

Bewusste Empfindungen, die befreien

Der innere Weg des Körpers

© Hans Gruber

Langfassung des Artikels im Connection-Sonderheft „Buddhismus – Körperbewusstheit und Gesundheit“, 2005

„In diesem klaftegroßen Körper, versehen mit bewusster Wahrnehmung und verstehendem Geist, offenbare ich Euch die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt, und den Weg, der zum Ende der Welt führt.“

Der Buddha (*Systematische Sammlung, Rohitassa-Sutta, Pali-Kanon*)

„Achtsamkeit“ ist ein geflügeltes Wort geworden, das zum Beispiel in Psychologie, Therapie, Komplementärmedizin und modernem Christentum immer wichtiger wird. Meditation (Pali *Bhāvanā*, 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 sind hier das Hauptmittel zur Befreiung. Dies wird besonders mit den ältesten buddhistischen Quellen klar, die im Pali-Kanon der frühbuddhistischen Schule des Theravāda (Lehre der Älteren) enthalten sind. Diese Schule stellt die in Südostasien und auf Sri Lanka maßgebliche Form des Buddhismus dar. Neben Zen und tibetischem Buddhismus bildet der Theravāda vor allem mit dessen Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis *Vipassanā* heute die dritte Haupttradition des Buddhismus im Westen.

Die zentrale Position der Achtsamkeit

In der berühmten „Rede von den vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (*Satipatthāna-Sutta*) des Pali-Kanons¹ beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit als den „Direkten Weg“, die Quelle und Klammer des Befreiungsweges:

„Dies ist der Direkte Weg zur Läuterung der Lebewesen, zum Überwinden von Traurigkeit und Wehklagen, zum Verschwinden von Schmerz und Kummer, zum Erlangen des wahren Weges, sowie zum Verwirklichen des Nirvāna – die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit (nämlich für das Körperliche, die Empfindungen, die Geistesqualitäten, und die Natürlichen Wahrheiten).“

An keiner anderen Stelle in den Reden des Pali-Kanons benutzt der „Erwachte“ (Buddha) diesen im ganzen alten Indien besonders feierlichen Ausdruck „*Ekayāno Maggo*“, der zugleich bedeutet: „Direkter Weg“, „Einziges Weg“, und selbstständig zu beschreitender „Weg lediglich für einen“. Auch laut der Kernaussage des Buddha zu den Voraussetzungen des „Vollkommenen, Höchsten Erwachens“ (*samyak-sambodhi*)² ist die Quelle dieses unübertrefflichen Erwachens, dass die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit in einem selber fest verankert werden.“

Aus diesen Gründen bezeichnet *Bhikkhu Bodhi*, der einflussreichste Neuübersetzer und Kenner der Reden des Pali-Kanons sowie von dessen Kommentaren, die Achtsamkeitspraxis *Vipassanā* als „Das Kronjuwel der Lehren des Buddha“.

¹ *Mittlere Sammlung*; Rede 10, und *Lange Sammlung*, Rede 22

² *Lange Sammlung*, Rede 28

Mit dem *Satipatthâna-Sutta* ist die Praxis einer befreienden Achtsamkeit für Einsicht zeitlos so definiert worden: „Bleibt verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen, entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, um Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abzulegen. Das Gleiche gilt für die Empfindungen, die Geistesqualitäten, und die Natürlichen Wahrheiten.“

Diese Aufforderung gehört ebenso zu den letzten Worten des Erwachten³. Hier betont er im Anschluss resümierend die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis:

„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: Flusshaft-vergänglich ist alles bedingt Entstandene, erarbeitet Euch unermüdlich die Befreiung!“

Achtsamkeit ist Bestandteil der wesentlichen Lehren des Pali-Kanons, der Textgrundlage des frühen Buddhismus. Achtsamkeit gehört zum „Edlen Achtfachen Pfad“ zur Befreiung (der vierten der „Vier Edlen Wahrheiten“ vom Leiden, der Ursache des Leidens, dem Ende des Leidens, sowie dem Weg dahin). Sie ist das erste Glied bzw. Fundament der „Sieben Glieder des Erwachens“. In den „Fünf Fähigkeiten“ oder „Fünf Mächten“ ist sie die direkte Quelle von Konzentration und Weisheit. Sie ist auch ein Merkmal der höheren „Vertiefungen“ Jhânas.

