

# Der Weg der sehenden Achtsamkeit

## Praxis und Lehre des Vipassanā

© 2007 Hans Gruber

Längere Fassung des gleichnamigen Beitrags in *Buddhismus Aktuell* 2/08

### *Die Abschnitte:*

- I) Die Muttertradition des Vipassanā*
- II) Die Charakteristiken des Vipassanā*
- III) Die verschiedenen Ansätze des Vipassanā*
- IV) Ein Schlaglicht auf die aktuelle Situation im Westen*

„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.

## **I) Die Muttertradition des Vipassanā**

Es gibt im Abendland drei Richtungen des Theravāda, der Muttertradition des Vipassanā:

### **Bewahrender Traditions-Theravāda der Ordinierten:**

Dazu gehören etwa die westlichen Klöster in der Linie von Ajahn Chah und prägende Einzelne, wie etwa die Amerikaner Bhikkhu Bodhi und Bhikkhu Thanissaro – die wichtigsten Neuübersetzer der Lehrreden des historischen Buddha aus dem Pali-Kanon – oder der Deutsche Analayo mit seiner viel beachteten Dissertation<sup>1</sup>.

### **Gelehrter Reflexions-Theravāda der Pioniere:**

Diese Strömung des Theravāda ist in Deutschland besonders vielgestaltig und wird von den „Alten“, 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 Traditionen sind ganz unterschiedliche Deutungen der Lehre des Erwachten, um sie entweder in Abgrenzung zu oder in Verknüpfung mit dem Christentum im abendländischen Kontext zu verankern. Die Pioniere waren, ungeachtet der großen Unterschiede ihrer jeweiligen Theorien, alle davon überzeugt, den Kern der Lehre des historischen Buddha zu erfassen.

---

<sup>1</sup> *Satipatthāna: The Direct Path to Realization*, Windhorse Publications, 2004 – über Buddhas zentrale Rede von den (Vier) Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit.

Bei ihnen spielt zum Beispiel die Meditation, außer bei Dahlke, eine untergeordnete oder keine Rolle, obwohl diese zentral für die alte Praxis- bzw. Befreiungslehre ist.

### **Pragmatischer Breiten-Theravāda des Vipassanā:**

Er ist gleichsam das „Große Fahrzeug“ des frühen Buddhismus, welches die unmittelbaren Praxisansätze umfasst, um in diesem Leben eine zunehmend sehende „Treffliche Achtsamkeit“ (sammā sati) zu entwickeln. Dadurch kommt es zur befreienden Realisierung der „Höchsten Wirklichkeit“ (paramattha-sacca).

Anknüpfend an den von Ordinierten wie Laien breit verwirklichten Befreiungsweg der Urgemeinde, wie er in den Reden des Erwachten im Pali-Kanon geschildert wird, ist das Vipassanā als große Reformbewegung zunächst in Burma ab dem Ende des neunzehnten Jahrhunderts hervorgetreten. Diese Reform hat sich gegen 1) die kulturellen und scholastischen Überformungen des Theravāda, 2) den Monopolanspruch der Klöster auf den höchsten Befreiungsweg und 3) die christliche Missionierung im Rahmen der britischen Kolonialherrschaft in Burma gewandt. Die befreiungspragmatische, die Befreiung im Leben bezweckende Praxislehre des Vipassanā ist die buddhistische Antwort auf die Glaubensreligion der Kolonialmacht gewesen.

## **II) Die Charakteristiken des Vipassanā**

Aufgrund dieser Merkmale des Vipassanā sind in ihm ebenfalls die Glaubenselemente der Muttertradition Theravāda 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. Entsprechend dieser Struktur der Praxislehre des Buddha – dass sie keine Glaubensreligion, Spekulation, Metaphysik oder Philosophie sowie 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 Ende des Leidens.“ Dieser Erlösungspragmatismus bedeutet auch den Dharma („Das, was trägt“), wie der Erwachte den kulturübergreifenden, zeitlosen Befreiungsweg genannt hat.

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

Das Vipassanā bezweckt eine Achtsamkeit, welche die realen Prozesse alles Körperlichen und Geistigen – deren fortwährendes, „Selbst“-loses Entstehen und Vergehen – bzw. die „Natürlichen Wahrheiten“ (dhammā) unmittelbar erfassen lernt.

