

Hans Gruber, Internationaler Kongress „Achtsamkeit“ (Hamburg, 18.-21. 8. 2011)

Manuskript meines Vortrags im Panel „Tradition versus Moderne“:

Die Hauptansätze der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā

Hinweis:

Bloß zum Zweck des Nachlesens der auf der Konferenz vorgetragenen Inhalte. Eine ausgearbeitete Schriftform des Vortrags wird in der später publizierten Kongressdokumentation erscheinen.

Bei Zitierungen wird um eine entsprechende Information gebeten (yogruber@gmx.de).

Die vielgestaltige Vipassanā-Bewegung als Ganzes bildet neben Zen und tibetischem Buddhismus eine der drei Haupttraditionen des Buddhismus im Westen. Trotzdem ist sie im Westen deutlich weniger bekannt, was auch am zurückhaltenden Selbstverständnis der frühbuddhistischen Muttertradition des Theravāda liegt.

Der westliche Trend zur Achtsamkeit zeigt sich aktuell im zunehmenden Interesse der Menschen an der Achtsamkeitspraxis, der neurowissenschaftlichen Meditationsforschung, verschiedenen Kongressen und zahlreichen Medienberichten. Dieser Trend wäre ohne die im frühen Buddhismus verankerte Vipassanā-Bewegung gar nicht möglich gewesen. Inwiefern?

Ab etwa 1970 haben sich die Vipassanā-Ansätze im Abendland verbreitet, vorbereitet etwa durch den in diverse Sprachen übersetzten Bestseller *The Heart of Buddhist Meditation* des deutschen Theravāda-Mönchs Nyanaponika von 1954. Damit hat er die Achtsamkeitspraxis Vipassanā und die frühbuddhistische Achtsamkeitslehre im Westen bekannt gemacht.

Ab Ende der Siebziger sind die beiden weltweit einflussreichsten Vipassanā-Methoden mit dem „Mindfulness-Based Stress Reduction“ oder MBSR-Programm des amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in die Therapie, Medizin und Psychologie eingeflossen.

Diese beiden Vipassanā-Methoden sind das Benennen „Labelling“ des Theravāda-Mönchs Mahasi Sayadaw und die systematische Betrachtung der wechselnden Körperempfindungen „Body Sweeping“ des Laienmeisters U Ba Khin – beide aus Burma. Ihre Vipassanā-Ansätze bilden die beiden Hauptpfeiler des achtwöchigen MBSR-Programms – die regelmäßig durchgeführten formalen Meditationen. Gedanklich vorgehende Achtsamkeitsübungen im Alltag ausgehend von der Lehre Thich Nhat Hanhs und Hatha-Yoga-Übungen ergänzen sie bloß.

Die Heilerfolge insbesondere des MBSR-Programms sind mittlerweile durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt worden.

Hier liegt der Hauptimpuls für die neurowissenschaftliche Meditationsforschung im Westen, die in Deutschland seit der Konferenz „Meditation und Wissenschaft“ vom Dezember 2010 zu einem wachsenden Interesse der breiten Öffentlichkeit und Massenmedien führt.

„Achtsamkeit“ und „Vipassanā“:

Der Begriff für „Achtsamkeit“ im frühbuddhistischen Palikanon, der die ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddhas enthält, lautet „Sati“. Er bedeutet zugleich auch „Gedächtnis, Erinnerung“. Die Verbindung dieser beiden Bedeutungen ist „Vergegenwärtigung“.

Denn Sati ist eine ganz bestimmte Fähigkeit – sich ein heilsames Vorhaben zu vergegenwärtigen, es nicht zu vergessen und diese Bewusstheit von einem Moment zum nächsten aufrechtzuerhalten oder sie bei Verlust umgehend wiederherzustellen.

„Achtsamkeit“ bleibt der wechselnden natürlichen Phänomene von Moment zu Moment gewahr. Dadurch versteht sie zunehmend deren Wesen.

Die Vipassanā-Hauptansätze sind methodische Ausformungen der Kernaussagen zur Achtsamkeit im Palikanon. Im gesamtbuddhistischen Vergleich bildet hier die Praxis der Achtsamkeit eine besonders breit thematisierte Lehre.