An relativ vielen Stellen der Reden des Buddha im Pali-Kanon werden die positiven Früchte der Achtsamkeit gepriesen, und besonders der Achtsamkeit für die Ein- und Ausatmung – etwa Auflösung von Verlangen und Abneigung, Überwindung selbstgängiger Gedanken, Unermüdlichkeit, stabiler Körper und Geist, Friede, Glück, Vertiefung, Sehen der Vergänglichkeit, Leben eines Edlen, Lösen der Fesseln, Endgültiges Wissen der Befreiung, Nirvâna. Weil die Atembewusstheit so viele Vorzüge trägt, wird auch mehrfach resümiert, sie sei „von großer Frucht und großem Nutzen“. Zur Achtsamkeit generell heißt es unter anderem, dass sie es sei, welche das Denken und Entschließen des Menschen, und letztlich alle Dinge, meistert⁴.

In der erklärenden Literatur der Scholastik, Psychologie und Erkenntnistheorie „Abhidhamma“ des Theravâda ist Achtsamkeit ein mit jedem heilsamen oder „Edlen Bewusstsein“ verbundener „Geistesfaktor“. Konzentration dagegen ist neutral: Sie kann in einem heilsamen wie unheilsamen Bewusstsein vorkommen.

Ursprünglich ist Meditation (bhâvanâ) systematisch eingeübte Achtsamkeit. Der gewichtige letzte Satz der besonders zentralen, häufig zitierten *Mittleren Sammlung* der Reden des historischen Buddha im Pali-Kanon ist eine Ermahnung des Erwachten an dessen engsten Schüler Ânanda: „Meditiere, verschiebe es nicht, sonst wirst du es später bedauern. So lautet unsere Anweisung!“

³ *Mahâparinibbâna-Sutta*, *Lange Sammlung*, Rede 16.

⁴ *Angereichte Sammlung*, Buch IX, 2-4 (PTS 4.386), und Buch X, 6-8 (PTS 5.107). (Wo in diesem Beitrag Originalstellen zitiert werden, sind sie aus der birmanischen Ausgabe des Pali-Kanons des „Sechsten Konziles“ (1954-56), gemäß der CD-Rom des „Vipassana Research Institutes“. In Klammern stehen die gleichen Stellen laut Einteilung der älteren „Pali Text Society“-Ausgabe „PTS“ des Pali-Kanons.)

Die Achtsamkeitspraxis Vipassanā zum Sehen

Alle Vipassanā-Ansätze sind methodische „Ausbildungen“ einer „trefflichen“, die freie oder wahre Natur aller Dinge sehen lernenden „Achtsamkeit“ (sammā sati). Es geht hier nicht bloß um Achtsamkeit zum Zwecke von Konzentration.

In der Praxislehre des historischen Buddha ist Konzentration kein Selbstzweck, sondern nur ein Mittel zum „Höheren“ oder „Befreienden Sehen“ Vipassanā. Dies wird an vielen Hauptstellen des Pali-Kanons deutlich, wo die ausgeprägten Konzentrationsstufen oder „Vertiefungen“ (jhānā) Thema sind, etwa an der „Rede von der Achtsamkeit, die auf den Körper gerichtet ist“⁵.

Aber diese „Vertiefungen“ sind nicht erforderlich zum Befreienden Sehen. Mit ihrer gewissermaßen statischen Konzentration oder Ruhe bergen sie sogar die Gefahr, zum Selbstzweck zu werden, in ihnen stehenzubleiben, und die Dinge nicht mehr tief zu verstehen. Der „Direkte Weg“ der Achtsamkeit zur durchdringenden Klar-sicht beruht auf der schwächeren „Momentanen Konzentration“, welche die fließenden Prozesse wirklichkeitsgemäß erfasst.⁶ Sie bedeutet geistige Flexibilität.

Das Vipassanā umgreift eine Reihe sowohl „technischer“ oder eindeutig strukturierter, als auch „natürlicher“ oder flexibel offener Methoden. Das Vipassanā ist diejenige buddhistische Tradition, wo die Achtsamkeit aus dem Herzen der Praxislehre des Buddha ganz im Zentrum aller Ansätze und Darlegungen steht.

Der Praxisbuddhismus des Vipassanā „kommt“ aktuell im Abendland in Form seiner populären Synthesen mit den Gebieten von Wissenschaft und helfendem Engagement (der Psychologie, Therapie, Sterbebegleitung, Medizin, speziell an Frauen orientierten Spiritualität, Ökologie oder Gefängnisarbeit) immer mehr „an“.