Diese Art von Achtsamkeit geht über Konzepte und Vorstellungen, wie etwa gedankliche Untersuchungen, Visualisierungen oder Mantren, hinaus. Im Vipassanā gilt die Arbeit mit Konzepten als Konzentrationspraxis, weil Konzepte mit ihrer Vorstellungsnatur einen statischen Charakter haben. Dabei ist es gleichgültig, ob die Praktizierenden die durch die Konzepte repräsentierten Phänomene als höchste Wahrheiten ansehen, die sie mit befreiender Einsicht „erschauen“ oder „verinnerlichen“ – zum Beispiel das Bild eines transzendenten Bodhisattvas, eines tibetisch-buddhistischen „reinkarnierten“ Lamas, eines detaillierten tantrischen Mandalas oder auch verschiedener Religionsgründer. Vom Standpunkt des frühen Buddhismus ist die innere Arbeit mit jedem geistigen Konstrukt oder Bild bloß Konzentrationspraxis, die für sich alleine nicht zu den befreienden Einsichten in die konkreten, fließenden Realitäten führen kann.

Generell herrscht in der Tradition des Vipassanā die Auffassung, dass für die befreienden Einsichten ein ganz bestimmtes Maß an Konzentration bzw. Geistiger Ruhe am besten geeignet ist: die „Augenblickliche Konzentration“ oder „Angrenzende Sammlung“, die noch vor den Vertiefungen „Jhānas“ liegt. Denn ein Zuviel an Konzentration kann das Verstehen der allbezogenen „Drei Merkmale“ (ti-lakkhana) 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.

Im Vipassanā sind die Ruhe der Vertiefungen und das damit einhergehende Glück oder Einheitsgefühl kein Endzweck, sondern höchstens ein Durchgangsstadium zur unterscheidenden Einsicht in die „Wahre Wirklichkeit“. Wenn es in den Vertiefungen nicht zu Ergreifen bzw. Anhaftung kommt, indem auch diese hohen Konzentrationszustände als vergänglich, ungenügend bzw. Nicht-Selbst durchschaut werden, kann es auch auf solchem Wege zu den befreienden Einsichten kommen. Aber der Pfad über die Vertiefungen verlangt gewöhnlich eine lange Praxis in Abgeschlossenheit, die in der Regel lediglich Ordinierten möglich ist. Deshalb spielt dieser Weg im Vipassanā eine untergeordnete Rolle. Andererseits bedeutet ein Zuwenig an Konzentration, dass es so auch nicht zu den befreienden Einsichten kommen kann.

Folglich dient im Vipassanā die Achtsamkeit eben jenem ganz bestimmten, dienlichsten Maß an Ruhe, von wo sie unmittelbar zu den befreienden Einsichten „weitergeht“. Dies ist mit dem „Direkten Weg“ (Ekāyano Maggo) gemeint, der vom historischen Buddha in der Ein- wie Ausleitung seiner für das Vipassanā mit grundlegenden *Rede über die (Vier) Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit (Satipatthāna-Sutta)* sehr feierlich gepriesen worden ist. Dieser „Direkte Weg“ eröffnet gleichfalls den Laien die „Endgültigen Befreiungsstufen“ und die voll entwickelten Herzqualitäten. Hier liegt der eigentliche Grund, warum die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā das „Große Fahrzeug“ des frühen Buddhismus bedeutet.

Das Vipassanā (Pali) des Theravāda ist nicht identisch mit dem Vipashyāna (Sanskrit) des Mahāyāna, wenngleich heute manche Vertreter des später entstandenen „Großen Fahrzeugs“ Mahāyāna diesen Eindruck erwecken möchten, was mit dem dort, besonders im tibetischen Buddhismus, häufig vertretenen Überlegenheitsanspruch einer Art von umfassendem Dachbuddhismus und der Konkurrenz mit dem immer populärer werdenden frühbuddhistischen „Großen Fahrzeug“ des Vipassanā zu tun haben kann. Das Vipashyāna des Mahāyāna umfasst eine auf Konzepten beruhende Entwicklung von Einsicht durch Kontemplationen, Reflexionen, philosophische Unterscheidungen, vergleichende Studien oder Visualisierungen – außer im tibetisch-buddhistischen Dzogchen und Mahāmudrā sowie in manchen Formen des Zen.

Im Vipassanā des Theravāda haben die Lehrenden die Stellung eines „Spirituellen Freundes“ (kalyāna mitta), nicht eines „Guru“. Hier spielt die spätere buddhistische Erleuchtungsvoraussetzung der „Hingabe an den Guru“, die etwa im tibetischen oder tantrischen Buddhismus als die Grundvoraussetzung für Fortschritt auf dem spirituellen Weg gilt, keine Rolle. Im Vipassanā wird Ethik, Sammlung und die Praxis einer „Trefflichen“, das heißt das Wesentliche sehen lernenden bzw. befreienden Achtsamkeit in weitgehender Selbstverantwortung betont. Hier sind Frauen, besonders im Westen, unter den Lehrenden wie den Praktizierenden ähnlich stark wie Männer vertreten. Das altüberlieferte Spendenprinzip „Dāna“ wird relativ streng gewahrt.

