Fronsdal 1998, 171-175.

<sup>308</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 15.

<sup>309</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 21.

vereinigt. Es können mehrere Meditationsobjekte dafür herangezogen werden, z.B. Atmung, Visualisation, Mantra oder Herzensgüte. Einsicht und die Kultivierung von Weisheit resultieren aus der Sammlung, indem die Grundlage der eigenen Erfahrung beobachtet wird.<sup>310</sup> Grundlage der Weisheit ist ein klares Beobachten der Prozesse von Körper und Geist sowie des Entstehens und Vergehens der Phänomene des Geistes. Weisheit wird als fortlaufender Entdeckungsprozess bezeichnet, dessen Ziel es ist, die Basis für heilsames Handeln zu schaffen, Körper und Geist zu zentrieren und Einblick in die Gesetze der Natur zu erlangen.<sup>311</sup> Es werden verschiedene Anleitungen zur Meditation gegeben: Das Gewährsein des Atems, zusammen mit dem Heben und Senken der Bauchdecke oder anderer prägnanter Körperstellen, sowie das Wahrnehmen der Empfindungen um die Nasenlöcher. Dazu werden, wie bei Mahasi Sayadaw, Benennungen herangezogen.<sup>312</sup> Diese werden auf äußere Reize wie Geräusche angewendet und wenn der Geist von der Konzentration abschweift. Auch die verschiedenen Arten von Körperempfindungen werden betrachtet und mit Labels versehen. Der entscheidende Faktor bleibt jedoch das Gewährsein, nicht die exakte Benennung. Wenn äußere Reize und Empfindungen das Gewährsein nicht mehr einnehmen, kann wieder der Atem als das primäre Objekt der Aufmerksamkeit beobachtet werden.<sup>313</sup> Alle auftauchenden Objekte sollen von hier aus wahrgenommen werden, ohne an ihnen zu haften. Gedanken können mit „Denken“ oder „Wandern“ benannt werden. Geisteszustände und Stimmungen sollen (als Filter unserer Wahrnehmung) erkannt werden, ohne eine Identifikation mit ihnen aufzubauen. Die Vergänglichkeit der Geisteszustände und die Selbstlosigkeit werden sichtbar. Die Objekte der Achtsamkeit sind Atemempfindungen, Geräusche, Gedanken, Bilder, Gefühle und Geisteszustände.<sup>314</sup> Als zentralen Faktor des Geistes bezeichnen sie das Gewährwerden und Registrieren verschiedener Absichten, die unseren Handlungen vorausgehen, wie das Bewegen von Körperteilen. Willensimpulse sind die Grundlage von Bewegungen. So wird der Zusammenhang von Ursache und Wirkung zwischen Körper und Geist deutlich. Gleichzeitig wird die Ich-Losigkeit dieser Geist-Körper-Prozesse durch das Gewährwerden von Absicht begriffen und die Identifikation mit

---

<sup>310</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 27-28.

<sup>311</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 30.

<sup>312</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 47.

<sup>313</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 49.

<sup>314</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 51-52.

einem Handelnden wird schwächer. Gegenüber dem Atem soll eine offene, aufmerksame Haltung eingenommen werden und aufsteigende Empfindungen und deren Natur erkannt werden. Das einfache Entstehen und Auflösen im Geist von Augenblick zu Augenblick geschieht ohne Bewertungen. Ein präzises Gewahrsein des Gegenwärtigen ist zentral.<sup>315</sup>

Kornfield und Goldstein betonen einen praktischen und spirituellen Pluralismus an Einflüssen (darunter auch Dzogchen und Nicht-duale Lehren aus dem Advaita Vedanta) und vertreten eine prinzipielle Offenheit für andere Traditionen und neue Lehren. Ihr Fokus liegt auf der Praxis der Meditation, die als ein therapeutisches Mittel konzipiert wird, um die Herausforderungen des Alltags und persönliche Probleme besser meistern zu können. Die heilsamen psychologischen Effekte der Meditation, im „Hier und Jetzt“, stehen bei den US-amerikanischen Lehrern im Vordergrund. Meditation wird als eine auf das Diesseits gerichtete Selbsthilfe für das weltliche Leben präsentiert. Der therapeutische Zugang wird erheblich durch die westliche Psychologie gestützt. Kornfield selbst hat einen Ph.D. in Psychologie und betreibt eine intensive Zusammenführung der beiden Bereiche. Dies führte zu einer Beeinflussung der Psychologie durch den Buddhismus, die vermehrt buddhistische Lehren und Achtsamkeitspraktiken aufgreift. Jon Kabat-Zinn ist der einflussreichste Meditationslehrer, der Achtsamkeit aus einer säkularen, psychologisierten Perspektive präsentiert.<sup>316</sup> Kornfield und Goldstein haben zahlreiche Bücher und Praxisanleitungen zum Thema Einsichtsmeditation verfasst.<sup>317</sup>

---

<sup>315</sup> Vgl. Goldstein - Kornfield 1989, 55.

<sup>316</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3911-3947. Die Psychologisierung und Ausrichtung auf weltliche Ergebnisse trägt in den USA erheblich dazu bei, dass sich viele Vipassanā-Meditierende nicht mit dem Buddhismus identifizieren. Vgl. Braun 2013, Pos. 3954.

<sup>317</sup> Zu den bekannten Werken von Joseph Goldstein gehören: *The Experience of Insight: Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*; Download verfügbar unter:

<http://www.Palikanon.com/Vipassanā/goldstein/goldstein.htm>.

Jack Kornfield verfasste neben anderen psychologisch geprägten Werken: *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Es sind auch popularisierte Anweisungen im CD-Format erhältlich: *Meditation für Anfänger: Inklusive einer CD mit sechs geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfunden*.

### 3.3.3 Therapeutische Richtungen | MBSR: Jon Kabat-Zinn

Seit den 80er Jahren fließen Achtsamkeitspraktiken in verschiedene Bereiche außerhalb des buddhistischen Kontextes ein. Jon Kabat-Zinn (1944-) leistete Pionierarbeit im therapeutischen Bereich mit seinem 8-wöchigen MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction), das 1979 begründet wurde.<sup>318</sup> Kabat-Zinn wurde 1944 in New York als Sohn des Immunologen Elvin A. Kabat geboren. Er erhielt einen Dokortitel in Molekularbiologie und praktizierte unter der Leitung von Kornfield, Goldstein und Robert Hover, einem Schüler von U Ba Khin.<sup>319</sup> Seit 1979 wird das MBSR-Programm an der „Stress Reduction Clinic“ in Massachusetts angewendet. Diese Einrichtung stellt eine neue Form der klinischen Betreuung im Rahmen der Verhaltensmedizin dar. Kabat-Zinn war bis 1995 Leiter der Stressklinik, danach wurde diese Aufgabe von Dr. Saki Santorelli übernommen. Beide geben Schulungsseminare in Deutschland. Seit Beginn bis zum Jahr 2011 haben 17.000 Patienten das MBSR Programm absolviert.<sup>320</sup> MBSR ist in der westlichen Welt die bekannteste säkularisierte Form und Einbindung einer Vipassanā-Technik im Therapiebereich und ein gelungener Versuch die Lehre und Praxis des Buddhismus dem Mainstream zugänglich zu machen. Kabat-Zinn verfasste wissenschaftliche Artikel, sowie populäre Bücher und Meditationsanleitungen. Sein bekanntes Werk: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* erschien im Jahr 1990.

Das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn beruht auf zwei modernen Hauptansätzen der Vipassanā-Praxis, dem Body Sweeping von U Ba Khin und dem Labeling von Mahasi Sayadaw.<sup>321</sup> Kabat-Zinn inkludiert auch Achtsamkeitsübungen von Thich Nhat Hanh und leichte Asanas aus dem Hatha Yoga.<sup>322</sup>

Folgende Darstellung des MBSR-Programms ist aus dem Buch *Gesund durch Meditation* (Originaltitel: *Full Catastrophe Living*) entnommen: Die Grundvoraussetzung für das Erlernen der Praxis ist die innere Einstellung und das

---

<sup>318</sup> Die Homepage der Stress Reduction Clinic am Centre for Mindfulness: <http://www.umassmed.edu/cfm/>.

<sup>319</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3958.

<sup>320</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2011, 12.

<sup>321</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3958.

<sup>322</sup> Eine Einführung in die MBSR-Praxis von Jon Kabat-Zinn, siehe: <http://www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist>.

Engagement des Meditierenden. Zuerst werden sieben innere Einstellungen gelehrt, die den Sinn der Meditation bewusst machen und entwickelt werden.<sup>323</sup> Die lebenserhaltenden Rhythmen von Atem und Herzschlag sollten immer wieder vergegenwärtigt werden. Der Atem wird als starker Verbündeter und Lehrer gesehen. Er bildet die Grundlage jeder Meditationspraxis im Rahmen des gesamten MBSR-Programms. Es wird zwischen einer formalen (in der Meditationssitzung) und einer informalen (im Alltagsleben) Methode der Atembeobachtung unterschieden.<sup>324</sup>

Die Sitzmeditation bildet das Herzstück der formalen Praxis, wobei die körperliche Haltung – je nach Kapazität des Patienten – auf dem Boden oder einem Stuhl eingenommen wird. Die Meditationsanweisungen werden über CD vermittelt. Neben der Atembeobachtung gelten gewisse Grundregeln bezüglich dem Umgang mit unangenehmen Körperempfindungen und anderen Ablenkungen, denen man mit Gleichmut begegnen soll. Auftauchende Gedanken werden weder unterdrückt noch bewertet. Anstatt sich mit ihnen zu identifizieren, werden sie lediglich registriert und wieder losgelassen. Während der acht Wochen werden noch weitere Methoden geübt, bis die Patienten jedes beliebige Objekt zum Objekt der Meditation machen können.<sup>325</sup>

Um das eigene Körperverständnis zu erweitern, wird der Bodyscan angewendet, der eine intensive Erfahrung der verschiedenen Körperregionen ermöglicht. Auf dem Rücken liegend wird der Körper bis ins kleinste Detail abgetastet und erforscht (von den Füßen bis zum Scheitel). Weiters werden alle Empfindungen wahrgenommen, während der Atem in einzelne Körperbereiche gelenkt wird. Ein bewusstes Loslassen der Empfindungen und den damit verbundenen inneren Bildern und Gedanken führt zu einem Gefühl der Schwerelosigkeit. In diesem Zustand wird kurz verweilt. Zweck der Übung ist es, in jenem Körperteil mit Achtsamkeit zu verweilen und ihn zu spüren. Nachdem man mehrmals hinein und aus ihm heraus geatmet hat, wandert man in der Vorstellung zum nächsten Bereich. Der bewusste Akt des Loslassens - nicht nur der Körperempfindungen, sondern auch aller damit verbundenen inneren Gedanken und Bilder -, bewirkt ein Auflockern der Muskulatur und setzt angestaute Spannungen frei.

---

<sup>323</sup> Die sieben Faktoren: Nicht-Beurteilen, Geduld, Geist des Anfängers, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen kommen der Meditation zugute und sind voneinander abhängig. Vgl. Kabat-Zinn 2011, 45-59.

<sup>324</sup> Kabat-Zinn 2011, 59 und 66.

<sup>325</sup> Kabat Zinn 2011, 69-77.

Während den ersten vier Wochen werden Bodyscan und Atembeobachtung intensiv praktiziert, als Fundament für die weiteren Praktiken. Der Bodyscan ist die erste formale Achtsamkeitsübung, die von den Patienten über eine längere Zeitspanne hinweg praktiziert werden kann. Die gezielte Atmung spielt hier eine bedeutende Rolle. Viele der Patienten erfahren dabei eine Vorstufe der inneren Ruhe, ein neues Zeitempfinden und ein positives Körpergefühl, trotz akuter oder chronischer Schmerzen. Beim Bodyscan wird den schmerzenden Regionen nicht mehr Aufmerksamkeit geschenkt als anderen Körperzonen. Die Patienten gestatten sich einen offeneren Umgang mit dem intensiven Gefühl des Schmerzes – sie tauchen unvoreingenommen in ihn ein und begegnen ihm möglichst neutral, anstatt ihn einfach nur „auszuhalten“. <sup>326</sup> Durch die Akzeptanz von Schmerz und dem differenzierten Betrachten der Reaktionen des Geistes auf die Schmerzerfahrung, kann den Patienten die Angst davor genommen werden. <sup>327</sup> Der Bodyscan kann, laut Kabat-Zinn, als Prozess der Reinigung gesehen werden, ähnlich dem stufenweisen Säuberungsverfahren bei der Stahlgewinnung bzw. der Reinigung des Metallbarrens durch einen Feuerring. Auch während des Bodyscans werden Spannungen und Schmerzen „eingesammelt“ und zum Scheitelpunkt transportiert, wo sie schließlich ausgeatmet werden. Es bleibt ein gereinigter Körper zurück. Die bildliche Vorstellung eines solchen Prozesses kann bei der Praxis vergegenwärtigt werden, als eine Reinigung, ein Ausströmen oder Loslassen. Bei regelmäßiger Übung stellt sich ein Gefühl des „Ganz-Seins“ ein, welches alle Probleme transzendiert. Kabat-Zinn betont die beiden Aspekte der Akzeptanz und des Nicht-Greifens. Zentral ist die Qualität der Achtsamkeit, die über jeder Vorstellung von Reinigung oder Energiezufuhr durch die Atmung steht. Wirkliche Meditation bedeutet wachsam zu sein, Konzepte – z.B. von Erfolg und Misserfolg – zu überwinden und jeden Augenblick einfach anzunehmen, so wie er ist. <sup>328</sup>

Als weitere Methode, um das Körperbewusstsein zu fördern, wird Hatha-Yoga eingesetzt. Die Asanas werden mit der gleichen inneren Einstellung durchgeführt wie die Sitzmeditation und der Bodyscan. Durch die Anwendung von Achtsamkeit wird Yoga zur Meditation. <sup>329</sup> Jedes Asana ermöglicht einen achtsamen Umgang mit

---

<sup>326</sup> Kabat Zinn 2011, 82-85.

