

Das Buddhistische Haus

Meditation - Übungen



Edelhofdamm 54  
13465 Berlin  
Telefon 030 401 5580  
Fax 030 401 03227

<http://das-buddhistische-haus.de>  
eMail: [mail@das-buddhistische-haus.de](mailto:mail@das-buddhistische-haus.de)

## Kernmeditation und -tradition

von Hans Gruber

"Achtsamkeit" wird gegenwärtig zum Modewort, als das, was heute vielen unbedingt notwendig scheint. Dieser Begriff wird für psychologische und therapeutische, christliche und esoterische wie auch komplementärmedizinische Ansätze immer wichtiger. Sie schöpfen dabei häufig aus der heute immer populärer werdenden Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis "Vipassanâ" (pâli für "Höheres" oder "Intuitives Sehen", das Geist und Herz befreit), die unmittelbar auf den ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des "Erwachten" (Buddha) im Pâli-Kanon beruht.

Die Meditations- wie Lebensform des Vipassanâ gilt als der Königsweg des auf Sri Lanka und in Südostasien maßgeblichen Theravâda (Lehre der Ältesten), der einzigen Schule des frühen Buddhismus, die nach wie vor existiert. Aber Achtsamkeit ist ebenfalls im späteren Buddhismus noch ein zentrales Thema. Alle Vipassanâ-Ansätze umfassen Schulungen einer "Trefflichen", die an sich freie bzw. wahre "Natur aller Dinge" sehenden Achtsamkeit (samma Sati). Dies geschieht entweder mit technischen, klar strukturierten oder mit natürlichen, flexibel offenen Methoden. Das Vipassanâ ist die Tradition des Buddhismus, wo die Achtsamkeitslehren aus dem Herzen der Botschaft des historischen Buddha die umfassendste Wirkung entfaltet haben, d. h. ganz im Zentrum aller hier vermittelten Praxisansätze und Lehrdarlegungen stehen.

Der Ausdruck "Achtsamkeit" wird aktuell nicht bloß durch die Werbefaltblätter des alternativen Psychomarktes zum geflügelten Wort. Sogar einige katholische Patres, Ordensmänner und Theologen, die eine im deutschsprachigen Raum einflussreiche Synthesebemühung des christlichen Glaubens mit dem (betont nicht-dualistischen) Zen vertreten, lehren heute (angesichts von Kirchenschwund und deutlich abnehmendem Einfluss) plötzlich so, als sei die ganz erfahrungsorientierte "Achtsamkeit" seit jeher im Zentrum einer dogmenorientierten Glaubenslehre bzw. des monotheistischen Denkens im allgemeinen gestanden. Auch das "Institut für Spiritualität" der Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster (mitgetragen von der Rheinisch-Westfälischen Kapuzinerprovinz) widmet sich dieser "Aufgabe". So argumentiert Prof. Dr. Dr. Michael Plattig, der Leiter des Institutes etwa: "Wie weit jemand auf dem Weg der Gottsuche gekommen ist, zeigt sich im Maß seiner Achtsamkeit sich selbst, dem Nächsten, der Welt und Gott gegenüber".

Er zitiert dazu altchristliche Denker wie Origenes mit der "Lehre von den inneren Sinnen" und Mystiker, doch ohne dabei den Begriff "Achtsamkeit" anzuführen; und er zitiert nicht die Bibel. Achtsamkeit und deren systematische Einübung als "Meditation" (Bhâvana) spielt in der Bibel und dem Koran im Unterschied zu den buddhistischen Urtexten keine Rolle. Weil der Erwachte Achtsamkeit und Meditation als die Quelle des inneren Befreiungsweges gelehrt hat, sollte dies tief nachdenklich stimmen. Dieser universelle Befreiungsweg ist die Entfaltung von Ethischer Motivation, Geistiger Ruhe und Intuitiver Einsicht aus "Trefflicher Achtsamkeit", welche eben die wahre bzw. "Selbst"-lose Natur aller Dinge zunehmend "trifft". Deshalb also kann

Achtsamkeit keine Rolle in den Urtexten der monotheistischen Weltreligionen spielen. Denn hier geht es um ein "Gott"- bzw. "Seelen"-(Über-)Selbst.

## **Beispiele für die populären Synthesen des Vipassanâ**

Das achtwöchige Behandlungsprogramm des amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn "Stressreduktion durch Achtsamkeit" (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) wird seit mehr als 20 Jahren in den USA eingesetzt, gegenwärtig an rund 300 Kliniken und Gesundheitszentren. Daneben erweist es sich ebenfalls in problemreichen Stadtvierteln, Gefängnissen, öffentlichen Schulen und im Managementtraining als erfolgreich. Es beruht auf zwei Hauptansätzen des Vipassanâ. Dadurch erzielt es höchst beachtliche und durch mittlerweile viele wissenschaftliche Studien nachgewiesene Erfolge bei der Behandlung ansonsten eher therapieresistenter psychosomatischer Leiden. Kabat-Zinn beansprucht auch betont, die kostbare Essenz dieser ältesten buddhistischen Meditationsform des Vipassanâ ohne den häufig abschreckenden "Ballast" des traditionellen begrifflichen Überbaus zu vermitteln. Dies kommt bestens an, bei den gegenüber allem Spirituellen skeptischen Durchschnittsbürgern genauso wie den Vertretern der helfenden Berufe oder seinen medizinischen Fachkollegen. Alleine die Stressreduktions-Klinik in der Arbeiterstadt Worcester, dem Zentrum von Kabat-Zinns Programm, behandelte bis 1998 über 10 000 von seinen Fachkollegen an ihn überwiesene Patienten.

Nach jahrelanger Vorbereitung durch deutsche Psychologen und Pädagogen, die das Behandlungsprogramm an Kabat-Zinns amerikanischem "Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und Gesellschaft" erlernt haben kommt es heute auch nach Deutschland. Es wird von deutschen Kliniken aufgenommen, eine wissenschaftliche Studie des Psychologen Marcus Majumdar zu den Heilwirkungen des Programms wurde von der Continentale-Krankenversicherung preisgekrönt, und 2002 startete der erste Durchgang einer eineinhalbjährigen Lehrausbildung. Die amerikanischen Artikel zu Kabat-Zinns Programm füllen eine dicke Mappe. Im Juli 2001 brachte 'Psychologie Heute' einen eigenen Beitrag zu diesem Programm und dessen Vipassanâ-Wurzeln (Alles in Buddha), auf dem Heftcover auch mit dem Hinweis Achtsamkeit: Buddhismus im Alltag. Im Beitrag erschien ein großes Collagefoto der Redaktion mit Passanten einer westlichen Großstadt mit Buddha-Köpfen aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. So ist hier schon visuell auf den Punkt gebracht, was den Buddhismus heute im Westen zunehmend anziehend macht; sein anderes Bild vom Menschen nicht als wesenhaft begrenzt, klein oder "sündig", wie es der Glaube an "Sündenfall", "Vertreibung aus dem Paradies" bzw. "Erbsünde" beinhaltet, sondern als potentiell Erwachtem, der dieses Erwachen auf ganz individuellem Wege im Alltag (und in diesem Leben) verwirklichen kann.