Dies gilt ebenfalls für die einflussreichsten Traditionen der unvermischten Achtsamkeitsmeditation. In weltweiter Hinsicht gibt es vier Hauptansätze des Vipassanā⁷. Insgesamt gibt es deutlich mehr. Alleine in Burma werden mindestens 24 Ansätze geübt⁸. Jack Kornfield porträtiert in *Living Dhamma*, einem Standardwerk zum Vipassanā, die Ansätze von zwölf besonders prägenden Vipassanā-Meistern aus Burma und Thailand in deren eigenen Worten.

Die vier Hauptansätze des Vipassanā sind zwei technisch strukturierte Methoden und zwei natürlich offene Ansätze. Sie bauen jeweils auf verschiedenen wesentlichen Aspekten der Lehre des historischen Buddha im Pali-Kanon auf.

⁵ *Mittlere Sammlung*, Rede 119. Hier ist nach der Darstellung der hohen Konzentrationsstufen bzw. Vertiefungen „Jhānas“, die durch die „Körpergerichtete Achtsamkeit“ verwirklicht werden, mehrfach vom Ergebnis des „Wahren“ oder „Direkten Wissens“ die Rede. Und erst dieses Wissen bringt die Befreiung vom Leiden.

⁶ In den beiden grundlegenden Achtsamkeitsreden des Buddha zu den Vier „Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ und dem „Bewussten Ein- und Ausatmen“ (*Mittlere Sammlung* MN 10 und 118) tauchen die Vertiefungen „Jhānas“ nicht auf. Als Folge der Achtsamkeitspraxis erscheint in MN 10 bloß das „Endgültige Wissen“ (aññā) der Befreiung, und in MN 118 bloß das „Wahre Wissen und Befreiung“.

⁷ Vgl. Gruber, Hans: *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2. Aufl. 1999.

⁸ Vgl. G. Houtman, *The Tradition of Practice among Burmese Buddhists*, University of London (Dissertation), School of Oriental and African Studies, 1990.

Die beiden Technikmethoden sind:

1) „Das Körperhineinkommen“ Body Sweeping des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin (1899-1971), des einflussreichsten Meisters der befreienden *Körperbewusstheit* im Vipassanâ. 2) „Das Benennen“ (Labelling), das heute in vielen Mischformen besonders in den USA prägend ist. Es geht auf den höchst gelehrten ordinierten Meister Mahasi Sayadaw (1904-1982) aus Burma zurück, den einflussreichsten Meisters der befreienden *Technik* im Vipassanâ.

Die beiden Naturansätze sind:

3) „Der Weg der Klostersgemeinschaft“ des thailändischen Meisters Ajahn Chah (1918-1992), des Großmeisters der befreienden *Intuition* im Vipassanâ. 4) „Die Naturmethode oder Leerheit aller Dinge“ des thailändischen Meisters Ajahn Buddhadasa (1906-1993), des Großmeisters der befreienden *Inspiration* im Vipassanâ. Diese vier Persönlichkeiten hatten jeweils eine Reihe von wichtigen Schülern, die gegenwärtig weltweit (und mittlerweile genauso auch deren Schüler) diese Ansätze in unvermischter oder vermischter Form verbreiten.

Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“

Der verbreitetste unter diesen vier Hauptansätzen der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis 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), so auf den internen Publikationen.

U Ba Khin war lange Zeit der höchste Regierungsbeamte Burmas nach Abzug der britischen Kolonialmacht und mehrfacher Familienvater. Einer seiner engen Schüler, die er zum Lehren autorisiert hat, war S. N. Goenka – ursprünglich eine führende Persönlichkeit der indischen hinduistischen Minderheit Burmas und ein erfolgreicher, weltweit tätiger Geschäftsmann. Er verdankt U Ba Khin und dessen Meditationsmethode die Heilung von einer besonders schweren Migräne. Keiner der Ärzte, die er vor U Ba Khin aufgesucht hatte, konnte ihm helfen. Die Tradition von Goenka bevorzugt als Wiedergabe von „Body Sweeping“ den Begriff „systematische Empfindungsbeobachtung“ oder „systematisches Körperscannen“. Die andere große Bewegung des Körperhineinkommens steht in der Linie von Mother Sayama, die früher das Hauptzentrum von U Ba Khin in Burma geleitet hat.⁹

Die S. N. Goenka gelehrte Tradition des Vipassanâ wächst stark (weitgehend ohne aktive Werbung, sondern primär durch „Mundpropaganda“). 2003 fanden (laut interner Statistik) weltweit über 1400 ihrer längeren Kurse statt. Daran haben rund 82000 Menschen teilgenommen – elf Prozent mehr als 2001. Der Ansatz wird in rund 80 Ländern gelehrt. Im deutschsprachigen Raum haben 2000 bis 2002 drei große Zentren dieser Linie mit durchgehendem Kursbetrieb neu eröffnet.¹⁰ 2005 finden im weitläufigen Anwesen im Vogtland 24 der einführenden Zehntageskurse statt. Es gibt im deutschsprachigen Raum auch viele regelmäßige Stadtgruppen.