<sup>327</sup> Kabat Zinn 2011, 241.

<sup>328</sup> Kabat Zinn 2011, 92-94.

<sup>329</sup> Kabat Zinn 2011, 98.

Gedanken und Gefühlen und schult die detaillierte Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen, die beim Dehnen, Bewegen und Entspannen der Glieder entstehen.<sup>330</sup>

Auch die formale Gehmeditation wird im MBSR-Programm praktiziert. Dabei schreitet der Patient in seinem eigenen Tempo voran, ohne ein bestimmtes Ziel anzusteuern. Er richtet seine Aufmerksamkeit dabei jeweils auf einen Aspekt des Gehens, z.B. die Atmung oder die Empfindungen in den Füßen. Der Geist beruhigt sich auf diese Weise und der Körper wird nicht mehr „wie ein reines Transportmittel“ benutzt.<sup>331</sup>

Meditationspraxis spielt nicht nur für Patienten eine zentrale Rolle. Auch die Partner und alle Mitarbeiter der Stressklinik (Ärzte, Krankenpfleger, Praktikanten) müssen meditieren. Diese Regel dient einem besseren Verständnis für die Patienten.<sup>332</sup> Die Patienten und das Klinikpersonal praktizieren auch zu bestimmten Terminen gemeinsam, in sechsstündigen Praxiseinheiten. Dabei wird nicht gesprochen und Augenkontakt vermieden, um den Blick ganz nach Innen richten zu können. Begonnen wird mit einer Yoga-Stunde. Dann wechseln sich Sitzmeditation und Gehmeditation ab, bei der die Praktizierenden ihr Tempo frei wählen können. Der Nachmittag beginnt mit einer Meditation über Vergebung und liebende Güte, gefolgt von einer stillen Sitzmeditation und schließlich, nach einer langsamen Gehmeditation, wird das „verrückte“ Gehen, in einem schnelleren Schritt, kreuz und quer durch den Raum (auch rückwärts und mit geschlossenen Augen) praktiziert – die konzentrierte Spannung löst sich damit humorvoll auf. Danach wird die Bergmeditation praktiziert; das innere Bild eines Berges, der fest mit der Erde verbunden ist, unterstützt die Findung von Ruhe und Gleichmut. Am Ende des Tages tauschen sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen aus.<sup>333</sup>

Die informale Praxis bedeutet die Integration von Achtsamkeit in den Alltag, z.B. kann die Gehmeditation mit einem Einkaufsweg verbunden werden. Einfache Hausarbeiten wie das Geschirrspülen werden zu einem Spiegel für den eigenen Geist, wenn man darauf achtet, dass der „Autopilot“ nicht die Kontrolle übernimmt. Scheinbar banale Tätigkeiten werden aus einem neuen Blickwinkel betrachtet und hinterfragt. Auf

---

<sup>330</sup> Kabat-Zinn 2011, 105.

<sup>331</sup> Kabat-Zinn 2011, 117.

<sup>332</sup> Kabat-Zinn 2011, 55.

<sup>333</sup> Kabat-Zinn 2011, 121-124.

diese Weise lernen die Patienten, auch im Hinblick auf Stressfaktoren in ihrem Alltagsleben, wo ihre Prioritäten und Bedürfnisse liegen. Zur informalen Praxis gehören ebenso achtsames Musikhören, Lesen und Wahrnehmen der Umgebung und Natur etc. Auch das achtsame Essen bietet eine Möglichkeit Körperempfindungen zu beobachten und Dankbarkeit zu kultivieren. Hinzu kommen strukturierte Übungen für ein Innehalten im Alltag (STOP-Übung) und das bewusste Atmen, alleine oder in Kontakt mit anderen.<sup>334</sup>

MBSR-Kurse werden in Deutschland, Österreich<sup>335</sup> und der Schweiz angeboten. In über 300 Kliniken und Gesundheitszentren, sowie in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen, Universitäten, Beratungsstellen und Erwachsenenbildungsinstitutionen wird MBSR gelehrt. Wirtschaftsunternehmen greifen das Programm im Bereich des Managementtrainings auf. Darüber hinaus werden die Methoden in problemreichen Stadtvierteln oder Gefängnissen angewendet. Zur Verbreitung des MBSR-Programms hat das steigende mediale Interesse und die verstärkte wissenschaftliche Forschungstätigkeit beigetragen.<sup>336</sup>

Das MBSR-Programm ist grundsätzlich auf „Heilung“ und nicht auf „Einsicht“ ausgerichtet. Der „Meditierende“ hat den Status eines „Patienten“, die Beweggründe hinter der Teilnahme an einem Kurs sind alle Arten von psychischen und körperlichen Leiden.<sup>337</sup> Trotzdem spielen verschiedene Techniken aus dem Bereich der Einsichtsmeditation eine wesentliche Rolle im Heilungsprozess, insbesondere der Body Scan, der auch in anderen Kontexten gelehrt wird, z.B. im Therapiebereich und im neuen spirituellen Feld. Braun schreibt über die Entwicklung der Vipassanā-Meditation bis hin zum säkularisierten therapeutischen Ansatz von Kabat-Zinn im Westen:

Much of the development in the United States must be credited to American culture's emphasis on well-being, a Romantic impulse toward mystical experience, and a psychological approach to meditative practice. Nonetheless, the links from Ledi to Thetgyi to U Ba Khin to Goenka, along with Ledi's formative influence on the context

---

<sup>334</sup> Kabat-Zinn 2011, 125-127.

<sup>335</sup> Siehe: <http://www.mbsr-mbct.at/>.

<sup>336</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2011, 11f.; Gruber 2005, 2.

<sup>337</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2011, 15-16.

in which Mingun and Mahasi operated, led to the training of Goldstein, Kornfield, and Salzberg and, subsequently, the teaching of Kabat-Zinn.<sup>338</sup>

In der Gegenwart gibt es vielfältige Anwendungsbereiche der Achtsamkeit im therapeutischen und säkularen Bereich.<sup>339</sup> Durch das MBSR-Programm angeregt entstanden neue Verhaltenstherapeutische Richtungen, die auf Achtsamkeitspraxis basieren, darunter ACT, DBT und MBCT. Diese teilen alle einen wissenschaftlichen Zugang, was zu einer steigenden Akzeptanz von Geist-Körper orientierten Heilungsansätzen in der Medizin beigetragen hat.

Im Therapiesatz von ACT (Acceptance and Commitment Therapy) soll das Vermeidungsverhalten als eine Reaktion auf unangenehme Erfahrungen (Schmerzen, negative Gedanken) abgebaut und die Formulierung eigener Werte und engagiertes Handeln gefördert werden. Ziel ist die Loslösung von gedanklichen Verstrickungen und die Entwicklung einer psychischen Flexibilität, um sich auf die momentan gegebene Situation einlassen zu können.<sup>340</sup>

DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie) wurde in den 80er Jahren in den USA von Marsha Linehan aus einem ambulanten Therapieverfahren für chronisch suizidale Patientinnen heraus entwickelt. DBT verbindet kognitiv-behaviorale Interventionen mit Achtsamkeit und auch humanistische und psychodynamische Ansätze fließen mit ein. Eine Grundidee ist die Synthese dualistischer Ansichten wie „Richtig und Falsch“, „Vernunft und Gefühl“ oder „Tun und Sein“. Ein wichtiger Aspekt ist das „Skills-Training“ mit vier Modulen, die auf Achtsamkeit basieren (Innere Achtsamkeit, Training der interpersonellen Wirksamkeit, Training der Emotionsregulierung, Stresstoleranz) und Gruppenübungen, wie etwa die „Fünf-Sinne-Achtsamkeit“.<sup>341</sup>

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) wurde von Segal, Williams und Teasdale zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. Es basiert auf dem MBSR-Programm, wurde jedoch um kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente erweitert, speziell für ehemals depressive Patienten. Die Schwerpunkte in den Gruppensitzungen sind der Bodyscan (Erkennen des „Autopiloten“), achtsames Atmen und im Augenblick verweilen („Achtsam Wahrnehmen“). Konzepte von Aversion und

---

<sup>338</sup> Braun 2013, Pos. 3982.

<sup>339</sup> Vgl. <http://www.achtsamleben.at/anwendung/>.

<sup>340</sup> Vgl. <http://www.achtsamleben.at/anwendung/act/>; [http://contextualscience.org/ACT\\_Germany](http://contextualscience.org/ACT_Germany).

<sup>341</sup> Siehe: <http://www.achtsamleben.at/anwendung/dbt/>.

Anhaftung werden aufgebrochen und die Akzeptanz und der Umgang mit Gedanken und auch dem Rückfallrisiko werden geschult. Die eigenen Warnsignale sollen früh genug erkannt werden.<sup>342</sup>

In den USA spielt der Einfluss der Vipassanā-Meditation auf die Psychotherapie und Psychologie eine wesentliche Rolle. Der Psychologe und Wissenschaftsjournalist Daniel Goleman hat die Achtsamkeitspraxis breitenwirksam in die Psychologie eingebracht.<sup>343</sup> Sein Werk *Emotionale Intelligenz, Working with Emotional Intelligence* aus dem Jahr 1998 wurde in den USA ein Bestseller. Einige amerikanische Psychotherapeuten integrieren aus der Vipassanā-Meditation hergeleitete Achtsamkeitspraktiken in ihre Arbeit, v.a. die Gesellschaft für Transpersonale Psychologie. Der Trend führt weg von der Psychoanalyse hin zu Therapien, die das Gewahrsein auf den gegenwärtigen Moment ins Zentrum stellen. Viele Psychotherapeuten besuchen Vipassanā-Retreats und einige Vipassanā-Lehrer sind Psychotherapeuten. Es gibt deshalb eine Debatte über den Einfluss westlicher psychologischer Modelle auf Vipassanā-Lehrer. Ein wesentlicher Einfluss des Theravada-Buddhismus im Westen liegt zusammengefasst auf den Gebieten der Heilung, Medizin, Psychologie, Therapie und Sozialarbeit.<sup>344</sup>

### 3.3.4 Klösterliche Gemeinschaften im Westen

Es gibt im Westen neben den verbreiteten laienorientierten Ansätzen von Mahasi Sayadaw und U Ba Khin nur wenige klösterliche Gemeinschaften. Die größte befindet sich in England unter der Leitung des Amerikaners Ajahn Sumedho (Robert Jackman), einem Schüler von Ajahn Chah. Sumedho wurde 1977 in den Westen geschickt und gründete ein Jahr darauf das Chithurst Monastery in West Sussex. Drei Klostergründungen folgten bis 1990. Seitdem wurden weitere Zentren in den USA, Italien und der Schweiz geplant. Unter Sumedho gelang die Etablierung der ersten funktionsfähigen monastischen Gemeinschaft im Westen. Dies ist ein historisch

---

<sup>342</sup> Siehe: <http://www.achtsamleben.at/anwendung/mbct/>.

<sup>343</sup> Homepage von Daniel Goleman, siehe: <http://www.danielgoleman.info/>.

<sup>344</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 91; Gruber 2005, 2-3.

wichtiges Ereignis, denn die Einrichtung einer solchen Klostersgemeinschaft kann als das Kriterium für die Ankunft des Theravada-Buddhismus in einem fremden Land gelten. Sumedho setzte sich für die Einführung eines Nonnenordens ein, ebenso wie Ayya Khema (Ilse Ledermann), die von Narada Mahathera in Sri Lanka ordiniert wurde und ein Nonnenkloster in Sri Lanka gründete. Ayya Khema legt ihren Schwerpunkt auf die Praxis von Śamatha und die Kultivierung der Jhānas.<sup>345</sup> Thanissaro Bhikkhu ist seit dem Jahr 1993 Leiter des Mettā Forest Monastery in Kalifornien.<sup>346</sup>

### 3.3.5 Vipassanā in staatlichen Einrichtungen | Gefängnis - Schule - Verwaltung

Einige Formen der Achtsamkeitsmeditation werden weltweit in öffentlichen und staatlichen Einrichtungen praktiziert, z.B. ist die Goenka-Organisation sehr darum bemüht, ihre Technik in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen zu etablieren.<sup>347</sup> 10-Tageskurse werden in Gefängnissen in Indien und den USA angeboten.<sup>348</sup> Diesbezüglich wurden die Filme „Doing Time Doing Vipassanā“ (1997) und „Dharma Brothers“ (2007) produziert.<sup>349</sup> Die Goenka-Methode findet auch in der Drogentherapie Anwendung (Cyrean House), die Scholz in seiner Dissertation *Vipassanā Meditation und Drogensucht. Eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge* dargestellt hat.<sup>350</sup> Die Therapieerfolge wurden durch wissenschaftliche Studien belegt. Es gibt von der Goenka Organisation auch zahlreiche Vipassanā-Angebote für Kinder und Jugendliche.<sup>351</sup>

Katherine Weare nennt einige westliche Projekte in den USA, die für den schulischen Rahmen entwickelt wurden. „Inner Kids“ (7-9 Jahre) und „Mind Up“ (9-13 Jahre) werden auch außerhalb der USA angewendet, sowie „Learning to BREATHE“

---

<sup>345</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 488-489.