In jenem ältesten vollständig überlieferten oder "Pali-Kanon" preist der Erwachte den "Inneren Weg" als die Verwirklichung des universellen Dreigespanns Ethische Motivation (Sîla), Geistige Ruhe (Samâdhi) und Intuitives Wissen (Paññâ), die sich wechselseitig verstärken. Aber das Ganze entspringe erst aus der Quelle jener "Trefflichen Achtsamkeit" (samma Sati), die zunehmend die vom "Selbst" freie, leere bzw. "wahre Natur" aller Dinge offenbare. Auf diesem ganz individuellen Weg wird das "zeitlose, universelle Gesetz" des "Dharma" (das, was trägt oder hält) umgesetzt, wie der Name des historische Buddha selbst für seine pragmatische Befreiungslehre lautet. Nur die Umsetzung dieses Gesetzes führt zu authentischer Befreiung. Der so resümierende "spirituelle Individualismus" des frühen Buddhismus erscheint offenbar heute sogar den Hauptmedien als der ergänzende Gegenpol zum westlichen Individualismus Notwendig. Denn Psychologie Heute hätte noch vor wenigen Jahren keinen ausführlichen Beitrag zum Thema "Achtsamkeit: Buddhismus im Alltag" gebracht. Auch das größte deutsche Frauenmagazin 'Brigitte' zog bald mit einem Artikel zu Kabat-Zinns Programm nach.

Daniel Goleman, Wissenschaftsredakteur der New York Times, der größten Tageszeitung des Globus hat den Weltbestseller 'Emotionale Intelligenz' verfasst. Er setzt diese auch mit der "mehr als 2000 Jahre alten asiatischen Achtsamkeit" gleich und ist ein anderer gegenwärtig besonders populärer "Synthetisierer" des Vipassanâ. Während Kabat-Zinn die frühbuddhistisch verwurzelte Achtsamkeitspraxis Vipassanâ über die Komplementärmedizin in den Mainstream der westlichen Gesellschaft einbringt, leistet dies Goleman über die Psychologie. Mit seinem Nachfolgewerk 'Working with Emotional Intelligence' von 1998 hat er sich verstärkt dem Thema Achtsamkeitspraxis in Großunternehmen gewidmet, oder, wie es darin heißt der "Verwirklichung der Emotionalen Intelligenz in Kommunikation, Führungsstil und Organisation". Goleman betreibt auch die weltweit tätige Beraterfirma "Emotional Intelligence Services" mit Trainingsprogrammen für Führungskräfte. In einer Studie bewertet der amerikanische Zen-Lehrer und Buddhismuswissenschaftler Gil Fronsdal von der Stanford University Kabat-Zinns und Golemans Arbeit gar als "verdeckte Form der Einführung der Vipassanâ-Praxis in die amerikanische Gesellschaft".

Goleman hat mit Emotionale Intelligenz bewusst die Überschätzung des "Rationalen" bzw. die Geringschätzung des "Intuitiven oder Meditativen" im Abendland aufgegriffen. Die weltweiten Verkaufszahlen zeigen, dass die Menschen dieses Thema tief bewegt beziehungsweise spürbar "in der Luft" liegt. Kabat-Zinn weiß gut um die Schätze der uralten buddhistischen Meditation, die im Abendland auf sich öffnende Augen treffen.

## **Die Treffliche Achtsamkeit**

Im Buddhismus gilt die innerste Erfahrung des Menschen als die höchste Erkenntnisquelle. Deshalb spielt hier die Treffliche Achtsamkeit zu den natürlichen Gegebenheiten von Körper oder Geist sowie Meditation (Bhâvana) als deren systematische Einübung eine derart zentrale Rolle. Aber im Theravâda mit dem Vipassanâ geht es nicht um die Schulung der "Achtsamkeit", sondern der "Trefflichen Achtsamkeit" (samma Sati), die zunehmend zur wahren "Natur der Dinge" erwachen lässt. Dies lässt sich so resümieren: Ein Erwachender hört auf, nach dem Bedingten zu dürsten, das seinem Wesen nach ständig fließt, letztlich nicht trägt, im allbezogenen, ungetrennten Nicht-Selbst. So wächst er ins Unbedingte.

Jede erfolgreiche Handlung, egal zu welchem Zweck (besonders bei unheilsamen Zwecken, die Gegenkräfte "einladen") bedarf scharfer Achtsamkeit. Ja, jedes Verbrechen beruht auf scharfer Achtsamkeit, die "alles genau im Blick" hält. Deshalb hat der Buddha lediglich eine "Treffliche Achtsamkeit" gelehrt, welche der Realisierung jenes kulturübergreifenden Befreiungsgesetzes (Dharma) durch Ethische Motivation, Geistige Ruhe und Intuitives Wissen dient. Für den "Fluss" dieses dreifachen Befreiungsweges ist die Treffliche, tief sehende Achtsamkeit wie ein "Bett". Sie ist das Herz aller Vipassana-Ansätze.

Der aktivste europäische Vipassanâ-Lehrer, der Schweizer Fred von Allmen kommentiert den zeitgemäßen Trend zur "Achtsamkeit" so: "Es geht nicht um Achtsamkeit, sondern um Einsicht." Für den Begriff "Vipassanâ" ist auch die bessere Übersetzung "Einsichtsmeditation" statt "Achtsamkeitspraxis".

Hier liegt ein Unterschied zu manchen "zeitgemäßen" Anwendungen bzw. aktuellen Synthesen der Achtsamkeit. Denn diese verfolgen häufig eher eine zweckbezogene, beliebig steuernde Achtsamkeit im Sinne einer bloßen, zweckneutralen Beobachtungsfähigkeit. Sie kann den unterschiedlichsten Zwecken dienen. Der Chefredakteur von Psychologie Heute, Heiko Ernst hat diese Zweckoffenheit im Editorial zum Titelbeitrag über Daniel Golemans Werk 'Emotionale Intelligenz' mit der trefflichen Überschrift kommentiert: "Gefühlsmanagement: Alles in Buddha?"

