

Sieben Vorurteile über *Vipassanā*

Ein Plädoyer für eine balancierte Herangehensweise²

Mit der fortschreitenden Degeneration der Darlegung des Buddhadhamma in der Welt und vor allem mit der Übertragung in den Westen und gewissen Tendenzen der Abgrenzung gegenüber den asiatischen Traditionen ist es, so der Autor des folgenden Beitrags, zu einer Einengung des Verständnisses für den Weg der Weisheitsentfaltung gekommen. Anhand von sieben Beispielen erläutert er seine These.

Das *Pāli*-Wort *Vipassanā* bedeutet Einsicht, und gemeint ist damit Einsicht in die wahre Natur aller Dinge. Es ist der aktive Aspekt von Weisheit, und somit könnte man den Begriff *Vipassanā*-Meditation im Folgenden mit „Geistesübung, die zur Weisheit führt“ umschreiben. Im *Theravāda*-Buddhismus gilt vielen die Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, *Satipaṭṭhāna-Sutta*, als wesentlichste kanonische Quelle für die *Vipassanā*-Praxis – eine Lehrrede von beeindruckender Weite und Tiefe.

Im Folgenden möchte ich die Gefahr der Verarmung der Praxis anhand von sieben weit verbreiteten (Vor-)Urteilen über *Vipassanā* aufzeigen, wobei ich mich als Referenz ausschließlich auf den *Sutta*- und *Vinaya*-Korb des *Pāli*-Kanon berufe.

Vorurteil 1: *Vipassanā* ist eine bestimmte Methode

Diese Meinung entspringt wohl dem Verlangen des Weltlings, den Weg zum Erwachen bequem und übersichtlich gestalten zu können. Eine Reihe von Lehrern, die eine bestimmte Technik als die *Vipassanā*-Meditation vermitteln, kommt dieser Fehleinschätzung noch entgegen. Wenn beispielsweise gelehrt wird, eine bestimmte Methode der Körperbetrachtung (Achtsamkeit auf den Atem) sei die Entfaltung der Konzentration, eine bestimmte Methode der Körperbetrachtung (systematisches Beobachten von Körperempfindungen) sei die *Vipassanā*-Meditation schlechthin, trägt das zur Begriffsverwirrung bei, wie sie zum Beispiel in dem Artikel „Begehren nach dem Begehren“, LOTUSBLÄTTER 1/97, Ausdruck findet („Meditation, sei es *Ānāpānasati* oder *Vipassanā*, ist gut geeignet ...“, S. 24).

Angesichts der Vielzahl von Einsichtsübungen, die der Buddha erklärt hat, erscheint die Vorstellung, man könne den ganzen Weg mit einer einzigen Technik gehen, unverständlich. In der *Satipaṭṭhāna-Sutta* allein sind es mehr als ein Dutzend von Hauptmethoden – Betrachtung des Körpers, gegliedert in Atemachtsamkeit, Achtsamkeit auf Körperstellungen und Wissensklarheit in Bezug auf körperliche Aktivitäten, das Zerlegen in die Bestandteile des Körpers, Reflexion über die Elemente, neun verschiedene Reflexionen über den Tod; Betrachtung der Gefühle, diese Hauptmethode allein ist in einer Vielzahl von Techniken durchführbar; Betrachtung der Geisteszustände; und fünf verschiedene Aspekte der Geistobjektbetrachtung.

¹ [Kay Zumwinkel hat auf Initiative von Ayya Khema im Jahr 2000 die Mittlere Sammlung (*Majjhima Nikāya*) ins Deutsche übersetzt. Er lebt jetzt als Mönch der *Theravāda*-Tradition in einem thailändischen Kloster und trägt den Ordensnamen *Mettiko Bhikkhu*.]