<sup>346</sup> Siehe: <http://www.watMettā.org/about.html>.

<sup>347</sup> Siehe: [www.vridhamma.org/Impact-of-VipassanāinGovernment](http://www.vridhamma.org/Impact-of-VipassanāinGovernment);

<http://www.vridhamma.org/Research-on-inmates-of-Tihar-Jail-Delhi>.

<sup>348</sup> Siehe: [http://www.prison.dhamma.org/german/Vipassanā\\_in\\_prison\\_german.html](http://www.prison.dhamma.org/german/Vipassanā_in_prison_german.html).

<sup>349</sup> <http://www.dhammadbrothers.com/>; <http://www.karunafilms.com/#!doing-time-doing-vipassanā/c1wy3>.

<sup>350</sup> Siehe: Scholz 1992.

<sup>351</sup> Siehe: <http://www.children.dhamma.org/en/>;

<http://www.pajjota.dhamma.org/Kurse-fuer-Kinder-und-Jugendliche.336.0.html?&L=1>.

<http://www.dvara.dhamma.org/Kinderkurse.3657.0.html?&L=1>.

(einziges Programm für 17-19 Jahre). Bei diesen Achtsamkeitsprogrammen wurden zahlreiche positive Effekte durch wissenschaftliche Studien belegt, auch bei Schülern mit Problemen und Randgruppen. Es gibt kaum Studien zu derartigen Achtsamkeitsprogrammen in Europa, lediglich „Mindfulness in Schools“ (14-15 Jahre) ist hier zu nennen.<sup>352</sup>

#### 4. SYSTEMATISCHE BETRACHTUNGEN

Im letzten Kapitel werden ausgewählte Merkmale der Vipassanā-Meditationsansätze einer kurzen systematischen Betrachtung unterzogen. Die aufgezeigten Aspekte können im Rahmen dieser Diplomarbeit nur ansatzweise behandelt werden.

Grundlegende Unterschiede zwischen den modernen Meditationssystemen ergeben sich in der Wahl der Meditationsobjekte, dem benötigten Grad an Konzentration (Samādhi) und der Bedeutung der Versenkungsstufen (Jhānas). Gewisse Praxisformen (z.B. Shamata, Mettā) und Meditationsobjekte (z.B. Vedanā) treten in der Vipassanā-Bewegung in den Vordergrund, während das traditionelle Spektrum des Theravada eingeschränkt bzw. modifiziert wird.

Eine wesentliche Gemeinsamkeit ist das Schema der Stufen des Einsichtswissens (Vipassanā-ñāṇas). Es handelt sich um eine detaillierte Ausarbeitung des von Buddha dargelegten Einsichtsprozesses, in dem progressiv über die Einsicht der Vergänglichkeit (Anicca) die unbefriedigende Natur (Dukkha) der körperlichen und geistigen Phänomene und deren Nicht-Selbthaftigkeit (Anatta) realisiert wird. Der Einsichtsprozess, der in den Nikāyas beschrieben wird, und die davon abgeleiteten Stufen des Einsichtswissens bilden einen wesentlichen Bezugspunkt der modernen Vipassanā-Schulen.<sup>353</sup> Mahāsi Sayādaw, S. N. Goenka und Pa Auk Sayādaw sind die weltweit einflussreichsten Lehrer, die dieses Schema als gemeinsame Grundlage

---

<sup>352</sup> Vgl. Weary 2012, 181-195.

<sup>353</sup> Vgl. Analayo 2010, 42f.

haben.<sup>354</sup> Die Stufen des Einsichtswissens stellen die zentralen Schlüsselerlebnisse im Meditationsprozess dar und finden sich in den grundlegenden Werken des Theravada wieder, in denen die Meditationspraxis systematisch behandelt wird. Die Anzahl der Stufen unterscheidet sich in den Auflistungen: Patisambhidāmagga (5), Vimuttimagga (6), Visuddhimagga (16) und Abhidhammatthasaṅgaha (10). Während die Grundstruktur und der Aufbau des Schemas übereinstimmen, werden gewisse Stufen zusammengefasst oder ausdifferenziert.<sup>355</sup> Das Abhidhammatthasaṅgaha wird in das 11./12. Jahrhundert datiert und im Folgenden als Beispiel herangezogen. Die Stufen des Einsichtswissens werden in diesem Text aufgelistet:

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. <i>sammasana</i>      | Comprehension                 |
| 2. <i>udayabbaya</i>     | Rise and fall                 |
| 3. <i>bhaṅga</i>         | Dissolution                   |
| 4. <i>bhaya</i>          | Fear                          |
| 5. <i>ādīnava</i>        | Disadvantage                  |
| 6. <i>nibbidā</i>        | Disenchantment                |
| 7. <i>muñcitukamyatā</i> | Wish for deliverance          |
| 8. <i>paṭisaṅkhā</i>     | Reflection                    |
| 9. <i>saṅkhārupekkhā</i> | Equanimity towards formations |
| 10. <i>anuloma</i>       | Conformity <sup>356</sup>     |

Dieses Schema wird – neben den anderen Versionen im Visuddhimagga und Vimuttimagga – von Vipassanā-Lehrern herangezogen, um den Verlauf des Einsichtsfortschritts zu beschreiben:

1. Beinhaltet die Wahrnehmung der Daseinsmerkmale: Anicca, Dukkha, Anatta
2. Betrifft die Beobachtung des Entstehens und Vergehens aller körperlichen und geistigen Phänomene
3. In dieser Stufe tritt der Auflösungsaspekt aller Formationen in den Vordergrund; dies führt zur nächsten Stufe, in der
4. Angst entsteht, da die Vorstellung eines konstanten Selbst ihren Grund verliert; daraufhin
5. wird der nachteilige, leidhafte Aspekt der Phänomene erkannt

---

<sup>354</sup> Vgl. Analayo 2010, 25.

<sup>355</sup> Vgl. Analayo 2010, 30f.

<sup>356</sup> Vgl. Analayo 2010, 31.

6. Desillusionierung/Ernüchterung tritt ein und weckt den
7. Wunsch nach Befreiung
8. Stufe der Reflexion; basiert auf den vorhergehenden Erfahrungen von Auflösung, Angst, Desillusionierung; es entwickelt sich ein
9. tiefer Gleichmut gegenüber allen Formationen, deren selbstlose Natur realisiert wird.
10. Konformität bezeichnet den Durchbruch zur supramundanen Erfahrung und der Verwirklichung von Nirvana.<sup>357</sup>

Die Stufen des Einsichtswissens können laut Analayo auf die Beobachtung der Daseinsmerkmale (Anicca, Anatta und Dukkha) heruntergebrochen werden. In der ersten Stufe werden alle drei Merkmale gemeinsam ins Bewusstsein gebracht. In der zweiten und dritten Stufe steht Anicca, die Vergänglichkeit, im Vordergrund. In den Stufen vier bis sieben tritt Dukkha, der leidhafte, unbefriedigende Aspekt der Existenz hervor. In der achten bis zehnten Stufe steht die Erkenntnis von Anatta, dem Nicht-Selbst, im Zentrum, woraufhin sich Gleichmut (Upekkhā) und die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten (Cattāri Ariyasaccāni) einstellt, über die Verwirklichung der dritten Wahrheit (Nirodha).<sup>358</sup>

Die modernen Vipassanā-Methoden und die Stufen des Einsichtswissens beruhen auf dem grundlegenden Erklärungsmodell des befreienden Erkenntnisprozesses, der im Pāli-Kanon beschrieben und in den späteren Lehrsystemen ausgebaut wurde: alle kontemplierten Phänomene werden als unbeständig (Anicca) erkannt; diese Vergänglichkeit bringt Leiden (Dukkha) mit sich; was leidhaft und unbefriedigend ist, hat keinen Wesenskern, kein Selbst (Anatta).<sup>359</sup>

Zur Bestimmung von „authentischer“ Vipassanā-Meditation könnte zusammengefasst gesagt werden, dass diejenigen, die Vipassanā lehren, sich auf diesbezügliche Aussagen des Buddha im Pāli-Kanon beziehen, v.a. auf die Achtsamkeitsreden (Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpānasati Sutta, Kāyagatāsati Sutta), sowie die späteren Lehrsysteme der Theravada-Tradition, v.a. das Visuddhimagga.

---

<sup>357</sup> Vgl. Analayo 2010, 32f.

<sup>358</sup> Vgl. Analayo 2010, 42-43.

<sup>359</sup> Vgl. Analayo 2010, 42f.

## 4.1 Technische Aspekte der Vipassanā-Meditation

Inwiefern unterscheiden sich die modernen Vipassanā-Techniken voneinander?

Laut Seager wird in den Vipassanā-Ansätzen aus Burma und Sri Lanka ein „Moment-zu-Moment-Gewahrsein“ auf die vergänglichen Phänomene von Geist und Körper“ gelehrt, während die thailändische Waldtradition Vipassanā nicht als getrennte Technik ansieht, sondern als eine „Qualität des Gewahrseins, die aus der Entfaltung der Einsicht in die Gesetze des Karma entspringt, während Geistesruhe kultiviert wird.“<sup>360</sup> Dies ist ein zentrales Merkmal zur Unterscheidung, denn der Begriff Vipassanā wird entweder mit einer spezifischen Meditationstechnik gleichgesetzt oder mit einem offenen Ansatz verbunden. Für die Vertreter der technischen Methoden ist das Abhidhamma ein zentraler Bezugspunkt.<sup>361</sup> In den offenen Ansätzen gilt Ānāpānasati als ein vollständiger Befreiungsweg und das Abhidhamma spielt keine Rolle. Im Ānāpānasati Sutta wird die Praxis des bewussten Atmens als eine „Dachbewusstheit“ für den gesamten Befreiungsweg angesehen. Die vier Bereiche der Achtsamkeit entfalten sich im Zuge der Kultivierung der Atembewusstheit auf eine natürliche Weise.<sup>362</sup>

### 4.1.1 Das Verhältnis von Śamatha und Vipassanā

Ein zentrales Unterscheidungsmerkmal der modernen Meditationssysteme ist das Verhältnis von Śamatha (Geistesruhe) und Vipassanā (Einsicht). Diese Begriffe werden im Pāli-Kanon meistens gemeinsam erwähnt und bezeichnen Qualitäten des Geistes, die kultiviert werden können. Der Begriff Vipassanā wird im Gegensatz zum häufig erwähnten Jhāna selten herangezogen und nicht ausdrücklich mit Achtsamkeitstechniken gleichgesetzt. Buddha weist seine Schüler meistens an Jhāna zu praktizieren. Die Faktoren Śamatha, Jhāna und Vipassanā wurden von den Verfassern

---

<sup>360</sup> Seager 2012, 168.

<sup>361</sup> Das Abhidhamma war als ein wissenschaftlich anmutendes, geschlossenes System zur Gegenwehr gegen den Kolonialismus und die christlich-protestantische Missionierung geeignet; eine Herausforderung, die in Thailand nicht gegeben war. Die technischen Ansätze im Westen sind laut Gruber aus diesem Grund erfolgreicher als die offenen Ansätze aus Thailand. Vgl. Gruber 2012, 322-323.