Der Erwachte dagegen hat ausschließlich eine Treffliche Achtsamkeit als jene ständige Quelle des Inneren Dreiweges (Ethische Motivation, Geistige Ruhe bzw. Intuitives Wissen) zum vollständigen Erwachen betont (etwa in der Rede zum ruhigen Vertrauen der Langen Sammlung und gleichlautend an anderen Stellen des Pâli-Kanons): "Alle voll Erwachten der Vergangenheit verwirklichten das höchste Erwachen durch das Überwinden der fünf den Geist beeinträchtigenden, das Verstehen schwächenden Hindernisse, indem sie fest die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit in sich verankert und die Sieben Erwachenskräfte manifestiert haben. Auch alle voll Erwachten der Zukunft werden dies vollbringen." Im Theravâda gelten diese Sätze als die Hauptaussage des Erwachten zu den Voraussetzungen des vollkommenen, höchsten Erwachens, wie etwa der deutsche Mönch Anâlayo betont (in jener Doktorarbeit 'The Satipatthâna-Sutta' zur "Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit", University of Peradeniya, Sri Lanka. 2003 bei "Windhorse" in Großbritannien und der "Buddhist Publication Society" auf Sri Lanka).

Jene vier "Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit" (Satipatthâna) umfassen 1) alles Körperliche, 2) Gefühlsreaktionen und Empfindungen, 3) Geistesqualitäten und 4) Natürliche Wahrheiten. Sie sind eine bestimmte Palette konkreter Achtsamkeitspraktiken oder Meditationen, welche der Buddha in der gleichnamigen Rede der Mittleren Sammlung ausführlich beschrieben hat. Alle Ansätze des Vipassanâ beruhen unmittelbar auf diesem berühmten Satipatthana-Sutta und daneben noch auf der "Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen", Ânâpânasati-Sutta. Jene Sieben Erwachensglieder dagegen umfassen lediglich bestimmte Eigenschaften, im Sinne sowohl der Ursachen als auch der Ausdrucksqualitäten des Erwachens. Dies heißt: Die einzige Meditationsform, welche der historische Buddha ausdrücklich als unabdingbar für das höchste Erwachen beschrieben hat, ist die Achtsamkeitspraxis bzw. Einsichtsmeditation. Dies geht auch schon aus dem Satipatthâna-Sutta selbst hervor, wo der Erwachte ein- und ausleitend die Treffliche Achtsamkeit (als jene innerlich "naturoffenbarenden" Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit) aufgrund ihrer besonderen Befreiungsrelevanz über alles preist: "Dies ist der Direkte Weg zur Läuterung der Lebewesen, zum Überwinden von Traurigkeit und Wehklagen, zum Verschwinden von Schmerz und Niedergedrücktheit, zum Erlangen der wirklichkeitsgemäßen Methode und zur Befreiung des Nirvâna; nämlich die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit."

An keiner anderen Stelle in den Reden des Pâli-Kanons gebraucht der Buddha diesen im alten Indien ganz besonders feierlichen Ausdruck "Ekâyano Maggo", der zugleich "Direkter Weg", "Einziger Weg" und selbstständig zu beschreitender "Weg alleine für einen" bedeutet. In diesem Sinne hat Bhikkhu Bodhi, jener heute zentrale Neuübersetzer und Kenner der Reden des Pâli-Kanons mit dessen Kommentaren das Vipassanâ auch "Das Kronjuwel von Buddhas Lehren" genannt.

Die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit bezwecken folglich keine bloße Schulung der zweckoffenen Beobachtungsfähigkeit, sondern immer bloß die befreiende Einsicht in die Drei Daseinsmerkmale "Alles fließt, trägt nicht wirklich, im allbezogenen Nicht-Selbst". Dies macht der vielfach wiederholte Refrain (als Herz) des Satipatthâna-Sutta eindeutig klar. Die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit bezwecken also vielmehr die Werdung des "Wahren Menschen" (Sappurisa), die Umsetzung des "universellen Gesetzes" Dharma, von Ethik, Ruhe bzw. Einsicht aus einer Trefflicher Achtsamkeit, welche die wahre bzw. "Selbst"-lose Natur aller Dinge zunehmend "trifft". Diese Achtsamkeit ist im Satipatthâna-Sutta so definiert: "Bleibt ständig verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen: Entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, nachdem Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abgelegt worden sind. Das Gleiche gilt für die Empfindungen, Geistesqualitäten und Natürlichen Wahrheiten."

Diese Aufforderung gehört auch zu Buddhas letzten Worten, hier mit dem Zusatz: "Diejenigen, die jetzt oder künftig so leben, werden das Höchste verwirklichen. Was ich als den Weg verkündet und erläutert habe, wird nach meinem Dahinscheiden Euer Lehrer sein. Zuletzt sage

ich Euch: 'Flusshaft-vergänglich ist alles bedingt Entstandene. Erarbeitet Euch unermüdlich die Befreiung!'"

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

In Gestalt jener Synthesen mit den aktuellen Gebieten von Wissenschaft und helfendem Engagement (Psychologie, Therapie, Medizin oder etwa auch frauenspezifische Spiritualität, Ökologie und Gefängnisarbeit) kommt heute der ausgeprägte Praxisbuddhismus des Vipassanâ im Abendland immer deutlicher an. Aber dies gilt ebenfalls für die Haupttraditionen des unvermischten oder bloßen Vipassanâ (vgl. zu dessen Hauptansätzen das 'Kursbuch Vipassana'). Es gibt, vom weltweiten Einfluss her vier Hauptansätze des Vipassanâ. Aber insgesamt gibt es viel mehr. Laut der Doktorarbeit von G. Houtman "The Tradition of Practice among Burmese Buddhist" (University of London, 1990) gibt es alleine in Burma mindestens 24.

## **Das Körperhineinkommen "Body Sweeping"**

Der einflussreichste jener vier Hauptansätze des Vipassanâ ist das "Körperhineinkommen" Body Sweeping "in der Tradition" des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin (1899-1971) "wie gelehrt von" dem Inder Satya Narayan Goenka (geb. 1924). Dieser Ansatz beruht auf Buddhas starker Betonung einer "Körpergerichteten Bewusstheit" (kâyagata Sati). Eine für diesen Hauptansatz zentrale Stelle in den Meditationsreden des Erwachten ist: "In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen." Daraus resultiere: "Alles Körpergeschehen stillend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen stillend, werde ich ausatmen."

Bei diesem Ansatz wandert die Aufmerksamkeit gleichsam innerlich "abtastend" in einer sich zunehmend verfeinernden Systematik durch den gesamten Körper, um somit die 1) spontan im Körper hochspringenden Empfindungen in den Sinneskontakten, die 2) durch unsere früheren Inneren Zwänge wie Verlangen, Abneigung, Verwirrung, Stolz, Geiz oder Neid in verschiedenen Körperregionen abgelagerten Spannungsfelder (sozusagen als Niederschläge der "Ich- und Mein"-fixierten Reaktionen im Geist) und letztlich den 3) gesamten Körper als aus reinen Empfindungsflüssen bestehend immer tiefer zu "erspüren". Dadurch wird die flusshafte Vergänglichkeit, die letztlich Nichttragfähigkeit bzw. das Nicht-Selbst aller Dinge (also die drei Daseinsmerkmale) auf der konkreten Körperebene direkt erfahrbar, was allmählich von allem selbstgeschaffenen Leiden befreit. Die Aufmerksamkeit wird hier einfach höchst systematisch von der innerlich bedrängenden, d. h. selbstgängigen Gefühls-, Reaktions- oder Gedankenaktivität abgezogen (worin sich jene Inneren Zwänge immer auch ausdrücken) und wieder voll im befreienden Körperwissen verankert bzw. "beheimatet".

