

Vipassana

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Vipassanā (pali ‚Einsicht‘) bezeichnet einige buddhistische Meditationsmethoden, sowie verschiedene Lehrtraditionen, die diese unterrichten.

Vipassanā wird meist mit „Achtsamkeitspraxis“ oder „Einsichtsmeditation“ übersetzt. Zweck dieser Meditationsform ist das zunehmende Erkennen der „Höchsten Realität“ oder „Wahrheit“ (pali *paramattha-sacca*), was nach buddhistischem Verständnis letztlich zur vollkommenen Überwindung von Leiden (pali *dukkha*) und damit zum Zustand des Nirwana führt.

Vipassanā wird heute auch als Sammelbegriff für die frühbuddhistischen Praxismethoden und die sie vermittelnden Traditionen verwendet, in deren Zentrum die systematische Entwicklung von Achtsamkeit steht. Im Westen bekannte Vipassanā-Lehrer sind etwa Mahasi Sayadaw, Ajahn Chah, Jack Kornfield, Bhante Sujiva und S. N. Goenka.

Es gibt heute vier Hauptansätze der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassanā, die in weltweiter Hinsicht den größten Einfluss haben. Es handelt sich um zwei „technische“ Methoden aus Burma (Hauptvertreter U Ba Khin und Mahasi Sayadaw) und zwei „natürliche“ Ansätze aus Thailand (Hauptvertreter Ajahn Chah bzw. Ajahn Buddhadasa).^[1]

Außerhalb eines buddhistischen Kontextes werden Elemente von Vipassanā beispielsweise innerhalb des komplementärmedizinischen Behandlungsprogramms MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) eingesetzt.

Das^[2] Vipassana wird von seinen Vertretern auf Texte des Pali-Kanons zurückgeführt, der als die älteste vollständig überlieferte Redensammlung des historischen Buddha gilt und der auch die Grundlage für den Theravāda-Buddhismus in Südostasien bildet. Einige Lehrer beziehen auch Texte aus dem Visuddhimagga mit ein.^[3] Die meist zitierten Lehrreden sind:

- *Satipatthāna-Sutta*, die „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (MN 10 und DN 22), sowie
- *Ānāpānasati-Sutta*, die „Rede von bewussten Ein- und Ausatmen“ (MN 118)



Das „Haus der Stille“ in Roseburg bei Hamburg, im Naturpark Lauenburgische Seen. Es ist das älteste bis heute bestehende buddhistische Retreatzentrum Deutschlands (seit 1960). Dort finden vor allem Vipassanā-Kurse statt, die bekannte Lehrende verschiedener Traditionen aus dem In- und Ausland geben.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Etymologie
- 2 Allgemein
 - 2.1 Ziel
 - 2.2 Abgrenzung von glaubensreligiösen Ansätzen
 - 2.3 Abgrenzung zu Samatha
- 3 Entwicklung und Tradition
 - 3.1 Frühbuddhismus
 - 3.2 Mahāyāna
 - 3.3 Wiederbelebung der Vipassanā-Tradition in Burma
 - 3.4 Buddhismus im Westen
 - 3.5 Moderne Anwendungen
- 4 Methoden
 - 4.1 Grundlagen der Methoden
 - 4.2 Allgemein zu den Methoden
 - 4.3 Technikmethoden in Anknüpfung an das Satipatthāna-Sutta
 - 4.4 Naturansätze in Anknüpfung an das Ānāpānasati-Sutta
 - 4.5 Die passende Methode
 - 4.6 Deutungsoffener Charakter
- 5 Hauptvertreter
 - 5.1 Technikmethoden

- 5.2 Naturansätze
- 6 Literatur
- 7 Weblinks
- 8 Einzelnachweise

Etymologie

Das Pali-Wort „vipassanā“ setzt sich zusammen aus dem Sanskrit-Präfix „vi-“ und der Verbalwurzel √paś für „sehen“. Es wird meist mit „Einsicht“, „Klarblick“ oder „Klarsicht“ übersetzt. Das Präfix „vi-“ bedeutet in erster Linie „zwei Teile“ oder eine Bewegung „weg“ von etwas anderem. Dementsprechende Präfixe im Deutschen sind „auseinander-“ oder „ent-“. Wörtlich ist mit „Vipassanā“ (im Unterschied zu der in esoterischen oder synkretistischen Kreisen verbreiteten Hochbewertung von „Einheit“, das heißt dem Denken in der Kategorie „alles ist letztlich eins“) eine bestimmte Art des „Auseinander-Sehens“ gemeint, nämlich ein intuitiv unterscheidendes, tiefer durchschauendes und damit von Illusionen befreiendes „Sehen“ im Sinne eines unmittelbaren Erfassens.

Das entspricht auch der anderen Bedeutung von „vi-“, die eine „intensive“ Qualität des Unterscheidens ist. Vipassanā meint also eine besondere Art des Tiefblickens, das direkt, ungetrübt oder wahrheitsgemäß alle inneren und äußeren Vorgänge erfasst. Mit jenen „zwei Teilen“ von „vi-“ sind die Illusion oder Falschheit und die Realität oder Wahrheit gemeint. So bedeutet Vi-Passanā ein höheres Sehen, das mit Hilfe der intuitiven Unterscheidung der Achtsamkeit zunehmend jede Illusion, Manipulation oder Verblendung durchschaut und damit die jeweilige Realität oder Wahrheit direkt erfasst. Es heißt, wenn diese Unterscheidung fortwährend kultiviert werde, führe sie zur vollen Befreiung des Nirvāna, dem höchsten Ziel der Vipassanā-Praxis in allen ihren Formen. [4]

Zwei weitere Hauptbegriffe im Zusammenhang mit Vipassanā sind „Anu-Passanā“ und „pati-sam-vedī“, die in den grundlegenden Achtsamkeitsreden des Buddha immer wieder vorkommen. Mit Anupassanā (das Präfix anu- bedeutet „entlang“, „eng anliegend“, „unmittelbar“ und Passanā „Sehen“) ist ein konzeptfreies, unmittelbares bzw. achtsames Begleiten aller körperlichen oder geistigen Prozesse gemeint, ein „unmittelbares Betrachten“, um zum befreienden Sehen zu kommen. Pati-sam-vedī bedeutet wörtlich „voll er-spürend“ und meint damit also auch wieder ein direktes, nahtloses Empfinden im Einklang mit den realen Prozessen, wie sie sind, nicht wie wir sie *in der Vorstellung* gerne hätten.

Allgemein

Ziel

Die Traditionen des Vipassanā mit ihren unterschiedlichen methodischen Ansätzen^[5] dienen alle der Entwicklung einer höheren, sogenannten „Trefflichen Achtsamkeit“ (pali *sammā sati*)^[6], die über die bloße Konzentrationsfunktion von Aufmerksamkeit hinausgeht. Bei der Praxis dieser „Trefflichen Achtsamkeit“ geht es um das zunehmende Durchdringen oder „befreiende Sehen“ der über die sinnliche Erfahrung zwar immer und überall gegebenen, aber gewöhnlich durch Verblendungen bzw. „Nichtsehen“ (pali *avijjā*) verborgenen „Wahrheit“, „Höchsten Realität“ oder „Natur der Dinge“.

Im Vipassanā ist der alleinige Schlüssel zu der „Höchsten Realität“ eine schlichte, jederzeit entwickelbare Achtsamkeit, nicht Konzepte oder Studien, die hier immer bloß eine vorbereitende Funktion haben. Gemäß einem dem historischen Buddha zugeschriebenen Zitat aus den alten Quellen wird im Vipassanā generell der „Direkte Weg“ (*ekāyana magga*)^[7] zu den befreienden Einsichten betont. Er beruht auf einer methodisch entwickelten bloßen Achtsamkeit, die weder über systematische Studien noch über starke Konzentrationszustände („Vertiefungen“ oder Jhānas) führt, sondern (als Betrachten der natürlichen Phänomene) unmittelbar vorgeht.

„Vipassanā“ wird gewöhnlich mit „Achtsamkeitspraxis“ oder „Einsichtsmeditation“ wiedergegeben. Der Entwicklungsprozess der Einsicht verläuft meist in Stufen. Deshalb gibt es in manchen einflussreichen Richtungen des Vipassanā die Lehre von den aufeinander aufbauenden Ebenen des „Einsichtswissens“, den sogenannten „Vipassanā-Nyānas“. Der Zweck des traditionellen Vipassanā in allen seinen Formen ist eine ungetrübt, durchdringende *Klare Sicht*, ein über diskursives Denken hinausgegangenes, unmittelbares Erfassen der vergänglichen, ungenügenden bzw. „Selbst“-losen Natur der Erscheinungen – nämlich der sinnlich wahrgenommenen Phänomene und der Körperempfindungen, Gefühlsreaktionen, Emotionen oder Gedanken. Mit diesem unmittelbaren Erfassen soll das unbewusste Ergreifen bzw. Sichidentifizieren mit den vergänglichen Phänomenen als „Ich (bin das)“ oder „mein“ und damit alle Ängste und Leiden schwinden. In der größten modernen Tradition, nämlich im „Körperhineinkommen“ oder „Body Sweeping“ nach S.N. Goenka^[8], wird das Vipassanā kurz resümiert mit „die Dinge sehen, wie sie wirklich sind“ (eine wiederholte Aussage Goenkas bei den Zehntageskursen).



Dhammahalle des Vipassanā-Meditationszentrums in Prachinburi, Thailand (Goenka-Tradition)

Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Fortschritt in der Vipassanā-Meditation ist immer auch die Entwicklung der „Herzqualitäten“, das heißt von Ethik – insbesondere die Praxis der „Fünf Verhaltensrichtlinien“ (Silas).^[9]

Abgrenzung von glaubensreligiösen Ansätzen

Praktisch alle Vertreter des Vipassana betonen die weitgehende Unabhängigkeit des Vipassana von kulturbedingten Formen, indem sie

sich darauf beschränken, die essenziellen Praxismethoden des frühen Buddhismus und die sie erläuternden Hintergrundlehren zu vermitteln. Das Vipassana ist vergleichsweise stark diesseitsorientiert, weil es in dieser Tradition immer um ein möglichst hohes Maß von Befreiung in diesem Leben bzw. die dementsprechenden Methoden und Lehren geht. Darin unterscheidet sich das Vipassanā von einer jenseitsorientierten Glaubensreligion. Darin unterscheidet es sich ebenfalls von vorbuddhistischen und manchen buddhistischen Glaubensvorstellungen, die in den Ursprungsländern vorhanden sind.

Die grundsätzliche Vipassanā-Methodik der systematischen Bewusstwerdung der natürlichen Gegebenheiten, das heißt der fortwährend entstehenden und vergehenden Phänomene (im Unterschied zu den vom Geiste gemachten, konzeptuellen, lediglich vor-gestellten und damit relativ „statischen“ Gegebenheiten), findet Eingang in unterschiedliche moderne Zusammenhänge – zum Beispiel in Achtsamkeitstherapien, neue psychologische Theorien, esoterische Strömungen oder ein an innerer Praxis orientiertes, reformiertes modernes Christentum.

Abgrenzung zu Samatha

In den Praxistraditionen des Vipassanā wird nicht ähnlich stark unterschieden zwischen der konzentrativen „Ruhemeditation“ Samatha und der kognitiven oder perzeptiven „Einsichtsmeditation“ Vipassanā, die zur inneren Befreiung des Nirvāna führt, wie es im Mahāyāna-Buddhismus der Fall ist. Generell vertreten die Lehrenden des Vipassanā auf ihren Kursen oder mit ihren Schriften die Ansicht, dass ein bestimmtes „flexibles“ Maß an Konzentration, das sich mit der fortwährenden Fokussierung auf die natürlichen Körper-Geist-Prozesse einstellt – nämlich die sogenannte „Augenblickliche Konzentration“ –, die beste Grundlage sei, um die befreienden, höheren Einsichten zu verwirklichen.

Wenn die Konzentration durch die Fokussierung auf ein naturgemäß „statisches“ Konzept bzw. geistiges Konstrukt (wie Visualisierungen, innere Laute, Vorstellungen, Gedanken oder Reflexionen) zu stark werde, behindere sie die befreienden intuitiven Einsichten. Denn diese könnten sich lediglich aus einem zunehmenden Durchdringen der natürlichen, überall gegebenen Realitäten oder Prozesse durch sehende Achtsamkeit auf der Grundlage einer flexiblen, das heißt nicht zu starken oder statischen Konzentration ergeben. Die vier Hauptansätze des Vipassanā ^[10] folgen diesem Weg, den auch bekannte einzelne Lehrende vertreten, die verschiedene Hauptansätze verbinden (etwa der Mönch Bhante Sujiva).

Wenn der Weg zu den befreienden Einsichten über die statischen Ruhe- bzw. Konzentrationszustände der Vertiefungen "Jhānas" genommen werde, was prinzipiell möglich sei, müsse man erst aus den Vertiefungen herauskommen und die mit ihnen verbundenen Faktoren oder Erscheinungen als gleichermaßen vergänglich, ungenügend bzw. als ein Nicht-Selbst wie alle anderen Phänomene auch durchschauen. Die zentrale, von den Vertretern dieses Vipassanā-Weges über die Vertiefungen häufig zitierte Rede ist das *Anupada-Sutta* (MN 111) im Pali-Kanon.

Bekannte Repräsentanten dieses Weges in Asien sind der burmesische Meister Pa Auk Sayadaw und im Westen (vor allem in Deutschland) die Lehrenden in der Tradition der deutschen Nonne Ayya Khema sowie einzelne Mönche wie der tschechische Bhikkhu Dhammadipa (ein Schüler Pa Auk Sayadaws).

Entwicklung und Tradition

Frühbuddhismus

Die Praxis des Vipassanā gilt als älteste buddhistische Meditationsform und wird auf den historischen Buddha selbst zurückgeführt. Die Hauptquellen aller Richtungen des Vipassanā finden sich im Pali-Kanon, der Textgrundlage des Theravāda-Buddhismus, welche die ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddha enthält. Jene Hauptquellen sind insbesondere das *Satipatthāna-Sutta*^[11] und das *Ānāpānasati-Sutta*.

Eine breit angelegte, sich an Laien wie Ordinierte richtende Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis spielt im Buddhismus seit dem historischen Buddha eine zentrale Rolle. Sie gilt als der „direkte Weg“ zur Befreiung. Sie ist aber durch bestimmte spätere buddhistische Entwicklungen – Ausprägung von Scholastik, Philosophie und Institutionalisierung in Form buddhistischer Klöster, die einen Monopolanspruch auf den höchsten Befreiungsweg erhoben haben – allmählich in den Hintergrund getreten.

Mahāyāna

Auch im später entstandenen Mahāyāna-Buddhismus, zu dem etwa der Zen und der tibetische Buddhismus gehören, wird heute der Begriff „Vipassanā“ zum Teil übernommen. Neben dieser Übernahme eines Begriffs, der für bestimmte Praxisformen und die sie vermittelnden Traditionen des Theravāda steht, gibt es im Mahāyāna auch das ureigene „Vipaśyana“ (Sanskrit, tib. *Lhagthong*). Das „Vipaśyana“ hat jedoch eine deutlich andere Bedeutung als das frühbuddhistische „Vipassanā“. Obwohl es die gleichen Begriffe im Pali und Sanskrit sind, werden sie im Theravāda (Pali) und Mahāyāna (Sanskrit) jeweils anders verstanden und stehen für unterschiedliche Praxistraditionen. Derselbe Begriff kann je nach Tradition ganz verschiedene Bedeutung haben.

„Vipaśyana“ bezeichnet also Lehren und Meditationsformen des Mahāyāna, die nicht mit dem „Vipassanā“ des Theravāda zu verwechseln sind. Denn das mahāyānische „Vipaśyana“ beruht generell auf denk- bzw. konzeptbasierten Methoden, das frühbuddhistische „Vipassanā“ hingegen auf achtsamkeits- bzw. intuitionsbasierten Methoden. ^[12] Die Lehre und Praxis einer bloßen, nichtbegrifflichen bzw. intuitiv sehenden „Trefflichen Achtsamkeit“ hat im Mahāyāna keine ähnlich zentrale Stellung wie im Theravāda. Allerdings bestehen gewisse Parallelen zwischen der Tradition des Vipassanā im Theravāda-Buddhismus und bestimmten Meditationsformen im Mahāyāna. Zu nennen sind hier insbesondere Zen und Dzogchen), die ebenfalls eine nichtbegriffliche, konzeptionslose Wahrnehmung des Hier und Jetzt zum Ziel haben.



Bhikkhu Vivekananda ist ein deutscher buddhistischer Mönch. Er lehrt die Vipassana-Meditation an seinem internationalen Zentrum in Nepal und im Westen.

Wiederbelebung der Vipassanā-Tradition in Burma

Seit dem späten 19. Jahrhundert ist diese Tradition im Zuge einer großen Reformbewegung, die vor allem von Ledi Sayadaw in Burma in Gang gesetzt worden ist, wieder breit angelegt an die (burmesische) Bevölkerung vermittelt worden. Denn laut den Reden des historischen Buddha im Pali-Kanon ist der höchste Befreiungsweg gleichermaßen von Ordinierten wie Laien verwirklicht worden. ^[13]

Die Reform hat direkt an diese Situation der buddhistischen Urgemeinde angeknüpft. Damit wandte sich Ledi Sayadaw also gegen 1) die kulturellen und scholastischen Überformungen der Muttertradition Theravāda, gegen 2) den Monopolanspruch der Klöster auf den höchsten Befreiungsweg und gegen 3) die christliche Missionierung im Rahmen der britischen Kolonialherrschaft in Burma. Die befreiungspragmatische, das heißt eine höchste Befreiung im Leben bezweckende Praxislehre des Vipassanā ist sozusagen die buddhistische Antwort auf die Glaubensreligion der Kolonialmacht gewesen und ein besonders effektives Mittel, die burmesische Bevölkerung gegenüber den christlichen Missionierungsversuchen unempfindlich zu machen. ^[14]

Diese Ausrichtung des Vipassanā brachte es mit sich, dass in ihm ebenfalls die Glaubenselemente der Theravāda stark in den Hintergrund getreten sind (etwa die Wiedergeburtstheorie in einem wörtlichen Sinne). Diese Skepsis gegenüber glaubensreligiösen Aspekten^[15] bedeutet eine weitere Anknüpfung an die Praxislehre des historischen Buddha, die sich gegen die spekulative Religion der Brahmanen und die Theorien der Waldeinsiedler gewandt hat. Aufgrund dieser Struktur der alten Praxislehre – keine Glaubensreligion, Spekulation, Metaphysik oder Philosophie und keine (als ein Extrem empfundene) Selbstkasteiung oder Askese – gilt sie in der Buddhismuskunde als „Erlösungspragmatismus“ (laut dem Indologie-Pionier Erich Frauwallner).^[16] Der Buddha hat gelehrt: „Nur eines lehre ich, jetzt wie früher: Das Leiden und das Ende des Leidens.“ Dieser Erlösungspragmatismus bedeutet auch der Dharma (wörtlich „Das, was trägt“), wie der Erwachte den kulturübergreifenden „zeitlosen“ Befreiungsweg genannt hat.

Buddhismus im Westen

Vipassanā ist die einflussreichste Form des heutigen Theravāda-Buddhismus und bildet neben dem Zen und dem tibetischen Buddhismus die dritte „Hauptströmung“ des Buddhismus im Westen. Die Ausgangsländer und hauptsächlich Hochburgen der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā sind Burma und Thailand. Aber auch aus anderen Ländern des Theravāda kommen einflussreiche Lehrende des Vipassanā im Westen, zum Beispiel der Amerikaner Yogavacara Rahula und der Singhalese Bhante Gunaratana, die seit Jahrzehnten ordinierte Theravāda-Mönche sind. Sie leiten gemeinsam beide die amerikanische „Bhāvanā Society“ („Bhāvanā“ bedeutet Kultivierung, Meditation) und haben ihre spirituellen Ausbildungen vorwiegend unter Meistern auf Sri Lanka erfahren. Das Gleiche gilt für die bekannte deutsche Nonne Ayya Khema. Yogavacara Rahula ist auch ein Meister des Yoga, das er auf seinen Kursen in Verbindung mit dem Vipassanā lehrt. Bhante Gunaratana ist ein bekannter Gelehrter und Autor.



Das Vipassanā-Zentrum „Buddhayaana“ (Fahrzeug des Buddha) in der Nähe von Ingolstadt.

Im Abendland gibt es seit den Sechzigern eine wachsende Zahl von männlichen wie weiblichen Vipassanā-Lehrenden. Beide Geschlechter sind unter den Lehrenden dieser Tradition ähnlich stark vertreten. Sie führen entweder die traditionellen Methoden als Vertreter einer bestimmten Richtung fort, oder sie verknüpfen die Ansätze miteinander (manchmal auch mit anderen buddhistischen Praktiken, wie Joseph Goldstein mit dem Dzogchen des tibetischen Buddhismus). Klassische Vipassanā-Kurse werden in Form von kürzeren oder längeren Retreats abgehalten. Gemäß dem traditionellen Spendenprinzip Dāna werden die Unterweisungen des Lehrenden auf Basis von freiwilligen Spenden angeboten.

Es gibt viele Verbindungen des Vipassanā mit der Psychologie und Gebieten helfenden Engagements, zum Beispiel dem Einsatz in Justizvollzugsanstalten, der Abhängigkeitsbehandlung oder der Komplementärmedizin.

Moderne Anwendungen

Es gibt populäre moderne „Anwendungen“ des Vipassanā, vor allem das komplementärmedizinische Behandlungsprogramm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) des amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn, das primär auf den beiden größten technischen Vipassanāmethoden - des Körperhineinkommens und des Benennens - beruht. Der Erfolg dieses Programms (es wird heute an vielen amerikanischen Kliniken eingesetzt und auch zunehmend in Europa) beruht primär auf dem Argument Kabat-Zinns, dass er zwar bestimmte bewährte Methoden des alten Buddhismus übernommen, aber die „Religion“ Buddhismus weggelassen habe. So wird das Programm attraktiv für alle, die kulturell bedingte Hemmschwellen haben, sich mit der buddhistischen Lehre näher zu befassen.

Kabat-Zinn und maßgebliche Vertreter seines Ansatzes haben zwar die Vipassanā-Methoden aus ihrem frühbuddhistischen Theravāda-Kontext herausgelöst, sie dann aber im Rahmen des MBSR-Programms unausgesprochen mit anderen buddhistischen Lehren verknüpft, nämlich mit solchen des später entstandenen Mahāyāna, die im frühen Buddhismus nicht vorkommen. Kabat-Zinn und Vertreter des MBSR-Programms lehnen entgegen ihrem Anspruch, frei von Religion zu sein, durchaus manche religiöse Ansichten. Mit Hilfe des MBSR-Programms werden de facto bestimmte Vorstellungen zu Zwecken der Meditation oder dem Wesen des Menschen und Geistes verbreitet, die dem frühbuddhistischen Ursprungskontext der Achtsamkeitsmethoden der MBSR-Praxis fremd sind. [17]

Methoden

Grundlagen der Methoden

Die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit sind wie oben kurz erwähnt das Thema der grundlegenden Achtsamkeitsreden des historischen Buddha. Sie werden mit dem *Satipatthāna-Sutta* im Einzelnen erklärt. In den grundlegenden Achtsamkeitsreden des Erwachten werden die ausgeprägten konzentrativen Vertiefungen „Jhānas“ nicht erwähnt. Hier wird wie bei den meisten Vipassanā-Methoden lediglich jene gewisse flexible Konzentration auf die wechselnden Augenblicke bzw. Prozesse vorausgesetzt, die sich mit der konsequenten Fokussierung auf die natürlichen Gegebenheiten von Körper und Geist entwickelt, um auf dieser Grundlage die befreienden Einsichten zu verwirklichen. Laut *Satipatthāna-Sutta* gibt es vier solche Vergegenwärtigungen:

1. Vergegenwärtigung des Körperlichen (kāyānupassanā)
2. Vergegenwärtigung der Empfindungen (vedanānupassanā)
3. Vergegenwärtigung des Geistes und dessen wechselnder Zustände (cittānupassanā)
4. Vergegenwärtigung der „Natürlichen Wahrheiten“ (dhammānupassanā)

„Dhamma“ in „Dhammānupassanā“ wird von einigen Lehrenden mit „Geistobjekte“ übersetzt. Der Begriff „Dhamma“ im Pali ist besonders vielschichtig und hat je nach seinem Kontext differierende Bedeutung. Aus der Beschreibung der vierten Vergegenwärtigung im *Satipatthāna-Sutta* geht deutlich hervor, dass es hier um viel mehr als „Geistobjekte“ geht. Denn bloß einer der Abschnitte zur vierten Vergegenwärtigung behandelt die einzelnen Objekte und Bewusstseinsarten der sechs Sinnesebenen, von denen wiederum lediglich eine Sinnesebene der Geist bzw. die Geistobjekte ist. Im Theravāda wird auch nicht, wie in vielen Richtungen des Mahāyāna, davon ausgegangen, dass alles letztlich „Nur Geist“ (citta-mātra) sei. So ist hier „Geistobjekte“ als Übersetzung unrichtig.

Mit dem Abschnitt zur vierten Vergegenwärtigung der Achtsamkeit des *Satipatthāna-Sutta* werden die grundlegenden Lehren des Erwachten zur Fesselung und zur Befreiung von der Welt genannt, die mit der vierten Vergegenwärtigung der Achtsamkeit so tief verstanden werden können, dass sie ihr befreiendes Potenzial ganz entfalten. Diese grundlegenden Lehren behandeln „Natürliche Wahrheiten“, die mit der vierten Vergegenwärtigung infolge des achtsamen Untersuchens und Vertrautwerdens mit allen Körper-Geist-Prozessen auf der Ebene der ersten drei Vergegenwärtigungen in ihrer Tiefendimension „aufscheinen“. Es sind Wahrheiten, die als Natürliche Wahrheiten unmittelbar in der eigenen Erfahrung verifizierbar sind. Dadurch befreien sie von den Fesseln von Geist und Herz.

Allgemein zu den Methoden

Das Vipassanā unterteilt sich, was die Praxisformen angeht, in diverse eindeutig strukturierte „Techniken/Technikmethoden“ und strukturell vergleichsweise offene „Naturansätze“.^[18] Wissenschaftlich betrachtet kann keine dieser Praxisformen den Anspruch erheben, „die Methode“ des historischen Buddha zu sein. Denn die relativ interpretationsoffenen Achtsamkeitslehren der ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des Buddha (im Pali-Kanon) lassen sich zur Begründung aller Ansätze des Vipassanā heranziehen.

Die Technikmethoden des Vipassanā beruhen stärker auf dem *Satipathāna-Sutta* und die Naturansätze stärker auf dem *Ānāpānasati-Sutta*.^[19] Dementsprechend sind die jeweils angewandten Techniken oder Ansätze zum Zwecke der Betrachtung der natürlichen Prozesse von Körper wie Geist unterschiedlich. Laut dem *Satipathāna-Sutta* stehen die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit (des Körperlichen, der Empfindungen, der Geisteszustände und der Natürlichen Wahrheiten) jeweils weitgehend für sich alleine, weil jede dieser Vergegenwärtigungen bereits für sich als ein voller Befreiungsweg fungieren kann (gemäß dem häufig wiederkehrenden ‚Refrain‘ des Suttas, mit dem die befreienden Einsichten nach jedem Abschnitt erscheinen). Außerdem gibt der Buddha mit diesem Sutta relativ präzise methodische Anweisungen, wie die Betrachtung gemacht werden soll (wenngleich es keine Methoden im Sinne der heutigen Vipassanā-Ansätze sind).

Laut dem *Ānāpānasati-Sutta* entfalten sich alle Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit dagegen innerhalb der ‚Dachbewusstheit‘ des bewussten Ein- und Ausatmens, die hier also ganz im Zentrum steht, das heißt der eigentliche Befreiungsweg ist. Außerdem gibt der Buddha mit diesem Sutta weniger präzise methodische Anweisungen, sondern beschreibt mehr die sich vertiefenden Zustände von Ruhe und Einsicht, wie sie sich innerhalb der ‚Dachbewusstheit‘ des bewussten Ein- und Ausatmens entwickeln.^[20]

Technikmethoden in Anknüpfung an das *Satipathāna-Sutta*

Entsprechend diesem Unterschied handelt es sich bei den Technikmethoden, die stärker auf dem *Satipathāna-Sutta* beruhen, um ziemlich detaillierte bzw. genau strukturierte „Techniken“ im engeren Sinne, bei denen die Atembetrachtung lediglich eine „vorbereitende“ konzentrierte Funktion hat, das heißt nicht als der eigentliche Befreiungsweg des Vipassanā gilt.

In der Tradition von U Ba Khin oder deren einflussreichstem Vertreter S. N. Goenka (dem „Körperhineinkommen“, vgl. unten) zum Beispiel werden zur Beruhigung des Geistes vor dem eigentlichen Vipassanā die Empfindungen um die Nasenlöcher bei jeder Ein- und Ausatmung immer präziser betrachtet. Danach wird beim Vipassanā dieses Ansatzes der eigene Körper mit der Achtsamkeit systematisch durchwandert, um die verschiedenen Empfindungsgebiete und, falls sie schmerzlich sind, Spannungsfelder immer unmittelbarer zu erfassen, bis ihre Vergänglichkeit, ihr Ungenügen bzw. ihr Nicht-Selbst auf einer tieferen Ebene verstanden werden. So schwindet zunehmend das unbewusste Ergreifen der Dinge. „Betrachte und reagiere nicht“ oder „bleibe gleichmütig im Verstehen der Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit“ sind häufig wiederkehrende Anweisungen S. N. Goenkas.

In der Tradition von Mahasi Sayadaw (dem „Benennen“, vgl. unten) wird als Ankerobjekt die Auf- und Abbewegung der Bauchdecke bei jeder Ein- und Ausatmung genommen. Auf der Basis dieses Anker- bzw. Hauptobjektes wird die Palette der betrachteten Phänomene nach und nach erweitert (zu den stärkeren Empfindungen im Körper, den Geräuschen und schließlich den perzeptiven, gedanklichen oder affektiven Vorgängen im Geist), bis allmählich eine „Wahllose Bewusstheit“ eintritt. Das Hauptmittel der immer bewussteren Betrachtung sind hier spontan im Geist auftauchende „Etiketten“. Sie haben die Funktion von inneren Schnappschüssen. Sie sind gleichsam intuitive „Flashes“ des Verstehens, nicht Gedanken im eigentlichen Sinne. Bloß ein kleiner Teil der Aufmerksamkeit soll in die Etiketten fließen, damit sie nicht eigens „hervorgebracht“ werden. In dem Maße, wie auf diese Weise die Anbindung an die Prozesse von Körper und Geist gelingt, fallen sie weg, und es entwickelt sich eine befreiende „Wahllose Bewusstheit“.

Von den Gründermeistern der Technikmethoden gibt es ausführliche Kommentare zum *Satipathāna-Sutta*, aber relativ wenige Aussagen zum *Ānāpānasati-Sutta* (das Gleiche gilt auch für S. N. Goenka, der heute das Körperhineinkommen vor allem verbreitet; in seiner Tradition ist etwa der erste aufbauende Kurs der "Satipathāna-Sutta-Kurs", auf dem Goenka ausschließlich dieses Sutta interpretiert).



Buddhistische Mönche meditieren im Jetavana-Kloster, Sravasti, Uttar Pradesh, Indien



Der indische Vipassanā-Lehrer S. N. Goenka, der aus Burma stammt.

Naturansätze in Anknüpfung an das *Ānāpānasati-Sutta*

Bei den Naturansätzen, die mehr auf dem *Ānāpānasati-Sutta* beruhen, steht die Atembetrachtung als ein vollständiger Befreiungsweg im Mittelpunkt, innerhalb dessen sich Ruhe und Einsicht sukzessive entfalten. Bei Ajahn Buddhadāsa etwa wird der gesamte Prozess der Atmung mit einer bestimmten Systematik betrachtet, sowohl der Ablauf der Atmung (über die Empfindungen um die Nasenlöcher bis zur Bewegung des Brustkorbes und der Bauchdecke bei jeder Ein- und Ausatmung) als auch die subtilen Auswirkungen zunehmend bewussten Atmens auf Körper wie Geist.

Es existieren auch Naturansätze, bei denen die Atmung als ein den ganzen Körper erfassendes Phänomen gilt (nämlich in Form von Sauerstoff, der über das Blut in alle Zellen transportiert wird, was mit bestimmten subtilen Empfindungen in allen Körperbereichen einhergeht). Deshalb wird hier die systematische Betrachtung des Atmens mit der systematischen Betrachtung des gesamten Körpers verbunden (etwa bei dem thailändischen Meister Ajahn Lee Dhammadaro).

Von den Gründermeistern der Naturansätze gibt es ausführliche Kommentare zum *Ānāpānasati-Sutta* (etwa das von Ajahn Buddhadāsa - oder Buddhadasa Bhikkhu - unten bei "Literatur" genannte Werk; im englischen Original *Mindfulness With Breathing*).



Der thailändische Meister und Vipassanā-Lehrer Ajahn Buddhadāsa

Die passende Methode

Alle früheren und gegenwärtigen Vipassanā-Meister, ob Ordinierte oder Laien, sind unter den buddhistischen Völkern in den Theravāda-Ländern Asiens besonders populär. Denn ihre unterschiedlichen Praxisansätze werden den unterschiedlichen Persönlichkeitstypen gerecht. So richtet sich zum Beispiel der Ansatz des Körperhineinkommens des höchst pragmatischen U Ba Khin, des Leiters der Verwaltung Burmas nach der Kolonialzeit, oder heute von Mother Sayama und S. N. Goenka mit zahlreichen Zentren weltweit, an Menschen mit einer starken Körper- bzw. Empfindungs-Anlage. Das „Benennen“ des auch für seine Gelehrsamkeit berühmten Mahasi Sayadaw ist besonders für Persönlichkeiten mit einer starken Anlage zum Denken geeignet. Der „Weg der Klostersgemeinschaft“ des Naturmeisters Ajahn Chahs richtet sich an gemeinschaftsorientierte Menschen mit einer ausgeprägten Gefühls- bzw. Herz-Anlage und die „Naturmethode oder Leerheit aller Dinge“ Ajahn Buddhadāsas an Persönlichkeiten mit einer starken Anlage zur Intuition oder Inspiration.

Deutungsoffener Charakter

Es gibt unterschiedliche moderne Vipassanā-Ansätze. [21] Manchmal wird die eigene Methode als die wahre Überlieferung betrachtet. Dies steht jedoch im Widerspruch zu den deutungsoffenen methodischen Beschreibungen, wie sie in den grundlegenden Achtsamkeitsreden des Erwachten erscheinen. Und diese bilden die Hauptquellen der modernen Vipassanā-Bewegung – besonders das *Satipatthāna-Sutta* und das *Ānāpānasati-Sutta*. In diesen und anderen Reden des Buddha gibt es keinen klaren Nachweis für diese oder jene der heutigen Vipassanā-Methoden, das heißt für ihre jeweilige Systematik des Vorgehens. Aber die Art, die Bezugspunkte und die Zwecke der mit diesen Methoden kultivierten Bewusstheit bzw. sehenden Achtsamkeit stimmen mit den im Pali-Kanon überlieferten Aussagen Buddhas exakt überein.

Aufgrund des deutungsoffenen Charakters der primären Achtsamkeitslehren des Erwachten hat sich die große Zahl der modernen Vipassanā-Ansätze überhaupt erst entwickeln können. Bereits alleine diese Tatsache lässt jeden Anspruch auf eine wahre oder „reine“ Vipassanā-Methode unbegründet erscheinen. Außerdem gibt es eine Vielzahl von alten wie modernen Kommentaren und Praxismanuals im Theravāda, die jene beiden Hauptreden für eine befreiende Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis ganz unterschiedlich interpretieren.

Aber was alle Ansätze gemeinsam haben, ist die methodische Entwicklung einer schlichten, nichtbegrifflichen oder intuitiven sehenden Achtsamkeit, einer „Trefflichen Achtsamkeit“ (*sammā sati*) für die vergänglichen Prozesse von Körper und Geist, um aufzuhören, die Dinge unbewusst zu „ergreifen“, das heißt sich mit ihnen in dem Glauben zu identifizieren, dass sie wahrhaft „Ich“, „mein“ oder „mein Selbst“ seien.

Hauptvertreter

Technikmethoden

Der Hauptvertreter der Technikmethode, in deren Zentrum das unmittelbare Verstehen der Vergänglichkeit durch die Betrachtung aller feinen oder groben körperlichen Empfindungen „Vedanā“ steht, ist U Ba Khin mit dessen prägendsten Schülern Satya Narayan Goenka und Mother Sayama mit Saya U Chit Tin.[22] U Ba Khin hat verschiedene Asiaten und Abendländer zur Weitergabe seiner besonders körper- bzw. empfindungsorientierten Vipassanā-Methode autorisiert. Am bekanntesten sind S. N. Goenka und Mother Sayama. Aber auch die Deutschamerikanerin Ruth Denison ist hier zu nennen, die sich in ihrem Meditationsansatz von den vorher genannten beiden Hauptvertretern der Richtung U Ba Khins stark unterscheidet. Dies spricht nicht dafür, dass U Ba Khin in seinem Meditationsansatz strikt festgelegt war.

Der Hauptvertreter der Technikmethode des Benennens oder Etikettierens „Labelling“ ist Mahasi Sayadaw. Er bezieht sich dabei insbesondere auf den Abhidhamma-Korb des Pali-Kanons, der psychologische und philosophische Begründungen zur Lehre enthält.

Aus dieser Tradition kommen einige Lehrende, die nach ihrer spirituellen Ausbildung eigene Wege eingeschlagen haben, wenngleich auf Grundlage des „Benennens“, wie der in Europa zunehmend populäre und fließend Englisch sprechende chinesisch-stämmige Mönch Bhante Sujiva aus Malaysia, der das Körperhineinkommen mit dem Benennen verbindet sowie andere Meditationsformen des Buddha lehrt. Er hat als Vermittler der Vipassanā-Meditation und der sie zentral ergänzenden Praxis der „Liebenden Güte“ Mettā aufgrund seiner Koppelung einer profunden Kenntnis des Palikanons mit einer klaren Praxisausrichtung als Meditationslehrer einen wachsend guten Ruf. Er vermengt den frühen Buddhismus nicht mit sekundären Lehren. Eigene Wege eingeschlagen haben auch die Amerikaner Bhante Vimalaramsi und Daniel M. Ingram sowie der in Thailand sehr angesehene Hauslehrer des thailändischen Königs, Ajahn Thong, dessen Vipassanā-Ansatz von manchen Zentren in Europa und in Deutschland primär vom "Dhammacari Vipassana Meditationszentrum" vertreten wird. Ajahn Thong lehrt eine Abfolge von 28 inneren „Touching Points“ für die Achtsamkeit, die in besonderem Maße Energie und Konzentration erwecken können. Einflussreiche westliche Vertreter des traditionellen „Benennens“ sind etwa der deutsche Mönch Vivekananda, der das frequentierte „Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Center“ in Lumbini leitet, dem Geburtsort des Buddha im heutigen Südnepal. Er kommt auch regelmäßig in den ganzen Westen, um Kurse zu geben. Auch der englische Mönch Bodhidharma ist unter den klassischen westlichen Vertretern des „Benennens“ zu nennen. Er leitet „Satipanya Buddhist Retreat“, ein neues Zentrum in Wales, England.

Auch die bekannten amerikanischen Lehrer Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg kommen aus dieser Tradition (sie sind noch von Mahasi Sayadaw selbst zum Lehren autorisiert worden; Jack Kornfield ist ebenfalls stark von Ajahn Chah geprägt worden). In Deutschland ist Marie Mannschatz, eine Schülerin von Jack Kornfield, als Meditationslehrerin aktiv und eine bekannte Autorin. Der Schweizer Vipassanā-Lehrer Fred von Allmen ist sowohl im Theravāda als auch im Mahāyāna gut bewandert. Kornfields und Goldsteins Ansätze gehören zu seinen Haupteinflüssen.

Ein Hauptmerkmal des von Kornfield, Goldstein und Salzberg gelehrt oder ausgehenden „amerikanischen“ Vipassanā ist ein relativ stark ausgeprägter Synkretismus, das heißt die Vermengung des Vipassanā mit anderen Lehren unter dem Begriff „Vipassanā“, ohne dass diese Vermengung wirklich transparent gemacht wird. Solche Synkretismen bestehen bei Goldstein mit dem tibetisch-buddhistischen Dzogchen, bei Kornfield mit Therapie, Psychologie und der Lehre vom „Wahren Selbst“, bei Mannschatz mit Psychologie und Focusing oder bei von Allmen mit dem Mahāyāna.

Eine weitere wichtige, primär an Texten aus dem Abhidhamma orientierte Technikmethode stammt von Pa Auk Sayadaw aus Burma. Er lehrt die klassischen Konzentrationsmethoden, um auf Grundlage der Ruhemeditation die befreienden Einsichten zu erwecken. Im Westen verbreitet vor allem der tschechische Mönch Dhammadiipa, der fließend diverse Sprachen beherrscht, den Ansatz Pa Auk Sayadaws.

Naturansätze

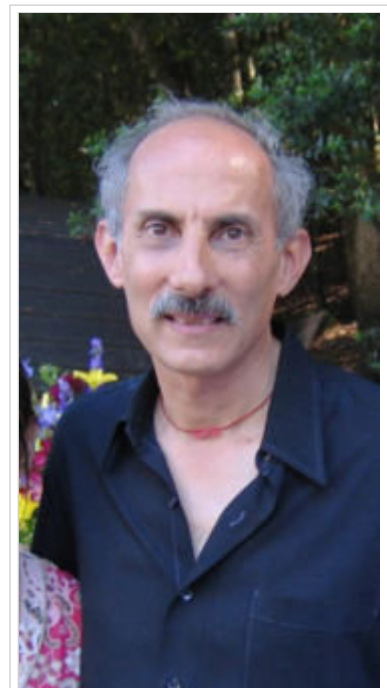
Der Hauptvertreter des „Weges der Ordensgemeinschaft“ ist Ajahn Chah, mit rund 500 Klöstern in Thailand sowie einem größeren Zweig im Westen, in dem alleine abendländische Männer und Frauen ordiniert sind. Sie bezieht sich insbesondere auf den Vinayapitaka-Korb des Pali-Kanons, der die Ordensregeln enthält.

Der Hauptvertreter der „Natur-Methode oder die Leerheit aller Dinge“ ist Ajahn Buddhadasa mit dessen Schülern, etwa den Briten Christopher Titmuss und Martin Aylward, der das Zentrum "Moulin de Chaves" in Südfrankreich leitet.

Der westliche Hauptschüler Ajahn Buddhadasas ist sein langjähriger Übersetzer und der ehemalige Mönch Santikaro. Er leitet heute "Liberation Park", ein Zentrum und eine Dharma-Gemeinschaft im ländlichen Wisconsin/USA. Gemäß dem auch stark in der Welt engagierten Ansatz Ajahn Buddhadasas, der als einer der Gründerväter des weltweiten "Engagierten Buddhismus" gilt, heißt es in der Selbstbeschreibung von "Liberation Park" unter anderem: "Wir sind dem Aufbau einer Gemeinschaft der befreienden Praxis verpflichtet."



Der chinesisch-stämmige Vipassanā-Lehrer Bhante Sujiva aus Malaysia



Der amerikanische Vipassanā-Lehrer Jack Kornfield in Pasadena 2005

Zu diesem Zweck stellen wir eine natürliche Umgebung für individuelle Meditationsretreats zur Verfügung und leben eine buddhistische Ethik der ökologischen und sozialen Verantwortung."

Die Natur-Methode bezieht sich insbesondere auf den zweiten Korb des Pali-Kanons („Suttas“), der die Lehrreden Buddhas enthält.

Weitere wichtige Vertreter von Naturansätzen sind zum Beispiel der burmesische Meister Sunlun Sayadaw („Berührung und Bewusstheit“), ursprünglich ein einfacher Bauer, der durch seine Einsicht berühmt geworden ist. Er nennt als Schlüsselbegriff einer befreienden Praxis: „Mache Dir jede Körperempfindung so bewusst, wie sie ist, ohne Namen; bis bloß noch das reine Wissen im Empfinden selbst zurückbleibt“; das heißt ein Wissen ohne Konzepte von sich und anderen, wie „mein“ oder „Dein Körper“, „Ich“ oder „ein Selbst“. Weitere Vertreter von Naturansätzen aus Thailand sind ein Meister der Waldtradition, Ajahn Lee („Der Weg der Atemempfindungen im ganzen Körper“; er sieht als das Geheimnis der Befreiung: „Das Atmen im Gespür halten“) sowie Ajahn Dhammadaro („Empfindungen an der Herz-Basis“; er lehrt als den Praxisweg zur inneren Befreiung, alle Sinneserfahrungen allmählich als „Klare Empfindungen“ zu durchschauen, „die an der Herzbasis entstehen und vergehen“). [23]

Literatur

- Gunaratana, Henepola: *Die Praxis der Achtsamkeit*. Eine Einführung in die Vipassanā-Meditation. Kristkeitz, Heidelberg 1996 (ISBN 978-3-921508-77-0).
- Buddhadasa Bhikkhu: *Anapanasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*. München: Buddhistische Gesellschaft München, 2002 (ISBN 3-8311-3271-2). Online-Version (PDF) (http://www.dhamma-dana.de/buecher/theravada/buddhadasa_bhikkhu-anapanasati.pdf)
- Hans Gruber: *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*. Fischer, Frankfurt; 2. Aufl. 2001 (ISBN 978-3-596-14393-1); vgl zu diesem Buch folgenden Hinweis. (<http://www.buddha-heute.de/autor/hinweis.pdf>)
- William Hart: *Die Kunst des Lebens*. Vipassanā-Meditation nach S. N. Goenka. München: DTV, 2006 (ISBN 3-423-34338-9).
- Jack Kornfield und Joseph Goldstein: *Einsicht durch Meditation: die Achtsamkeit des Herzens*. Bern: Scherz, 1989 (ISBN 3-502-62201-9) und München: Heyne, 2003 (ISBN 3-453-87281-9).
- Ajahn Lee Dhammadaro: *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samadhi*. Buddha Dharma Education Assoc., 1990. (PDF (http://www.buddhanet.net/pdf_file/breathmind.pdf)). Die Hauptmethode von ihm in Kurzform (http://www.dharmaweb.org/index.php/The_Basic_of_Keeping_the_Breath_in_Mind_by_Ajahn_Lee_Dhammadharo) .
- Bhikkhu Anālayo: *Sati in den Pāli Lehrreden*. Buddhistische Gesellschaft München, 2007. (PDF (http://bgm-projekte.de/dd/download/Sati_in_den_Pali_Lehrreden.pdf))
- Freie deutsche Übersetzungen von Artikeln und Büchern aus dem Theravāda (<http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm>) - vgl. hier etwa zu Ajahn Chah und Ajahn Buddhadasa (Buddhadāsa Bhikkhu).
- Bhante Sujiva (<http://www.buddha-heute.de/andere-texte.htm#1>) - freie Ebooks.
- Tipps der "Deutschen Buddhistischen Union" (http://www.theravadanetz.de/frameset.html?http://www.theravadanetz.de/theravada_buecher.html?reload_coolmenus) - eine Übersicht zu Theravāda-Literatur.

Weblinks

Quellentexte aus dem Palikanon

- Satipatthāna Sutta und Ānāpānasati Sutta (<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/index.html>) - hier erscheinen unter MN 10 und MN 118 verschiedene gute englische Übersetzungen dieser beiden zentralen Achtsamkeitsreden. Die beste deutsche Übersetzung stammt von Kay Zumwinkel (http://www.jhana-verlag.de/show_det.php?det=75) .
- Maha-Vipassanā „18 Arten des Hohen Hellblicks“ (Vis.XX.5) (http://www.palikanon.com/visuddhi/vis20_05.htm) - Übers. v. Nyanatiloka.

Weiterführende Seiten

- Buddhanet (<http://www.buddhanet.net/ebooks.htm>) - größte Sammlung buddhistischer Ebooks, vgl. hier "Theravadin Suttas".
- Access to Insight (<http://www.accesstoinight.org/>) - umfangreiche Sammlung von Übersetzungen der Reden des Buddha und Artikeln.
- Kloster Wat Sibounheuang (<http://www.wat-lao.com/index-2.html>) - umfangreiche Sammlung von Beiträgen und Audios.
- Hans Gruber, Beiträge rund um Vipassana. (<http://www.buddha-heute.de/autor/vip-paket.pdf>)
- Audios zu Vipassanā. (<http://www.buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-8.htm>)
- *Die buddhistische Satipatthāna-Methode* von Nyanaponika. (<http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipattana.html>)
- Meditation: Alles, alles geht vorbei... (<http://maennerherz.de/?q=node/91>) - Erfahrungsbericht über einen Meditationskurs nach S. N. Goenka.
- Einblicksmeditation: Vortrag von Paññavāro Thera (http://www.buddhistisches-haus.de/dhamma_viewer.php?lang=en&file=medit-pannavaro.html) - aus dem Englischen von A. Kassapa.
- Zusammenstellung (<http://www.pathandfruit.com/>) - Artikel und Ebooks bekannter Theravāda-Lehrender.
- Große Zusammenstellung (<http://www.audiodharma.org/talks-vipassana.html>) - Audios (Vorträge und Meditationen) vieler Vipassanā-Lehrender.

Einzelnachweise

1. Vgl. Gruber, Hans: *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*, Fischer Verlag, 2. Aufl. 2001. „Vipassanā“ wird häufig mit den Technikmethoden assoziiert, was mit deren Bekanntheitsgrad und zum Teil mit einer gewissen Monopolisierung des Vipassanā-Begriffs zu tun hat. „Vipassanā“ umfasst alle Wege zur befreienden Schau der „Drei

- Universellen Merkmale“ (Vergänglichkeit, Ungenügen und Nicht-Selbst) in den körperlichen oder geistigen Dingen, indem eine nichtbegriffliche, sehende Achtsamkeit kultiviert wird. Dabei ist es gleichgültig, ob diese Kultivierung auf eine „technische“ (methodisch genau festgelegte) oder eine „natürliche“ (methodisch offen gehaltene) Art und Weise geschieht. So kommen heute zum Beispiel diverse einflussreiche Vipassanā-Lehrende aus der westlichen Klostertradition von Ajahn Chah, obwohl dieser Meister der thailändischen Waldtradition in methodischer Hinsicht nicht festgelegt war.
- Der Begriff wird im fortlaufenden deutschen Text als ein Neutrum behandelt, also „das Vipassanā“, trotz seines femininen Geschlechts. Dies dient zur Unterscheidung der modernen Verwendung als des Überbegriffs (Neutrum) über die verschiedenen methodischen Meditationsansätze und die sie vermittelnden Traditionen vom Sinn des Originalbegriffs (Femininum) im Pali-Kanon (vgl. zu diesem letzteren Sinn „Etymologie“).
 - Unter den Vertretern der so genannten "Technikmethoden" (vgl. weiter unten) des Vipassana aus Burma spielen der dritte Korb des Pali-Kanons (Abhidhamma), der später als die anderen beiden Körbe (die Ordensregeln "Vinaya" und die Reden "Suttas" des Buddha) entstanden ist, die alten Kommentare zu den Reden des Buddha und das scholastische Werk *Visuddhi-Magga* eine Rolle in der Begründung ihrer Ansätze. Dennoch begründen auch sie ihre Techniken primär durch die Reden des Buddha. S. N. Goenka zum Beispiel, der in der Linie des burmesischen Meisters U Ba Khin steht und dessen Ansatz des Vipassana weltweit besonders einflussreich ist, zieht zur Begründung der Technik des Body Sweepings hauptsächlich das *Satipatthana-Sutta* heran. Zu dieser zentralen Rede gibt es in dieser Richtung einen eigenen Kurs für Fortgeschrittene. Vertreter der Technik des "Benennens" von Mahasi Sayadaw ziehen den *Visuddhi Magga* stärker mit heran, führen aber ihren Ansatz nicht auf dieses Werk als den Ursprung der Technik zurück. Mahasi Sayadaw hat ausführliche Kommentare zu den alten Reden des Buddha geschrieben. Die Vertreter der Naturansätze des Vipassana aus Thailand, wie Ajahn Chah, Ajahn Buddhadasa oder Ajahn Lee Dhammadaro, berücksichtigen den Abhidhamma, die alten Kommentare zu den Reden des Buddha und den *Visuddhi-Magga* nicht. Es sind die aus Burma stammenden Techniken, bei denen die vorgenannten späteren Theravāda-Werke eine Rolle spielen, aber auch hier nicht als Ursprung.
 - Das Nirvāna gilt als „das höchste Glück“, aber paradoxerweise auch als ein „Glück, das kein Gefühl ist“ und damit nicht der Vergänglichkeit unterliegt. Dies macht den Unterschied zum Glück im Rahmen der konzentrativen Vertiefungen „Jhānas“ aus, das ein zwar hochstehendes, aber gewöhnliches und damit zwangsläufig vergängliches Gefühl ist. Laut manchen Kernstellen des Pali-Kanons sind mit dem Nibbāna ebenfalls die kardinalen Herzqualitäten von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut vollkommen entwickelt worden. In den alten Reden des Buddha wird das Nibbāna etwa als „das sichere Ufer“, „das Permanente“, „das Versiegen des Dürstens“, „das Ende allen Leidens“ oder „das Ende aller Sehnsucht“ bezeichnet. Eine moderne Definition lautet: „das Ende des Zusammenbrauens“ durch Durst und Ergreifen (Ajahn Buddhadasa). Eine besonders bekannte Definition des Nibbāna im Pali-Kanon ist „das Ungewordene, Ungeschaffene, Ungemachte, Unbedingte“ (*Kürzere Sammlung der Reden des Buddha, Itivuttaka*, 43). Deshalb gilt es als unvergänglich bzw. permanent, aber nicht als ein „Ewiges Leben“. (Aus Sicht des Buddhismus ist ein „Ewiges Leben“ ein Widerspruch in sich, weil Leben als der Inbegriff des bedingt Entstandenen und damit Vergänglichen in keiner seiner Formen ewig sein kann. So resümiert der Buddha etwa in der Rede 22 der *Mittleren Sammlung*, dem *Gleichnis von der Schlange*, jede Lehre von der Ewigkeit des Selbst nach dem Tode als eine „vollkommen närrische Lehre“.)
Im frühen Buddhismus gilt das Nibbāna als ein Geistes- und Herzenszustand IM Leben. Aus der Standardpassage zu den befreienden Einsichten im Pali-Kanon (vgl. etwa Rede 140 der *Mittleren Sammlung*, der *Darlegung der Elemente*), mit denen das Nibbāna verwirklicht wird, geht eindeutig hervor, dass mit diesen Einsichten „hier und jetzt“ das Ende des angst- oder leidvollen Daseinskreislaufes „Samsāra“ realisiert wird. Der Daseinskreislauf gilt also in erster Linie als ein dem Dasein immanenter, angstvoller Zustand der „Ich bin das“ - oder „Das ist mein“ - Identifikation mit den vergänglichen Dingen aus „Nichtsehen“ (avijjā), wodurch man immer wieder mit den vergänglichen Dingen „geboren“ wird, „altert“ und „stirbt“. Der Daseinskreislauf gilt erst in zweiter Linie als der Wiedergeburtskreislauf in Form des leidvollen Zwangs zu erneuter Wiedergeburt nach dem physischen Tod. Mit den befreienden Einsichten im Leben versiegt der gesamte Daseinskreislauf (in beiderlei Hinsicht).
 - Alleine in Burma gibt es mindestens 24 unterschiedliche methodische Ansätze des Vipassanā; laut Houtman, G.: *The Tradition of Practice among Burmese Buddhists*. Dissertation, School of Oriental and African Studies, University of London, 1990.
 - In diesem Artikel werden die buddhistischen Fachbegriffe in allen ihren Bestandteilen großgeschrieben, also etwa Treffliche Achtsamkeit oder Höchste Realität.
 - Satipatthāna-Sutta*, *Mittlere Sammlung*, Rede 10. "Ekāyana Magga" war im alten Indien ein besonders feierlicher Begriff, der in den Reden des historischen Buddha bloß an dieser Stelle auftaucht, was die Bedeutung des *Satipatthāna-Sutta* aufzeigt. Es ist auch ein komplexer Pali-Begriff, der zugleich "Direkter Weg", "Einziger Weg" und "Weg bloß für einen allein (als primär selbstständig zu beschreitenden Weg)" bedeutet.
 - Diese Tradition selbst bevorzugt als Wiedergabe von "Body Sweeping" etwa die Ausdrücke "systematische Empfindungs-Beobachtung" oder "Körper-Empfindungs-Beobachtung". Die Gründe für die Wahl "Körperhineinkommen" (Hans Gruber) sind folgende: 1) Die im Abschnitt "Etymologie" erklärten Hauptbegriffe der zentralen Achtsamkeitsreden des Buddha deuten auf eine unmittelbare, möglichst nahtlose Qualität des achtsamen Betrachtens hin, womit die gewöhnliche Spaltung von Subjekt und Objekt, das heißt von beobachtendem "Selbst" bzw. "Ich" und beobachtetem "Objekt", zunehmend schwinden soll. 2) Der Begriff "Beobachtung" erscheint nicht in den Achtsamkeitsreden des historischen Buddha, den Hauptquellen aller heutigen Vipassanā-Ansätze. 3) Das Herzstück des *Satipatthāna-Sutta* ist der häufig wiederkehrende Refrain, mit dem die fortschreitende, befreiende Einsicht im Zusammenhang mit der jeweils vorhergehenden Methode beschrieben wird. Der erste Satz dieses Refrains und der erste Satz der Definition der Achtsamkeit in der Einleitung des Suttas beschreiben, welche Art von Achtsamkeit der Praktizierende kultivieren soll. Dieser Satz lautet wörtlich übersetzt: "Hier bleibt man verankert im unmittelbaren Betrachten des Körperlichen im Körperlichen" (kāye kāyānupassī), voll entschlossen, klar bewusst und achtsam gegenwärtig, um alle Begehrlichkeiten und Bekümmernisse hinsichtlich der Welt abzulegen." Dieser Kernaussdruck des ganzen Suttas, nämlich "im unmittelbaren Betrachten des Körperlichen im Körperlichen", weist wiederum auf eine möglichst spaltungsfreie Art des achtsamen bzw. bewussten Betrachtens hin; das heißt, gleichsam das Körperliche von innen heraus betrachtend ("des Körperlichen im Körperlichen") und nicht, als sei das Körperliche ein "Objekt" oder als seien die Körperempfindungen "Objekte", als bestehe ein "Beobachter" von außen. Um diese Qualität des achtsamen Betrachtens wiederzugeben, um die es in den Achtsamkeitsreden des Erwachten geht, wird die Wiedergabe "Körperhineinkommen" für "Body Sweeping" gewählt.
 - Der Pali-Begriff „cittam“ bedeutet ebenso Herz wie Geist, also eigentlich „Herzgeist“, wird aber im Westen meistens bloß

- verkürzt mit „Geist“ wiedergegeben. Es geht im Buddhismus nicht bloß um die Entwicklung der geistigen oder Kognitionsfähigkeiten, sondern ebenfalls um die Entwicklung der ethischen oder Herzqualitäten. Denn letztere gelten in allen Richtungen des Buddhismus als die Grundvoraussetzung für die tieferen, befreienden Einsichten.
10. Vgl. dazu Näheres unter „Tradition“
 11. Die maßgebliche wissenschaftliche Arbeit zum *Satipathāna-Sutta* ist die Dissertation des Theravāda-Mönches und Vipassanā-Lehrers Anālayo (er lehrt Vipassanā in der Tradition von S. N. Goenka): *Satipathāna, The Direct Path to Realization*, Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2003, 319 Seiten. Auch von Windhorse Publications in England erhältlich. Das gut lesbare Buch empfiehlt sich nicht bloß für Wissenschaftler. Kurze Resümées der Meditationsreden von Hans Gruber: *Die grundlegenden Meditationslehren des Buddhismus* (<http://www.buddha-heute.de/rubrik-01/grundlegend-meditation.htm>) ; sowie Anālayo mit einem Aufsatz zur Achtsamkeit "Sati" in den Lehrreden des Buddha: *Mindfulness in the Pali Nikayas*. In: K. Nauriyal (Ed.), *Buddhist Thought and Applied Psychological Research*, London: Routledge Curzon, pp. 229-249; dt. *Sati in den Pali Lehrreden*. (http://bgm-projekte.de/dd/download/Sati_in_den_Pali_Lehrreden.pdf)
 12. Vgl. zu diesem Unterschied näher: *Der Weg der sehenden Achtsamkeit* (erschienen in *Buddhismus Aktuell* 2/08), PDF-Online (<http://www.buddha-heute.de/autor/vip-paket.pdf>)
 13. Vgl. zum Beispiel das *Mahāparinibbāna-Sutta*, Rede 16 der *Längeren Sammlung* der Lehrreden des Buddha. Hier ist von Hunderten von Laienanhängern alleine im Orte Nādikā die Rede, welche die Endgültigen Befreiungsstufen des buddhistischen Entwicklungsweges verwirklicht haben.
 14. Für den im frühen Buddhismus zentralen Begriff "Achtsamkeit" (der laut den Achtsamkeitsreden des historischen Buddha als die eigentliche Quelle des kulturübergreifenden, "zeitlosen" Befreiungsweges gilt) sowie für verwandte Ausdrücke wie "Bewusstheit", "Gewahrsein" oder "Wachsamkeit", die alle an innerer Erfahrung, Praxis oder Entwicklung orientiert sind, gibt es in der eher glaubensorientierten bzw. -religiösen Bibel keine Belegstellen. Das Gleiche gilt auch für andere zentrale buddhistische Erfahrungslehren, zum Beispiel "Gleichmut", "Konzentration", "Sammlung" (als innere Sammlung), "Energie" (als starke Willenskraft), "Ursache des Leidens", "Ende des Leidens" oder "(Selbst)Befreiung". Die eher gedankliche "Besonnenheit" erscheint in der Bibel, bedeutet aber etwas anderes: "sich auf etwas besinnen", auch im Sinne von "an etwas glauben". Einfache Prüfmöglichkeit: "Bibel Online". (<http://www.bibel-online.net/>) In diesem Sinne hat einer der primären Pioniere des Theravāda im Abendland, der homöopathische Berliner Arzt Dr. Paul Dahlke (1865-1928), mit Blick auf Buddhismus und Christentum zwischen "Praxisreligion und Glaubensreligion" unterschieden.
Der Pali-Kanon, die Quelle des frühen Buddhismus, ist unter dem textstrukturellen Gesichtspunkt betrachtet methodisch und inspirativ ausgerichtet. So gibt es dort neben den vielen detaillierten methodischen Anweisungen zur Entwicklung von Achtsamkeit bzw. Ethik, Ruhe und befreiender Einsicht auch etwa zentrale Verswerke, welche die Lehre des historischen Buddha poetisch-inspirativ resümieren. Die Bibel, die Quelle des Christentums, ist unter dem textstrukturellen Gesichtspunkt betrachtet lediglich inspirativ ausgerichtet. Zu ausführlichen Methodenlehren wie der oben erwähnten "Rede über die Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit" oder der "Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen" gibt es hier nichts Vergleichbares.
 15. Der vielleicht bekannteste Vertreter einer Wendung gegen die Glaubenselemente der Theravāda ist der sehr einflussreiche thailändische Meister Ajahn Buddhadasā (1906-1993). Er wandte sich auch gegen manche monotheistische Ansichten. Solche Aussagen von ihm sind etwa: "Es gibt bloß einen Satan: Selbstsucht!" Oder: "Wahre Praxis bedeutet, über den Einfluss von 'gut' und 'schlecht' hinausgelangt zu sein. Denn 'gut' und 'schlecht' sind bloß relative Wahrheiten. Sie gehören genauso zum Strom des Entstehens in Abhängigkeit wie alles andere auch. Deshalb sind sie letztlich kein 'Selbst', keine 'Seele', kein 'Ding'. Buddhismus ist die Religion der Leerheit von einem Selbst." (*Interview von Christopher Titmuss mit Ajahn Buddhadasa*, Thailand 1992 und 1988, Gaia House Tape Library, West Ogwell, Newton Abbot, Devon, UK.) Ajahn Buddhadasā versteht "Selbstsucht/Selbst-Sucht" sowohl im Sinne von Egoismus als auch des zugrunde liegenden Haftens an der Vorstellung eines wahrhaft existenten "Selbst" bzw. "Ich (und mein)".
 16. Der grundlegende, als richtungsweisend geltende Aufsatz Erich Frauwallners, mit dem er den Erlösungspragmatismus als das Hauptmerkmal der Lehre des historischen Buddha erklärt: *Der Buddha und der Jina*. In: Frauwallner, E., *Geschichte der indischen Philosophie*, 1. Band, Salzburg: Otto Müller Verlag, 1953. Neuauflage: Shaker, 2003.
 17. Hier ist eine Erklärung zur zentralen Frage des Selbst oder Nicht-Selbst im Buddhismus erforderlich: Die im Rahmen des MBSR-Programms vertretenen Mahāyāna-Lehren sind vor allem die an einem (wahren) „Selbst“ orientierte „Buddha-Natur“, die Sicht des Bewusstseins als einer höchsten Realität (gemäß der mahāyānischen Philosophie vom „Nur-Geist“, wonach die Außenwelt Illusion, aber der Geist wirklich existent sei) oder explizit ein „Wahres Selbst“. So definiert zum Beispiel Saki Santorelli, der Nachfolger Kabat-Zinns am Hauptzentrum des Programms in Massachusetts, die Achtsamkeitsmeditation des MBSR so: „Meditation ist die Übung, zu unserem wahren Selbst zurückzukehren“. (Santorelli, Saki F.: *Achtsamkeit und Meisterschaft*. In: Claude Whitmyer: *Arbeit als Weg: Buddhistische Reflexionen*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 1996.) Aus Sicht des frühen Buddhismus Theravāda, der Muttertradition des Vipassanā, sind die Mahāyāna-Lehren "Buddha-Natur", "Nur-Geist" oder "Wahres Selbst" subtile Formen des Glaubens an ein höheres "Selbst", die im Widerspruch zur Kernlehre des Buddha vom Nicht-Selbst "Anattā" aller Dinge stehen. Anattā ist das wichtigste der „Drei Universellen Merkmale“ (ti-lakkhana) Vergänglichkeit, Ungenügen und Nicht-Selbst, weil die ersteren beiden Merkmale das Nicht-Selbst lediglich begründen. Ein maßgeblicher Gelehrter des Theravāda, Nyanatiloka, hat das Nicht-Selbst „die Kernlehre des ganzen Buddhismus“ genannt, womit „das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt“ (*Buddhist Dictionary*“ (http://www.buddhanet.net/pdf_file/palidict.pdf) , Fourth Revised Edition, Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1980.).
Alle Vipassanā-Methoden dienen der praktischen Verwirklichung der Drei Universellen Merkmale. Denn die Realisierung des allbezogenen Nicht-Selbst sei für die Überwindung der leidenschaftlichen Identifikation mit den vergänglichen Phänomenen als "Ich (bin das)" oder "mein" zentral. Der historische Buddha hat auch kein "vergängliches Selbst" oder "abhängiges Selbst" vertreten, die heute in buddhistischen Kontexten gelegentlich auftauchen. Ein Beispiel aus dem Bereich des Vipassanā: Dr. Paul R. Fleischman, einer der wichtigsten Vordenker der Tradition des Body Sweepings nach S. N. Goenka, schreibt etwa (in *Vipassana Meditation: Healing the Healer, the Experience of Impermanence*, Igatpuri: Vipassana Research Institute, 1999): "But every rock is a form of river. Even, or especially, the rock of self is revealed to be liquid ... From the experiential realization that all things are impermanent, that I am impermanent, comes the deepest empathy possible: a feeling of kinship with all beings who suffer alike from the pain aroused by the illusion of separate self ..." Fleischman vertritt hier die Lehre von einem (wahren) vergänglichen Selbst: "the rock of self is revealed to be liquid" und "I am impermanent"; sowie die Lehre von einem (wahren)

abhängigen Selbst: "the illusion of separate self". Beide Lehren kommen in den Reden des historischen Buddha nicht vor. Ein Beispiel aus dem Bereich des tibetischen Buddhismus: Oliver Petersen, einer der Leiter des tibetischen Zentrums Hamburg, dem größten Zentrum der Richtung des Dalai Lama im deutschsprachigen Raum, wird zitiert (in *Glaubenssachen: Religion, Spiritualität, Esoterik*, Heft 19 von *Psychologie Heute Compact*, 2008): "Buddha hat an keiner Stelle gesagt, dass es kein Ich gibt. Dieses Ich ist nur anders, als wir es uns vorstellen. Es ist nicht unabhängig, teilelos und fest, sondern immer in einem Bezugsrahmen zu sehen, zusammengesetzt aus vielen Komponenten und im stetigen Wandel." Petersen vertritt hier auch die Lehre von einem (wahren) abhängigen Selbst: "dieses Ich ist ... nicht unabhängig ..., sondern immer in einem Bezugsrahmen zu sehen"; sowie die Lehre von einem (wahren) vergänglichem Selbst: "Dieses Ich ist im stetigen Wandel."

Es stimmt, dass laut den alten Quellen (des Palikanons) der historische Buddha an keiner Stelle gesagt hat, dass es kein Ich gibt. Er hat aber genauso wenig gesagt, dass es ein Ich gebe, sei es ein vergängliches Ich, ein abhängiges Ich oder irgendein anderes "wahres Selbst". Er hat überhaupt keine Theorie zu einem (wahren) "Selbst" oder "Ich" aufgestellt, sondern immer bloß konkret verneint, dass die geistigen oder körperlichen Phänomene ein "Ich", "mein" oder ein "Selbst" seien. Er hat also lediglich gelehrt, dass alles das, was für ein "Ich", "mein" oder ein "Selbst" gehalten werde, in Wahrheit kein "Ich", "mein" oder ein "Selbst" sei. Aber daraus hat er nirgendwo den abstrakten bzw. philosophischen Schluss gezogen, dass es deshalb irgendein "wahres Selbst" gäbe (oder kein "Ich" gäbe). In der Praxislehre des Erwachenden gilt sogar das Unbedingte, das Höchste, das Nibbāna, als das Nicht-Selbst. Das heißt, auch damit soll man sich nicht "identifizieren", indem man es als ein (wahres) "Ich", "mein" oder "Selbst" ansieht. Der australische Theravāda-Mönch Bhikkhu Dhammika hat die ganze Lehre des historischen Buddha vom Nicht-Selbst so resümiert: "Du bist nicht, was Du glaubst zu sein. Wenn Du das verstehst, bist Du frei."

In der erlösungspragmatischen Praxislehre des Erwachenden sind Abhängiges Entstehen oder Bedingtes Entstehen bzw. Vergänglichkeit sowie das dadurch begründete Merkmal des Ungenügens immer bloß die Gründe für das Nicht-Selbst, aber niemals die Attribute irgendeines (wahren) Selbst oder Ich. Das Nicht-Selbst gilt als das primäre Unterscheidungsmerkmal der Lehre des Buddha. So hat der Erwachte betont (etwa mit der Rede 11 *Löwengebrüll der Mittleren Sammlung*), dass alleine durch die Realisierung des allbezogenen Nicht-Selbst die volle Befreiung möglich sei.

18. Vgl. dazu Näheres unter „Tradition“.
19. Vgl. zu dieser Unterteilung in technische Methoden und Naturansätze des Vipassanā Näheres im Abschnitt „Tradition“.
20. Der Indologe Hans Gruber ist mit einem Überblicksvortrag zum Vipassanā unter anderem näher auf diesen unterschiedlichen Charakter der beiden grundlegenden Achtsamkeitsreden des Buddha eingegangen. Der halbstündige Vortrag kann als kostenloses Audio hier heruntergeladen werden (<http://www.buddha-heute.de/autor/autor-aktiv-8.htm>) .
21. Vgl. diesen frei herunterladbaren Überblick (<http://www.buddha-heute.de/downloads/vipassana.pdf>) über das Vipassanā von Hans Gruber.
22. Laut S. N. Goenka ist jede Körperempfindung „eine Manifestation der Vergänglichkeit“ und damit das Erfassen der Körperempfindungen der beste Weg zum befreienden Verstehen der „Drei Universellen Merkmale“ der Vergänglichkeit, des Ungenügens oder Nicht-wirklich-befriedigen-Könnens bzw. des Nicht-Selbst.
23. Ein grundlegendes Werk, mit dem sechs maßgebliche burmesische und sechs maßgebliche thailändische Gründermeister des Vipassanā eingehend dargestellt werden (in ihren eigenen Worten, mit denen ihre jeweiligen Grundlehren und Ansätze deutlich werden, nach kurzen Einleitungen zu ihnen): Kornfield, Jack (Ed.): *Living Dharma, Teachings of Twelve Buddhist Masters*, Boston/USA: Shambhala Publications, 1995 (ursprünglich: *Living Buddhist Masters*, Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1977).

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>“

Kategorien: [Buddhismus](#) | [Meditation](#) | [Theravada](#)

- Diese Seite wurde zuletzt am 4. Mai 2009 um 14:49 Uhr geändert.
- Der Text steht unter der GNU-Lizenz für freie Dokumentation. Bildlizenzen können abweichen.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.