Das wird etwa an zwei historisch wie aktuell vielinterpretierten „Achtsamkeitsreden“ klar – dem *Satipaṭṭhāna-Sutta* und dem *Ānāpānasati-Sutta*.

In ihnen werden jeweils die so genannten „Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ *Satipaṭṭhāna* – der körperlichen Phänomene, der Empfindungen, der Geisteszustände und der Natürlichen Wahrheiten – sowie „Das Bewusste Ein- und Ausatmen“ *Ānāpānasati* als vollständige Wege der inneren Befreiung behandelt.

Im *Satipaṭṭhāna-Sutta* lautet das Schlusswort, dass diese Befreiung auch in relativ kurzen Zeiten bis hin zu sieben Tagen geschehen könne. Ähnlich werden in der Einleitung die Vier Vergegenwärtigungen als „*Ekāyāno Maggo*“ – das heißt als der „Direkte“, das heißt kürzere, „Einzige“ oder in Selbstverantwortung „Alleine zu gehende Weg“ zur Überwindung von Schmerz, Bedrückung und Leid oder zur Freiheit des Nirvāna – bezeichnet. „*Ekāyāno Maggo*“ ist eine besonders feierliche Bezeichnung, die bloß hier vorkommt.

Diese beiden besonders bedeutenden alten Reden folgen einer klaren Systematik, was die Beschreibung der Achtsamkeitspraxis angeht. Trotzdem lassen sie weitgehend offen, wie die konkrete technische Umsetzung geschehen soll. Ihre systematischen Beschreibungen bieten also Spielraum für methodische Ausformungen.

Die breitenwirksame Vipassanā-Bewegung, die Ende des 19. Jahrhunderts in Burma eingesetzt hat und setzt sich bis heute dynamisch fortsetzt, hat diese methodischen Ausformungen unternommen. Gustaaf Houtman spricht in seiner Dissertation *Traditions of Buddhist Practice in Burma* von mindestens 24 Vipassanā-Ansätzen und zitiert „several million meditators“ alleine in Burma.

Die Ziele der Vipassanā-Praxis:

„Vipassanā“ (wörtlich „klare“ oder „höhere Einsicht“) wird frei entweder mit „Achtsamkeitspraxis“ oder „Einsichtsmeditation“ wiedergegeben. Pali „Vipassanā“ beschreibt den letzten Zweck der Achtsamkeitspraxis. Aber er steht heute zugleich für die zeitgenössischen Ansätze und Traditionen zur Umsetzung dieses Zwecks.

Im frühen Buddhismus wird der Entwicklung von Achtsamkeit eine breite Palette förderlicher Wirkungen zugeschrieben. Im *Ānāpānasati-Sutta* zum Beispiel wird die Praxis des bewussten Ein- und Ausatmens als von – Zitat – „großer Frucht und großem Nutzen“ bezeichnet, die letztlich zu „wahrem Wissen und Befreiung“ (vijjā-vimutti) führe. Im Palikanon hat der Buddha die Atembewusstheit ganz besonders hervorgehoben.

Die Früchte der Achtsamkeit lassen sich mit den drei Hauptbestandteilen des frühbuddhistischen Befreiungsweges resümieren – Ethik „Sīla“, Sammlung „Samādhi“ und Weisheit „Paññā“. So ist etwa laut den alten Kernlehren von den „Fünf Fähigkeiten“ Indriya oder „Mächten“ Bala Achtsamkeit die Quelle von Sammlung und Weisheit.

Für die Entwicklung einer zunehmend ethischen Motivation verantwortlich ist primär eine Qualität, die im Palikanon in einem besonders engen Verhältnis zur Achtsamkeit „Sati“ steht – die Wachsamkeit oder Wissensklarheit „Sampajañña“. So ist häufig auch von Sati-Sampajañña die Rede. In der Definition der Achtsamkeit taucht die Wissensklarheit direkt neben der Achtsamkeit auf. Im *Satipaṭṭhāna-Sutta* ist ihr zudem ein eigener Abschnitt gewidmet.

Die Achtsamkeitsform „Wissensklarheit“ ist das Gewährwerden der Aktivitäten in Bezug darauf, was sie bei anderen und mir bewirken. Sie überschaut das eigene körperliche, sprachliche und geistige Tun, um die Motive zu einer zunehmend heilsamen Qualität „auszubilden“. Sie ist die „Achtsamkeit in Aktion“ inmitten des Alltags, die eine „wahre Ethik“ erst ermöglicht.

