

Werner Vogd  
Dunja Batarilo

**Mitten ins Leben –  
Frieden finden mit  
Vipassana-Meditation**

2022

# Inhalt

<b>Teil I: Einführung</b> .....	<b>7</b>
1.1 Wege zu Vipassana .....	7
1.2 Buddha war kein Buddhist – der Weg in den Westen .....	11
Kurzer historischer Überblick .....	12
Vipassana für Laien – ein Ergebnis der Befreiung aus der Kolonialherrschaft? .....	15
Interkultureller Austausch – Vipassana goes West .....	17
1.3 Meditation wirkt.	
Das Allheilmittel des 21. Jahrhunderts? .....	19
Meditation – ist das nicht MBSR? Ein Missverständnis .....	21
Von Äpfeln und Birnen. Meditation ist nicht gleich Meditation .....	23
»Gut fürs Gehirn«. Positive Effekte von Meditation .....	24
<b>Teil II: Auf dem Pfad</b> .....	<b>31</b>
2.1 Die Suche nach der Überwindung des Leids .....	31
Die Suche nach Befreiung – Auswege und Sackgassen .....	34
Sehen, was ist .....	35
Alles fließt – von anicca und anattā .....	38
2.2 Leben, Leiden, Loslassen .....	43
Blut, Schweiß und Tränen .....	44
Forscher in der inneren Serengeti – das Zusammenspiel von Geist und Körper erkunden .....	51
Sturm in der Stille – die Aggregatzustände von dukkha .....	57
2.3 Psychosomatischer Frühjahrsputz – saṅkhāras auflösen .....	58
Ich beobachte, also bin ich. Heilung durch Vipassana .....	59
Loslassen, was belastet .....	63
Mit sich selbst durch dick und dünn .....	65
Von Langeweile und Lustlosigkeit .....	69
Erkenne dich selbst .....	70
2.4 Einmal Paradies und zurück. Von bhaṅga und den dunklen Nächten der Seele .....	72
Bhaṅga als Lackmustest .....	75
Am Ende der Nacht das Morgengrauen .....	77
Freund und Feind .....	81
Der verkörperte Geist .....	82
Adiṭṭhāna – Meditieren im Dampfdrucktopf .....	84

2.5	Werde der Weg. Die Lehre von der Bedingten Entstehung .....	90
	<i>Mitten rein ins Leben</i> .....	94
2.6	Der Mittlere Weg im Alltag. Von kleinen Schritten und Stolpersteinen .....	106
	<i>Hürden auf dem Weg</i> .....	110
	<i>Geduld statt Schuld</i> .....	110
	<i>Anstrengungslose Anstrengung</i> .....	114
	<i>Zentrierung in einer beschleunigten Welt</i> .....	116
<b>Teil III: Nach Hause kommen</b> .....		<b>119</b>
3.1	Erleuchtung in Wanne-Eickel. Nibbāna ist für alle da .....	119
	<i>Endstation Sehnsucht</i> .....	122
	<i>Ich kenne dich, Māra</i> .....	124
	<i>Alles fließt</i> .....	129
	<i>In den Strom eintreten</i> .....	132
	<i>Ich weiß, dass ich nichts weiß – und das ist gut so</i> .....	135
	<i>Von Lehre und Leere</i> .....	139
3.2	Die Rückkehr. Mit Mitgefühl und Liebe der Welt begegnen .....	144
	<i>Liebe will ins Leben</i> .....	146
	<i>Last but not least: mettā</i> .....	147
	<i>Die Liebe ist ein Kind der Freiheit</i> .....	151
	<i>Von Mitgefühl und Burn-out</i> .....	152
	<i>Risiken und Nebenwirkungen: Glück</i> .....	155
	<i>Vergebung, Versöhnung, Verantwortung</i> .....	158
	<i>Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt</i> .....	159
	<i>Die Alchemie des Leids</i> .....	163
	<i>Vipassana als Institution – eine Ökonomie der Gnade</i> .....	165
3.3	Leben in Gemeinschaft und Unvollkommenheit – Warum wir keine andere Wahl haben .....	171
<b>Nachwort von Werner Vogd</b> .....		<b>174</b>
<b>Anmerkungen</b> .....		<b>189</b>
<b>Literatur</b> .....		<b>193</b>
<b>Über den Autor und die Autorin</b> .....		<b>197</b>