⁹ Vgl. die internationale Website www.ubakhin.com. Unter „contacts“ erscheinen die Links zu den Ländern. Große Zentren stehen in Österreich, Schweiz und Großbritannien. Kurse werden auch in Deutschland gegeben.

¹⁰ Vgl. die internationale Website www.dhamma.org. Hier die Links zu den Zentren in Deutschland, Belgien (an der deutschen Grenze), und der Schweiz.

Das Körperhineinkommen beruht auf der starken Betonung der „auf den Körper gerichteten Achtsamkeit“ (kāya-gatā-sati) in der Praxislehre des Buddha. Eine für diesen Ansatz besonders wichtige Stelle aus den Achtsamkeitsreden¹¹ des Pali-Kanons lautet: „Den ganzen Körper voll erspürend¹², werde ich ein- und ausatmen. Das Körpergeschehen beruhigend, werde ich ein- und ausatmen.“

Beim Körperhineinkommen wird zunächst durch eine möglichst einspitzige Beobachtung des Atems im Bereich der Nasenlöcher starke Konzentration aufgebaut. Danach wandert diese hochkonzentrierte Aufmerksamkeit in einer innerlich abtastenden Weise durch den ganzen Körper. Die Systematik des Vorgehens verfeinert sich zunehmend. Mit diesem Ansatz des Vipassanā wird der Sinn systematisch von jeder bedrängenden oder selbstgängigen Gefühls-, Reaktions- oder Gedankenaktivität abgezogen (darin drücken sich unsere Affekte immer aus), dies heißt wieder im intuitiven oder befreienden Körperwissen „beheimatet“. Der tiefere Zweck des systematischen Körperdurchwanderns ist, die folgenden Gegebenheiten immer eingehender oder wirklichkeitsgemäßer zu „erspüren“ und zu durchschauen:

- 1) Die mit den Sinneskontakten im Körper „hochspringenden“ Empfindungen, die den Affekten oder „Inneren Zwängen“ (kilesā, wie Verlangen, Abneigung, Verwirrung, Stolz, Geiz, Neid, Aufgeregtheit und Zweifelsucht) vorausgehen.
- 2) Die jetzt oder früher durch die Inneren Zwänge in verschiedenen Körperregionen hervorgerufenen Spannungsfelder. Sie sind eine Art von Niederschlägen der Reaktionen aus dem Bewusstsein von „Ich und Mein“, dem Kern der Inneren Zwänge.
- 3) Den ganzen Körper in seiner wahrer Natur – Offenheit, Empfindungsflüsse, Ströme blitzartig entstehender und vergehender Empfindungspunkte (kalāpā).

Mit diesem dreifachen Erspüren kann die von Goenka betonte Aussage „Alle Vorgänge im Geiste gehen mit Empfindungen im Körper einher“¹³ ganz nachvollzogen werden. Mit dem zunehmenden Verstehen des wechselseitigen Kausalzusammenhangs von Körper und Geist, dies heißt der bedingt entstandenen und deshalb flusshaft-vergänglichen Phänomene auf der konkreten Ebene der Körperempfindungen, wird die wahre Natur aller Dinge befreiend erfahrbar.

Der Buddha hat diese wahre Natur mit den „Drei Daseinsmerkmalen“ umschreiben, nämlich dass alle Phänomene im Fluss sind (anicca), nicht tragen oder befriedigen können (dukkha), im universellen Nicht-Selbst (anattā).

Durch eine umfassende Bewusstheit der Körperreaktionen und -empfindungen versiegt der Spannungsnachschub durch die unwillkürlichen, affektiven Willensreaktionen. Dieses Versiegen geschieht dadurch, dass sanft (aus Einsicht) die folgende blinde oder leidenschaftliche „Verkettung“ durchschnitten wird:

- 1) Die äußeren Ereignisse, die sich über die Sinneskontakte vermitteln.
- 2) Im Körper spontan „hochspringende“ Empfindungen.

¹¹ Besonders *Mittlere Sammlung*, die Reden 10, 118 und 119.

¹² sabba-kāya-pati-sam-vedī (ganzen-Körper-voll-er-spürend)

¹³ Im Original „alle Dinge gehen mit Empfindungen einher“ (vedanā-samosaranā sabbe dhammā), sowie „Denken und Entschließen gehen mit Empfindungen einher“ (vedanā-samosaranā sankappa-vitakkā), *Angereichte Sammlung*, Buch X, 6-8 (PTS 5.107), sowie Buch IX, 2-4 (PTS 4.386). Es geht an diesen Stellen also nicht um den „Geist“ als einen „Raum“ der Vorgänge.

3) Nach außen gerichtete Emotionen, Affekte oder Willensreaktionen.

4) Dadurch bedingte Spannungsnachschübe, dies heißt (indem man sich ihnen unbewusst ausgeliefert fühlt) Kummer, Angst und Leid.

Mit dem zunehmend bewussten oder gleichmütigen Wahrnehmen der im Körper hochspringenden Gefühle (indem sie klarbewusst gesehen werden, „rollt“ man nicht mehr in ihnen „mit“), werden die nach außen gerichteten Affekte bzw. die dadurch bedingten Spannungsnachschübe verhindert und schließlich aufgelöst.

So lautet einer der häufigsten Sätze Goenkas auf einem Zehntageskurs: „Bewahre vollkommenen Gleichmut im Sehen des Vergehens, Vergehens, Vergehens!“ In dieser Tradition wird besonders das erste der Drei Daseinsmerkmale betont, nämlich die stete Vergänglichkeit, der konstante Fluss aller Phänomene – „anicca“.

Auf einem typischen Zehntageskurs betont Goenka, das Geheimnis einer befreienden Praxis des Vipassanâ sei – „betrachte und reagiere nicht!“ bzw. „Bewusstheit und Gleichmut“. Denn bloß auf diese Weise werde der Weg für die Auflösung auch der alten, tiefer im Körper abgelagerten Spannungsfelder frei; und zwar wieder durch dieselbe Methode des bewussten oder gleichmütigen Aufnehmens der sich fortwährend wandelnden Körperempfindungen. Dann offenbaren sich schließlich die Spannungsfelder als offene „Gebiete“ blitzartig entstehender und vergehender Empfindungspunkte „Kalâpas“. Damit gehe nun eine „Tiefenreinigung“ einher, die allmählich die „Dimension des Nirvâna“ zur direkten Erfahrung mache.

S. N. Goenka resümiert seinen Ansatz des Körperhineinkommens als das Mittel, den Geist durch die Bewusstheit der Körperempfindungen tief zu „reinigen“ (purify), in einer für diese Tradition charakteristischen Weise so¹⁴:

„Starke Konzentration reinigt den Geist, aber nicht bis in die Tiefe. Der Erwachte verstand, dass dies lediglich durch die Bewusstheit der Körperempfindungen möglich ist. Denn das so genannte Unbewusste ist in Wahrheit jeden Moment bewusst. Es steht fortwährend im Kontakt mit den Körperempfindungen. Wenn Du zum Beispiel im Tiefschlaf bist, und eine Mücke sticht Dich, weiß es der unbewusste Geist, und Du reagierst, obwohl Du schläfst. Auch am Tag passiert es: Wenn Du lange Zeit sitzt, und es wird Dir unbequem, rührst Du Dich und änderst automatisch Deine Position. Es sind alles Reaktionen des unbewussten Geistes.

Der Buddha verstand, dass das Unbewusste ständig im Kontakt mit den Körperempfindungen steht. Dies heißt, wenn wir das Unbewusste reinigen 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 gereinigt, was auch gewisse Vorteile bringt; aber die tief sitzenden Konditionierungen aus der Vergangenheit bleiben davon unberührt.

Es kommt also darauf an, nicht mehr in gewohnter Weise auf die Empfindungen zu reagieren. Jedes äußere Ereignis erzeugt Empfindungen im Körper. Wenn Du Dich trainierst, gegenüber diesen Empfindungen gleichmütig zu bleiben, bist Du an den Wurzeln. Dann machst du die Wurzeln Deines Geistes gesund. Und wenn die Wurzeln gesund werden, wird automatisch auch der ganze Baum gesund werden. Darum musst Du Dich nicht extra kümmern. Auf diese Weise funktioniert es.“

Das von dieser Tradition des Körperhineinkommens selbst empfohlene Einführungsbuch in ihren Ansatz ist *Die Kunst des Lebens*, von William Hart. Er hält sich eng an die Kurslehren und Vorgaben von S. N. Goenka.