² [Aus: LOTUSBLÄTTER 1/98]

Die genannte Einengung ist kein Einzelfall. Eine derartige Anhaftung an eine bestimmte meditative Form zieht eine Reihe von negativen Folgen nach sich. Die Begriffsverwirrung, bei der ‚Äpfel mit Obst‘ verglichen werden, macht es unmöglich, einen Überblick zu gewinnen und die Methodik in den Kontext zum Ziel zu setzen. Zudem ist man nicht in der Lage, geeignete Mittel, die dem jeweils gegenwärtigen Cocktail innerer Schwierigkeiten und Hindernisse gerecht werden, aus einer Palette von Werkzeugen auszuwählen. Und nicht zuletzt öffnet die Identifikation mit einer einzigen Methode dem spirituellen Materialismus Tür und Tor: „Ich praktiziere die wahre *Vipassanā*-Meditation ...“ *Māra* hat dann leichtes Spiel und stets mehr Tricks auf Lager als der Meditierende.

Vorurteil 2: *Vipassanā* ist Atembetrachtung

Nicht nur Außenstehende, auch viele *Theravāda*-Buddhisten sind der Meinung, *Vipassanā* sei mit Atembetrachtung gleichzusetzen. Anfängern mag man diesen Irrtum nachsehen, weil *Ānāpānasati* meist am Anfang der Ausbildung in der Einsichtspraxis steht. Doch dieses Vorurteil hat tiefere Ursachen.

Die Achtsamkeit auf den Atem zu lenken, ist eine vielschichtige Übung, die viele Vorteile hat, über die viel geschrieben und gesagt wurde. Soviel, dass die Gefahr besteht, den Zusammenhang aus den Augen zu verlieren und zu glauben, wenn man nur recht gut den Atem beobachtet, dann würde Weisheit schon irgendwie von allein entstehen.

Man mag nun einwenden, dass ja eigentlich nicht der Atem, sondern dessen Vergänglichkeit betrachtet werden soll. Das Betrachten der Vergänglichkeit ist aber nur dann ein Tor zur Befreiung, wenn es mit dem Ergründen der Vier Edlen Wahrheiten verbunden ist. Es geht um das Leidhafte in der Veränderung: das Ungewisse (nicht wissen, wann und wie die Veränderung eintreten wird) und das Anderswerden (anders, als man haben möchte). Wenn man sich dem Beständigen in der Veränderung zuwendet („Es ist halt immer alles im Fluss ...“), kann statt Weisheit Selbstzufriedenheit aufkommen. (vgl. *Khandhā-Saṃyutta* [S IV, 6] und A III, V, 7) Einfach nur fortwährendes Kommen und Gehen zu beobachten, das kann ausgesprochen unterhaltsam sein.

Der Buddha hat ausführlich erklärt, wie *Ānāpānasati* funktioniert. Er hat Atemachtsamkeit in Beziehung zu den sieben Gliedern des Erwachens gesetzt (M 118); er hat sie als Bestandteil der Körperbetrachtung erklärt, als Maßnahme zur Entidentifizierung mit dem Körper (M 119 u. a.); er hat sie vor allem immer wieder als Instrument zur Entfaltung von Konzentration empfohlen. Der so geschärfte Geist neigt sich leichter der Erkenntnis zu, ist aber für sich genommen noch keine Garantie dafür. Es wird viel über das Erwachen spekuliert. Aber wenn wir die *Sutten* lesen, stellen wir fest, dass der Buddha unter dem Bodhibaum nur zu Beginn *Ānāpānasati* ausgeübt hatte. Bei seinem Erwachen betrachtete er nicht den Atem, sondern die bedingte Entstehung von *Dukka*, dem Leiden (M 26 u. v. a.).

Vorurteil 3: *Vipassanā* ist nur Beobachten

Möglicherweise beruht dieses weit verbreitete Vorurteil auf einem Missverständnis. Die Anweisung, zum Beispiel auf Zorn nicht zu reagieren, bedeutet, man soll sich nicht in den Zorn hineinverstricken und den Zorn auch nicht mit noch mehr Zorn auf den Zorn bekämpfen wollen. Zwischen ‚nicht reagieren‘ und ‚nur beobachten‘ muss es einen Unterschied geben.