Die Einsichtspraxis Vipassanā beruht vor allem auf den beiden zentralen Lehrreden des Erwachten im Pali-Kanon zum Thema einer befreienden Achtsamkeit – dem *Satipatthāna-Sutta* (der *Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit*) und dem *Ānāpānasati-Sutta* (der *Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen*). Sie stehen in einem sich wechselseitig ergänzenden Verhältnis. In diesen beiden grundlegenden Reden des historischen Buddha erscheinen die besonders ausgeprägten Konzentrationszustände der Vertiefungen „Jhānas“ nicht. Laut dem *Satipatthāna-Sutta* ist das Resultat der bloßen Achtsamkeitspraxis das „Endgültige Wissen“ der Befreiung und laut dem *Ānāpānasati-Sutta* das „Wahre Wissen und Befreiung“. Folglich behandeln diese beiden Reden eine bloße Achtsamkeit zum Zweck des Sehens – eben eine „Treffliche Achtsamkeit“ (sammā sati), die ohne Umwege über die Jhānas die befreienden Einsichten erweckt.

Der Weg der Konzentration über die Jhānas ist mit den oben kurz erwähnten Gefahren verbunden. Außerdem fördert dieser Weg in gleichem Maße das nichtsehende Bewusstsein von „Ich und mein“, wie es zu Identifikation mit der Stille, Macht und Einheitssicht der Jhānas kommt. Die Ansätze des Vipassanā überwinden in praxisorientiert systematischer Weise diese laut der Lehre des historischen Buddha hauptsächliche Leidursache des „Selbst“-Glaubens, welche als die eigentliche Quelle des Ergreifens der vergänglichen, nichthinreichenden bzw. „Selbst“-losen Phänomene und damit von manifester oder subtiler Angst sowie Unfreiheit wirkt.

### **III) Die verschiedenen Ansätze des Vipassanā**

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

#### **Die beiden hauptsächlichen Technikmethoden (beide aus Burma):**

1) Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“ – in der Tradition ihres Hauptvertreters U Ba Khin (1899-1971) mit dessen einflussreichsten Schülern Sacya Narayan Goenka und Mother Sayama. Diese Tradition ist mit zahlreichen Zentren weltweit die größte Form des Vipassanā.

2) Das Benennen oder Etikettieren „Labelling“ – in der Tradition ihres Hauptvertreters Mahasi Sayadaw (1904-1982) mit dessen prägenden Schülern, darunter in Burma U Pandita und U Janaka oder im Westen Joseph Goldstein, Jack Kornfield und Sharon Salzberg. Alle diese Lehrenden haben selbst viele Schüler, die weltweit den Ansatz vermitteln.

Für die Technikmethoden spielt der dritte Korb des Pali-Kanons die Hauptrolle, die Psychologie und Erkenntnistheorie des Abhidhamma (wobei die westlichen Formen bzw. Abwandlungen auch noch auf andere Traditionen und Praxisquellen zurückgreifen).

#### **Die beiden hauptsächlichen Naturansätze (beide 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 ordinierten oder ehemals ordinierten Vipassanā-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) mit 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 Lehrreden „Suttas“ des Buddha.

Alle Vipassanā-Meister, ob Ordinierte oder Laien, sind in den buddhistischen Völkern Asiens besonders populär. Denn ihre unterschiedlichen Praxisansätze „beantworten“ sozusagen die Realität der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen:

So richtet sich zum Beispiel **1)** der Ansatz des Körperhineinkommens des höchst pragmatischen U Ba Khin, des führenden Verwaltungsbeamten Burmas direkt nach der Kolonialzeit, oder heute seiner Schüler S. N. Goenka und Mother Sayama mit deren zahlreichen Zentren an Menschen mit einer starken Körper- bzw. Empfindungs-Anlage; **2)** das „Benennen“ des besonders gelehrten Mahasi Sayadaw an Persönlichkeiten mit einer überwiegenden Anlage zum Denken; **3)** der „Weg der Klostersgemeinschaft“ Ajahn Chahs an gemeinschaftsorientierte Typen mit einer ausgeprägten Anlage zum Gefühl bzw. Herz und **4)** die „Natur-Methode oder Leerheit aller Dinge“ Ajahn Buddhadasas an Menschen mit einer vorrangigen Anlage zur Intuition oder Inspiration.

Interessanterweise entspricht diese Zuordnung der vier Hauptansätze des Vipassanā genau den vier psychologischen Grundtypen C. G. Jungs – Empfinden, Denken, Fühlen und Intuition. Demnach wird das Vipassanā der ganzen Palette menschlicher Veranlagung gerecht.

Neben diesen prägendsten vier „Hauptansätzen“ des Vipassanā gibt es noch eine ganze Reihe von weiteren Methoden, die zwar in weltweiter Hinsicht nicht ähnlich einflussreich sind, aber in ihren Entstehungsländern zum Teil größere Bedeutung als die vier Hauptansätze haben.<sup>2</sup>

### **Weitere wichtige Naturansätze des Vipassanā sind zum Beispiel:**

**1)** „Berührung und Bewusstheit“ des burmesischen Meisters Sunlun Sayadaw – ursprünglich ein einfacher Bauer, der durch seine befreiende Einsicht berühmt geworden ist. Er nennt als Schlüssel der innerlich befreienden Praxis: „Mache Dir jede Körperempfindung so bewusst, wie sie ist, ohne Namen – bis bloß noch das reine Wissen im Empfinden zurückbleibt“, das heißt ohne Konzepte von sich selbst oder anderen, wie „mein“ und „Dein Körper“, „Ich“ und „ein Selbst“.

**2)** „Der Weg der Atemempfindungen im Körper“ von Ajahn Lee, eines thailändischen Großmeisters der Waldtradition. Er sieht als das Geheimnis der Befreiung die Bewusstwerdung des ganzen Körpers über die Achtsamkeit für das Ein- und Ausatmen: „Den Atem im Gespür halten“.

**3)** „Empfindungen an der Herz-Basis“ von Ajahn Dhammadaro aus Thailand. Er lehrt als den Praxisweg zur inneren Befreiung, sämtliche Sinneserfahrungen als „Klare Empfindungen“ zu durchschauen, die „an der Herzbasis entstehen und vergehen“.

Eine weitere wichtige und primär am Abhidhamma orientierte Technikmethode stammt von Pa Auk Sayadaw aus Burma. Er lehrt die klassischen Konzentrationsmethoden, um über diesen ebenfalls möglichen Weg die befreienden Einsichten herbeizuführen.

---

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

#### **IV) Ein Schlaglicht auf die aktuelle Situation im Westen**

Im Westen gibt es viele unabhängige Vipassanā-Lehrende, die entweder aus einem bestimmten asiatischen Vipassanā-Ansatz schöpfen, unterschiedliche asiatische Ansätze verbinden oder diese Ansätze mit Lehren aus abendländischen Denktraditionen (besonders der Psychologie, der Therapie oder dem Christentum) synthetisieren.

Generell lassen sich im Abendland also zwei Großgruppen von Lehrenden unterscheiden: Persönlichkeiten, die den asiatischen Quellen und Ansätzen eng verbunden bleiben (wie zum Beispiel in Europa der aus Malaysia stammende populäre Mönch Bhante Sujiva oder in den USA Bhante Yogavacara Rahula), und die jene Quellen und Praxisansätze gut zugänglich für Abendländer in westlicher Form präsentieren, oder synkretistische Lehrer, die zweckgerichtet bzw. selektiv an jene Quellen und Praxisansätze herangehen, um sie mit westlichen Denktraditionen zu verknüpfen (wie etwa in Deutschland Marie Mannschatz oder in den USA Jack Kornfield).

Bei der letzteren Gruppe von Lehrenden werden häufig neue Ansichten vertreten, welche den ursprünglichen Vipassanā-Ansätzen und der Befreiungslehre des historischen Buddha laut dem Pali-Kanon fremd gewesen sind. Der Grund für jene neuen Ansichten können entweder entsprechende Vorprägungen dieser Lehrenden sein, die als unbewusster WahrnehmungsfILTER wirken, oder eine bewusste Orientierung (mit Blick etwa auf den häufig christlichen Glaubenshintergrund oder Ausgangspunkt westlicher Buddhismus-Interessierter) an verbreiteten Vorprägungen, um eine möglichst große Zahl an Lesern oder Anhängern zu gewinnen. Aber auch in der oben erwähnten ersteren Großgruppe, die nicht synthetisieren, finden sich populäre Lehrende.