Im frühbuddhistischen Ursprungskontext dient die Entwicklung der Achtsamkeit letztlich jedoch immer den „befreienden Einsichten“ – und zwar in dem Sinne, wie sie dort verstanden werden. Das wird zum Beispiel an den folgenden Merkmalen des *Satipaṭṭhāna-Suttas* deutlich, wie es über viele Jahrhunderte überliefert und historisch überaus wirkmächtig geworden ist –

am häufig wiederholten Refrain, dem Herz dieser Rede, mit dem der Einsichtsfortschritt in immer gleicher Weise beschrieben wird; am Schlusswort zum Zweck der Achtsamkeitspraxis, nämlich „befreienden“ oder „definitiven Wissens“ Aññā; und am tiefen Verstehen der „Vier Edlen Wahrheiten“ vom Leiden, dessen Ursache, dessen Ende und dem Weg dahin.

Die unterschiedlichen Vipassanā-Methoden:

Diese Bewegung lässt sich in Bezug auf ihre Praxisformen in deutlich strukturierte „Techniken“ und vom Aufbau relativ „offene Ansätze“ unterteilen. Die Techniken beruhen primär auf der „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ *Satipaṭṭhāna-Sutta* und die offenen Ansätze primär auf der „Rede vom bewussten Ein- und Ausatmen“ *Ānāpānasati-Sutta*.

Im *Satipaṭṭhāna-Sutta* stehen die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit jeweils weitgehend für sich alleine. Jede von ihnen erscheint dort als vollständiger Befreiungsweg, was jener regelmäßig wiederkehrende „Refrain“ zum Einsichtsfortschritt zeigt.

Außerdem erscheinen dort eingehende systematische Anweisungen, wie die körperlichen und geistigen Prozesse klar zu „verstehen“ oder „wissen“ – „pajānāti“ – seien.

Laut *Ānāpānasati-Sutta* entfalten sich alle Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit gleichsam unter einem einzigen Dach – dem achtsamen Ein- und Ausatmen. Hier steht das achtsame Atmen also im Zentrum der Praxis. Es bildet den eigentlichen Befreiungsweg.

In dieser Rede erscheinen sich vertiefende Zustände von Ruhe und Einsicht, die innerhalb der Atembewusstheit zu „üben“ oder „trainieren“ – „sikkhati“ – seien.

Die Vipassanā-Haupttechniken und das *Satipaṭṭhāna-Sutta*:

Im *Satipaṭṭhāna-Sutta* spielt die Atembetrachtung bloß die Rolle einer gleichsam reduzierten Konzentrationsübung. Sie bildet hier den ersten Abschnitt der Rede und taucht danach nicht mehr auf. Sie gehört hier also nicht zum befreienden Einsichtsweg.

Bei den Vipassanā-Techniken ist es nun ganz ähnlich: Auch bei ihnen hat die Atembetrachtung lediglich eine vorbereitende Konzentrationsfunktion.

Die erste Haupttechnik, „Body Sweeping“:

Die Vipassanā-Tradition des burmesischen Laienmeisters U Ba Khin und ihrer heutigen Hauptvertreter, S. N. Goenka und Mother Sayama neben U Chit Tin, vermittelt die Technik des „Body Sweepings“ oder „Body Scans“.

Diese Technik ist eine der beiden weltweit einflussreichsten Vipassanā-Methoden. In der besonders großen Organisation des Inders S. N. Goenka gibt es über 120 Zentren, 55 davon in Indien. Regelmäßige Kurse werden in 92 Ländern von über 800 Assistenzlehrenden gegeben. 2007 nahmen weltweit 90.000 Menschen an den einführenden Zehntageskursen teil. 54.000 von ihnen waren Neuschüler, die Hälfte davon Inder. In der 2009 eingeweihten „Global Vipassanā Pagoda“ bei Bombay können über 8000 Menschen gleichzeitig meditieren.

Hier werden zum Zweck des anfänglichen Konzentrationsaufbaus die Empfindungen um die Nasenlöcher während jeder Ein- und Ausatmung beobachtet.

Das geschieht vom ersten bis vierten Tag eines Zehntageskurses.