<sup>362</sup> Vgl. Gruber 2012, 323.

der Pāli-Schriften demzufolge als Bestandteile eines umfassenden Pfades verstanden, die unterschiedlich aufeinander einwirken können. Wenn Ruhe kultiviert wird, entwickelt sich der Geist, wodurch Verlangen überwunden wird. Wenn Einsicht kultiviert wird, entsteht Weisheit und alles Unwissen wird überwunden.<sup>363</sup>

In der Gegenwart gibt es Meditationsansätze, die deutlich Śamatha betonen oder ganz auf Vipassanā als eine formale Praxis verzichten. Andere sehen beides als gleichwertige Faktoren auf dem Befreiungsweg an.<sup>364</sup> Die dritte Position erklärt Śamatha zu einer begrenzten Vorstufe der Einsicht, die ohne eine ausgeprägte Kultivierung der Konzentrationszustände möglich ist.<sup>365</sup> Manche vertreten die Ansicht, dass ein sehr geringer Grad an Konzentration, eine momentane Stabilisierung (Khaṇika-Samādhi) für die Praxis der Einsichtsmeditation ausreicht.<sup>366</sup> Diese Vorstellung ist nach Wallace eine falsche Interpretation der Pāli-Quellen und gilt nicht für die gesamte Theravada-Tradition. Der Bewegung wird häufig vorgeworfen die monastische Lebensweise und die Kultivierung meditativer Stabilisation herunterzuspielen.<sup>367</sup>

Ein wesentlicher Unterschied zwischen den Meditationssystemen ist der Zugang über die Versenkungszustände (Jhāna).<sup>368</sup> Der Pāli-Kanon liefert Hinweise dafür, dass Vipassanā ohne die Versenkungszustände möglich ist<sup>369</sup> und unterscheidet zwei Befreiungswege: Der „Sammlungsweg“ über die Jhānas als Basis, um Einsicht zu kultivieren, wird auch „Geistbefreiung“ (Citto Vimutti) genannt. Daneben gibt es den reinen Einsichtsweg bzw. „Weisheitsweg“ ohne die Jhānas, auch „Weisheitsbefreiung“ (Paññā Vimutti) genannt.<sup>370</sup> Daraus entstand später eine Unterscheidung zwischen beiden Meditationsvehikeln: „Wet Śamatha“ und „Dry Vipassanā“. Diese

---

<sup>363</sup> Vgl. Thanissaro 2012.

<sup>364</sup> Vgl. Chah 2007, 90-91.

<sup>365</sup> Zum Verhältnis von Śamatha und Vipassanā, siehe: Shaw 2008, 18-20; Griffiths 1981; Gordon u.a. 2014, 3-5; Goenka 2004, 2-3.

<sup>366</sup> Vgl. Sharf 1995, 255-256; Braun 2013, Pos. 3842; Mahasi 2009, 62-63.

<sup>367</sup> Vgl. Wallace 2002, 39. Es gibt unterschiedliche Formen der Kritik an der Vipassanā-Bewegung bzw. an den diesbezüglichen Meditationsansätzen; zur Kritik an Mahasi Sayadaw (durch Monasten in Sri Lanka), siehe: Bond 1988, 162f.; Meier 1978, 151-156; ein Video-Statement zu U Ba Khin und Goenka: „Reflections on Goenka / U Ba Khin Style Vipassanā“, siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=L5nadJDVZmU>. Insgesamt lassen sich bei der modernen Vipassanā-Meditation Unterschiede zum frühbuddhistischen Verständnis feststellen. Die Achtsamkeit wird oftmals auf ein „Gegenwärtig-Sein-im-Augenblick“ reduziert; vgl. Thanissaro 2008.

<sup>368</sup> Zu den Jhānas, siehe: Wallace 2002, 38-39; Ahir 1999, 76-91; Gunaratana 2006, 4f; Gunaratana, A Critical Analysis of the Jhānas, 1980:

<http://www.buddhistlibrary.org/en/albums/asst/ebook/scrnguna.pdf>.

<sup>369</sup> Vgl. Gruber 2012, 321.

<sup>370</sup> Vgl. Swearer 1973, 435; Gruber 2013.

Differenzierung wurde bereits im Visuddhimagga getroffen und von Ledi Sayadaw und Mahasi Sayadaw fortgesetzt.<sup>371</sup>

Es gibt heute Lehrende die einen Meditationsweg vermitteln, der über die Kultivierung der Versenkungszustände führt. Dazu gehören u.a. Ayya Khema, Ajahn Brahm, Pa Auk Sayadaw und dessen Schüler Bhikku Dhammadipa. Meditationslehrer die Vipassanā ohne die Jhānas lehren, sind Mahasi Sayadaw und dessen Nachfolger U Pandita und U Kundala, Ajahn Buddhadasa und dessen Schüler Christopher Titmuss und Martin Aylward, sowie U Janaka, Bhante Sujiva und Bhikkhu Vivekananda.<sup>372</sup>

#### 4.1.2 Die Wahl der Meditationsobjekte

Ein wesentlicher Unterschied zwischen den verschiedenen Vipassanā-Ansätzen ist die Wahl der zentralen Meditationsobjekte.<sup>373</sup> In den Lehrreden erläuterte Buddha, immer der gegebenen Situation und dem Auffassungsvermögen seiner Zuhörer angepasst, eine breite Palette an Meditationsobjekten, die später systematisch dargestellt wurden, z.B. im Visuddhimagga und Vimuttimagga. Buddha lehrte viele verschiedene Meditationsobjekte – er hatte keine fest definierte, abgeschlossene Praxis, die schablonenartig angewendet wurde sondern er bewies ein hohes Maß an Flexibilität in der Vermittlung seiner Lehren. Gewisse Praxiselemente tauchen vermehrt auf, etwa die zehn Kasina<sup>374</sup>, Anussati (Zehn Betrachtungen) und die Brahmavihāra (Vier unermesslichen Geisteshaltungen: Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā). Eine häufig verwendete, spätere Einteilung der Meditationsobjekte sind die vierzig Kammatṭhāna (Übungsgebiete) aus dem Visuddhimagga von Buddhaghosa. Diese beinhalten die Kasina, Asubha (Kontemplation der Ekelobjekte), Anussati, Brahmavihāra und Arūpāyatana (Unkörperliche Gebiete).<sup>375</sup>

In der Vipassanā-Bewegung werden ausgewählte traditionelle Meditationsobjekte hervorgehoben, während das monastische Praxisspektrum erheblich eingeschränkt wird. Zudem gibt es verschiedene Zugänge hinsichtlich der Ausweitung des Gewahrseins auf

---

<sup>371</sup> Vgl. Braun 2013, Pos. 3353-3382; Shaw 2008, 20; Buddhadasa 1940, 12.

<sup>372</sup> Gruber 2012, 322.

<sup>373</sup> Zum Thema Meditationsobjekte, siehe: Shaw 2008, 6-8; King 1992, 86f.

<sup>374</sup> Siehe: <http://www.palikanon.com/wtb/kasina.html>.

<sup>375</sup> Vgl. Shaw 2008, 6-8.

die Meditationsobjekte – die Ansichten gehen auseinander, wie die vier Satipaṭṭhānas im praktischen Bezug zueinander stehen. Meistens wird eine schrittweise Ausweitung der Objekte oder Bereiche und eine progressive Verfeinerung der Achtsamkeit gelehrt.

Goenka vertritt die Ansicht, dass Geist (Citta) und Geisteshinhalte (Dhamma) gleichzeitig über die Beobachtung der Körperempfindungen (Vedanā) wahrgenommen werden, da diese direkt miteinander verbunden sind.<sup>376</sup> Die Vipassanā-Praxis fokussiert sich auf die Beobachtung von Vedanā. Das kontinuierliche Gewahrsein von Körperempfindungen eröffnet automatisch alle anderen Bereiche.<sup>377</sup>

Die thailändischen Ajahns Chah und Buddhadasa, die beide offene Meditationsansätze lehrten, haben keine festgelegte Vipassanā-Technik. Die Kultivierung der Atembewusstheit steht durchgehend im Zentrum der Praxis, unter dessen Dach sich die Satipaṭṭhānas von selbst entfalten.<sup>378</sup>

In den Praxisanweisungen auf der CD des MBSR-Programms von Kabat-Zinn werden die Bereiche der Achtsamkeit ebenfalls progressiv erweitert, jedoch in gezielter Form gelenkt, über die Gebiete: Atem (Breath-scape), Geräusche (Sound-Scape), Körperempfindungen (Body-scape) und „Wahllose Bewusstheit“ (Choiceless Awareness; Now-scape) – ein einfaches Verweilen in der offenen, spiegelgleichen Qualität des Geistes. Hierzu verweist Kabat-Zinn auf die Lehren der Zen- und Dzogchen Tradition.<sup>379</sup>

---

<sup>376</sup> Goenka: “Vedana is also a cetasikacetasika (mental concomitant). When the Buddha says, sabbe dhamma vedana samosarana, it means that the experience of all mental concomitants includes and is inseparable from vedana. Hence according to my understanding of the teaching of the Buddha, not only do kayanupassana and vedananupassana involve the awareness of vedana but vedana also forms an integral part of dhammanupassana and cittanupassana. A meditator whether practising kayanupassana or vedananupassana or cittanupassana or dhammanupassana, continues to be aware of vedana. He realizes the phenomenon of arising [...] and the phenomenon of passing away [...] by maintaining awareness of vedana with the understanding of its impermanent nature. Thus he does not allow tanha to arise in response to vedana: He responds neither with tanha of craving towards a pleasant sensation nor with tanha of aversion towards an unpleasant sensation. A meditator maintains upekkha (equanimity) based on understanding of anicca (impermanence).” Zitiert aus: <http://www.vridhamma.org/Importance-of-Vedana>.

<sup>377</sup> Vgl. VRI 1990; Goenka 2004, 55-56.

<sup>378</sup> Vgl. Chah 2011, 51-52; Buddhadasa 2002, 20f.

<sup>379</sup> Vgl. Audiobook *Guided Mindfulness Meditation. Series 3* Booklet, siehe: <http://www.mindfulnesscds.com/products/series-3>.

### 4.1.3 Die Praxis von Mettā-Bhāvanā

Die Kultivierung von „Liebender Güte“ (Mettā-Bhāvanā) ist neben der Atembewusstheit<sup>380</sup> (Ānāpānasati) ein grundlegender Baustein in der westlichen Vipassanā-Praxis.<sup>381</sup> Die Mettā-Übung stammt aus dem traditionellen Praxisspektrum des Theravada und wird in neuen Ausprägungen und Kontexten angewendet. Die ursprüngliche Quelle für die Praxis ist das Mettā Sutta.<sup>382</sup> Mettā gehört zu den vier „Transzendenten Tugenden“ (Parami) und wird den „Vier unermesslichen Geisteshaltungen“ (Brahmavihāra) zugeordnet.<sup>383</sup> Sie wird ebenfalls im Mahayana komplementär zur Achtsamkeitspraxis gelehrt und mit einer Vergebungspraxis kombiniert; diese fehlt ansonsten in der Kultivierung von Mettā in Südostasien.<sup>384</sup>

Meier weist darauf hin, dass die Praxis von Mettā-Bhāvanā im Pāli-Kanon und in postkanonischen Schriften nicht im Zusammenhang mit der Praxis von Satipaṭṭhāna steht. Die meisten Lehrer orientieren sich am Zugang von Buddhagosa, der Mettā im Zusammenhang mit den Brahmavihāra behandelt. Mettā wird in den modernen Formen häufig zu Beginn oder zum Abschluss der Satipaṭṭhāna-Praxis praktiziert. Im Pāli-Kanon wird Mettā vorwiegend in alle Himmelsrichtungen gesendet (z.B. im Majjhima Nikāya 55 und Dīgha Nikāya 33), wobei der Praktizierende selbst dabei nicht einbezogen wird. Verschiedene Gruppen von Lebewesen werden dabei adressiert.<sup>385</sup> Buddha erläutert verschiedene Vorteile, die durch die Praxis von Mettā-Bhāvanā entstehen.<sup>386</sup> Im Visuddhimagga wird die Mettā-Praxis ausführlich dargestellt und erweitert; die grundlegenden Neuerungen sind: 1.) die Einbezugnahme der eigenen Person und 2.) die gezielte Auswahl von Empfängern, die schrittweise erweitert werden.<sup>387</sup> Im Zusammenhang mit Satipaṭṭhāna hat Mettā-Bhāvanā verschiedene Funktionen in den gegenwärtigen Praxisformen. Die Funktionen von Mettā können 1.)

---

<sup>380</sup> Ānāpānasati wird meistens als erste Stufe der Kultivierung von Vipassanā angesehen. Durch die Konzentration auf verschiedene Aspekte des Atemprozesses werden die Stufen der meditativen Stabilisation (Jhānas) durchlaufen, die traditionell als Grundlage von Vipassanā gelten. Vgl. Wallace 2002, 38.

<sup>381</sup> Vgl. Meier 1999, 191-211; Texte und Links zum Thema Mettā von Fronsdal, siehe:

<http://www.audiodharma.org/series/1/talk/1728/>.

<sup>382</sup> Vgl. Keown 2003, Pos. 5953, s.v. Mettā Sutta.

<sup>383</sup> Vgl. Wallace 2002, 39.

<sup>384</sup> Vgl. Fronsdal 1999, 490-491.

<sup>385</sup> Vgl. Meier 1999, 191-192.

<sup>386</sup> Vgl. Meier 1999, 194.