Durch das hochsystematisch hineingehende Erspüren der Körperempfindungen versiegt nun der "Spannungsnachschub" durch die unwillkürlichen, affektiven Reaktionen, indem die folgende blinde bzw. leidenschaftliche "Verkettung" sanft abgeschnitten wird: 1. Äußere Ereignisse bzw. Sinneskontakte, 2. im Körper hochspringende Gefühle, 3. außengerichtete Emotionen bzw. Willensreaktionen und damit auch 4. Spannungsnachschub, d. h. Kummer und Depression, Angst und Leid im unbewussten Sichausgeliefertfühlen.

Durch das bewusste, gleichmütige Wahrnehmen der im Körper hochspringenden Gefühle (sie sehend nicht mehr in ihnen "mitrollend") kann es nicht mehr zu den außengerichteten Affekten bzw. Spannungsnachschüben kommen. Eine der häufigsten Sätze Goenkas auf einem Kurs lautet: "Bewahre vollkommenen Gleichmut im Sehen des Vergehens, Vergehens, Vergehens!" In

dieser Tradition wird stark dieses erste der Drei Daseinsmerkmale hervorgehoben, also das stete Vergehen Anicca.

Der Kern der ganzen Praxis sei: "Betrachte und reagiere nicht!" oder "Bewusstheit und Gleichmut". In dieser Weise wird hier der innere Weg frei für die Auflösung selbst der alten, im Körper tiefer abgelagerten Spannungsfelder (eben wieder durch dieselbe Methode jenes bewussten, gleichmütigen Aufnehmens der sich fortwährend wandelnden Körperempfindungen). Dann werden diese Spannungsfelder als offene Felder blitzartig entstehender und vergehender Empfindungspunkte (Kalâpas) offenbar; und es kommt zu einer "Tiefenreinigung", welche die "Dimension des Nirvâna" allmählich zur direkten Erfahrung macht. Es gibt im deutschsprachigen Raum drei große Kurszentren mit durchgehendem Angebot der Zehntageskurse (das Einführungsbuch hier ist: William Hart, 'Die Kunst des Lebens').

S. N. Goenka resümiert diesen Ansatz etwa so:

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

In dieser Tradition des Vipassanâ haben von 2000 bis 2002 schon alleine im deutschsprachigen Raum drei große Zentren mit durchgehendem Kursbetrieb neu eröffnet (zwei davon mit mehreren Meditationshallen und speziellen Kursen). Es gibt im deutschsprachigen Raum hier auch 28 regelmäßige Stadtgruppen. (Die Tradition bevorzugt als Wiedergabe von "Body Sweeping" am ehesten "systematische Empfindungsbeobachtung" oder "systematisches Körperscannen".) 1999 haben in rund 80 Ländern etwa 100 000 Menschen an den Zehntageskursen teilgenommen, gegenüber 60 000 vier Jahre vorher; weitgehend ohne PR.

Das Vipassanâ des Körperhineinkommens wächst rapide: 2002 wurden die Kurse bereits in 90 Ländern gegeben (darunter Iran, Vereinigte Arabische Emirate, China und einige südamerikanische Länder) und in 30 Sprachen übersetzt. Der in Burma aufgewachsene Inder Goenka ist auch der einflussreichste Meister, was die Wiedereinführung des Dharma (er übersetzt das Wort mit "Die Kunst des Lebens") nach Indien, dem Ursprungsland des Buddhismus angeht. Die "Große Vipassana-Pagode" in Bombay (sie ist 100 Meter hoch und ihr Fundament teilweise über 300 Meter lang) bietet Platz für mehrere tausend Meditierende. In Indien wird das Body Sweeping heute schon an 40 Zentren mit durchgehendem Kursbetrieb und nach höchster Regierungsempfehlung ebenfalls in den meisten indischen Gefängnissen gelehrt. Denn es führt zu beträchtlichen Erfolgen, was das Zusammenleben der Gefangenen und deren spätere Reintegration in die Gesellschaft angeht.

Es gibt zu dieser Arbeit einen preisgekrönten Film, der in mehreren Fernsehstationen des Westens erschien. Goenka betont zwei Maßstäbe für Fortschritt auf dem Inneren Weg: 1) nicht, welche Empfindungen man erfahre, sondern das Maß an Gleichmut diesen gegenüber, welche sie auch sein mögen; sowie 2) das Maß an Bereitschaft, der Welt aus Mitgefühl zu dienen. Hier liegt ein wichtiger Grund für die starke Bereitschaft der Praktizierenden dieses Ansatzes, sich für die Bewegung etwa durch freiwilligen Service auf den Zehntageskursen zu engagieren.

Das "Vipassana Research Institute" in Igatpuri, dem Hauptsitz von Goenkas Tradition in

Westindien gibt viele Dharma-Bücher heraus. Es vergibt auch kostenlos und weltweit eine in der Wissenschaft höchst geschätzte CD mit sämtlichen Schriften des Pâli-Kanons und den Kommentaren. Auch die Heilwirkungen des bloßen, d. h. nicht synthetisierten bzw. traditionellen Vipassanâ sind durch wissenschaftliche Studien genau belegt. Das Body Sweeping spielt gegenwärtig etwa in der Drogenrehabilitation eine wachsende Rolle. Im Februar 2000 war Goenka auf dem Weltwirtschaftsgipfel in Davos in der Schweiz eingeladen, wo er fünf Vorträge hinter den Kulissen gegeben hat. Im April 2002 war er neben dem Dalai Lama der buddhistische Redner auf einer Marksteinkonferenz in New York ("Spiritualität im Geschäftsleben: Ethik, Achtsamkeit, und was es bringen soll"), an der rund 800 internationale Führungskräfte teilnahmen. Danach leitete Goenka für die näher Interessierten einen zehntägigen Meditationskurs. Auf einer dreimonatigen Rundreise durch die USA im Anschluss daran hielt er 50 öffentliche Vorträge. Die Medien berichteten relativ ausführlich darüber.