# Teil I: Einführung

## 1.1 Wege zu Vipassana

Sie sitzen da wie Salatköpfe auf einem Feld: in ordentlichen Reihen, alle im gleichen Abstand voneinander, reglos und schweigend. Die Gesichter nach vorne gewandt, die meisten von ihnen im Schneidersitz. Männer und Frauen aller Altersgruppen meditieren in einem schmucklosen Raum, durch eine unsichtbare Linie nach Geschlechtern getrennt. Ein tiefer Friede liegt über der Szene. Was hinter den geschlossenen Augen, was in den fast bewegungslosen Körpern vor sich geht, bleibt dem Beobachter verborgen. Sie atmen und fühlen – nur deshalb sind sie hier.

Von außen sichtbar: ein in Schweigen gehülltes Gebäude hinter einem Schutzwall von Schildern, die »Bitte Ruhe« und »Edle Stille« verlangen. In einem abgegrenzten Areal um das Haus sind vereinzelt einige wenige Menschen zu sehen, die ihre Runden drehen. Langsam und bedächtig gehend, wie in Zeitlupe, schweigend, in sich versunken. Eine Frau lächelt, einer anderen rollen Tränen über die Wangen, ein junger Mann lehnt sich an einen Baum, der nächste badet das Gesicht in staubflockendurchtanzten Sonnenstrahlen, die durch Buchenblätter fallen. Zur vollen Stunde ertönt ein Gong, der Außenbereich füllt sich. Auch im Inneren des Hauses bewegen sich die Menschen verlangsamt wie unter Wasser, niemand spricht, jeder ist mit sich allein, unter all den anderen.

Was anmutet wie Szenen aus einem Shaolin-Film, ist ein ganz normaler Tag auf einem Kurs in der Vipassana-Tradition. Diese sogenannten Retreats sind in der Szene auch als »Bootcamps« bekannt. Ein solcher Kurs verlangt von den Teilnehmern ein grundlegend anderes Commitment als ein Achtsamkeitskurs, den man zweimal die Woche besucht, oder als Meditationsübungen am Smartphone. Wer hierherkommt, will es wirklich wissen.

Ein Vipassana-Retreat ist eine Art Kloster auf Zeit. Vor Beginn verpflichten sich alle Meditierenden in spe, sich für die Dauer des Kurses an bestimmte Regeln zu halten: nicht zu stehlen, nicht zu lügen, keine Drogen zu nehmen und keine sexuellen Handlungen zu vollziehen. Es sind Verhaltensrichtlinien, wie sie auch viele konfessionelle und

spirituelle Gemeinschaften kennen. Die Kommunikation wird eingestellt, auch die nonverbale; Zeichensprache und Gestikulieren sind nicht erwünscht. Die Organisatoren des Kurses schützen diese Stille nach außen hin: Telefone werden ausgestöpselt, Türklingeln abgestellt. Die Teilnehmer ihrerseits verzichten auf jeden Kontakt zur Außenwelt und geben alles ab, was ihre Konzentration stören könnte: Laptops, Bücher, Schreibzeug, ihr Mobiltelefon. Es ist eine kompromisslose Absichtserklärung: Man ist gekommen, um zu meditieren – nichts anderes. Die sogenannte Edle Stille soll dabei helfen, einen inneren Raum zu betreten, in dem es möglich ist zu lauschen. Zeit dazu ist reichlich: zehn Tage lang, zehn bis zwölf Stunden am Tag.

<b>Tagesablauf eines Vipassana-Kurses nach S. N. Goenka</b>	
4:00-4:30 Uhr	Gong – Aufstehen
4:30-6:30 Uhr	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
6:30-8:00 Uhr	Frühstückspause
8:00-9:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
9:00-11:00 Uhr	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
11:00-12:00 Uhr	Mittagessen
12:00-13:00 Uhr	Ruhepause
13:00-14:30 Uhr	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
14:30-15:30 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
15:30-17:00 Uhr	Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
17:00-18:00 Uhr	Teepause
18:00-19:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
19:00-20:00 Uhr	Diskurs des Lehrers in der Halle
20:00-21:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
21:00-21:30 Uhr	Fragestunde in der Halle
21:30 Uhr	Nachtruhe, Licht aus

Das Kurssetting bildet eine Art Raumschiff, auf dem die Teilnehmer als schweigende Besatzung anheuern. Die Reise, die sie antreten, führt sie nicht ins Weltall, aber in einen ähnlich unbekanntem Raum – das eigene Bewusstsein.