<sup>387</sup> Vgl. Meier 1999, 196.

als korrektiv in der Übung auftreten, 2.) als komplementär angesehen werden oder 3.) als Erleichterung für den Eintritt in die Alltagswelt nach einem Meditationskurs. Bei Mahasi Sayadaw und Nyanaponika ist Mettā-Bhāvanā eine vorbereitende Übung zum Satipaṭṭhāna.<sup>388</sup> Bei U Ba Khin (Mettā wird von ihm nicht in Schriften behandelt) und Goenka wird Mettā-Bhāvanā am Ende des Meditationskurses gelehrt, u.a. um den Übergang in das Alltagsleben für die Meditierenden zu erleichtern.<sup>389</sup> Goenka fasst Ānāpāna, Vipassanā und Mettā in einer täglichen, formalen Praxis zusammen. Er empfiehlt mindestens zwei Stunden Meditation am Tag. Zuerst soll der Geist durch die Beobachtung des natürlichen Atems beruhigt werden – diese Phase kann kurz oder länger dauern, je nach dem Geisteszustand des Praktizierenden. Danach werden die Körperempfindungen systematisch von Kopf bis Fuß beobachtet. Wenn die Konzentration nachlässt, kann das Gewahrsein wieder auf Atemempfindungen gebracht werden. Im abschließenden Teil sollen die feinen Körperempfindungen nicht mehr mit Gleichmut betrachtet werden, sondern aktiv mit Gedanken von liebender Güte und Wohlwollen gefüllt werden.<sup>390</sup> Mettā-Praxis wird somit bei Goenka aktiv mit Körperempfindungen kombiniert. Er bezeichnet Mettā-Bhāvanā als notwendigen Balsam nach der Vipassanā-Praxis, ohne welchen die Kultivierung von Einsicht nicht vollständig wäre.<sup>391</sup>

## 4.2 Populäre Formen der Vipassanā-Meditation

Was in der Forschung als populäre Religion<sup>392</sup> bezeichnet wird, lässt sich in vielen Aspekten mit volkstümlicher Religion gleichsetzen. Diese hat zu allen Zeiten und überall in der buddhistischen Welt existiert. Auf dem gegenwärtigen Markt, der einen Zugang zu diversen spirituellen und religiösen Inhalten und Praktiken ermöglicht,

---

<sup>388</sup> Vgl. Meier 1999, 203-204.

<sup>389</sup> Vgl. Meier 1999, 208-211.

<sup>390</sup> Vgl. Goenka 2004, 60-61; Der *Old Student Practice Guide* ist auf der Homepage der Tradition <https://www.dhamma.org/de/index> zugänglich, nur für Personen die einen Kurs absolviert haben.

<sup>391</sup> Vgl. [http://store.pariyatti.org/Mettā-Instructions-\\_p\\_4406.html](http://store.pariyatti.org/Mettā-Instructions-_p_4406.html).

<sup>392</sup> Zum Begriff Populäre Religion von Hubert Knoblauch, siehe: [http://fsf.de/data/hefte/ausgabe/44/knoblauch042\\_tvd44.pdf](http://fsf.de/data/hefte/ausgabe/44/knoblauch042_tvd44.pdf); [http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/671/ssoar-theoquartal-2006-2-knoblauch-die\\_populare\\_religion.pdf?sequence=1](http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/671/ssoar-theoquartal-2006-2-knoblauch-die_populare_religion.pdf?sequence=1).

erscheinen jährlich zahlreiche Bücher und Meditationsanleitungen zum Thema Achtsamkeit. Durch die neuen Kommunikationsmedien und den schnellen Austausch von Informationen entwickelte sich die Achtsamkeit zu einem neuen Sektor moderner Spiritualität und zu einer praktischen Lebenshilfe. Die westliche Kultur bildet den Rahmen und ebenfalls eine Säule der modernen Achtsamkeitsbewegung. Die Wurzeln des Achtsamkeitstrends können zu einem erheblichen Teil auf die Verbreitung und Popularisierung der Vipassanā-Meditation zurückgeführt werden. Achtsamkeit und Meditation werden auf vielfältige Weise als nützliche Alltagshilfe konzipiert und an die Bedürfnisse verschiedenster Lebenswelten und Milieus angepasst. Die Verbindung zu den traditionellen buddhistischen Wurzeln ist dabei nicht immer ersichtlich. Eine große Vielfalt an Büchern und Ratgebern vermittelt verschiedene Ansätze und Intentionen. Ein Blick auf die Neuerscheinungen im Jahr 2015 bezeugt die mannigfaltigen Anwendungen der Achtsamkeit in der Gegenwart: *Search Inside Yourself: Optimize dein Leben durch Achtsamkeit*, *Wandern in Achtsamkeit: Meditation auf dem Weg*, *Gärtnern in Achtsamkeit: Die Saat und Ernte der Meditation*; *Schlank wie ein Buddha: Mit Achtsamkeit das Wohlfühlgewicht erreichen und halten*, *Das kleine Buch vom achtsamen Essen: Mit 7-Tage-Programm, Übungen und Rezepten*, *Achtsamkeit@work*, *Mindfulness - Das Prinzip Achtsamkeit: Die Anti-Burn-out Strategie*.<sup>393</sup>

Die gegenwärtigen Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit sind breit gefächert und eine gesellschaftliche Offenheit für Innovationen ist gegeben. Der Begriff Achtsamkeit spielt im öffentlichen Diskurs eine weitaus wesentlichere Rolle als Vipassanā.

#### **4.2.1 Vedanā in der Tradition von S. N. Goenka**

Das Fühlen von Empfindungen (Vedanā) ist ein gemeinsames Kennzeichen aller Lebewesen. Daher ist es naheliegend, dass Vedanā eine bedeutende Stellung in der buddhistischen Meditationspraxis einnimmt.<sup>394</sup> Vedanā hat geistige und körperliche Aspekte und wird deshalb als ein geeignetes Mittel angesehen, um den engen

---

<sup>393</sup> Ergebnis der Suche auf Amazon vom 23.11.14; Suchbegriff: Achtsamkeit.

<sup>394</sup> Siehe dazu: Keown 2003, Pos. 10842, s.v. Vedanā; Boisvert 1995, 51-76; Nyanaponika 1983; Gruber 2005/I. Zu Vedanā in Satipatthāna, siehe: Szekeres 2005.

Zusammenhang von Körper und Geist zu untersuchen.<sup>395</sup> Ajahn Buddhadasa betonte die Wichtigkeit von Vedanā für den Erlösungsprozess und Meditationsvollzug.<sup>396</sup> Auch im verbreiteten Ansatz des Body Sweeping von U Ba Khin und Goenka nehmen Körperempfindungen eine Schlüsselrolle ein.<sup>397</sup> Von Goenka existieren einige Kommentare zur Bedeutung von Vedanā im Kontext der buddhistischen Lehren und Vipassanā-Praxis.<sup>398</sup> Die Ursache des Leidens (Taṇhā; Begehren, Durst) entsteht laut Goenka infolge einer Reaktion auf Vedanā:

The discovery of the Buddha, that the real cause of tanha lies in Vedanā, is the unparalleled gift of the Buddha to humanity. With this one discovery he gave us the key to open the door of liberation within ourselves. Others proclaimed salayatana paccaya tanha; the Buddha discovered and disclosed that Vedanā paccaya tanha, which means that defilements arise at the level of Vedanā and in response to Vedanā. It is logical that if tanha arises in response to Vedanā, any endeavour to reach the root of tanha and to eradicate tanha must include the understanding of Vedanā, the experience of it and the knowledge of how it causes craving and aversion, and the wisdom to know how it can be used for the eradication of tanha.<sup>399</sup>

Goenka beschreibt hier den wesentlichen Prozess in der Kette des Bedingten Entstehens, der den leidhaften Daseinskreislauf (Saṃsāra) aufrecht erhält. Dieser Vorgang kann unterbrochen werden, wenn Vedanā mit Gleichmut, d.h. im Wissen um Vergänglichkeit (Anicca) beobachtet wird. Über das Gewahrsein von Empfindungen werden automatisch die anderen Bereiche des Satipaṭṭhāna erschlossen.<sup>400</sup> Goenka erwähnt im Zusammenhang mit Vedanā auch die zentrale Bedeutung von Sampajañña (Wissensklarheit). Durch die kontinuierliche Beobachtung der Körperempfindungen werden die universellen Charakteristika des Entstehens und Vergehens erfahren und ein gradueller Prozess der Befreiung beginnt:

This objective unremitting observation is Sampajañña (constant thorough understanding of impermanence). According to the Buddha, one who practises Sampajañña is a wise person knowing experientially how sensations arise and pass away within the body as a result of the repeated contact of sense objects. This person knows that when one begins to relish the pleasant sensations and abhor the unpleasant sensations, misery is generated and multiplies. Without Sampajañña, one remains unaware of the deeper

---

<sup>395</sup> Vgl. Hart 2014, 204.

<sup>396</sup> Vgl. Buddhadasa 2002, 67-77.

<sup>397</sup> Vgl. Hart 2014, 177-186.

<sup>398</sup> Zum Thema Vedana bei S. N. Goenka, siehe: VRI 1990; Goenka 2004, 18f.

<sup>399</sup> <http://www.vridhamma.org/Printversion/Why-Vedana-and-What-is-Vedana>.

<sup>400</sup> Hart 2014, 178.

unconscious level of the mind. It is in the darkness of ignorance that an unconscious reaction begins towards the sensations. This momentary liking or disliking soon develops into craving or aversion, the reaction repeating and intensifying innumerable times before it bursts forth into the conscious mind. [...] By observing the physical aspect of Vedanā, one becomes aware of the reality that the Vedanā that has arisen is impermanent. With this understanding, one remains equanimous and prevents any reaction from occurring. Constant observation of Vedanā in this manner by anicca-bodha gives rise to detachment. With this attitude, one can prevent not only fresh reactions of craving and aversion, but also eliminate the very habit of reacting, and thereby gradually come out of suffering by transcending all the sensations [...].<sup>401</sup>

Insgesamt kann die Achtsamkeitspraxis in der Vipassanā-Bewegung nicht auf die Beobachtung von Körperempfindungen reduziert werden. Es handelt sich lediglich um einen Teilaspekt der Einsichtsmeditation, der einen individuellen Stellenwert in den Traditionen einnimmt. Die Achtsamkeit auf Körperempfindungen steht im Rahmen spezifischer Techniken und Zielsetzungen und erfüllt keinen Selbstzweck. Sie dient den befreienden Einsichten und der vollständigen Erlösung (Nibbāna). Vedanā erhält eine wichtige Position im Bereich der praktischen Dimension von Vipassanā-Meditation.

#### **4.2.2 Der Bodyscan als Beispiel einer popularisierten Achtsamkeitspraxis**

Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen für verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation. Das Body Sweeping bzw. der Body- oder Körperscan ist eine verbreitete Methode im neuen spirituellen Feld. Der Körperscan wird zu individuellen Zwecken mit unterschiedlichen Praxiselementen kombiniert, etwa Visualisationen oder Atemübungen, sowie in neue Kontexte gesetzt und den jeweiligen Bedürfnissen angepasst. Auf der Homepage [www.calm.com](http://www.calm.com) wird eine auf Körperempfindungen zentrierte Achtsamkeitspraxis angeleitet. Das Meditationsprogramm bietet spezielle Features, animierte Naturszenen (Wolken, Meer, Wiese, Berge etc.) und entspannende Meditationsmusik von Kip Mazuy. Der Benutzer kann die Zeitdauer der geführten Sitzung selbst auswählen. Darauf angepasst werden unterschiedliche Anweisungen und Praktiken miteinander kombiniert, u.a. die richtige Körperhaltung (mit gerader Wirbelsäule, angemessener Positionierung der Hände, geschlossenen Augen), das Gewahrsein von Körperempfindungen – sowohl einzelner Körperteile als auch des

---

<sup>401</sup> <http://www.vridhamma.org/Importance-of-Vedana>.

gesamten Körpers gleichzeitig, die Schwere des Körpers, das bewusste Lösen von Verspannungen, den Vorgang der Atmung durch das Heben und Senken des Brustkorbs und der Bauchdecke, sowie ein gleichmütiger Umgang mit Empfindungen und Gedanken.<sup>402</sup> Insgesamt lassen sich dieselben Elemente wie in den beschriebenen Formen der Vipassanā-Meditation feststellen.

In der Gegenwart sind zahlreiche Praktiken im öffentlichen Dienstleistungsfeld zugänglich, die körperliche Bewusstheit fördern. Dazu gehören, neben den vorgestellten Vipassanā-Ansätzen, diverse Yogastile<sup>403</sup>, Reiki, Shiatsu, Qi Gong, Tanz, Kampfkunst, Fasten und Praktiken, die mit den Themen Geburt, Krankheit und Heilung<sup>404</sup> verbunden sind. Als eine zentrale Dimension zeigt sich hierbei die Arbeit mit dem Körper und das Gewährsein von Körperempfindungen. Die Praxisformen sind nicht miteinander identisch, sie haben jedoch einen gemeinsamen Nenner: eine positiv gestimmte, körperzentrierte Achtsamkeit und das Ziel den Geist bzw. das Denken zu beruhigen und heilsame, psychische und physische Effekte hervorzurufen. Häufig sind die körperorientierten Praktiken mit Relaxationsübungen, Visualisationen, dem Gewährsein des Atems und Atemtechniken verbunden. Tendenziell ist der Zugang nicht theoretisch, vielmehr handelt es sich um einen ergebnisorientierten Praxisansatz.<sup>405</sup> Verschiedenste Einflüsse der Vipassanā-Meditation finden sich in diesem Feld lebensoptimierender Achtsamkeitspraktiken wieder. Im Spannungsfeld der ursprünglichen Funktionen der Vipassanā-Meditation und den Bedürfnissen einer modernen Gesellschaft verschwimmen die Grenzen zwischen buddhistisch motivierter Einsichtsmeditation und weltlich orientierter Achtsamkeitspraxis.