¹⁴ *Inquiring Mind: A Journal of the Vipassana Community*, USA, Summer 1987

Aus Mitgefühl der Welt dienen

S. N. Goenka betont, dass es zwei Maßstäbe für Fortschritt auf dem inneren Weg gebe: 1) Nicht, welche Empfindungen man erfahre, sondern wie groß der Gleichmut diesen Empfindungen gegenüber sei, von welcher Art sie auch sein mögen; sowie 2) das Maß an Bereitschaft aus Mitgefühl, der Welt zu dienen.

Hier liegt der Hauptgrund für die starke Bereitschaft der Praktizierenden dieses Ansatzes, sich für die Bewegung zum Beispiel durch freiwilligen Dienst während der Zehntageskurse zu engagieren. Auch die vielen Kurse in Gefängnissen sind ein Merkmal der Organisation. Es gibt zu dieser Gefängnisarbeit einen preisgekrönten Film – *Doing Time, Doing Vipassana* –, der in mehreren Fernsehstationen des Westens ausgestrahlt worden ist. In der Drogenrehabilitation spielt das Körperhineinkommen eine wachsende Rolle.

Im April 2002 war S. N. Goenka neben dem Dalai Lama der buddhistische Redner auf einer Markstein-Konferenz in New York, zu dem Thema „Spiritualität im Geschäftsleben: Ethik, Achtsamkeit, und was es bringen soll“, woran rund 800 internationale Führungskräfte teilnahmen. Auf einer anschließenden dreimonatigen Rundreise durch die USA hielt er 50 öffentliche Vorträge.

Das achtwöchige Behandlungsprogramm des amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) wird seit 25 Jahren in den USA eingesetzt, heute an mehr als 300 Kliniken und Gesundheitszentren. Es erweist sich auch in problemreichen Stadtvierteln, Gefängnissen, öffentlichen Schulen, sowie im Managementtraining als erfolgreich. Es beruht auf zwei Hauptansätzen des Vipassanâ –dem Benennen und dem Körperhineinkommen. Dadurch erzielt es beachtliche, durch viele wissenschaftliche Studien nachgewiesene Erfolge bei der Behandlung ansonsten eher therapieresistenter psychosomatischer Leiden. 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 Vorbereitung durch deutsche Psychologen und Pädagogen, die das Behandlungsprogramm an Kabat-Zinns amerikanischem „Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und Gesellschaft“ erlernt haben, wird es auch von deutschen Kliniken übernommen. Eine wissenschaftliche Studie des Freiburger Psychologen Marcus Majumdar zu den Heilwirkungen des Programms hat von der „Continentale-Krankenversicherung“ einen Preis erhalten.

Das Körperhineinkommen wird auf streng durchorganisierten Kursen mit Anleitungen auf Kassette und Videovorträgen vermittelt. Während der intensiven Sitzmeditation sind autorisierte Assistenzlehrende als Ruhepol und Interviewpartner anwesend. Dieser Ansatz des Vipassanâ ist durch seine überall identische und technisch leicht zu bewerkstelligende Vermittlung, sowie durch seine Unabhängigkeit von Meistern als Vermittlern, unbegrenzt ausdehnbar. Denn Goenka betont, dass es lediglich auf das Verständnis und die regelmäßige Praxis der kulturübergreifenden Meditationsmethode ankomme bzw. der „Kunst des Lebens“. So übersetzt er frei „Dhamma“ (das, was trägt), dies heißt den vom Buddha selber benutzten Namen für dessen universelle Praxislehre.

Das Körperhineinkommen ist für die Angehörigen anderer Religionen besonders attraktiv. Es haben etwa schon mehr als 2000 christliche Priester und Nonnen an den Zehntageskursen teilgenommen. Außerdem gibt es weltweit spezielle Kurse für bestimmte Berufsgruppen sowie Kinder.

Außerdem gilt in dieser Tradition das auf den historischen Buddha zurückgehende buddhistische Spendenprinzip „Dâna“ (Freigiebigkeit) besonders streng. Gemäß diesem Prinzip wird für die Vermittlung der Meditation und der Lehre kein Preis erhoben. Die Organisation trägt sich durch freiwillige Spenden. Hier wird auch für die Unkosten der Kurse nichts verlangt. Dadurch ist dieser Ansatz für jeden zugänglich, unabhängig von der finanziellen Lage. Trotzdem fließen ausreichend Spenden, um die weltweite Organisation zu tragen.