Einen Hinweis gibt die Veränderung im Refrain beim Thema ‚Betrachtung der Geistobjekte‘ in M 103 des *Satipaṭṭhāna-Sutta*: „... und der Meditierende weiß auch, wie noch nicht entstandenes Überwollen entsteht, und wie bereits entstandenes Überwollen überwunden wird, und wie bereits überwundenes Überwollen künftig nicht mehr entsteht.“ Warum gab der Buddha für die Betrachtung von Geistobjekten weiter reichende Anweisungen als etwa bei der Körperbetrachtung? Eine mögliche Antwort ist: weil das aktive Loslassen von unheilsamen Zuständen mehr umfasst, als nur passives Beobachten.

Hier kommen verschiedene Faktoren zusammen: eine geschärfte Achtsamkeit, die das Entstehen beispielsweise von Übelwollen so frühzeitig erkennt, dass der Meditierende näher an die Auslöser, die Ursachen herankommt; Wissensklarheit, die das Unheilsame im Übelwollen und dessen Bedingungen im eigenen Geist sofort entdeckt; und Mitgefühl, der Wunsch nach Leidfreiheit, das den Unterschied zwischen ‚Loslassen‘ und ‚Unterdrücken‘ ausmacht. Siehe hierzu M 20.

Vorurteil 4: Denken ist nicht *Vipassanā*

Es wäre schlimm, wenn wir uns nur dann in Richtung Einsicht bewegen könnten, wenn die Gedanken zur Ruhe gekommen sind. Streng genommen ist das nur in den Vertiefungen (*Jhānas*) der Fall. Glücklicherweise gibt es außer Nichtdenken und unheilsamen Denken noch eine weitere Möglichkeit der geistigen Betätigung: das Ersetzen unheilsamer Gedanken durch heilsame, sich Gedanken der Weisheit zur Gewohnheit machen – das, was man Reflexion, Kontemplation oder analytische Meditation nennt.

Das *Pāli*-Wort ‚*sati*‘ bedeutet nicht nur ‚achtsam sein‘, sondern auch ‚sich erinnern‘, nicht nur ‚in den Augenblick kommen‘, sondern auch ‚in den Augenblick bringen‘, und zwar Gedanken, die der Wirklichkeit entsprechen.⁴ Wie das geht, steht exemplarisch in den ‚Grundlagen der Achtsamkeit‘ (M 10): „Dieser mein Körper ist von derselben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen,“ oder „In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.“

Heilsam zu denken können wir jederzeit üben, nicht nur auf dem Kissen. Der Buddha hat zum Beispiel die Essensbetrachtung nicht allein für Mönche und Nonnen gelehrt – sie ist eine wunderbare Gelegenheit zu weiser Besinnung. Oder: Wir haben die Chance, beim Anblick eines Tierkadavers nicht mit Abscheu zu reagieren, sondern können innehalten, um das Schicksal des eigenen Körpers zu kontemplieren; oder wir können über das *Dukkha* aller Fahrgäste in der überfüllten U-Bahn nachdenken – alles Möglichkeiten, das Dhamma relevant zu machen für das ganze Leben und in den Alltag zu integrieren.

Dass dieser Aspekt in der formalen Praxis derart aus der Mode gekommen ist, liegt vielleicht daran, dass Reflexion eine sehr anstrengende Form der Meditation ist. Dem Buddha kann man jedenfalls keinen Vorwurf machen. Im *Sutta*- und *Vinayā*-Korb hat

⁴ [Vergl.: Peter Gäng (Hrsg.) MEDITATIONSTEXTE DES PĀLI-BUDDHISMUS 1 (Berlin 2003) Seite 7 unten /8 oben: „*Pāli* ‚*sati*‘ (Sanskrit ‚*smṛti*‘) heißt zunächst und vor allem Erinnerung. Sich erinnern heißt hierbei, dass einem etwas in den Sinn kommt und auch eine gewisse Zeit dort bleibt, was man im Grunde schon wusste, aber nicht gegenwärtig hatte.“]

er die Wichtigkeit von weiser Erwägung (*yoniso manasikāra*) immer wieder betont. In der *Satipaṭṭhāna-Sutta* lehrt er die Reflexion über den Tod neunmal!