---

<sup>402</sup> Siehe: <http://www.calm.com/>.

<sup>403</sup> In der Praxis des Yoga Nidra (wie gelehrt von Swami Jnaneshvara Bharati) wird die Achtsamkeit systematisch von Kopf bis Fuß durch den Körper geleitet. Die Körperachtsamkeit wird an Energiepunkten im Körper mit der Atmung und Visualisationen verbunden. Es lassen sich auf theoretischer Ebene Ähnlichkeiten mit Goenka erkennen, der das Aufsteigen der unbewussten Schichten des Geistes während der Meditation beschreibt und eine damit einhergehende Auflösung von Sankharas. Siehe: <http://www.swamij.com/yoga-nidra.htm> „Purifying samskaras, the deep habit patterns“.

<sup>404</sup> Dr. David Wise hat mit seinem Werk *Paradoxical Relaxation, The theory and practice of dissolving anxiety by accepting it* einen Beitrag zum medizinisch-therapeutischen Feld geliefert. Der Ansatz von Wise, der ursprünglich für CPPS Patienten entwickelt wurde ähnelt dem Body Sweeping, da eine genaue Beobachtung und ein gleichmütiger Umgang mit Körperempfindungen im Zentrum stehen. Wise bezieht sich auf verschiedene „wisdom traditions“ ohne für seine Technik genaue Quellen anzugeben. Er zitiert u.a. den Dhammapada, Ram Dass, Nisargadatta und Rama Maharshi. Siehe dazu: D. Wise, *Paradoxical Relaxation. dissolving anxiety by accepting it*, Stanford 2010.

<sup>405</sup> Michal Pagis trifft in ihrem Artikel *Embodied Self-Reflexivity* eine Unterscheidung zwischen „diskursiver Selbstreflexion“ und der „körperlichen Selbstreflexion“. Letztere sieht sie als eine einflussreiche Form der gegenwärtigen „Selbst-Kultur“ an. Vgl. Pagis 2009, 265.

## 5. QUELLENVERZEICHNIS

### 5.1 Bibliographie

- Ahir 1999 D. C. Ahir [Hrsg.], Vipassanā. A Universal Buddhist Meditation Technique, New Delhi 1999.
- Amaro 2003 Bhikkhu Amaro, Small Boat, Great Mountain. Theravadan Reflections on The Natural Great Perfection, Redwood Valley 2003.
- Analayo 2007 Bhikkhu Analayo, Sati in den Pāli Lehrreden, München 2007.
- Analayo 2010 Bhikkhu Analayo, The Dynamics of Theravada Insight Meditation, 2010.
- Analayo 2010/I Bhikkhu Analayo, Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna, Stambach 2010.
- Analayo 2012 Bhikkhu Analayo, Achtsamkeit aus frühbuddhistischer Sicht. In: M. Zimmermann - C. Spitz - S. Schmidt (Hrsg.), Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, Bern 2012, 277-290.
- Bapat 1937 P. V. Bapat, Vimuttimagga and Visuddhimagga. A comparative Study, Poona 1937.
- Bodhi 2005 Bhikkhu Bodhi, Two Styles of Insight Meditation, 2005.
- Boisvert 1995 M. Boisvert, The Five Aggregates. Understanding Theravada Psychology and Soteriology, Ontario 1995.
- Bond 1988 G. D. Bond, The Buddhist Revival in Sri Lanka. Religious Tradition, Reinterpretation and Response, South Carolina 1988.
- Braun 2013 E. Braun, The Birth of Insight. Meditation, Modern Buddhism and the Burmese Monk Ledi Sayadaw, Chicago 2013, Kindle-Edition.
- Braun 2014 E. Braun, Meditation En Masse. How Colonialism Sparked the Global Vipassanā Movement, 2014.
- Buddhadasa 1940 Buddhadasa Bhikkhu, Der Weg zum Buddha-Dhamma, 1940.
- Buddhadasa 1999 Buddhadasa Bhikkhu, Kernholz des Bodhibaums, München 1999.

- Buddhadasa 2002      Buddhadasa Bhikkhu, Anapanasati. Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit, München 2002.
- Buddhadasa 2005      Buddhadasa Bhikkhu, Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit. Eine kurze Einführung in buddhistische Lehrinhalte, München 2005.
- Chah 2011              Ajahn Chah, The Collected Teachings of Ajahn Chah. Single Volume Compilation, Harnam 2011.
- Chah 2007              Ajahn Chah, The Teachings of Ajahn Chah. A collection of Ajahn Chah's Dhamma talks, Ubon Ratchathani 2007.
- Chapman 2011        Theravada reinvents meditation (Internetblog, Posted 7 Juli, 2011).
- Chapman 2011/I      The King of Siam invents Western Buddhism (Internetblog, Posted 5 Juli, 2011).
- Chapman 2011/II    Protestant Buddhism (Internetblog, Posted 24 Juni, 2011).
- Chowdhury            C. Chowdhury, Global Vipassanā: A Bibliography on Vipassanā Studies.
- Cook 2010            J. Cook, Meditation in Modern Buddhism. Renunciation and Change in Thai Monastic Life, Cambridge 2010.
- Feldman 2012        C. Feldman, The Vipassana Meditation Community: Its History, Practice and Spirit, In: Middle Way 87/2 [2012], 139-144.
- Fronsdal 1995        G. Fronsdal, The Treasures of the Theravada: Recovering the Riches of our Tradition. In: Inquiring Mind, 12/1 [1995].
- Fronsdal 1998        G. Fronsdal, Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness. In: C. S. Prebish - K. K. Tanaka (Hrsg.), The Faces of Buddhism in America, Berkeley 1998, 164-180.
- Fronsdal 1999        G. Fronsdal, Theravada Spirituality in the West. In: Takeuchi Yoshinori (Hrsg.), Buddhist Spirituality. Later China, Korea, Japan and the Modern World, New York 1999, 482-495.
- Fronsdal 2002        Virtues without Rules. Ethics in the Insight Meditation Movement, In: C. S. Prebish - M. Baumann (Hrsg.), Westward Dharma: Buddhism beyond Asia, Berkeley 2002, 285-306.

- Griffiths 1981 P. Griffiths, Concentration or Insight, the Problematic of Theravada Buddhist Meditation-Theory, In: Journal of the American Academy of Religion 49/4 [1981], 605-624.
- Goenka 2004 S. N. Goenka, The Discourse Summaries. Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation condensed by William Hart, Igatpuri 2004.
- Goldstein 1983 J. Goldstein, The Experience of Insight. A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation, Boulder/London 1983.
- Goldstein Kornfield 1989 J. Goldstein - J. Kornfield, Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens – Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen, Wien 1989.
- Goldstein 2003 J. Goldstein, One Dharma. The Emerging Western Buddhism, San Francisco 2003, Kindle-Edition.
- Gombrich 1993 R. Gombrich, Buddhism in the Modern World: Secularization or Protestantization?. In: E. Barker - J. A. Beckford - K. Dobbelaere (Hrsg.), Secularization, rationalism and sectarianism. Essays in honour of Bryan R. Wilson, Oxford 1993, 59-79.
- Gordon u.a. 2014 W. V. Gordon - E. Shonin - M. D. Griffiths - N. N. Singh, There is Only One Mindfulness. Why Science and Buddhism Need to Work Together. In: Mindfulness 5/6 [2014], 3-10.
- Gruber 2005 H. Gruber, Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā, eine Kernmeditation und –tradition, 2005.
- Gruber 2005/I H. Gruber, Bewusste Empfindungen die befreien. Der innere Weg des Körpers. Langfassung des Beitrags im Connection-Sonderheft: Buddhismus – Körperbewusstheit und Gesundheit, 2005.
- Gruber 2007 H. Gruber, Der Weg der sehenden Achtsamkeit, Praxis und Lehre des Vipassanā. Langfassung des gleichnamigen Beitrags in Buddhismus Aktuell 2/08, 2007.
- Gruber 2012 H. Gruber, Die frühbuddhistische Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā. In: M. Zimmermann - C. Spitz - S. Schmidt (Hrsg.), Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept

- erobert die Wissenschaft. mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, Bern 2012, 305-324.
- Gruber 2013 Audioaufnahme eines Vortrags von Hans Gruber am 8. Juli 2013. Universität München am Zentrum für Buddhismusforschung.
- Gunaratana 1992 H. Gunaratana, Die Praxis der Achtsamkeit, Eine Einführung in die Vipassanā-Meditation, Massachusetts 1992.
- Gunaratana 2006 H. Gunaratana, The Jhānas in Theravada Buddhist Meditation, Kandy 2006.
- Hanh 2013 T. N. Hanh, Umarme deine Wut. Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit, Bielefeld 2013.
- Hart 2014 W. Hart, Die Kunst des Lebens, Vipassanā-Meditation nach S. N. Goenka, München 2014.
- Houtman 1990 G. Houtman, Traditions of Buddhist practice in Burma, London 1990.
- Ito 2012 T. Ito, Modern Thai Buddhism and Buddhadāsa Bhikkhu. A Social History, Singapore 2012.
- Kabat-Zinn 2011 J. Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, 2011 München.
- Kornfield u.a. 1996 J. Kornfield - P. Breiter [Hrsg.], Ein stiller Waldteich. Die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah, Berlin 1996.
- Keown 2001 D. Keown, Der Buddhismus. Eine kurze Einführung, Stuttgart 2001.
- Keown 2003 D. Keown, A Dictionary of Buddhism, Oxford 2003, Kindle-Edition.
- King 1992 W. L. King, Theravada Meditation. The Buddhist Transformation of Yoga, Delhi 1992.
- Kuan 2008 T. Kuan, Mindfulness in Early Buddhism. New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources, Oxon 2008.
- Law 1997 B. C. Law, The Life and Work of Buddhaghosa, New Delhi 1997.
- Ledi 2001 Ledi Sayadaw, Manual of Mindfulness of Breathing. Anapana Dipani, BPS Online Edition 2011.

- Ledi 2007 Ledi Sayadaw, The Manual of Insight. Vipassanā Dīpanī, BPS Online Edition 2007.
- Mahasi Mahasi Sayadaw, Practical Vipassanā Exercises.
- Mahasi 1944 Mahasi Sayadaw, The Progress of Insight. A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation, 1944.
- Mahasi 1951 Mahasi Sayadaw, Practical Vipassana Meditation Exercises, 1951.
- Mahasi 1991 Mahasi Sayadaw, Fundamentals of Vipassana Meditation, 1991.
- Mahasi 2004 Mahasi Sayadaw, III. Buch. Die Ausübung der Einsichtsmeditation. Grundlagen und fortschreitende Stufen, 2004.
- Mahasi 2009 Mahasi Sayadaw, Grundlagen der Vipassana-Meditation, 2009.
- Mahasi 2011 Mahasi Sayadaw, Satipaṭṭhāna Vipassanā. Insight through Mindfulness, BPS Online Edition 2011.
- McMahan 2008 D. L. McMahan, The Making of Buddhist Modernism, Oxford 2008.
- McMahan 2012 D. L. McMahan, Buddhist Modernism. In: D. L. McMahan (Hrsg.), Buddhism in the Modern World. Religions in the Modern World, Oxon 2012, 159-176.
- Meier 1978 G. Meier, Heutige Formen von Satipatthana Meditation, Hamburg 1978.
- Norbu 1992 C. N. Norbu, The Supreme Source. The Kunjed Gyalpo. The Fundamental Tantra of Dzogchen Semde, Ithaca 1992, Kindle-Edition.
- Nyanaponika 1983 Nyanaponika, Contemplation of Feeling. The Discourse-Grouping on the Feelings (Vedana-Samyutta), Sri Lanka 1983/DharmaNet Edition 1995.
- Nyanaponika 2007 Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode, Stambach 2007.
- Pa-Auk 2003 Pa-Auk Sayadaw, Knowing and Seeing, Kuala Lumpur 2003.
- Pagis 2009 M. Pagis, Embodied Self-reflexivity. In: Social Psychology Quarterly 72/3 [2009], 265-283.