Dieser Ansatz wird auf streng durchorganisierten Kursen mit Meditationsanleitungen auf Kassette und Videovorträgen verbreitet. Während der intensiven Meditation fungieren autorisierte Assistenzlehrende als Ruhepol und Interviewpartner. Goenka betont, dass es alleine auf das Verständnis und die regelmäßige Praxis der Meditationsmethode genauso im Alltag ankomme. Das Körperhineinkommen ist auch für die Angehörigen anderer Religionen sehr attraktiv. Es haben etwa bisher mehr als 2000 christliche Priester und Nonnen an den Zehntageskursen teilgenommen. Ferner gibt es weltweit spezielle Kurse für bestimmte Berufsgruppen sowie Kinder. Das Körperhineinkommen ist durch die überall identische, technisch leicht zu machende Vermittlung und seine Unabhängigkeit von Meistern als Vermittlern oder Betreuern der Praxis unbegrenzt erweiterbar. Außerdem gilt hier das auf den Buddha zurückgehende buddhistische Spendenprinzip "Dâna" (Freigiebigkeit) besonders streng, wonach für die Vermittlung der universellen Befreiungslehre kein Preis erhoben wird. Der Lebensunterhalt der Lehrenden wird nur durch freiwillige Spenden gesichert. Hier wird noch nicht einmal etwas für die Unkosten der Kurse verlangt. So ist dieser Ansatz für absolut jeden zugänglich, unabhängig von der finanziellen Lage. Dennoch fließen genug Spenden, um die weltweite Organisation zu tragen.

## **Das Benennen "Labelling" oder "Etikettieren"**

Auch die anderen Hauptansätze des Vipassanâ weisen heute ein besonders starkes Wachstum auf, etwa das amerikanische "Benennen" (labelling). Es geht auf den höchst gelehrten burmesischen ordinierten Meister Mahasi Sayadaw (1904-1982) zurück. Das Benennen ist der einzige Hauptansatz des Vipassanâ, der auf dem Abhidhamma (dem "Korb" des Pâli-Kanons, der die Worte des Buddha psychologisch und philosophisch kategorisiert) und den scholastischen Kommentaren zu Buddhas Reden beruht. Hier geht es um eine bestimmte Abfolge von "Beobachtungen" von "Objekten" durch den "Geist". Es wird versucht, mittels spontan im Geist aufblitzender Begriffe bzw. "Etiketten" (Labels) den Fluss der Dinge immer durchgängiger zu erfassen, um somit das gewöhnliche, unbewusste Eintauchen (aus "Ich"-Identifikation bzw. Ergreifen) abzubauen. Am Anfang jener Objektsequenz steht das Herausgreifen der Bewegungen der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen. Darin verankert folgt das Beobachten aller stärkeren "Empfindungen" im Körper, dann der "Geräusche" und schließlich der "Gedanken". So geht es hier um eine "Wahllose Beobachtung aller Objekte der Achtsamkeit". Diese Praxis soll zum Sehen der "Natur des Geistes" selbst führen, die hier etwa als "Raum und Stille" gilt.

Beim Benennen geht es letztlich um die Fähigkeit der reinen, konzentrativen "Beobachtung". Diese besteht im Bewusstmachen eben von "Objekten" (als jenen "Bewegungen", "Empfindungen", "Geräuschen" oder "Gedanken"), was einen partizipierenden Abstand bzw. Freiraum zwischen ihnen und dem Subjekt als (dem von den Objekten getrennten) "Geist" schafft. Dies gestattet dann effektives Handeln und kann bei krankmachenden Zuständen oder

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

Ein Zitat von Sharon Salzberg charakterisiert das ganze Benennen: "Wir versuchen, die Natur des Gedankens zu sehen. Das Objekt in diesem Moment ist der Wandel selbst. Wenn diese Erfahrung des Denkens gesehen wird, stößt der Geist auch auf die Tatsache, dass alle hervortretenden Phänomene flüchtig und vorübergehend sind." Hier wird also (im oder neben dem "Gedanken") sogar der Wandel selbst zu einem "Objekt". In Buddhas Reden ist das erste Daseinsmerkmal "Wandel" bzw. "Flusshaftes Vergehen" vielmehr der Grund, dass letztlich die unbewusste Sicht aller Dinge als ein getrenntes "Objekt" oder ein "Selbst" nicht zutrifft.

Das objektive "Beobachten" als jenes "Benennen", wobei der "Geist" bzw. das "Selbst" gleichsam "außen vor" bleibt ist in den USA zur einflussreichsten buddhistischen Praxis geworden. Es wird dort von sehr prägenden Meditationslehrenden und Bestsellerautoren wie Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Sylvia Boorstein oder Larry Rosenberg vermittelt.

Für Europa hat inmitten der schweizer Berge die seit Jahrzehnten aktive schweizer "Dhamma-Gruppe" im Dezember 2000 ein großes, wunderschönes Vipassanâ-Zentrum eröffnet, das mit dieser amerikanischen Tradition eng verbunden ist. Auch der deutsche Arbor-Verlag ist damit assoziiert. Joseph Goldstein hatte von einem amerikanischen Verlag als Vorabzahlung für sein jüngstes Buch 'One Dharma' 100 000 Dollar bekommen, was noch vor zehn Jahren nicht denkbar gewesen wäre. Der Bestellerautor und Therapeut Jack Kornfield erhält noch klar höhere Summen. Er gilt heute in den USA als der einflussreichste Buddhist und das Vipassanâ allgemein auch als die größte buddhistische Tradition.

Die US-Zentren dieser Form des Vipassanâ bieten intensive Meditationskurse, etwa das alljährliche "Dreimonats-Retreat". Aber trotz dieser Intensität gibt es für diesen Kurs seit langem schon ein Jahr vorher ein Losverfahren, weil das Interesse die verfügbaren Plätze im größten Zentrum des amerikanischen Benennens, der "Insight Meditation Society (IMS)" in Barre, Massachusetts klar übersteigt. Die amerikanischen Kursstätten dieses Ansatzes, der viele Synthesen mit anderen spirituellen Traditionen eingeht (in jenem Buch von Goldstein 'One Dharma' etwa geht es um das Vipassanâ und das tibetische Dzogchen) sind seit Jahrzehnten ebenfalls der Anlaufpunkt für Kabat-Zinn, Goleman oder Mark Epstein. Letzterer hat mit seinem Bestseller Gedanken ohne den Denker die maßgebliche Brücke des Buddhismus zu Sigmund Freuds Psychoanalyse geschlagen. Bereits 1988 lautete eine Schwerpunkt-Ausgabe der 'Inquiring Mind', dem "Journal of the American Vipassana-Community" Psychotherapy and Meditation.

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

## **Der Weg der Ordensgemeinschaft**

Auch im Theravâda der Ordenstraditionen gibt es unter den Vipassanâ-Vermittelnden heute neue Entwicklungen. Im Unterschied zu den vereinzelt früheren, in sehr überschaubaren Liebhaberkreisen aktiven westlichen ordinierten Meditationslehrern des Theravâda wirken aktuell immer mehr charismatische abendländische Ordinierte. Sie leben nun schon länger als



ein oder zwei Jahrzehnte in Roben, entweder in einem südostasiatischen oder einem singhalesischen Orden oder aber im wachsenden westlichen Zweig des thailändischen Meisters Ajahn Chah (1918-1992). Dieser Zweig vertritt das Vipassanâ im Sinne eines organischen bzw. natürlichen Kontemplationsweges, der zunehmend in die befreiende Schau der Drei Daseinsmerkmale "Flusshaftes Vergehen, letztliche Nichttragfähigkeit bzw. das Nicht-Selbst aller Dinge" mündet. Vipassanâ bedeutet im Grunde bloß das innerlich befreiende Durchschauen dieser Drei Daseinsmerkmale aus Trefflicher Achtsamkeit und systematischer Meditation. Bei diesem Ansatz des thailändischen ordinierten Meisters Ajahn Chah gilt das klösterliche Gemeinschaftsleben, Meditation, Rezitation, die körperliche Arbeit und die Beziehung zu den Laien als die befreiende Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis. Von Januar bis März sind die Ordinierten gemeinsam in intensiver Meditationsklausur. Auch festliche Ereignisse oder Zusammenkünfte und die traditionellen Feiertage der vier Mondwendtage (Uposatha) bilden Wegmarken dieses Klosteralltags. Die Ordensdisziplin Vinaya mit ihrem ausführlichen Regelwerk gilt hier als die "Hauptmethode". Ajahn Chah sagt zum Zweck des Vinaya, dass er das Leben vereinfache:

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

Ajahn Chah sieht in der spirituellen Gemeinschaft die hauptsächliche Quelle für die Entfaltung der befreienden oder Höheren Einsicht des Vipassanâ. Er versteht diese Gemeinschaft als "Spiegel zur wirklichkeitsgemäßen Selbstprüfung". Das Verstehen der Drei Daseinsmerkmale muss sich sowohl auf einem meditativen, innengerichteten Wege als auch einem aktiven, außengerichteten Wege entwickeln. Auf dem letzteren Wege geschieht es dadurch, dass sich die ernsthaften spirituellen Weggefährten das Noch-nicht-Verstehen der Drei Daseinsmerkmale wechselseitig "spiegeln", wie und wo es sich äußert; und sich genauso im Verstehen der Drei Daseinsmerkmale bestärken. Dies meint "Spiegel zur tiefen, wirklichkeitsgemäßen Selbstprüfung". Diese natürliche Spiegelung ist auch die Essenz des traditionell seit jeher betonten Freiortes des "Sangha" bzw. der "Spirituellen Gemeinschaft".

Zu Ajahn Chahs Linie gehören in Thailand rund 400 Klöster, im westlichen Zweig sind es zwölf sehr aktive und zum Teil große Klöster. Ajahn Chah gilt neben Ajahn Buddhadasa als der einflussreichste Meister in der Geschichte Thailands. Es ist ein historisches Novum, dass sich nach einigen gescheiterten früheren Versuchen eine ganze Ordenstradition des frühen Buddhismus Theravâda im Abendland etabliert hat und darüber hinaus klar weiterwächst. An einem gewöhnlichen Wochenende (ohne Kurse) etwa kommen zum Hauptkloster Amaravati außerhalb Londons über 500 Laienbesucher. Der westliche Zweig zählt gegenwärtig rund 120 Vollordinierte und 50 Ordinationsanwärter, Männer wie Frauen. Die Meditationslehrenden unter ihnen vermitteln das Vipassanâ (wenn man darunter nicht bloß die technischen Ansätze wie, als die bekanntesten, das Körperhineinkommen und Benennen, sondern gleichfalls die natürlichen Methoden versteht, um die Schau der Höchsten Wahrheit zu verwirklichen. Der Erwachte hat diese "Höchste Wahrheit" als die Drei Daseinsmerkmale "Flusshaftes Vergehen, letztliche Nichttragfähigkeit bzw. das allbezogene Nicht-Selbst" offenbart).

Die profunde Schulung in Bewusstheit, wie sie dieser an der alten Tradition orientierte Orden Ajahn Chahs bietet, führt aktuell zu immer mehr Vipassanâ-Lehrenden (ob sie ordiniert sind oder, nach dem Wiederablegen der Roben, wie es hier öfter vorkommt als Laien). Ein Beispiel für diese neue Generation ist der seit 15 Jahren ordinierte Schweizer Ajahn Akiñcano, der gegenwärtig als deutschsprachiger Vipassanâ-Lehrer einflussreich wird. Zu seinem großen Kursprogramm gehört auch die Begleitung ratsuchender Unternehmer. Solche "neuen" Theravâda-Ordinierten vereinen tiefe Kenntnis der Reden des Erwachten im Pâli-Kanon mit eigenständiger Umsetzung von dessen Praxislehre und ebenso mit anschaulicher Präsentation.

Dieser moderne westliche Theravâda tritt zudem heute mit herausragenden Gelehrten hervor, deren tiefe philologische Kenntnisse in eine langjährige Meditationspraxis eingebettet sind. Der promovierte amerikanische Mönch Bhikkhu Bodhi, dessen 3000-seitige Neuübersetzung der 'Systematischen Sammlung' von Buddhas Reden im Jahr 2000 im populären US-Verlag "Wisdom Publications" erschienen ist macht die uralten Textkostbarkeiten des Pâli-Kanons heute erstmals breit zugänglich; nämlich "in einer Sprache, die klar für den modernen Leser ist, der in Buddhas Reden persönliche Orientierung im angemessenen Verstehen und Führen des Lebens sucht", wie er betont. Er hat zuvor bereits neu die besonders zentrale 'Mittlere Sammlung' übersetzt. Auch eine Anthologie wichtiger Texte der 'Angereichten Sammlung' liegt schon von ihm vor. Umfassende Anmerkungen in diesen Werken bieten den Noch-Außenstehenden wichtige Erklärungen. Es gibt von Bhikkhu Bodhi auch zahlreiche Kommentare zu Buddhas Reden (vgl. etwa "[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)").

Bhikkhu Bodhi ist der Nachfolger des berühmten deutschen Mönches Nyânaponika, der mit dem Klassiker 'The Heart of Buddhist Meditation' das Vipassanâ im Westen zuerst bekanntgemacht hat. Ein anderer herausragender Kommentator des Theravâda ist der amerikanische Ordinierte Thanissaro Bhikkhu. Der deutsche Mönch Anâlayo hat eine hochgelobte Promotion zu dem für das Vipassanâ grundlegenden Satipatthâna-Sutta des Pâli-Kanons verfasst.

## **Die Naturmethode oder "Die Leerheit aller Dinge"**

Dieser Hauptansatz des Vipassanâ, der wie bei Ajahn Chan einen organischen Achtsamkeits- bzw. natürlichen Kontemplationsweg umfasst (etwa mit der Betonung des Kernpunktes, dass die innere Befreiung des Herzgeistes "Citta" eine "Natürlichen Konzentration" erfordere) geht auf den schon kurz erwähnten thailändischen Meister Ajahn Buddhadasa (1906-1993) zurück. Er hat mit vielen Werken die Leerheit aller Dinge von einem "Selbst" vermittelt. Dabei betont er das Bewusste Ein- und Aus-Atmen, um nämlich die Treffliche Achtsamkeit dahin zu bringen, dass sie in der Betrachtung der Gefühle den unmerklichen Übergang zu den Inneren Zwängen wie Gier, Hass, Neid, Eifersucht, Stolz oder Eigendünkel auflösen kann.

Laut Buddhadasa ist alleine auf Basis dieser inneren Zwangfreiheit die universelle Leerheit zu erschauen, d. h. das Nirvâna zu verwirklichen. Der Anker für die Atembetrachtung kann die um die Nasenlöcher ein- und ausziehende Luft, die Bewegungsempfindungen des sich hebenden und senkenden Brust- und Bauch-Raumes oder die ganzheitliche, d. h. den gesamten Körper innerlich ausfüllende Atemerfahrung sein. Das Bewusste Ein- und Ausatmen gilt hier als ein natürlicher, vollständiger Befreiungsweg. Das Atmen ist in seiner unfixierbaren Flussnatur ein ständig leicht zugängliches "Eingangstor" in die Befreiende Schau des Allflusses, der universellen Leerheit. Sie wirkt als intuitive "Leitschiene" (ein Begriff des Hamburger Indologie-Professors Lambert Schmithausen) für die innere Befreiung im Alltag.

Eines der vielen unkonventionellen Werke Buddhadasas ist ein praxisbezogener Kommentar zu Buddhas berühmter "Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen" Ânâpânasati-Sutta. Der Kommentar lautet 'Mindfulness with Breathing' (Wisdom Publications). Im Ânapanasati-Sutta ist das Bewusste Ein- und Ausatmen nicht nur ein Konzentrationsobjekt, wie es heute häufig gelehrt wird, sondern wie bei Buddhadasa ein vollständiger Befreiungsweg.

Buddhadasa betrachtet etwa die Bedingungsverhältnisse, die fortwährend zwischen unseren Gefühlen, dem Geist, dem Körper und dem Atmen wirksam sind. Das Bewusste Atmen wirkt formend in die Doppelrichtung von Geist bzw. Körper. Denn diese bilden einen untrennbaren Komplex, dessen Qualitäten sich ununterbrochen im Atemverlauf spiegeln. So ist das Bewusste Ein- und Ausatmen das Hauptinstrument zur Befreiung des Nirvâna. Im einzelnen sind die Bedingungsverhältnisse:

Die Gefühle bestimmen mit den Zwängen bzw. Gedanken, in die sie normal "unmerklich schnell" übergehen, direkt unsere Geisteszustände. Deshalb versteht Buddhadasa die Gefühle als die "Gestalter des Geistes" bzw. das Beherrschenlernen der Gefühle als das Beherrschenlernen des Geistes: "Alles entspringt aus den Gefühlen. Die Gefühle zu beherrschen heißt daher, den Ursprung, die Quelle oder den Geburtsplatz aller Dinge zu beherrschen." Als nächstes betrachtet Buddhadasa den Geist, d. h. die Geisteszustände als die "Gestalter des Körpers", zu dem ja die Atmung gehört: "Der Geist ist der Führer des Lebens. Der Körper ist lediglich das von ihm geführte Instrument. Wenn das Leben gut verlaufen soll, muss folglich auch der Geist verstanden und gemeistert werden."

Der Naturprozess der Ein- und Ausatmung gilt hier als der unmittelbare Spiegel des Geistes. Ärger und Unruhe etwa bedeuten ein aufgeregtes, kurzes Atmen. Freiheit von Ärger und Verlangen bedeutet ein natürlich tiefes, umfassendes Atmen. Aufgrund dieser Untrennbarkeit von Geist und Atmen kann das Atmen umgekehrt auch der aktive Gestalter des Geist-Körper-Komplexes sein; sofern das Atmen bewusst wird und somit auch die sich in ihm spiegelnden Geist-Körper-Qualitäten: "Das Bewusste Atmen ist der Gestalter von Geist wie Körper". Je bewusster wir atmen, desto mehr Einfluss können wir auf diesen Komplex nehmen. Buddhadasa betont dazu etwa: "Wir machen ein spezielles Studium der Atmung. Wir lernen die Charakteristiken ihrer unterschiedlichen Formen präzise verstehen. Damit gewinnen wir Einsicht in die bedingende Wirkung, die sie auf den Körper hat. Dies gestattet uns, den Körper zu meistern, indem wir die Atmung meistern. Ein ruhiges Atmen bedeutet auch einen ruhigen Körper."

Hier sollte noch einmal an jene zentrale Stelle aus den Meditationsreden des Erwachten erinnert werden, die so lautet: "In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen." Daraus ergeben sich natürlich: "Alles Körpergeschehen stillend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen stillend, werde ich ausatmen."

## **Buddhas Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen**

Buddhas "Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen" *Ānāpānasati-Sutta* bildet (neben jener "Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit" *Satipatthāna-Sutta*) die kanonische Quelle der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis *Vipassanā* im Pāli-Kanon (besonders des natürlichen, im Alltag zu kultivierenden *Vipassanā*). So sei hier diese Rede zum Abschluss resümiert:

Die konsequente Bewusstheit des Ein- und Ausatmens wird darin als eine Art von "Dach-Bewusstheit" gesehen, welche die organische Entwicklung einer mehrstöckigen befreienden Intuition in sich birgt. Eine gute Illustration dafür wäre die russische Schachtelholzfigur, wo die größere Figur beim Öffnen die jeweils kleinere wie "aus sich heraus" offenbart. Die Bewusstheit des Ein- und Ausatmens gleicht hier der größten Figur. Die in ihr enthaltenen kleineren Figuren sind nacheinander die "Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit", die "Sieben Flügel des Erwachens" sowie die Höchste Schau der Drei Daseinsmerkmale mit dem umfassenden Freiwerden von allem Bedingten, d. h. die Realisierung des Nichtbedingten *Nirvāna*. Hier heißt also schon alleine eine kontinuierliche Bewusstheit des Ein- und Ausatmens die Realisierung jener zentralen "Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit" des A) Körperlichen, der B) Empfindungen (bzw. Gefühlsreaktionen), der C) Geistesqualitäten sowie der D) Natürlichen Wahrheiten, Gesetze oder Gegebenheiten.

**A)** Im Kontext der ersten Vergegenwärtigung birgt das Bewusste Ein- und Ausatmen diese befreienden Stufen der Körperbewusstheit in sich: 1) Das Sehen aller heilsamen oder unheilsamen Qualitäten beim Ein- und Ausatmen (etwa über die Länge oder Kürze des Atmens

usw.), je nach der Befindlichkeit des Geistes bzw. Körpers. 2) Somit jene Verwirklichung "In alles Körperliche rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In alles Körperliche rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen". 3) Auf dieser Grundlage schließlich die Verwirklichung: "Alles Körpergeschehen stillend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen stillend, werde ich ausatmen", welche der Erwachte hier als das innere Resultat beschrieben hat.

**B)** Im Kontext der zweiten Vergegenwärtigung birgt das Bewusste Ein- und Ausatmen diese befreienden Stufen der Gefühlsbewusstheit in sich: 1) Die Erfahrung starken Wohlbehagens in Geistiger Ruhe. 2) Somit ein innerlich erfüllendes Glück. 3) Auf dieser Basis das volle Sehen des Zusammenhanges zwischen den Gefühlsreaktionen und den Wahrnehmungen, d. h. wie die ersteren die letzteren ständig "einfärben", was unwillkürlich zu verfehlten Realitätsannahmen führt. 4) Mit dieser Bewusstheit das auf tiefem Sehen beruhende Herauskommen aus allen unbewussten Ketten von Bedingungen, was zur vollen Stillung der Gefühlsreaktionen führt.

**C)** Im Kontext der dritten Vergegenwärtigung birgt das Bewusste Ein- und Ausatmen diese befreienden Stufen der Geistesbewusstheit in sich: 1) Der ungetrennte Kontakt mit dem Geist in all dessen Wandlungen. 2) Somit die Aufhellung bzw. Freude des Geistes. 3) Auf dieser Basis das Zurruhekommen aller geistigen Aktivitäten. 4) Mit dieser Stillung die Befreiung des Geistes von den Inneren Zwängen.

**D)** Im Kontext der vierten Vergegenwärtigung birgt das Bewusste Ein- und Ausatmen diese befreienden Stufen der Wahrheitsschau in sich: 1) Das Sehen der Flussnatur alles bedingt Entstandenen. 2) Somit das Verstehen der fortwährenden Auflösung aller Phänomene bzw. Eindrucksgebilde. 3) Auf dieser Grundlage das Versiegen der Leidursachen "Durst und Ergreifen" mit den Inneren Zwängen, welche letztlich im Glauben an greifbare Substanzen gründen. 4) Somit das Alloslassen aus dem ungetrübten Sehen der letztlichen Substanzlosigkeit, Nichtdinghaftigkeit bzw. Ungreifbarkeit aller Dinge, in anderen Worten der Leerheit von einem "Selbst".

Auf diese Weise werden schon alleine durch das Bewusste Ein- und Ausatmen alle Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit verwirklicht, welche der Buddha so definiert: "Man bleibt hier stets verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen (usw.): Entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, nachdem Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abgelegt worden sind." Dies führe schließlich selbsttätig (in sich drinnen) zum Aufblühen der "Sieben Flügel des Erwachens"; d. h. 1) zum Aufblühen bzw. Gelingen der Höheren Achtsamkeit, welche die Dinge fortlaufend wirklichkeitsgemäß versteht; somit 2) zum Gelingen der Ergründung der Dinge; somit das höchste Potential in sich erschließend 3) zum Gelingen der Energie; davon immer stärker getragen 4) zum Gelingen der Inneren Freude; darin ganz aufgehend 5) zum Gelingen einer alles erfüllenden Stille; darin beständig verweilend 6) zum Gelingen der Höheren Konzentration; diese ungetrennt in sich erlebend 7) zum Gelingen des vollkommenen Gleichmuts. Dieser stellt die Krone der inneren Entwicklung dar. Er bedeutet das befreite Antlitz des Erwachten in allliebender Schau. Wenn durch kontinuierliche Atembewusstheit diese Sieben Flügel des Erwachens verwirklicht werden, führt dies zum vollen Intuitionssehen, d. h. der Befreiung des Nirvâna.

Buddhadasas westlicher Hauptschüler ist der Engländer Christopher Titmuss, der als einer der ersten das Vipassanâ als Praxis in das Abendland eingeführt hat. Er ist heute auch ein vielfacher Autor, eine führende Stimme des "Engagierten Buddhismus" und hier bekannt für seine Verbindung des Dharma mit der Ökologie. Er hat das größte britische Meditationszentrum "Gaia House" mitbegründet, das (neben einem durchgehenden Kursbetrieb) in einem eigenen Gebäudeteil die Möglichkeit von Einzelretreats bietet. Titmuss und Christina Feldmann (Mitbegründerin von Gaia House) haben bisher über 20 ihrer alten Schüler zur Weitergabe des Vipassanâ aufgefordert, wozu etwa der in Südfrankreich engagierte Brite Martin Aylward (der auch von Ajahn Buddhadasa selbst gelernt hat), der Neuseeländer Yanai Postelnik oder die Deutsche Tineke Osterloh gehören. Titmuss leitet heute in mehreren Ländern große

## Ausbildungsgruppen für alte Schüler zum "Dharma-facilitator".

Die Lehrenden der Naturmethode leiten auch seit vielen Jahren alljährlich einen populären internationalen Meditationskurs im nordindischen Bodh Gaya (ursprünglich alleine Titmuss), dem heiligsten Ort des Buddhismus. Hier hat der Buddha das volle Erwachen verwirklicht. In dieser Linie wurzelt ebenfalls die Tradition der offenen internationalen "Dharma-Treffen", eine längere Vertiefung in Meditation und Lehre im Kontext einer offenen spirituellen Gemeinschaft außerhalb des strengen Kursformates. Diese Dharma-Treffen finden zum Beispiel alljährlich in Südfrankreich oder im nordindischen Sarnath statt, wo der Buddha seine erste Rede zu den "Vier Edlen Wahrheiten" (vom Leiden, der Leidursache, dem Leidensende und dem dahin führenden "Inneren Weg" Ethische Motivation, Geistige Ruhe bzw. Intuitive Einsicht aus Trefflicher Achtsamkeit) gegeben hat. Außerdem ist in dieser Tradition des Vipassanâ eine im abendländischen Buddhismus neue Bewegung von "Dharma-Yatras" entstanden, die in Südfrankreich begonnen und bald in verschiedenen Ländern Nachahmer gefunden hat. Sie umfasst eine kontemplative Verbindung von stiller Gruppenwanderung durch die Natur in internationaler Gemeinschaft, Meditation sowie Vorträgen und Gesprächen über die buddhistische Lehre. In Israel ist ebenfalls bezweckt, zum Frieden zwischen den Konfliktparteien beizutragen. Ausgehend von der Funktion der Natur als zentraler heilsvermittelnder Kraft, wie sie besonders der Erwachte und der frühe Buddhismus Theravâda betonen, vertiefen die Dhama-Yatras "Spirituelle Freundschaft" (Kalyâna-Mittata), Meditation und Kenntnis der buddhistischen Lehre im "Schoß der Natur".