Beim nachfolgenden Vipassanā-Hauptteil des Kurses von Tag vier bis zehn wird der eigene Körper systematisch von oben nach unten und wieder nach oben usw. ohne Stopp durchwandert. Der Zweck ist, alle körperlichen Empfindungsgebiete in ihren wechselnden Qualitäten zu erfassen, bis die Vergänglichkeit auf einer tieferen Ebene klar wird. So soll das leidenschaftliche Ergreifen der Phänomene schwinden: „Betrachte und reagiere nicht“ oder „bleibe gleichmütig im Verstehen der Vergänglichkeit“ sind häufig wiederholte Kursanweisungen S. N. Goenkas.

Hier liegt der ganze Fokus auf der zweiten Vergegenwärtigung der Empfindungen „Vedanā“, die als ausschließlich körperlich aufgefasst werden. Dies ist ein Unterschied zum *Satipaṭṭhāna-Sutta*, wo die Gefühle nicht bloß körpergebunden sind.

Das Body Sweeping hat eine hochkonzentrierte Fokussierung auf die Empfindungen im „ganzen Körper“ zum Ziel, ohne dass eine bestimmte Empfindung näher untersucht werden soll.

S. N. Goenka begründet seinen Fokus so: „Alle Vorgänge im Geiste gehen mit Empfindungen im Körper einher.“ Die von ihm gemeinte Originalstelle in der *Angereihten Sammlung* des Palikanons lautet: „Alle Dinge gehen mit Empfindungen einher“ und „Denken und Entschließen gehen mit Empfindungen einher“.¹ Es erscheinen dort also weder „Vorgänge im Geist“ als deren Raum noch werden die Empfindungen dort so beschrieben, dass sie „im Körper“ stattfinden.

Ein weiteres besonderes Merkmal dieses Ansatzes ist die starke Betonung von Reinheit innerhalb der Organisation, Lehre und Meditationstechnik. Goenka, der ursprünglich aus einer orthodox-hinduistischen Familie stammt, bezeichnet zum Beispiel das Body Sweeping als die so genannte „pure technique“ oder „reine Technik“ des historischen Buddhas. In diesem Sinne monopolisiert er den Überbegriff „Vipassanā“, was in den Medien und manchen Büchern erstaunlich unreflektiert übernommen wird.

Gemäß diesem Reinheitsanspruch wird die Technik Goenkas in der weltweiten Organisation immer in identischer Form primär über Videos und Kassetten vermittelt. Der Begründer des Body Sweepings, U Ba Khin, hingegen hat unterschiedliche Schüler zum Lehren autorisiert, etwa noch John Coleman und die Deutschamerikanerin Ruth Denison. Die Methoden dieser Lehrenden unterscheiden sich zum Teil klar voneinander. U Ba Khin selbst hat also keinen ähnlichen „Reinheitsanspruch“ wie Goenka weitergegeben.

Die zweite Haupttechnik, „Labelling“:

Die andere weltweit einflussreichste Vipassanā-Methode geht auf Mahasi Sayadaw zurück. In seiner Tradition wird die Technik des „Benennens“ Labelling vermittelt.

Hier ist das Anker- oder Konzentrationsobjekt die Bewegung der Bauchdecke bei jeder Ein- und Ausatmung. Auf der Grundlage dieses „Hauptobjektes“ wird dann sukzessive die Palette der betrachteten Phänomene erweitert – zunächst zu den stärkeren Empfindungen, die spontan irgendwo im Körper auftreten, dann weiter zu den Geräuschen und schließlich zu den perzeptiven, gedanklichen oder emotionalen Vorgängen des Geistes. Der Zweck ist, allmählich die so genannte „Wahllose Bewusstheit“ herbeizuführen.

Hier geht es also separat um die verschiedenen Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit; nicht wie bei der Technik des Body Sweepings ganz primär um die Körperempfindungen.

¹ „Alle Dinge gehen mit Empfindungen einher“ (vedanā-samosaranā sabbe dhammā), sowie „Denken und Entschließen gehen mit Empfindungen einher“ (vedanā-samosaranā sankappa-vitakkā), *Āṅguttara Nikāya*, Buch X, 6-8 (PTS 5.107), sowie Buch IX, 2-4 (PTS 4.386).