Ein Missverständnis, dem viele aufsitzen, die das erste Mal hierherkommen: dass zehn Tage Meditation Entspannung bedeuten. Runterkommen, Ruhe. Meditieren im Sinne von Vipassana heißt

jedoch: »Sehen, was ist«. Beobachten. Mit Wellness und Sich-fallen-Lassen hat das nichts zu tun; das aktive Kultivieren der Aufmerksamkeit und Beobachten des eigenen Bewusstseins erfordert hohe Konzentration und unablässige Anstrengung. Ein Vipassana-Kurs ist eine herausfordernde und oft auch konfrontative Lernerfahrung auf vielen Ebenen und daher definitiv keine Wellnesswoche. Nicht umsonst sind auf jedem Kurs einige wenige Menschen dabei, die vorzeitig abbrechen.

Wer tut sich so etwas an und warum? Vipassana-Kurse haben weltweit jedes Jahr mehr Zulauf. Allein im deutschen Sprachraum werden derzeit jährlich über 50 einführende Zehntageskurse angeboten, mit jeweils 70–120 Teilnehmern. Bis zu 7000 Menschen pro Jahr lassen sich hierzulande auf diese Erfahrung ein, sie finden allein über Mundpropaganda zum Kursort. Viele sind Wiederholungstäter, und noch mehr warten sehnsüchtig darauf, einmal teilnehmen zu dürfen. Viele, viele Menschen, die ihren ersten Zehntageskurs absolviert haben, kommen aus dem Retreat und ziehen das Resümee: »Das war das Beste, was ich je gemacht habe.«

Wer sind diese Menschen, was zieht sie in die Kurszentren? Die einen sind von Neugier getrieben, andere wünschen sich mehr Tiefe im Leben. Die einen suchen Ruhe oder Sinn, wieder andere Heilung. Die israelische Soziologin Michal Pagis, die für ihre Doktorarbeit über Jahre hinweg als teilnehmende Beobachterin Kurse besucht hat, kommt zu dem Schluss, dass gut zwei Drittel aller Kursteilnehmer Auswege aus einer Lebenskrise suchen. Diese Beobachtung deckt sich mit dem Eindruck, den wir im Rahmen unserer Studie »Buddhismus im Westen« gewonnen haben: Viele Teilnehmer berichten von existenziellen Krisen, die der Auslöser waren, sich zum ersten Kurs anzumelden. Trennungen und Trauerfälle, chronische Krankheiten, Erschöpfung – die Liste der Motive ist lang und so vielfältig wie die Menschen, die den Weg zu Vipassana finden. Alle haben sie eines gemeinsam: den Wunsch nach Veränderung.

Viele Menschen, mit denen wir gesprochen haben, sagen über sich selbst, dass sie »auf der Suche« waren – und dass sie in der Vipassana-Meditation etwas gefunden haben. Es ist eine Suche, die oftmals über unmittelbare Symptome oder Leiden hinausgeht. Es ist eine Suchbewegung nach Antworten auf die Fragen, die das Leben selbst an den Menschen stellt. Erfahrungen von Geburt, Krankheit, Altern und Tod werfen Fragen nach der Bedeutung des eigenen Lebens auf, die früher zuverlässig von Religionsgemeinschaften beantwortet wurden. Je

weniger man sich diesen traditionellen Zusammenhängen zugehörig fühlt, desto mehr ist man auf sich selbst gestellt in dem Versuch, diese Fragen für sich zu beantworten, das eigene Leben zu bewältigen und ihm Sinn zu geben. Stephen Batchelor, Schriftgelehrter und ehemaliger buddhistischer Mönch schottischer Abstammung, hält dieses »unbedingte Anliegen« sich existenziell zu verorten für eine anthropologische Konstante, die er so zusammenfasst:

»Ich bin begierig danach zu hören, was diese alten Stimmen zu sagen haben, das meine gegenwärtige Verfassung als menschliches Tier auf diesem durch das Weltall rasenden Ball aus Fels und Wasser erhellen könnte.«<sup>1</sup>

Die Mehrzahl der Menschen, die in diesem Buch zu Wort kommen, stammt aus dem deutschen Sprachraum. Viele erzählen davon, in einem kirchlich, oft protestantisch geprägten Elternhaus aufgewachsen zu sein. Davon, dass es einen tragenden Glauben gab, der sie in der Kinderzeit umgab und der später von einem positivistischen Weltbild schwer erschüttert wurde. Einige haben sich bewusst von der Kirche abgewandt, andere konnten einfach nichts mehr damit anfangen.

Wieder andere sehen Vipassana als eine Praxis, die ihren Glauben ergänzt. Petra, seit mehr als zwanzig Jahren Vipassana-Lehrerin, spricht für viele andere, wenn sie sagt: »Ich denke, ich habe immer nach dem Sinn des Lebens gesucht.« Rosa, eine langjährige Meditierende, erzählt von der Verzweiflung, die sie als Schülerin im Biologie-Leistungskurs erfasste: »Wie jetzt, was? – Das sollen alles nur Atome sein, die zusammenhängen?« Der erste Vipassana-Kurs, den sie besuchte, war für sie »eine unglaubliche Antwort«.

Wer einen Zehntageskurs besucht, wird schnell feststellen: Die Halle, in der gemeinsam meditiert wird, ist ein nüchterner Raum. Kein Räucherwerk, keine Bilder, keine Mantras. Die fast klinisch anmutende Klarheit entspricht dem wissenschaftlichen Gestus, mit dem in die Technik eingeführt wird. Schon bald wird deutlich: Es geht in diesem Rahmen nicht darum, irgendwem irgendetwas zu glauben, sondern darum, sich selbst auf die Suche zu machen, dem eigenen Geist auf die Schliche zu kommen. Das scheint gerade für akademisch geprägte, intellektuell ausgerichtete Menschen attraktiv zu sein, die sich von allem, was nach Esoterik riecht, abgestoßen fühlen. Der amerikanische Psychiater und Meditationslehrer Paul R. Fleischman erinnert sich an seine eigene Ambivalenz in Bezug auf seinen bevorstehenden ersten Kurs: »Ich wollte Frieden und Harmonie, aber nicht um den Preis

von Kompetenz oder einem lebendigen und selbstverantwortlichen Leben.« Wie viele andere hielt er Meditation für Nabelschau und für eine Praxis, die sich von der Welt abwendet, und hatte entsprechende Vorbehalte: »Ich wollte etwas über Meditation erfahren, aber ich wollte kein Nichtsnutz werden.«<sup>2</sup>

Solche Ängste sind unbegründet. Niemand, mit dem wir gesprochen haben, hat sich im Laufe der eigenen Meditationspraxis von der Welt abgewandt. – Im Gegenteil: Vipassana-Meditation scheint Menschen vielmehr dazu zu befähigen, ein volleres, intensiveres Leben zu führen, sich gleichsam in die Mitte des eigenen Lebens zu stellen. Mit Egozentrik hat das, wie wir noch sehen werden, nichts zu tun.

Dass diese Technik ursprünglich als Schlüssel zur Erleuchtung gedacht war, spielt für die meisten Meditierenden heute eine untergeordnete Rolle. Vielmehr ist Vipassana für viele Praktizierende ein Mittel, mit den Anforderungen ihres Alltags besser klarzukommen. Für einige wenige, die sich dem Weg bewusst voll und ganz verschreiben, spielt das Thema Erleuchtung wirklich eine Rolle – und durch die Hintertür vielleicht auch für alle. Dieses komplexe Spannungsfeld zwischen Weltlichkeit und Transzendenz, zwischen Körper und Geist, zwischen Zielstrebigkeit und Präsenz wollen wir im Laufe dieses Buches näher erkunden und untersuchen, was die Besonderheit von Vipassana ausmacht.