- Pastner 2015 U. Pastner, Gründe eine Meditationsgruppe!, Magazin der Österreichischen buddhistischen Religionsgesellschaft. Buddhismus in Österreich. Januar bis März 2015, 12-15.
- Payulpitack 1991 S. Payulpitack, Buddhadasa's movement : an analysis of its origins, development, and social impact, Bielefeld 1991.
- Praine 2011 P. Praine, On Saints and Wizards. Ideals of human perfection and power in contemporary Burmese Buddhism. In: Journal of the International Association of Buddhist Studies, 33/1-2 [2011], 453–488.
- Reißmüller 2009 H. Reißmüller, Pāli. Eine Einführung in die Sprache des Buddha, München 2009.
- Schedneck 2014 B. Schedneck, Thai Meditation Lineages Abroad: Creating Networks of Exchange, International Association of Buddhist Studies Conference, Univ. Wien, 19. Aug. 2014.
- Schedneck 2013 B. Schedneck, Decontextualisation of Asian Religious Practices in the Context of Globalization. In: Journal for Cultural and Religious Theory, 12/ 3 [2013], 36-54.
- Schedneck 2012 B. Schedneck, Constructing Religious Modernities: Hybridity, Reinterpretation, and Adaptation in Thailand's International Meditation Centers, Dissertation, Arizona 2012.
- Scholz 1992 G. Scholz, Vipassanā Meditation und Drogensucht. Eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge, Zürich 1992.
- Seager 2012 R. H. Seager, Buddhism in America, New York 2012.
- Seelawimala 2012 Bhante Seelawimala, Buddhism in Sri Lanka Today: Theravada's Role in Society. In: Middle Way 87/2 [2012], 111-116.
- Shaw 2008 S. Shaw, Buddhist Meditation. An Anthology of Texts from the Pali Canon, London 2008.
- Sharf 1995 R. Sharf, Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience. In: Numen 42 [1995], 228-283.
- Shulman 2010 E. Shulman, Mindful Wisdom: The Satipatthana Sutta on Mindfulness, Memory and Liberation, In: History of Religions 49/4 [2010], 393-420.

- Steele 2000 E. S. Steele, Christian Insight Meditation: A Test Case on Interreligious Spirituality. In: Buddhist-Christian Studies, 20 [2000], 217-229.
- Swearer 1973 D. Swearer, Control and Freedom. The Structure of Buddhist Meditation in the Pāli Suttas. In: Philosophy East and West 23/4 [1973], 435-455.
- SUBK Gesell. Sayagi U Ba Khin Gesellschaft, Sayagi U Ba Khin. ein herausragender Theravāda Buddhistischer Meditationslehrer, Marburg.
- Szekeres 2005 R. Szekeres, An Analytical Study of Vedana in the Practice of Satipatthana, Bangkok 2005.
- Thanissaro 2002 Bhikkhu Thanissaro, Romancing the Buddha, 2002.
- Thanissaro 2008 Bhikkhu Thanissaro, Mindfulness Defined, 2008.
- Thanissaro 2012 Bhikkhu Thanissaro, Ein Werkzeug von Vielen. Der Platz von Vipassana in der buddhistischen Praxis, In: Edle Strategie, 2012, 42-55.
- U Ba Khin 1999 S. U Ba Khin, Das ist Buddhismus, Bern 1999.
- VRI 1990 VRI [Hrsg.], The Importance of Vedana and Sampajanna. Seminar held at Dhammagiri in 1990, Igatpuri 1990.
- VRI 1999 VRI [Hrsg.], Discourses on Satipatthāna Sutta - S. N. Goenka, Igatpuri 1999.
- VRI 2006 VRI [Hrsg.], Sayagi U Ba Khin Journal. A Collection Commemorating the Teaching of Sayagi U Ba Khin, Igatpuri 2006.
- Wallace 2002 A. Wallace, The Spectrum of Buddhist Practice in the West. In: C. S. Prebish - M. Baumann (Hrsg.), Westward Dharma: Buddhism beyond Asia, Berkeley 2002, 34-50.
- Wallace 2011 A. Wallace, Minding Closely. The Four Applications of Mindfulness, Ithaca 2011, Kindle-Edition.
- Wallace 2012 A. Wallace, Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung, In: M. Zimmermann - C. Spitz - S. Schmidt (Hrsg.), Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die

- Wissenschaft. mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, Bern 2012, 18-35.
- Weary 2012 K. Weary, Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen, In: M. Zimmermann - C. Spitz - S. Schmidt (Hrsg.), Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, Bern 2012, 181-195.

## 5.2 Internet

Auf die aufgelisteten Links wurde zuletzt am 09.02.2015 zugegriffen, um deren aktuelle Funktionsfähigkeit zu überprüfen.

### Bücher und Artikel

Amaro 2003

[http://www.dhammatalks.net/Books9/Ajahn\\_Amaro\\_Small-Boat\\_Great-Mountain.pdf](http://www.dhammatalks.net/Books9/Ajahn_Amaro_Small-Boat_Great-Mountain.pdf)

Analayo 2007

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/MindfulnessPaliNikayasDeutsch.pdf>

Analayo 2010

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/DirekteWeg.pdf>

Analayo 2010

<http://www.wisebrain.org/media/Papers/InsightAnalayo.pdf>.

Bapat 1937

<https://archive.org/details/Vimuttimagga.and.Visuddhimagga.A.comparative.Study.P.V.Bapat>

Bodhi 2005

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_45.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_45.html)

Buddhadasa 1940

<http://wat-lao.org/PDFs/Bibliothek/Ajahn%20Buddhadasa/Ajahn%20Buddhadasa%20-%20Der%20Weg%20zum%20Buddha%20Dhamma.pdf>

Buddhadasa 1999

[http://www.dhammadataalks.net/German/Buddhadasa\\_Bhikkhu\\_Kernholz\\_Des\\_Bodhibaums.pdf](http://www.dhammadataalks.net/German/Buddhadasa_Bhikkhu_Kernholz_Des_Bodhibaums.pdf)

Buddhadasa 2005

<http://www.dhamma-dana.de/buecher/Buddhadasa%20Bhikkhu%20-%20Der%20Weg%20zu%20vollkommener%20geistiger%20Gesundheit.pdf>

Buddhadasa 2002

[http://www.dhamma-dana.de/buecher/buddhadasa\\_bhikkhu-anapanasati.pdf](http://www.dhamma-dana.de/buecher/buddhadasa_bhikkhu-anapanasati.pdf)

Braun 2014

<http://www.tricycle.com/feature/meditation-en-masse>

Chah 2001

<http://fsbooks.org/assets/book/The-Collected-Teachings-of-Ajahn-Chah-Single-Volume.pdf>

Chah 2007

[http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/the\\_teachings\\_of\\_ajahn\\_chah\\_web.pdf](http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/the_teachings_of_ajahn_chah_web.pdf)

Chowdhury

[http://www.academia.edu/4605978/Global\\_Vipassan%C4%81\\_A\\_Bibliography\\_on\\_Vipassan%C4%81\\_Studies](http://www.academia.edu/4605978/Global_Vipassan%C4%81_A_Bibliography_on_Vipassan%C4%81_Studies)

Davis 2004

<http://www.bcbsdharma.org/wp-content/uploads/2012/09/StrongRoots.pdf>

Ehara u.a. 1961

<https://archive.org/details/ArahantUpatossa-Vimuttimagga-PathOfFreedom.pdf>

Foxeus 2013

<http://ojs.abo.fi/index.php/scripta/article/view/331>

Fronsdal 1995

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-treasures-of-the-theravada/>

Gruber 2005

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

Gruber 2013

<http://www.theravada-dhamma.org/blog/?p=11039>

Gunaratana 2006

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh351.pdf>

Gunaratana 2008

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh060.pdf>

Houtman 1990

[http://korat.ibc.ac.th/sites/default/files/Traditions\\_of\\_Buddhist\\_Practice\\_in\\_Burma.pdf](http://korat.ibc.ac.th/sites/default/files/Traditions_of_Buddhist_Practice_in_Burma.pdf)

Law 1997

<http://www.holybooks.com/wp-content/uploads/The-Life-and-Work-of-Buddhaghosa.pdf?260e7b>

Ledi 2001

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh431-p.html>

Ledi 2007

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh031.pdf>

Mahasi

[http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/mahasit1.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/mahasit1.pdf)

Mahasi 1944

[http://www.saraniya.com/books/mahasi-sayadaw/pdf/mahasi\\_sayadaw-1944\\_progress\\_of\\_insight.pdf](http://www.saraniya.com/books/mahasi-sayadaw/pdf/mahasi_sayadaw-1944_progress_of_insight.pdf)

Mahasi 1951

<http://www.aimwell.org/vipassana.html>

Mahasi 1991

<http://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Fundamentals-of-Vipassana-Meditation.pdf>

Mahasi 2004

<http://www.zeh-verlag.de/download/meditation.pdf>

Mahasi 2009

<http://www.zeh-verlag.de/download/grundlagen.pdf>

Mahasi 2011

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh370-p.html>

Thanissaro 2012

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/mindfulnessdefined.html>

Nyanaponika 1983

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag37605.pdf>

Pa-Auk 2003

[http://www.paaukforestmonastery.org/books/knowning\\_and\\_seeing\\_rev\\_ed.pdf](http://www.paaukforestmonastery.org/books/knowning_and_seeing_rev_ed.pdf).

Punnadhammo 2012

<http://www.highbeam.com/publications/middle-way-p409142/august-2012>

Praire 2011

<https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/jiabs/article/viewFile/9290/3151>

Payulpitack 1991

<http://pub.uni-bielefeld.de/publication/2304034>

Schedneck 2014

[https://www.academia.edu/8061529/Thai\\_Meditation\\_Lineages\\_Abroad\\_Creating\\_Networks\\_of\\_Exchange](https://www.academia.edu/8061529/Thai_Meditation_Lineages_Abroad_Creating_Networks_of_Exchange)

SUBK Gesell.

[http://www.subk-vipassana.de/SUBK\\_Biographie\\_kor1-4.pdf](http://www.subk-vipassana.de/SUBK_Biographie_kor1-4.pdf)

Thanissaro 2002

<http://www.tricycle.com/feature/romancing-buddha>

Thanissaro 2012

<http://zugangzureinsicht.org/html/lib/authors/thanissaro/noblestrategy.pdf>

VRI 1990

<http://www.vridhamma.org/The-Importance-of-Vedana-and-Sampajanna>

VRI 1999

<http://www.vridhamma.org/Discourses-on-Satipatthana-Sutta>

### **In den Fußnoten angeführte Links in chronologischer Reihenfolge:**

<http://www.palikanon.com/visuddhi/vis23.html>

<http://intrag.info/aktuell/2010/12/03/73/>

<http://www.vridhamma.org/about-vipassana-research-institute>

<http://www.bps.lk/bps-history.php>

<http://buddha-heute.de/>

<http://buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-1.php>

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sutta.html>

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/vin/index.html>

<http://www.Palikanon.com/majjhima/m118n.htm>

[http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-](http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Anapanasati/Anapanasatisuttam.pdf)

[Translations/Anapanasati/Anapanasatisuttam.pdf](http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Anapanasati/Anapanasatisuttam.pdf)

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.119.than.html>

<http://www.Palikanon.com/namen/pa/patisambhidamagga.htm>

[http://www.palikanon.de/visuddhi/vis\\_idx.html](http://www.palikanon.de/visuddhi/vis_idx.html)

<http://www.buddha-heute.de/blog/die-tradition-des-vipassana-von-s-n-goenka-und-ihre-reine-technik-des-buddha/#.VMEo4C7IOVo>

<http://www.osho.com/de/meditate/meditation-tool-kit/questions-about-meditation/what-is-vipassana>

<http://www.buddhanet.net/medburma.htm>

<http://www.myanmar.cm/religion/meditation-centres.html>

<http://www.bps.lk/olib/wh/wh070-p.html>

[http://www.anagarika.org/WebArticles/Article\\_AnagarikaDharmapala.pdf](http://www.anagarika.org/WebArticles/Article_AnagarikaDharmapala.pdf)

<http://www.sawadee.de/thailand/meditation/>

<http://www.roughguides.com/destinations/asia/thailand/meditation-centres-retreats/>

<http://www.suanmokkh-idh.org/>

<https://www.dhamma.org/en/locations/directory#TH>

<http://www.aimwell.org/ledi.html>

<http://www.vridhamma.org/Teachers-2>

<http://www.paauforestmonastery.org/abbot.htm>

<http://www.paauforestmonastery.org/meditation.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kbjv-jtansw>

<http://www.internationalmeditationcentre.org/global/videos.html>

<http://www.budsas.org/ebud/abhisgho/abhis06.htm>

<http://www.internationalmeditationcentre.org/global/index.html>

[http://www.internationalmeditationcentre.org/global/courses\\_worldwide.html](http://www.internationalmeditationcentre.org/global/courses_worldwide.html)

<https://www.dhamma.org/de/courses/search>

<https://www.dhamma.org/de/index>

<http://www.vridhamma.org/Why-Vedana-and-What-is-Vedana>

<http://www.giri.dhamma.org/>

<http://www.globalpagoda.org/>

<http://www.vridhamma.org/Home.aspx>

<https://www.dhamma.org/en/locations/directory>

<https://www.dhamma.org/en/maps#001>

<http://www.german.dhamma.org/deueu.htm>

<https://www.dhamma.org/en/maps#150>

<http://www.buddhanet.net/mahabio.htm>

<http://www.aimwell.org/mahasi.html>

<http://static.sirimangalo.org/mahasi/Satipatthāna%20Vipassanā%3A%20Criticisms%20and%20Replies.htm>