Das Mittel der zunehmend bewussten Betrachtung sind spontan im Geist auftauchende „Etiketten“ oder „Labels“. Sie haben die Funktion innerer „Schnappschüsse“, die schnell aufeinander folgen sollen. Sie gelten als intuitive „Flashes“ des Verstehens, nicht als Gedanken im eigentlichen Sinne. Denn lediglich etwa fünf bis zehn Prozent der Aufmerksamkeit sollen in diese Etiketten fließen. In dem Maße, wie mit ihnen die bewusste Anbindung an die Prozesse von Körper und Geist geschehe, fallen sie weg. So entwickle sich die „Wahllose Bewusstheit“.

Ähnlich hat auch im *Satipaṭṭhāna-Sutta* ein begrenztes begriffliches Verstehen die zentrale Funktion. Dort wird zum Beispiel die Bewusstwerdung der körperlichen und geistigen Prozesse so beschrieben, dass sie ausdrücklich als eben solche „verstanden“ oder „gewusst“ – „pajānāti“ – werden sollen. Dieser Pali-Begriff hat einen genau begrenzten konzeptuellen Aspekt, der nicht in ein Denken übergehen soll.

Auch bei der Technik des Labellings spielt der Atem bloß in dem Sinne eine Rolle, als er die Bewegung des Ankerobjektes der Bauchdecke „trägt“. Die Bauchdeckenbewegung selbst bringt die buddhistischen „Elemente“ im Sinne bestimmter fortwährend wechselnder Empfindungsqualitäten zum Ausdruck – von „Erde“ Härte oder Weichheit, „Feuer“ Wärme oder Kälte und „Wind“ Extraktion oder Kontraktion. Hier gilt die Betrachtung der Bauchdeckenbewegung als Betrachtung dieser Elemente, nicht direkt des Ein- und Ausatmens.

Aus der Tradition von Mahasi Sayadaw ist eine breite Palette unterschiedlicher Lehrender hervorgegangen – sowohl Vertreter des reinen Labellings als auch Lehrende mit relativ neuen Vipassanā-Ansätzen, die sie ausgehend vom Labelling entwickelt haben.

Beispiele dieser unterschiedlichen Lehrenden sind etwa die Burmesen U Pandita und U Janaka, der Deutsche Bhikkhu Vivekananda, der Chinese Bhante Sujiva oder die Amerikaner Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und Jack Kornfield.

Von den Gründermeistern der technischen Methoden gibt es ausführliche Kommentare zum *Satipaṭṭhāna-Sutta*, aber relativ wenige Aussagen zum *Ānāpānasati-Sutta*. In der Tradition von S. N. Goenka zum Beispiel ist der erste aufbauende Kurs der so genannte „Satipaṭṭhāna-Sutta-Kurs“, auf dem er ausschließlich dieses Sutta interpretiert.

Eine ganze Rede Goenkas zum *Ānāpānasati-Sutta* ist nicht bekannt.

Übrigens spielen die systematisch kategorisierenden, das heißt „geschlossenen“ Lehrsysteme des kanonischen *Abhidhamma* und des quasikanonischen *Visuddhi Magga* für die Vipassanā-Techniken eine gewisse Rolle. Diese Lehrsysteme sind in der frühbuddhistischen Tradition Jahrhunderte nach dem historischen Buddha entstanden. Im Allgemeinen unterscheiden die Vertreter der Technikmethoden jedoch nicht zwischen den frühen Lehren der Redensammlungen und den späteren Lehrsystemen.

Die offenen Vipassanā-Ansätze und das *Ānāpānasati-Sutta*:

Bei diesen Ansätzen steht die Atembewusstheit als vollständiger Befreiungsweg im Mittelpunkt. Dabei entfalten sich sukzessive befreiende Ruhe und Einsicht.

1) Beim thailändischen Meister Ajahn Buddhādāsa etwa wird sowohl der äußere Ablauf der Atmung – über die Empfindungen um die Nasenlöcher bis zur Bewegung des Brustkorbes und der Bauchdecke – als auch die inneren Auswirkungen eines bewussten Atmens auf Körper wie Geist achtsam betrachtet. Von Ajahn Buddhādāsa gibt es einen eingehenden Kommentar zum *Ānāpānasati-Sutta* – *Mindfulness With Breathing*.