Was immer es ist, das so viele Menschen zu Vipassana bringt, – es scheint so zu sein, wie eine Kursteilnehmerin auf dem Weg nach Hause sagte: »Da passiert etwas zutiefst Heilsames.«

## 1.2 Buddha war kein Buddhist – der Weg in den Westen

Bis zur Jahrtausendwende hatte Meditation den Ruf, esoterisch zu sein, der Begriff roch nach Mottenkugeln und Mystizismus. Das ist endgültig vorbei. Meditation hat sich zu einem »sichtbaren und wachsenden Phänomen der Mittelschichten in postindustriellen Gesellschaften« gemausert, so die Soziologin Michal Pagis.<sup>3</sup> Allein in den Vereinigten Staaten meditieren etwa 30 Millionen Menschen. In Deutschland ist es schwer, an entsprechende Zahlen zu kommen. Laut einer Schätzung der Deutschen Buddhistischen Union bezeichneten sich im Jahr 2008 rund 300 000 Deutsche als Buddhisten; etliche Tausende mehr dürften heutzutage meditieren, ohne sich dieser Glaubensgemeinschaft zugehörig zu fühlen. Fragen um das Konvertieren von einer Religion oder Weltanschauung zu einer anderen



spielen dabei keine Rolle. Diese Menschen praktizieren – nicht nur, aber auch – Vipassana.

Die »Zehntageskurse nach S. N. Goenka«, auf die wir uns in diesem Buch beziehen, werden derzeit in 108 Ländern der Welt angeboten, 225 entsprechende Meditationszentren gibt es momentan weltweit – Tendenz steigend. Die Menschen, die Vipassana meditieren oder sich dafür einsetzen, dass diese Kurse für die Teilnehmer kostenlos stattfinden können, bezeichnen sich selbst nicht als Buddhisten. Das ist umso erstaunlicher, weil Vipassana ursprünglich eine Praxis war, zu der über viele Jahrhunderte hinweg ausschließlich eingeweihte Mönche Zugang hatten. Meditationszentren, in denen Laien die Technik erlernen können, sind historisch ein sehr junges Phänomen. Die Methode hat sich von einer in Asien betriebenen Geheimwissenschaft zu einem globalisierten, über alle sozialen Schichten hinweg verfügbaren Angebot entwickelt, und das innerhalb weniger Jahrzehnte.<sup>4</sup>

### **Kurzer historischer Überblick**

Der Begründer der buddhistischen Lehren, der historische Buddha, lebte etwa im 5. Jahrhundert v. Chr. Geboren als erster Sohn eines Fürsten, wuchs er unter dem bürgerlichen Namen Siddharta an einem adligen Hof in der nordindischen Stadt Kapilavastu auf, im heutigen Nepal. Die einzelnen Stationen seines Suchens und Findens werden wir im Hauptteil dieses Buches näher beleuchten. Der spätere Buddha (wörtlich: »der Erwachte«) entwickelte im Laufe seiner intensiven und kurvenreichen Suche nach einem Ausweg aus dem Leiden schließlich eine Meditationspraxis, mit der er zur Erleuchtung fand. Der Sage nach war dies Vipassana. Die Technik wurde zur zentralen Praxis des Theravāda-Buddhismus (auf Pali, der Sprache des Buddha: »Die Lehre der Ältesten«). Theravāda gilt als die älteste und ursprünglichste Linie des Buddhismus, heute vorwiegend praktiziert in Sri Lanka, Myanmar, Thailand und Kambodscha.

An dieser Stelle ein kleiner Vorgriff, für Kenner der Materie: Theravāda wird von manchen anderen buddhistischen Traditionen auch »Hinayāna«, »das kleine Fahrzeug«, genannt, um zu betonen, dass hier die Erleuchtung des Einzelnen und nicht das Glück aller Wesen im Vordergrund steht. Diese Fremdeinschätzung beruht allerdings auf einem Missverständnis der Lehre. Im Theravāda geht es zwar in erster Linie darum, den Geist zu beruhigen und zu reinigen, mit dem Ziel, einen Ausweg aus dem Leiden zu finden. Das geschieht jedoch, wie wir im letzten Kapitel sehen werden, mit dem Ziel, sich auf dieser Basis

wieder der Welt öffnen zu können. Zunächst kann man sich merken, dass im Theravāda die Entwicklung von Konzentration und Selbsterkenntnis im Vordergrund steht. Der auf diese Weise geläuterte Geist verändert sich; er wird mit der Zeit immer stärker von einer mitfühlenden, liebevollen und gleichmütigen Haltung gleichsam durchflutet. Wer stetig und ausdauernd meditiert, der verändert auf Dauer nicht nur sein Verhalten, sondern schlussendlich auch seinen Charakter – dieser Prozess stellt sich von allein ein, die Sekundärtugenden folgen auf dem Fuße. Vor die großartigen Früchte der Meditation hat der »liebe Gott« jedoch den Schweiß gesetzt: Ohne gewissenhafte Arbeit an sich selbst passiert hier gar nichts.

Die Traditionslinien Mahāyāna und Vajrayāna spalteten sich erst etwa 500 Jahre später ab,\* als der Buddhismus sich über ganz Asien verbreitete. Mahāyāna, auch das »Große Fahrzeug« genannt, erreichte über die Seidenstraße Zentral- und Ostasien. Hier ist die Didaktik anders gelagert, Ausgangspunkt der meditativen Schulung ist explizit und von vornherein die Entwicklung von tatkräftiger Liebe und Mitgefühl. Die Richtungen des Mahāyāna sind heute vorwiegend in Vietnam, Japan, Tibet, Bhutan, Taiwan, der Volksrepublik China und Korea vertreten. Auch der im Westen sehr beliebte Zen-Buddhismus entspringt dieser Linie – allerdings rückt hier eher wieder die Selbsterkenntnis in den Mittelpunkt.

Vajrayāna, auch »Diamantfahrzeug« genannt, hat sich besonders in Tibet und im südostasiatischen Raum verbreitet, in Bhutan ist diese Linie des Buddhismus Staatsreligion. Im Westen ist sie vor allem durch den Dalai Lama und den 16. Karmapa, den Linienhalter der Karma-Kagyü-Schule, bekannt geworden.

Keine dieser Traditionen erhebt den Anspruch, der wahre Buddhismus zu sein; sie bestehen nebeneinander. Es gibt innerhalb der vielfältigen, sich auf den historischen Buddha berufenden Bewegungen keine zentrale Autorität oder Lehrinstanz, die entscheidet, was die wahre Lehre ist. Alle Linien beziehen sich auf Schriften, die die Lehre des Buddha überliefern, und das in den verschiedensten Formen. Es handelt sich eher um unterschiedliche Ausprägungen verschiedener Aspekte dieser Lehre, die sich im Laufe der Zeit mit jeweils regional

---

\* Der Mahāyāna-Buddhismus entwickelte sich in Folge der Lehren von Nāgārjuna und Asaṅga, etwa 500 Jahre nach Buddhas Tod. Der Vajrayāna-Buddhismus ist dann unter Integration von Elementen des indischen Tantrismus im 4. Jahrhundert in Indien entstanden und hat später im tibetischen Lamaismus Fuß fassen können. Siehe zum Überblick etwa Conze 1988.

unterschiedlichen lokalen Traditionen und Glaubenssystemen vermischt. Was wir heute im Westen als »Buddhismus« antreffen, hat ebenso bereits einen Veränderungsprozess durchlaufen und sich unserem christlich-säkularen Selbstverständnis, der Ideengeschichte, die unser Denken und Fühlen prägt, unauffällig angepasst.

Vipassana ist eine von vielen Formen, in denen das Phänomen Meditation in den Westen gefunden hat. Die Technik legt Wert darauf, keinen »-ismus« vor sich herzutragen, sie will explizit keine Religion sein und richtet sich an Angehörige aller Kulturen und Religionen, an Männer wie Frauen. Viele Textstellen legen nahe, dass auch der Buddha selbst zu seinen Lebzeiten diese Haltung lebte und lehrte. So wird von vielen Anhängern berichtet, die ein weltliches Leben führten, also ihrem Beruf nachgingen und für ihre Familie sorgten und dennoch tief in die Meditationspraxis eintauchten. Siddharta Gotama war überdies Feminist: Er unterrichtete auch Frauen, womit er die damalige patriarchale Kultur ordentlich vor den Kopf gestoßen haben dürfte. Doch die neue buddhistische Idee traf auf ein traditionelles Asien. Im Laufe der Jahrhunderte vermischte sich die Lehre mit den vorherrschenden gesellschaftlichen Strukturen. Sie passte sich einer hinduistisch geprägten, streng patriarchalen und nach Kasten getrennten Ordnung an, in der das Priestertum eine herausragende Rolle spielte und Frauen wieder zurückgedrängt wurden.<sup>5</sup>