<http://mahasi.eu/>

<http://www.mahasiusa.org/ww.html>

<http://www.dharma.org/>

<http://www.spiritrock.org/>

<http://www.dharma.org/teachers/profiles-retreat-center>  
<http://www.fredvonallmen.ch/>  
<http://www.karuna.ch/>  
<http://bdtest1.squarespace.com/web-archive/2003/3/1/mother-of-light-the-inspiring-story-of-dipa-ma.html>  
<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/customs.html>  
[http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/acariya-mun.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/acariya-mun.pdf)  
<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/phut/sao.html>  
<http://www.theravada-dhamma.org/blog/?p=3094>  
<http://www.theravada-dhamma.org/blog/?p=2621>  
[http://ajahnchah.org/deutsch/zum\\_thema\\_meditation.php](http://ajahnchah.org/deutsch/zum_thema_meditation.php)  
<http://forestsangha.org/monasteries/>  
<http://www.cittaviveka.org/>  
<http://www.suanmokkh.org/index.htm>  
<http://www.suanmokkh.org/history/tanaj1.htm>  
<http://buddhadasa.de/downloads/DhammaSozialismus.pdf>  
<http://www.insightmeditation.org/>  
<http://gaiahouse.co.uk/>  
<http://www.dharmaenquiry.org/>  
<http://liberationpark.org/>  
<http://www.achtsame-wirtschaft.de/>  
<http://imeditatevienna.wordpress.com/>  
<http://www.theravada-buddhismus.at/>  
<http://www.theravada-buddhismus.at/theravada-schule-wien/geschichte/>  
<http://www.mbsr-mbct.at/index.php?id=3>  
<http://www.austria.dhamma.org/Introduction.2847.0.html?&L=1>  
<http://www.imc-austria.com/>  
[http://www.mbsr.at/content/index\\_ger.html](http://www.mbsr.at/content/index_ger.html)  
<http://www.dharma.org/>  
<http://www.spiritrock.org/>  
<http://www.insightmeditationcenter.org/>  
<http://www.Pālikanon.com/vipassana/goldstein/goldstein.htm>  
<http://www.umassmed.edu/cfm/>  
<http://www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist>  
<http://www.mbsr-mbct.at/>  
<http://www.achtsamleben.at/anwendung/>

<http://www.achtsamleben.at/anwendung/act/>  
[http://contextualscience.org/ACT\\_Germany](http://contextualscience.org/ACT_Germany)  
<http://www.achtsamleben.at/anwendung/dbt/>  
<http://www.achtsamleben.at/anwendung/mbct/>  
<http://www.danielgoleman.info/>  
<http://www.watmetta.org/about.html>  
[www.vridhamma.org/Impact-of-VipassanainGovernment](http://www.vridhamma.org/Impact-of-VipassanainGovernment)  
<http://www.vridhamma.org/Research-on-inmates-of-Tihar-Jail-Delhi>  
[http://www.prison.dhamma.org/german/vipassana\\_in\\_prison\\_german.html](http://www.prison.dhamma.org/german/vipassana_in_prison_german.html)  
<http://www.dhammadbrothers.com/>  
<http://www.karunafilms.com/#!doing-time-doing-vipassana/c1wy3>  
<http://www.children.dhamma.org/en/>  
<http://www.pajjota.dhamma.org/Kurse-fuer-Kinder-und-Jugendliche.336.0.html?&L=1>  
<http://www.dvara.dhamma.org/Kinderkurse.3657.0.html?&L=1>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LSnadJDVZmU>  
<http://www.buddhistlibrary.org/en/albums/asst/ebook/scrnguna.pdf>  
<http://www.palikanon.com/wtb/kasina.html>  
<http://www.vridhamma.org/Importance-of-Vedana>  
<http://www.mindfulnesscds.com/products/series-3>  
<http://www.audiodharma.org/series/1/talk/1728/>  
<https://www.dhamma.org/de/index>  
[http://store.pariyatti.org/Metta-Instructions-\\_p\\_4406.html](http://store.pariyatti.org/Metta-Instructions-_p_4406.html)  
[http://fsf.de/data/hefte/ausgabe/44/knoblauch042\\_tvd44.pdf](http://fsf.de/data/hefte/ausgabe/44/knoblauch042_tvd44.pdf)  
[http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/671/ssoar-theoquartal-2006-2-knoblauch-die\\_populare\\_religion.pdf?sequence=1](http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/671/ssoar-theoquartal-2006-2-knoblauch-die_populare_religion.pdf?sequence=1)  
<http://www.vridhamma.org/Printversion/Why-Vedana-and-What-is-Vedana>  
<http://www.vridhamma.org/Importance-of-Vedana>  
<http://www.calm.com/>  
<http://www.swamij.com/yoga-nidra.htm>

## 6. ANHANG

### 6.1 Zusammenfassung

Im ersten Kapitel werden die Wurzeln der Vipassanā-Bewegung und die zentralen buddhistischen Schriften behandelt, v.a. die Achtsamkeitsreden Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpānasati Sutta und Kāyagatāsati, die im Pāli-Kanon enthalten sind, sowie die späteren Lehrsysteme Visuddhimagga und Vimuttimagga. Diese bilden die Grundlage der modernen Formen der Vipassanā-Meditation und drehen sich um das Thema Achtsamkeit (Sati). Daraufhin werden zentrale Begriffe erläutert: Vipassanā (Einsicht), Sati (Achtsamkeit), Śamatha (Geistesruhe), Samādhi (Konzentration) und Jhāna (Versenkungszustände). Die Stellung von Vipassanā im frühen Buddhismus bzw. im Rahmen der Lehre Buddhas wird dargestellt und ein Überblick über das moderne Spektrum der Vipassanā-Methoden gegeben.

Im zweiten Kapitel werden die historischen Hintergründe und Entwicklungen beleuchtet: die Ursprünge und Verbreitung in Asien (Burma, Thailand, Sri Lanka), die Transferprozesse in den Westen (Europa, USA), die Beeinflussung der Bewegung durch den buddhistischen Modernismus bzw. protestantischen Buddhismus, sowie die Entstehung neuer Organisations- und Gemeinschaftsformen (Meditationszentren, Laiengemeinschaften etc.).

Im dritten Kapitel werden die wichtigsten Vertreter und Charakteristika der Bewegung und die jeweiligen Meditationssysteme im Überblick dargestellt: die burmesischen Traditionslinien mit Ledi Sayadaw und dessen Nachfolgern Sayagyi U Ba Khin und S. N. Goenka mit dem „Body Sweeping“, sowie die „Neue burmesische Methode“ von Mahasi Sayadaw. Die Vertreter der thailändischen Waldtradition, Ajahn Chah und Ajahn Buddhadasa, haben offene Ansätze. Sie stützen sich auf das Ānāpānasati Sutta und die Ordensdisziplin und bilden den zweiten Grundpfeiler der Bewegung. Bei den verschiedenen Formen der Vipassanā-Praxis im Westen wurde ein Schwerpunkt auf die therapeutischen Richtungen gelegt, v.a. auf das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn.

Im vierten Kapitel wird ein Vergleich der Vipassanā-Techniken ausgearbeitet, der technische Aspekte der Meditation behandelt: Das Verhältnis von Śamatha und

Vipassanā, die Wahl des Meditationsobjekts, sowie die Praxis von Mettā-Bhāvanā. Abschließend werden popularisierte Formen der Achtsamkeitspraxis dargestellt, mit einem Schwerpunkt auf dem Bodyscan und auf Körperempfindungen ausgerichteten Ansätze.

## **6.2 Ausblick**

Ich habe versucht einen grundlegenden Überblick über die moderne Vipassanā-Bewegung zu geben, der jedoch lediglich den Ansatz des gesamten Spektrums der Methoden erfassen kann. In diesem Rahmen können nicht alle mit dem Thema verbundenen Aspekte behandelt werden. Die Diplomarbeit bildet vielmehr eine Grundlage für eine weitere Vertiefung des Themas. Viele Details und Fragen bleiben offen oder sind im Zuge meiner Forschung hinzugekommen.

Auch in der methodischen Herangehensweise und dem theoretischen Unterbau können in Zukunft noch Erkenntnisse gewonnen werden. Zentral dabei ist die Rolle und Position der buddhistischen Praxisformen innerhalb der religiösen Dynamik der Gegenwart. Eine differenzierte und multidimensionale Annäherung an die Meditationssysteme und -praktiken ist wichtig, da es eine Vielfalt an Meditationsformen gibt, die sich stark ausdifferenzieren und von ihren Wurzeln entfernen.

Die zukünftige Entwicklung des Buddhismus wird durch mehrere Faktoren bedingt. Dabei spielen neben der gesellschaftlichen, politischen und religiösen Dynamik zunehmend die neuen Medien eine Rolle. Die Ausformung der Vipassanā-Meditation kann nur in Hinsicht auf diese Faktoren verstanden werden und sollte deshalb aus vielen Perspektiven betrachtet werden.

In Hinblick auf die Auswirkungen der Praxis auf das menschliche Bewusstsein könnte eine gemeinsame Sprache entwickelt werden, welche diese Phänomene angemessen beschreibt und in der wissenschaftlichen Diskussion als Referenzpunkt und Differenzierungshilfe dienen kann. Dabei könnten Ansätze aus Disziplinen, wie z.B. der Psychologie, Philosophie, Bewusstseinsforschung oder neuen Religionsphänomenologie herangezogen werden. Nicht alle Praxissysteme können in einer empirischen, vergleichenden Meditationsforschung erfasst werden. Dieser Zugang kann jedoch

brauchbare Ergebnisse bringen. Die Teilnahme an Meditationskursen ermöglicht durchaus ein tieferes Verständnis der spezifischen Traditionen.

Ein weiteres Desiderat für die zukünftige Forschung wäre die Darstellung der bedeutenden Frauen in der Vipassanā-Bewegung, dazu gehören u.a. Dipa Ma, Mother Sayamagyi, Elaichi Devi Goenka, Shambhavi Chopra, Ayya Khema, Ruth Denison, Tara Brach, Sharon Salzberg und Christina Feldman. Insgesamt spielen Frauen eine wichtige Rolle für die moderne Bewegung, sowohl in ihren Tätigkeiten als Meditationslehrerinnen, als auch in der Organisation von Gemeinschaften und der Durchführung sozialer Aktivitäten, wenngleich die historischen Aufzeichnungen und wissenschaftlichen Forschungen dazu quasi nicht vorhanden sind.<sup>406</sup>

### 6.3 Abstract

The Vipassanā movement, first popularized in Southeast Asia in the 19th century, is one of the most influential Buddhist movements in the West and has adopted many faces and facets. The movement reflects the history of modern Buddhism and is associated with many areas of modern culture. There is a diversification of intentions and interpretations of Vipassanā meditation and a recontextualization and development of mindfulness-based practices in the West.

In the first chapter the roots of the movement and the central Buddhist scriptures are treated, especially the talks around the subject of mindfulness (Satipaṭṭhāna Sutta, Sutta Ānāpānasati and Kāyagatāsati) contained in the Pāli canon, and the subsequent training systems Visuddhimagga and Vimuttimagga. These form the basis of the modern types of Vipassanā meditation and revolve around the central theme of mindfulness (Sati). Thereupon following terms are explained: Vipassanā (insight), Śamatha (calm abiding), Samādhi (concentration) and Jhāna (stages of absorption). The role of Vipassanā in early Buddhism and in the context of Buddha's teachings is presented followed by an overview of the modern range of Vipassanā methods.

The second chapter discusses the historical background and developments: the origins and spread in Asia (Burma, Thailand and Sri Lanka), the transfer processes in the West, the influence on the movement by Buddhist Modernism or Protestant

---

<sup>406</sup> Vgl. Feldman 2012, 140.

Buddhism, as well as the emergence of new forms of community organizations (meditation centers, lay communities).

In the third chapter the main agents and characteristics of each movement and meditation systems are presented. The Burmese traditions with Ledi Sayadaw and his successors, U Ba Khin and S. N. Goenka with the "Body Sweeping" technique and the "New Burmese Method" of Mahasi Sayadaw. The representatives of the Thai forest tradition, Ajahn Chah and Ajahn Buddhadasa, have open approaches. They are based on the Ānāpānasati Sutta and monastic code of discipline (vinaya) and form the second cornerstone of the Vipassanā movement. In the various forms of Vipassanā practice in the West, an emphasis is placed on therapeutic approaches, specifically the MBSR program by Jon Kabat-Zinn.

The fourth chapter is a comparison of various Vipassanā techniques and concerns technical aspects of meditation: The relationship between Śamatha and Vipassanā, the choice of meditation objects and the practice of Mettā Bhāvanā. Finally popularized forms of mindfulness practice are presented, with an emphasis on body sensation centered approaches.

## 6.4 Lebenslauf

Name:	Lukas Mittelberger
Titel:	Bachelor of Arts (BA)
Ausbildung:	10/2006 bis 01/2012 Diplomstudium Klassische Archäologie (BA) 03/2007 bis dato Diplomstudium Religionswissenschaft 10/2010 bis 10/2011 Buddhismus Lehrgang (ABC)
Forschungsschwerpunkte:	Buddhismus, Antike Religionen, Bewusstseinsforschung, Schamanismus, Yoga