2) Bei der Methode des thailändischen Meisters Ajahn Lee Dhammadaro gilt die Atmung als ein den ganzen Körper erfassendes Phänomen – in Form des Sauerstoffs, der über das Blut in alle Zellen transportiert wird. Dies ist mit subtilen Empfindungen in allen Körperbereichen verbunden. Die Bewusstwerdung des ganzen Körpers geschieht hier also über die Achtsamkeit für die Atmung, indem beide in einer bestimmten Weise miteinander verbunden werden. Ein zentrales Praxiswerk Ajahn Lees lautet: *Keeping the Breath in Mind*.

Ein bekannter westlicher Vertreter dieser Tradition ist der amerikanische Theravāda-Mönch, Übersetzer der Redensammlungen und Achtsamkeitsexperte Bhikkhu Thanissaro.

Ajahn Lees Ansatz bildet einen großen Unterschied zur Technik des Body Sweepings von S. N. Goenka. In Goenkas Tradition soll nämlich der ganze Körper in keinem Fall in direkter Verbindung mit der Atmung bewusst gemacht werden.

3) Der in Burma populäre Laienmeister Sunlun Sayadaw war ein einfacher Bauer, der lediglich durch seine intuitiven Einsichten fernab jeder Gelehrsamkeit berühmt geworden ist. Er betont ebenfalls die Bedeutung des *Ānāpānasati-Suttas*.

Er nennt als Schlüssel einer befreienden Praxis: „Mache Dir jede Körperempfindung so bewusst, wie sie ist, ohne Namen – bis nur noch das reine Wissen im Empfinden selbst zurückbleibt!“ Ohne Konzepte von sich oder anderen, wie „mein“ und „Dein Körper“, „Ich“ und „ein Selbst“.

Bei diesem Ansatz kommt anfänglich ein starkes Atmen zum Einsatz, um deutliche Körperempfindungen hervorzubringen. Sie sollen dann ohne Konzepte länger absolut still betrachtet werden. Sunlun benutzt keine Labels und warnt vor ihnen.

Ähnlich hat auch im *Ānāpānasati-Sutta* eine möglichst direkte, das heißt konzeptlose Erfahrung die zentrale Funktion. Denn dort wird die Bewusstwerdung der körperlichen und geistigen Prozesse mehrfach so beschrieben, dass sie „voll erspürt“ – „paṭisaṃvedī“ – werden sollen. Dieser Pali-Begriff hat keinen konzeptuellen Aspekt.

4) Der thailändischen Klostertradition von Ajahn Chah gehören in Thailand rund 500 Klöster und im Westen ein größerer Zweig mit gut besuchten Klöstern an. Aus dieser Tradition kommen verschiedene westliche Lehrende mit unterschiedlichen offenen Ansätzen – etwa die deutschsprachigen früheren Ajahns Akincano Marc Weber und Christoph Köck oder die englischsprachigen Ajahns Brahm, Sujato, Candasiri, Sumedho und Amaro.

Ajahn Chah war methodisch nicht festgelegt. Viele seiner heute oder früher Ordinierten wirken jedoch gegenwärtig als Vermittler der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis, das heißt von „Vipassanā“ in einem nicht strikt technischen, offenen Sinne.

Hier werden die kontemplativen Ruhezustände besonders betont, zum Beispiel von Ajahn Chah selbst oder dem heute sehr einflussreichen Ajahn Brahm.

Eine Laienbewegung:

Auch wenn bekannte Vertreter der Vipassanā-Bewegung ordiniert sind, wird diese Bewegung primär von Laien getragen – mit einer starken Ausrichtung auf die Praxis anstatt der Theorie. Die weltweite Tradition von S. N. Goenka etwa ist eine reine Laientradition.

Der Hintergrund für die Entstehung der zeitgenössischen Vipassanā-Bewegung in Burma war eine Reformintention, die sich gegen den Monopolanspruch der Klöster und der scholastischen Ausbildungsinstitute auf den höchsten Befreiungsweg gerichtet hat. Eine weitere Stoßrichtung ist gegen die christlichen Missionierungsversuche der britischen Kolonialherren gewesen.

