

 [Print](#), [Email](#), [PDF](#)





* **Näheres** zum neu entdeckten Urvater des westlichen praktizierten Buddhismus, U Dhammaloka, [hier im Vorwort](#)

* **Tipp:** Die Spiegelung [meiner Facebook-Seite auf diesem Blog](#)

Vipassana-Beiträge

Im Folgenden erscheinen publizierte eigene Beiträge (teilweise im bebilderten Original) oder Vorträge und Meditationen rund um das Thema der frühbuddhistischen Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana.

Die Beiträge stehen auf [meiner Website](#) oder auf diesem Blog.

Zusätzlich zu empfehlen sind die Vorträge oder Gespräche [hier auf meinem YouTube-Kanal zum Thema Vipassana](#).

Die Textbeiträge:

* ***Alles in Buddha***

Der bebilderte Originalbeitrag aus *Psychologie Heute* (7/01). Es geht um die Vipassana-Wurzeln des verbreiteten komplementärmedizinischen Behandlungsprogramms „Mindfulness-Based Stress Reduction“ MBSR von Jon Kabat-Zinn:

* ***Achtsamkeit bedeutet: Ein Auge richtet sich nach außen und das andere nach innen***

Ein ausführliches Interview mit mir im Hamburger Kunstmagazin *Dare* (Ausgabe 2/08). Es geht rund um den Buddhismus, mit dem Schwerpunkt auf die Achtsamkeitspraxis Vipassana, in allgemeiner Weise für das Zielpublikum von *Dare*.

* ***Wachwerden garantiert***

Der bebilderte Originalbeitrag aus dem Magazin *die neue esotera* (1/01). Es ist eine Schilderung von Ablauf und Lehrinhalten eines relativ typischen Vipassanā-Kurses.

* ***Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana: eine Kernmeditation und -tradition***

Ein Beitrag aus *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart* (Band VII, Universität Hamburg, Nov. 2002). Es ist ein großer Überblick über die vier Hauptströmungen der modernen Bewegung der Achtsamkeitspraxis Vipassana. Ausgearbeitete Fassung eines Vortrags im Rahmen eines Buddhismus-Abendstudiums der Universität Hamburg.

* **Ein kompakter Überblick über „Vipassana“**

Der Eintrag auf der deutschen Wikipedia, der zum größten Teil von mir stammt. Ein Überblick über diverse Aspekte dieses Themas „Vipassana“.

Ich bin ursprünglich zuerst auf der Wikipedia aktiv geworden, weil der vorangegangene Beitrag zu diesem Thema ein reiner PR-Beitrag der Vipassana-Tradition von S. N. Goenka gewesen ist, der weit von einem objektiven Überblick entfernt gewesen ist.

Die Hauptdiskussion im deutschen Internet über diese Tradition von S. N. Goenka [findet hier auf meinem Blog statt](#).

Der Wikipedia-Eintrag über „Vipassana“ in [der aktuellen Fassung](#) sowie außerdem in einer älteren, ausführlicheren [Fassung \(bis zum 4. Mai 09\)](#).

* ***Bewusste Empfindungen, die befreien***

Der bebilderte Originalbeitrag aus *Buddhismus: Körperbewusstsein & Gesundheit (connection special, 76/06)*. Hier geht es um den weltweit bekanntesten Ansatz der Achtsamkeitspraxis Vipassanā, nämlich dem „Body Sweeping“ von [S. N. Goenka](#).

* **Die Langfassung** des eben genannten Beitrages

* ***Der Weg der sehenden Achtsamkeit: Praxis und Lehre des Vipassana***

Der bebilderte Originalbeitrag aus *Buddhismus Aktuell (2/08)*. Es geht um die Position der Vipassana-Bewegung im Buddhismus im Westen.

* **Die Langfassung** des eben genannten Beitrages

*** *Die ursprüngliche Achtsamkeit***

Der bebilderte Originalbeitrag aus *Buddhismus Aktuell* (4/11). Es ist vor allem ein Vergleich des modernen westlichen Achtsamkeitstrends mit der Quelle dieses Trends, nämlich der frühbuddhistischen Vipassana-Bewegung und der Bedeutung des Themas „Achtsamkeit“ in den alten Quellen des Palikanons.

*** *Die ursprüngliche Achtsamkeit - Vipassana: Quelle des westlichen Achtsamkeitsbooms***

Ein wissenschaftlicher Vortrag, der am 8. Juli 2013 an der Universität München (LMU) am dortigen „[Zentrum für Buddhismusforschung](#)“ gehalten worden ist - im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe „Achtsamkeit - meditative Praxis zwischen Religion und Therapie“.

[Die Aufzeichnung steht hier auf YouTube](#). Dieser rund einstündige Vortrag hat drei Teile, die jeweils im Vorspann des Videos mit minutengenauem Beginn genannt werden:

Im 1. Teil geht es näher um die Formen des westlichen Booms um das Thema „Achtsamkeit“ und vor allem darum, wie sich diese aus der Vipassana-Bewegung bzw. der Lehre des Buddhas entwickelt haben.

Im 2. Teil werden die sehr aufschlussreichen Unterschiede zwischen den westlichen Ablegern der ursprünglich buddhistischen Achtsamkeit und dieser ihrer Quelle aufgezeigt - was Sie auch bloß hier erfahren können!

Im 3. Teil wird (für die vertieft Interessierten) in die Merkmale eingeführt, welche die Vipassana-„Bewegung“ im Kern ausmachen bzw. konstituieren.

*** *Achtsamkeit - in Buddhas Lehren und den Vipassana-Methoden: Ein Überblick zur Praxis der Meditation***

Ein genereller kompakter Überblick (25 Minuten) zum Thema Vipassana vom „[Internationalen Achtsamkeitskongress](#)“ 2011 am „[Numata Zentrum für Buddhismuskunde](#)“ der Hamburger Universität. Der Vortrag war der Eröffnungsvortrag des zweiten [Kongress-Panels](#) „[Tradition versus Moderne](#)“.

Er steht [hier auf YouTube als Videoaufnahme](#). Es ist einer der meistabgerufenen Videos zum Thema Vipassana auf YouTube.

Inhaltliche Überschneidungen zwischen den beiden zuletzt genannten Vorträgen gibt es kaum.

* **Eine angeleitete Vipassana-Meditation zur Atembewusstheit** (rund 40 Minuten)

Sie beruht ursprünglich auf verschiedenen Methoden der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana, bei denen die Atembewusstheit als ein vollständiger Befreiungsweg gilt. Ich habe diese Kombination noch persönlich abgewandelt.

* ***Atem ist Leben: Der frühbuddhistische Befreiungsweg des bewussten Ein- und Ausatmens***

Der Blogbeitrag, der zu der vorher verlinkten Meditation gehört. Der Beitrag ist keine Voraussetzung für diese Meditation, sondern eher für Insider eine Hintergrundinformation.

* **Eine Liste mit Links zu den primären Websites der einzelnen Vipassana-Traditionen**

Mit Vorträgen, Artikeln und Ebooks über die Vipassana-Bewegung zum freien Herunterladen.