Vorurteil 5: Liebende-Güte-Meditation ist nicht *Vipassanā*

Nicht, dass die Mehrheit der *Vipassanā*-Yogis die Meditation über ‚Liebende Güte (*Mettā*)‘ ablehnen würde. Die Entfaltung einer mitfühlenden, liebevollen Motivation als Triebfeder für die Praxis – Edler Achtfache Pfad, Teil zwei – wird allgemein schon erkannt. Aber oft genug wird das als Anhängsel und nicht als integraler Bestandteil der Einsichtsübung betrachtet. Zum Beispiel werden *Mettā-Vipassanā*- oder *Vipassanā* und *Mettā*-Retreats angeboten. Der Übungsweg der ‚Grundlagen der Achtsamkeit‘ findet seinen Höhepunkt in der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten: *Dukkha* und die Überwindung von *Dukkha*. Dies ist zugleich die Messlatte für jegliche buddhistische Praxis.

Natürlich besteht immer die Gefahr, dass Meditation über Mitgefühl und Liebende Güte zum selbstgefälligen Schwelgen in angenehmen Gefühlen verkümmert. Aber wenn ich wirklich Mitgefühl entfalten will, bleibt mir gar nichts anderes übrig, als in die Universalität von *Dukkha* zu investieren – Edle Wahrheiten 1 und 2. Wenn ich wirklich Liebe, den Wunsch nach absolutem Glück, zu bedingungsloser Liebender Güte entfalte, arbeite ich gleichzeitig an der Einsicht, dass es einen Weg aus *Dukkha* heraus gibt – Edle Wahrheiten 3 und 4. Also kann die Reflexion zur Entfaltung von Mitgefühl und Liebender Güte mit dem Erforschen der Vier Edlen Wahrheiten Hand in Hand gehen. Je mehr Weisheit, desto stärker das Mitgefühl, und je mehr Mitgefühl, desto stärker die Einsicht in die Notwendigkeit befreiender Weisheit.

Vorurteil 6: Die Praxis der Konzentration gehört nicht zu *Vipassanā*

Wenn von *Samādhi* die Rede ist, muss man sich vergegenwärtigen, dass zwei verschiedene Kategorien damit gemeint sein können: Der Überbegriff *Samādhi* als zweiter Bestandteil der dreifachen Übung (Sittlichkeit, Geistesstraining, Weisheit) ist die Geistes-schulung oder Meditationspraxis allgemein. Sie besteht aus Richtiger Anstrengung, Richtiger Achtsamkeit und Richtiger Konzentration (*Samādhi* im engeren Sinne). Letzteres soll hier untersucht werden. Konzentration hat die Funktion, den Geist zu schärfen und ihn zur Ruhe zu bringen. Spezielle Techniken, kombiniert mit der entsprechenden Ausrichtung des Geistes, zielen auf das Hervorbringen dieser Geistesruhe (*Samatha*) ab. Ganz gewiss ist bei der *Samatha*-Praxis Vorsicht, oder besser: Umsicht (*Appamāda*) geboten. Vielfältig sind die Fallgruben; selbstgefälliges Ausruhen im Glück der *Jhānas* ist wohl die seltenere Variante; Frust und Ärger bei Nicht- nicht mehr, nicht immer – Erreichen jener mystischen Zustände ist heutzutage vermutlich eher die Regel.

Das ist das eine Extrem, das den Mittleren Weg von Richtiger Konzentration verfehlt. Das andere Extrem ist eine fast paranoide Verteufelung der *Samatha*-Praxis, wie sie bei einigen Lehrern besonders ausgeprägt erscheint. Verhungern im *Samādhi* und Wiedergeburt im nicht wahrnehmenden Daseinsbereich werden da an die Wand gemalt. Aus Platzgründen möchte ich nicht näher darauf eingehen.

Der Buddha hat die Vorzüge der Vertiefungen, die im Verlauf der Konzentrations-entfaltung auftreten könne, in einer Vielzahl von *Suttas* gepriesen. Woher stammt dann die heftige Ablehnung? Ein Indiz: Die meisten mir bekannten Vertreter der ‚Anti-*Jhāna*-Fraktion‘ lehnen sich stark an eine nichtkanonische atomistische Theorie an,

nach der geistige Prozesse, also unsere ganze (Erlebens-) Welt aus einer Abfolge objektiv in der Zeit stehender Geistesmomente besteht. Abgesehen davon, dass der Buddha so etwas nie gelehrt hat, ist dieses Konzept im Lichte extratemporaler Vertiefungserlebnisse nicht haltbar.

Das eigentliche Problem mit dem ‚Anti-Jhānismus‘ ist aber folgendes. Wer bewusst *Samatha* praktiziert, hat die Wahl, es dabei bewenden zu lassen oder auch nicht. Wer aber aufgrund von Ablehnung und eines falschen Verständnisses lediglich Konzentrationsübungen praktiziert, aber glaubt, es sei *Vipassanā*, ist für die eingangs geschilderten Fallstricke um so anfälliger. Man kann jahrelang den Atem betrachten, ‚Gedanken abschießen‘ oder ‚sweepen‘ und doch nur Frust oder Selbstgefälligkeit ernten. Man meint, es handle sich um Einsichtsmeditation, und wundert sich, dass es nicht vorwärts geht.

Es ist mir ein Rätsel, warum so viele Lehrer, die die Schriften kennen müssten, den richtigen Umgang mit *Samādhi* nicht lehren. Der Buddha hat die Möglichkeiten klar erläutert: entweder den in der Konzentration geschärften Geist in reflektive Betrachtung lenken (vgl. M 26 u. v. a.) oder die Konzentration selbst zum Objekt machen, das heißt, die Vergänglichkeit und Bedingtheit erkennen, die selbst diese höheren Geisteszustände charakterisiert (vgl. M 52).

Vorurteil 7: Achtsamkeit ist der einzige Weg

Das ist laut *Bhikkhu Bodhi* der meistkopierte Übersetzungsfehler im *Pāli*-Kanon. In einer Fußnote zu seiner Übersetzung der *Satipaṭṭhāna-Sutta* schreibt er, der Buddha habe nicht gesagt, Achtsamkeit sei der einzige Weg, der zu *Nibbāna* führt, sondern Achtsamkeit sei der Weg, der einzig zu *Nibbāna* führt. Soll heißen, Achtsamkeit ist der Weg ohne Sackgassen und Nebenziele, anders als etwa bei den *Jhānas*, die auch für andere Zwecke, z. B. psychische Superkräfte, genutzt werden können.

Achtsamkeit nimmt in der Lehre des Buddha unbestritten eine herausragende Stellung ein. Aber der Buddha hat niemals gesagt, dass sie das einzige sei, was nötig ist. Achtsamkeit ist nur eine von fünf spirituellen Kräften, nur eines von sieben Gliedern des Erwachens, nur ein Teil des Achtfachen Pfades. Eben dieser Edle Achtfache Pfad ist die Richtlinie für die Praxis, und er beginnt und endet mit richtiger Ansicht, in anderen Worten, mit Weisheit (vgl. M 117).

Vipassanā ist ein Synonym für Weisheitsentfaltung, nicht für Achtsamkeitsübung. Klar, ohne die Achtsamkeit kann auch keine Weisheit entstehen, aber für sich genommen ist sie noch kein Garant für inneren Fortschritt. Auch ein Safeknacker oder Heckenschütze ist achtsam! In den allermeisten Fällen hat der Buddha auch nicht nur von ‚*sati*‘ (Achtsamkeit) gesprochen, sondern sie meist mit ‚*sampajañña*‘ in einem Atemzug genannt: Achtsamkeit plus Wissensklarheit, klares Verständnis. Wissensklarheit ist Weisheit in Aktion, nicht bloßes Vergegenwärtigen der Dinge, sondern Wissen, worum es sich dabei handelt, vor allem in Bezug auf Heilsames und Unheilsames. Viele Schüler des Buddha erlangten Befreiung während sie dem Erhabenen zuhörten, also explizit nicht mit Achtsamkeitsübungen beschäftigt waren. Klares Verständnis verhalf ihnen zum Durchbruch.

Achtsamkeit muss außerdem mit ‚Herz‘ balanciert werden, mit einer mitfühlenden Einstellung. Es gibt etliche Beispiele einer kalten roboterhaften Achtsamkeitspraxis, bei der die Achtsamkeit der einzige Maßstab ist. Die dabei entstehende Herzlosigkeit rich-

tet sich in der Regel gegen den Meditierenden selbst, in der Form von Schuldgefühlen, Minderwertigkeitskomplexen und Selbsthass.

Schlussbemerkung

Um dieses Plädoyer abzuschließen, noch ein paar Bemerkungen zur Bedeutung von Vertrauen und Hingabe. Im real existierenden Buddhismus asiatischer Traditionen gibt es zur Entfaltung dieser Qualitäten eine Reihe von Methoden: Reflexionen über Buddha, Dhamma, Sangha, Rezitationen, Niederwerfungen, Rituale. Diese werden von westlichen Praktizierenden oft auf elitäre Weise als kultureller Ballast abgetan. Wer glaubt, er könne seine Unwissenheit durchschauen und somit überwinden, indem er nur recht achtsam sei, hat noch nicht verstanden, dass selbst der achtsamste ‚Beobachter‘ eben diese Unwissenheit immer mitnimmt. Der besten Achtsamkeit liegt immer noch diese Unwissenheit zugrunde.

Der Weltling bedarf der Führung in richtiger Ansicht durch den Buddha, und je mehr Vertrauen und Hingabe vorhanden ist, desto besser kann er diese Führung annehmen. *Saddha*, Vertrauen, das auf Weisheit beruht, hängt mit Hingabe zusammen, der Fähigkeit, sich dem zu öffnen, was noch außerhalb der eigenen Reichweite liegt. Nebenbei bemerkt, ist *Saddha* ein wesentlicher Faktor beim Stromeintritt. Wenn bei einem Meditierenden die Praxis der Niederwerfung zu eben dieser Öffnung beiträgt, warum sollte man das dann nicht als Bestandteil der *Vipassanā*-Übung betrachten?

Der Facettenreichtum der *Vipassanā*-Praxis ist unsere Chance, denn *Māras* Tricks sind ebenfalls facettenreich. Außerdem bietet eine balancierte Herangehensweise die Möglichkeit, den Fortschritt in der Praxis realistischer einzuschätzen. Wenn Achtsamkeit die einzige Messlatte ist ... im Retreat hui, im Alltag pfui! Wachstum kann viel leichter an anderen Qualitäten festgemacht werden, z. B. an der langsamen, aber stetigen Zunahme von Verständnis, Mitgefühl, Toleranz, Gleichmut. So kann sich Freude statt Frust über die Praxis einstellen. Und die Bedeutung von Freude über die innere Entwicklung gäbe Stoff für einen weiteren Aufsatz.

Folgende Überarbeitungen wurden von mir vorgenommen: Angleichung an die neue Rechtschreibung, Ergänzen der diakritischen Zeichen bei den *Pāli*-Begriffen, sowie Kursiv-Setzung derselben, die Einfügungen in eckigen Klammern, alle Fußnoten und das Ersetzen des Wortes „Erleuchtung“ durch „Erwachen“, was, wie ich hoffe, i. S. d. Verfassers ist. Berlin, Jan. 2006, Andreas Hubig.