Das Fazit:

Die Unterschiede zwischen den genannten und diversen weiteren Vipassanā-Ansätzen beruht auf der Unterschiedlichkeit und teils auch Widersprüchlichkeit der Reden des Palikanons. Dieses Faktum hat damit zu tun, dass der historische Buddha kein geschlossenes System im Sinne des westlichen Begriffs „Buddhismus“ gelehrt hat.

Die alten Reden demonstrieren, dass er die Verschiedenartigkeit der Menschen voll berücksichtigt hat. So konnte er präzise die jeweils hilfreiche Methode vermitteln.

Deshalb hat der bekannte Indologe Erich Frauwallner die frühbuddhistische Lehre im Gegensatz zu Glaubensreligion, Spekulation, Theologie oder rein begriffsbasierter Philosophie als „Erlösungspragmatismus“ bezeichnet: Ein Merkmal, das dem Selbstverständnis des historischen Buddhas ausdrücklich entsprochen hat.

Dies kommt unter anderem mit berühmten Gleichnissen zum Ausdruck, wie der „Handvoll Blätter“, dem „von einem Pfeil getroffenen Mann“, dem „Floß, das alleine dem Übersetzen zum sicheren Ufer“ dient, oder dem berühmtem Zitat: „Bloß eines lehre ich, jetzt wie früher – das Leiden und das Ende des Leidens!“

Dieses Zitat ist ein Kommentar des Buddhas zu Brahmanen und Asketen, die ihm die absolute Negierung des „Selbst“ vorhalten, indem sie seine zentrale Praxisanweisung vom Nicht-Selbst bzw. der letztendlichen Nichthabbarkeit aller Dinge als Nihilismus missverstehen.

Der Erlösungspragmatismus des Buddhas schießt auch den heute von einigen Buddhisten vertretenen Absolutheitsanspruch aus, dass die befreienden Vipassanā-Einsichten die stark ausgeprägten Konzentrationszustände der so genannten Vertiefungen „Jhānas“ – oder im tibetischen Buddhismus der diversen Shamatha-Stufen – voraussetzen würden.

In den alten Redensammlungen des Palikanons finden sich Belegstellen für einen befreienden Einsichtsweg sowohl über die Jhānas als auch unabhängig von ihnen.

Dieses Merkmal spiegelt sich auch unmittelbar in der heutigen Vipassanā-Bewegung wider:

Vipassanā-Vertreter des Weges unabhängig von den Jhānas sind zum Beispiel der thailändische Meister Ajahn Buddhādāsa und dessen westliche Schüler wie Christopher Titmuss und Martin Aylward. Der einflussreichste Meditationsmeister Burmas, Mahasi Sayadaw, hat sogar vor den Jhānas gewarnt. Seine burmesischen Nachfolger sind etwa U Pandita und U Janaka sowie deren nichtburmesische Schüler, darunter der Deutsche Bhikkhu Vivekananda und der vor allem in Europa lehrende populäre Chinese Bhante Sujiva.

Vipassanā-Vertreter des Weges über die Jhānas sind etwa die Lehrenden in der Tradition der deutschen Nonne Ayya Khema; der Burmese Pa Auk Sayadaw und zum Beispiel sein tschechischer Schüler Bhikkhu Dhammadīpa; oder auch der im Westen populäre Ajahn Brahm.

Schlusswort:

Leider ist jetzt nicht mehr die Zeit, noch zentrale Beobachtungen zur Vipassanā-Tradition und der westlichen Adaption der buddhistischen Achtsamkeit anzusprechen – vielleicht ja in der Diskussion. Es ließe sich auch provokanter sagen – zur westlichen Vereinnahmung und Reduzierung des buddhistischen Achtsamkeitsbegriffs auf die Konzentrationsfunktion.

Aber ich möchte Sie darauf hinweisen, dass in der Zeitschrift *Buddhismus Aktuell* vom kommenden Oktober ein längerer Beitrag von mir zu diesem Thema erscheinen wird.

Auf meinem Blog wird demnächst eine Diskussion über den westlichen Trend zur Achtsamkeit im Vergleich zur Ursprungstradition beginnen, zu der ich Sie herzlich einlade.

Dort wird auch bald mein *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation* als E-book angeboten. Eine aktualisierte und erweiterte Neuauflage des gedruckten Buches kann erst nach der publizierten Dissertation erscheinen.

Vielen Dank für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit!