



Foto: ©Sangha Wat Nong Pah Pong, Thailand

# DER WEG DER SEHENDEN ACHTSAMKEIT

Hans Gruber

Neben Zen und tibetischem Buddhismus bildet der Theravada mit dessen Achtsamkeits- bzw. Einsichtsmeditation Vipassana die dritte Haupttradition des Buddhismus im Westen. Hans Gruber, Indologe und Autor des bekannten „Kursbuch Vipassana“, vermittelt uns einen kenntnisreichen Einblick in diese wichtige Praxistradition.

„ACHTSAMKEIT“ ist ein geflügeltes Wort geworden, das in Bereichen wie Psychologie, Therapie, Komplementärmedizin und modernem Christentum immer häufiger verwendet wird. Meditation (Pali Bhavana, wörtlich: „Hervorbringen“) in ihrer eigentlichen Bedeutung bedeutet systematisch eingeübte Achtsamkeit – zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Im Buddhismus sind Achtsamkeit und Meditation von Anfang an zentral. Sie stellen hier das Hauptmittel zur Befreiung dar. Das wird besonders in den ältesten buddhistischen Quellen klar, die im Pali-Kanon des Theravada



(Lehre der Älteren) enthalten sind, der heute in Südostasien und auf Sri Lanka maßgeblich ist.

## Die Muttertradition des Vipassana

Es gibt im Abendland drei Richtungen des Theravada, der Muttertradition des Vipassana:

**Bewahrender Traditions-Theravada der Ordinierten:** Dazu gehören etwa die westlichen Klöster in der Linie von Ajahn Chah sowie einzelne prägende Persönlichkeiten wie die Amerikaner Bhikkhu Bodhi und Bhikkhu Thanissaro – die wichtigsten Neuübersetzer der Reden des Buddha im Pali-Kanon – oder der Deutsche Analayo mit seiner viel beachteten Dissertation.<sup>1</sup>

**Gelehrter Reflexions-Theravada der Pioniere:** Diese Strömung des Theravada ist in Deutschland besonders vielgestaltig und wird von den „Vätern“, vor allem Paul Dahlke, Georg Grimm, Paul Debes, Paul Carus, Karl Eugen Neumann und Karl Seidenstücker, sowie heute etwa von Fritz Schäfer, Hellmuth Hecker und Alfred Weil vertreten. Charakteristisch für die auf den Pionieren beruhenden oder aufbauenden Formen sind ganz unterschiedliche Deutungen der Lehre des Buddha, um sie entweder in Abhebung vom oder in Verknüpfung mit dem Christentum im abendländischen Kontext zu verankern. Die Pioniere waren, ungeachtet der großen Unterschiede ihrer Theorien, alle überzeugt, den Kern der Lehre des Erwachten zu erfassen. Meditation etwa spielt bei den Vätern, außer bei Dahlke, im Vergleich zur Lehre des Buddha, eine untergeordnete oder keine Rolle.

**Pragmatischer Breiten-Theravada des Vipassana:** Er ist das „Große Fahrzeug“ des frühen Buddhismus, das die direkten Praxisansätze umfasst, um in diesem Leben eine zunehmend sehende „Treffliche Achtsamkeit“ (Samma Sati)

## „VI-PASSANA bedeutet wörtlich: unterscheidendes, durchdringendes bzw. befreiendes Sehen.“

zu entwickeln. So kommt es zur befreienden Realisierung der „Höchsten Wirklichkeit“.

Anknüpfend an den von Ordinierten wie Laien breit verwirklichten Befreiungsweg der Urgemeinde, wie er in den Reden des Buddha im Pali-Kanon geschildert wird, ist das Vipassana als große Reformbewegung zunächst in Burma ab dem Ende des 19. Jahrhunderts hervorgetreten. Diese Reform hat sich gegen die kulturellen und scholastischen Überformungen des Theravada, den Monopolanspruch der Klöster auf den höchsten Befreiungsweg und die christliche Missionierung im Rahmen der britischen Kolonialherrschaft in Burma gewandt. Die befreiungspragmatische, die Befreiung im Leben bezweckende Praxislehre des Vipassana ist die buddhistische Antwort auf die Glaubensreligion der Kolonialmacht gewesen.

## Die Charakteristiken des Vipassana

Aufgrund dieser Merkmale des Vipassana sind in ihm ebenfalls die Glaubenselemente der Muttertradition Theravada stark in den Hintergrund getreten – etwa die Wiedergeburtstheorie in einem wörtlichen Sinne. Diese Skepsis gegenüber Glauben bedeutet eine weitere Anknüpfung an den Urbuddhismus, der sich gegen die spekulative Religion der Brahmanen und die Theorien der Waldeinsiedler gerichtet hat. Gemäß dieser Struktur der Praxislehre des Buddha – dass sie keine Glaubensreligion, Spekulation, Metaphysik oder Philosophie und keine Selbstkasteiung bzw. Askese ist – heißt sie in der Buddhismuskunde „Erlösungspragmatismus“ (laut Indologie-Pionier Erich Frauwallner). Der Buddha: „Nur eines lehre ich, jetzt wie früher: Das Leiden und das En-

de des Leidens.“ Dieser Erlösungspragmatismus ist auch der Dharma („Das, was trägt“), wie der Erwachte den kulturübergreifenden, zeitlosen Befreiungsweg genannt hat.

„Vi-Passana“ bedeutet wörtlich: unterscheidendes, durchdringendes bzw. befreiendes Sehen. Im Vipassana ist Achtsamkeit das Mittel und intuitives Durchschauen das Ziel, auf Grundlage von Ethischer Motivation und Geistiger Ruhe. Dabei handelt es sich um den Achtfachen Pfad mit Achtsamkeit als der gemeinsamen Quelle all seiner Glieder.

Das Vipassana erfordert eine Achtsamkeit, mit deren Hilfe der Praktizierende die realen Prozesse alles Körperlichen und Geistigen – deren fortwährendes, „Selbst“-loses Entstehen und Vergehen – bzw. die „Natürlichen Wahrheiten“ unmittelbar erfassen lernt.

Diese Achtsamkeit geht über Konzepte und Vorstellungen, wie etwa gedankliche Untersuchungen, Visualisierungen oder Mantren, hinaus. Im Vipassana gilt die Arbeit mit Konzepten als Konzentrationspraxis, weil Konzepte mit ihrer Vorstellungsnatur statischen Charakter haben. Es ist gleich, ob die Praktizierenden die durch die Konzepte repräsentierten Phänomene als höchste Wahrheiten ansehen, die sie mit befreiender Einsicht „erschauen“ oder „verinnerlichen“. Vom Standpunkt des Vipassana ist die Arbeit mit jedem geistigen Bild Konzentrationspraxis, die für sich alleine nicht zu den befreienden Einsichten in die vergänglichen Realitäten führen kann.

Generell gilt in der Tradition des Vipassana, dass für die befreiende Einsicht ein bestimmtes Maß an Konzentration bzw. Geistiger Ruhe am förderlichsten ist – die „Augenblickliche Konzentration“ oder „Angrenzende



## „Im Vipassana ist Achtsamkeit das Mittel und intuitives Durchschauen das Ziel, auf Grundlage von Ethischer Motivation und Geistiger Ruhe.“

Sammlung“, die noch vor den Vertiefungen, den „Jhanas“, liegt. Denn ein Zuviel an Konzentration kann das Verstehen der allbezogenen „Drei Merkmale“ verhindern, nämlich des Fließenden Vergehens, der Nichthinreichenden Qualität bzw. des Nicht-Selbst. In der extremen Ruhe der Vertiefungen kommt es zur Erfahrung des „Leuchtenden Geistes“, und die Gefahr der Identifikation damit ist groß. Wenn es zur Identifikation mit der Stille, Macht und Einheitssicht der Jhanas kommt, fördert es

das nichtsehende Bewusstsein von „Ich und mein“. Dieses Bewusstsein gilt als die wahre Quelle des Ergreifens der vergänglichen Dinge, von Angst und Leiden. Andererseits bedeutet ein Zuwenig an Konzentration, dass es so auch nicht zu den befreienden Einsichten kommen kann.

Folglich dient im Vipassana die Achtsamkeit jenem bestimmten, dienlichsten Maß an Ruhe, von wo sie unmittelbar zu den befreienden Einsichten „weitergeht“. Das ist mit dem „Di-

rekten Weg“ (Ekayano Maggo) gemeint, den der Erwachte in der Ein- und Ausleitung seiner für das Vipassana mit grundlegenden Rede über die „Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (Satipatthana-Sutta) gepriesen hat. Dieser „Direkte Weg“ eröffnet ebenfalls den Laien die „Endgültigen Befreiungsstufen“ sowie die voll entwickelten Herzqualitäten. Hier liegt der Grund, warum die Achtsamkeits- bzw. Ein-sichtspraxis Vipassana das „Große Fahrzeug“ des frühen Buddhismus ist.

Das Vipassana (Pali) des Theravada ist nicht identisch mit dem Vipashyana (Sanskrit) des Mahayana, das eine auf Konzepten beruhende Entwicklung von Einsicht durch Kontemplationen, Reflexionen, philosophischen Unterscheidungen, vergleichenden Studien oder Visualisierungen bedeutet – außer im tibetisch-buddhistischen Dzogchen und Mahamudra sowie in manchen Formen des Zen.

Im Vipassana wird Ethik, Sammlung und die Praxis einer „Trefflichen“, das Wesentliche sehen lernenden bzw. einer befreienden „Achtsamkeit“ in Selbstverantwortung betont. Die spätere buddhistische Erleuchtungsvoraussetzung der „Hingabe an den Guru“ spielt hier keine Rolle. Im Vipassana sind Frauen, besonders im Westen, unter den Lehrenden wie den Praktizierenden ähnlich stark vertreten wie Männer. Das altüberlieferte Spendenprinzip „Dana“ wird relativ streng gewahrt.

Die Einsichtspraxis Vipassana beruht vor allem auf den beiden zentralen Achtsamkeitsreden des Erwachten im Pali-Kanon – dem Satipatthana-Sutta (Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit) und dem Anapanasati-Sutta (Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen). Sie stehen in einem sich ergänzenden Verhältnis. In diesen beiden grundlegenden Reden des historischen Buddha erscheinen die ausgeprägten Konzentrationszustände der Vertiefungen (Jhanas) nicht. Laut Satipatthana-Sutta ist das Resultat der bloßen Acht-

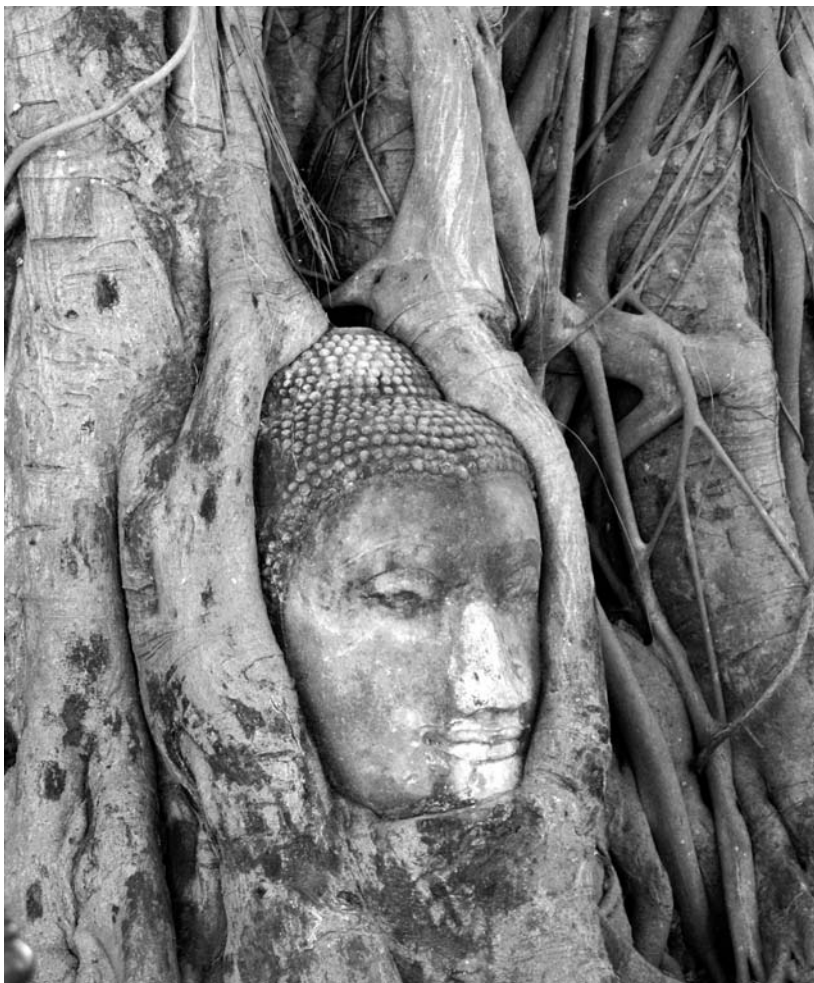


Foto: © Sascha Berger

Eine Buddhahüste in den Ruinen von Wat Mahathat („Tempel der großen und heiligen Reliquie“) in der Altstadt von Ayutthaya, Thailand.<sup>3</sup>



samkeitspraxis das „Endgültige Wissen“ der Befreiung und laut Anapanasati-Sutta das „Wahre Wissen und Befreiung“. So behandeln diese beiden Reden eine reine Achtsamkeit zum Zweck des Sehens – eben eine „Treffliche Achtsamkeit“ (Samma Sati), die ohne Umwege über die Jhanas die befreienden Einsichten erweckt.

## Die großen Ansätze des Vipassana

Es gibt heute vier Hauptansätze der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana, die in weltweiter Hinsicht den größten Einfluss haben. Dabei handelt es sich hauptsächlich um zwei „technische“ Methoden aus Burma und zwei „natürliche“ Ansätze aus Thailand:

### Technikmethoden aus Burma

1. Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“ (laut Tradition: systematische Empfindungsbeobachtung) – in der Tradition ihres Hauptvertreters U Ba Khin (1899-1971) und dessen Schülern Sacya Narayan Goenka und Mother Sayama. Diese Tradition bildet mit zahlreichen Zentren weltweit die bekannteste Form des Vipassana.

2. Das Benennen oder Etikettieren „Labelling“ – in der Tradition ihres Hauptvertreters Mahasi Sayadaw (1904-1982) mit dessen Schülern, etwa U Pandita und U Janaka. Sie haben selbst viele Schüler, die in Asien und im Westen diesen Ansatz lehren.

Für die Technikmethoden spielt der dritte Korb des Pali-Kanons die Hauptrolle, die Psychologie und Erkenntnistheorie des Abhidhamma.

### Naturansätze aus Thailand

3. „Der Weg der Ordensgemeinschaft“ – in der Tradition ihres Hauptvertreters Ajahn Chah (1918-1992). Diesem Ansatz gehören rund 500 Klöster in Thailand sowie ein größerer Zweig im Westen an, in dem alleine abendländische Männer und Frauen ordiniert sind. Es

gibt eine Reihe von bekannten ordinieren oder früher ordinierten Vipassana-Lehrenden dieser Tradition. Hier ist der erste Korb des Pali-Kanons besonders prägend, die Ordensdisziplin Vinaya.

4. „Die Natur-Methode oder die Leerheit aller Dinge“ – in der Tradition ihres Hauptvertreters Ajahn Buddhadasa (1906-1993) und dessen Schülern, zu denen etwa der bekannte englische Lehrer Christopher Titmuss oder der Amerikaner Santikaro gehören. Hier spielt der zweite Korb des Pali-Kanons die Hauptrolle, die Reden (Suttas) des Buddha.

Alle Vipassana-Meister, ob Ordinierte oder Laien, sind in den buddhistischen Völkern Asiens besonders populär. Denn ihre unterschiedlichen Praxisansätze werden der Realität der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen gerecht.

So richtet sich zum Beispiel der Ansatz des „Body Sweeping“ des höchst pragmatischen U Ba Khin, des führenden Verwaltungsbeamten Burmas nach der Kolonialzeit, oder heute von S. N. Goenka und Mother Sayama mit deren zahlreichen Zentren an Menschen mit einer starken Körper- bzw. Empfindungs-Anlage, das „Benennen“ des besonders gelehrten Mahasi Sayadaw an Persönlichkeiten mit einer überwiegenen Anlage zum Denken, der „Weg der Klostersgemeinschaft“ Ajahn Chahs an gemeinschaftsorientierte Typen mit einer ausgeprägten Anlage zum Gefühl bzw. Herz sowie die „Natur-Methode oder Leerheit aller Dinge“ Ajahn Buddhadasas an Menschen mit einer vorrangigen Anlage zur Intuition oder Inspiration.

Diese Zuordnung der vier Hauptansätze des Vipassana entspricht den vier psychologischen Grundtypen C. G. Jung: Empfinden, Denken, Fühlen und Intuition. Demnach wird das Vipassana der ganzen Palette menschlicher Veranlagung gerecht.

Neben diesen am meisten prägenden Hauptansätzen des Vipassana gibt es noch viele weitere Methoden, die zwar weltweit weniger einflussreich sind, aber in ihren Entstehungsländern zum Teil größere Bedeutung als die Hauptansätze haben.<sup>2</sup> Im Westen gibt es neben dem ursprünglichen, unvermischten Vipassana noch Synthesen des Vipassana mit dem Christentum, der Psychologie oder der Therapie.

1 Satipatthana: The Direct Path to Realization (Windhorse Publications 2004), über Buddhas zentrale Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit.

2 Laut der Dissertation von G. Houtman – The Tradition of Practice among Burmese Buddhists, University of London, 1990 – gibt es alleine in Burma mindestens 24 Vipassana-Ansätze.

3 Früher war die vollständige Statue vor einem Einmarsch der Burmesen von den Thais vergraben und ein Bodhibaum als Erkennungszeichen darüber gepflanzt worden. Im Laufe der Jahrhunderte wurde der Kopf der Statue durch die Wurzeln vom Rumpf abgetrennt und aus der Erde hochbefördert. Das Gesicht selbst wurde noch nie von einer Wurzel berührt.



**Hans Gruber** hat Buddhismuskunde (als Teil der Indologie), Tibetologie und Journalismus in Hamburg studiert. Er arbeitet als Übersetzer sowie freier

Autor und praktiziert das Vipassana seit vielen Jahren. Im neuen buddhistischen Buchverlag „Tushita Bücher“ (innerhalb des Kalenderverlags Tushita, [www.tushita-buch.de](http://www.tushita-buch.de)) betreut er primär die Inhalte der frühbuddhistischen „Edition Buddha Direkt“. Für den Suhrkamp „Verlag der Weltreligionen“ erarbeitet er eine modern kommentierte Neuübersetzung von Nagarjunas Hauptwerk.

**Weitere Infos:** [www.buddha-heute.de](http://www.buddha-heute.de), (Langfassung dieses Beitrags und unter „Autor“: u. a. Infos zum Kursbuch) E-Mail: [yogruber@yahoo.de](mailto:yogruber@yahoo.de)