Das große Ziel der Erleuchtung, zentral für die Lehre des Budhas, wurde zu etwas, das im Leben der kleinen Leute nicht vorkam. Wer meditieren lernen wollte, musste ins Kloster gehen. Die große Befreiung – wenn überhaupt<sup>6</sup> – blieb den Mönchen vorbehalten, die sich in Orden organisierten, von allen weltlichen Aufgaben befreit waren und ihr Leben der Introspektion und Meditation widmeten. Der »Buddhismus« der Mönche sah und sieht noch heute völlig anders aus als der der großen Masse der Gläubigen. Mönche widmen sich der Meditation, für ihren Lebensunterhalt sind sie auf Spenden aus der Bevölkerung angewiesen. Im Gegenzug übernehmen sie ihrerseits eine spirituell ordnende Funktion in der Gesellschaft. Sie führen Rituale aus und übernehmen seelsorgerische Tätigkeiten für die Allgemeinheit. Das einfache Volk hingegen befolgt Riten und Gebräuche. Ähnlich wie in der christlichen Tradition war es lange ausschließlich der Klerus, der Zugang zu Texten der Lehre hatte und darauf seine Autorität begründete. Die Mönche hielten ihr Wissen lange Zeit vor Laien, Frauen und in späteren Jahrhunderten auch vor Menschen aus

dem Westen verborgen. Vipassana sollte nur an diejenigen weitergegeben werden, die jahrelang durch Meditation ihren Geist geschult hatten. So blieb die Praxis lange Zeit einer kleinen Elite von Männern vorbehalten, die in Klöstern, Höhlen und Wäldern lebte.

Indien, die Heimat des Buddha, ist heute kein buddhistisches Land. Die größte Ausdehnung hatte der Buddhismus unter König Ashoka, der im 3. Jahrhundert v. Chr. diese Philosophie bis weit über die Grenzen Indiens hinaus verbreitete. Erst im 12. Jahrhundert wurde die Lehre des Buddha durch den Hinduismus und später auch den Islam verdrängt. Während letztere heute die prägenden Religionen des Subkontinents sind, geriet Vipassana im Laufe der Jahrhunderte in Vergessenheit. In einigen südostasiatischen Ländern, insbesondere in Myanmar, wurde die Technik jedoch unauffällig gehütet. In dem Bestreben, sie möglichst rein und unverändert zu erhalten, wurde die Praxis nur von Mönch zu Mönch, von Lehrer zu Schüler, weitergegeben. Unterweisung in Vipassana zu bekommen, war eine Auszeichnung. Bis heute ist der dankbare Rückbezug auf die Lehrer, auf deren Schultern alle heutigen Meditierenden gewissermaßen stehen, ein Charakteristikum der Vipassana-Bewegung. Auch deshalb soll die Geschichte der modernen Vipassana-Tradition an dieser Stelle den Raum bekommen, den sie verdient. Ohne all die vielen mutigen und inspirierenden Schritte derer, die vorangegangen sind, wäre es heute im Westen nicht möglich, diese Technik zu erlernen.

Es ist eine alte Prophezeiung überliefert: 2500 Jahre nach der Erleuchtung des Buddha sollte Vipassana von Myanmar aus zurück nach Indien finden und von dort aus in die ganze Welt. Prinzessin Vipassana fiel also in einen jahrhundertelangen Dornröschenschlaf. Als sie wieder erwachte, fand sie eine Welt vor, die sich grundlegend verändert hatte.

### **Vipassana für Laien – ein Ergebnis der Befreiung aus der Kolonialherrschaft?**

Damit die Vipassana-Tradition, wie wir sie heute im Westen kennen, entstehen konnte, mussten zwei historische Strömungen zusammenfinden. Zum einen der sogenannte buddhistische Modernismus, eine im Kern politische Bewegung. In den vorwiegend britisch besetzten Gebieten des heutigen Indien und Myanmar formierte sich eine gebildete Mittelschicht, die die Kolonialherren abzuschütteln versuchte. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte sie den Buddhismus als