

## Historischer Hintergrund

Vipassana ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie wurde vor 2.500 Jahren von Gotama dem Buddha wiederentdeckt und stellt den Kern dessen dar, was er in den 45 Jahren nach seiner Erleuchtung praktizierte und lehrte.

Im Laufe seiner Lehrtätigkeit erlebten sehr viele Menschen in Indien die Befreiung von ihren Leiden. Später gelangte die Technik auch in die Nachbarländer, u.a. nach Myanmar (Birma), Sri Lanka und Thailand, wo dieselbe positive Wirkung festgestellt wurde.

Fünf Jahrhunderte nach dem Buddha verschwand die Vipassana-Technik in Indien und die Reinheit der Lehre ging fast überall verloren. In Myanmar jedoch wurde sie durch eine Folge von Lehrern bewahrt und weiter gelehrt.

## Jede gesellschaftliche Veränderung muss vom Individuum ausgehen.



Sayagyi U Ba Khin mit Schülerinnen und Schülern, Burma, um 1960

Über 2.000 Jahre hinweg wurde Vipassana so von Generation zu Generation in seiner ursprünglichen Form weitergegeben.

In unserer heutigen Zeit war es vor allem der angesehene burmesische Vipassana-Lehrer Sayagyi U Ba Khin, der den Anstoß für eine neue Verbreitungswelle von Vipassana gab. Noch vor seinem Tod 1971, kehrte Vipassana durch seinen Schüler, S.N. Goenka, ins Ursprungsland Indien zurück. U Ba Khins Überzeugung, Vipassana werde sich von Indien aus um die ganze Welt verbreiten, wurde durch die kontinuierliche Lehrtätigkeit S.N. Goenkas Realität: Heute wird Vipassana in über 90 Ländern rund um den Globus gelehrt und praktiziert.

S.N. Goenka begann im Jahr 1969 Vipassana-Kurse in Indien zu leiten. Zehn Jahre später lehrte er auch in anderen Ländern. Seitdem hat er viele hundert Vipassana-Kurse geleitet. Er hat zudem zahlreiche Assistenzlehrer ausgebildet, die mittlerweile Tausende Vipassana-Kurse weltweit leiten. Kurse in über 170 Zentren tragen inzwischen dazu bei, dass Vipassana heute auf der ganzen Welt erlernbar ist.



Meditationsgebäude in Dhamma Dvāra, seit 2014

Im Jahr 2002 erwarb die deutsche Vipassana-Vereinigung e.V. ein Grundstück mit Gebäudekomplex im sächsischen Vogtland in Triebel. Heute finden dort regelmäßig 10-Tage-Kurse statt und es können bis zu 150 Meditierende, Helferinnen und Helfer im Zentrum beherbergt werden. Neben Einzel- und Mehrbettzimmern sind auch behindertengerechte Zimmer für Menschen mit besonderen Bedürfnissen vorhanden.



**Dhamma Dvāra (Das Tor Dhammas)** liegt geschützt und ruhig auf einem Berg mit herrlichem Ausblick auf die bewaldeten Hügel des Vogtlandes. Das Vipassana-Zentrum unweit von Plauen (Sachsen) und Hof (Bayern) bietet ein kontinuierliches Kursprogramm mit durchschnittlich zwei 10-Tage-Kursen pro Monat.

### Vipassana-Meditationszentrum

#### Dhamma Dvāra

Alte Straße 6, 08606 Triebel (D)

Tel: [+49] (0)37434 - 79770, Fax [+49] (0)37434 - 79771

info@dvara.dhamma.org

www.dvara.dhamma.org

Deutschsprachige Kurse werden auch in folgenden Orten angeboten, die von Deutschland sehr gut zu erreichen sind:

### Vipassana-Meditationszentrum

#### Dhamma Pajjota

(50 km nordwestlich von Aachen)

Driepaal 3, B-3650 Dilsen-Stokkem (Belgien)

Tel: [+32] (0)89 - 518 230 Fax [+32] (0)89 - 518 239

info@pajjota.dhamma.org

www.pajjota.dhamma.org

### Vipassana-Meditationszentrum

#### Dhamma Sumeru

N° 140, Ch-2610 Mont-Soleil (Schweiz)

Tel: [+41] (0)32 - 941-1670 Fax [+41] (0)32 - 941-1650

info@sumeru.dhamma.org

www.sumeru.dhamma.org



# Vipassana-Meditation

in der Tradition von  
Sayagyi U Ba Khin  
wie gelehrt von S. N. Goenka



## Der Buddha lehrte keine Religion, er lehrte Dhamma, das allgemeingültige Gesetz der Natur.

Die Vipassana-Meditation ist ein unkomplizierter Weg, der tiefgreifende Einsicht und inneren Frieden fördert. Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist eine Methode der geistigen Läuterung durch Selbstbeobachtung. In einem Prozess, der mit unvoreingenommener Beobachtung der geistig-körperlichen Vorgänge in unserem Innern beginnt, lehrt Vipassana, wie negative Verhaltensmuster – zum Beispiel Zorn, Hass, Angst, Ungeduld – bewusst abgebaut werden können. Wenn man regelmäßig Vipassana praktiziert, lösen sich dabei die tiefsitzenden Ursachen unseres Leidens Schritt für Schritt auf. Darüber hinaus ermöglicht die Technik, Eigenverantwortung zu übernehmen und ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Ziel ist die vollständige Befreiung von allen geistigen Unreinheiten.

### Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Obwohl Vipassana durch die buddhistische Tradition bewahrt wurde, enthält es keinerlei dogmatische Elemente. Der Buddha lehrte keine Religion, er lehrte Dhamma, das allgemeingültige Gesetz der Natur. Die Vipassana-Technik beruht auf der Annahme, dass alle Menschen ähnlichen Herausforderungen und Problemen im Leben begegnen, so dass eine pragmatische Methode, die diese Probleme lösen kann, universell praktizierbar sein muss. Daher stehen Vipassana-Kurse allen offen, die diese Technik ernsthaft erlernen wollen. Dabei spielen ethnische Zugehörigkeit, Glaube oder Nationalität keine Rolle.

### Die Praxis

Zum Erlernen der Vipassana-Technik ist es notwendig an einem 10-Tage-Kurs unter der Anleitung eines qualifizierten Lehrers teilzunehmen. Für die gesamte Dauer des Kurses bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Kursgelände. Sie verzichten auf Lesen, Schreiben, Telefonate und jegliche Art religiöser oder spiritueller Betätigung.

Die Teilnehmer meditieren täglich zehn Stunden, es gibt aber auch etliche Pausen über den Tag verteilt. Außerdem wird während der ersten neun Tage des Kurses geschwiegen. Die Meditierenden können jedoch mit den Lehrern sprechen, wann immer dies nötig erscheint, oder bei organisatorischen Fragen Kontakt zu den Kursbetreuern aufnehmen.



Die Meditationspraxis gliedert sich in drei Schritte:

1. Zunächst vermeiden die Teilnehmer schädliche Handlungen. Sie erklären sich bereit, während des Kurses fünf ethische Regeln zu befolgen (sīla): Nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, sich aller sexuellen Aktivitäten zu enthalten und keine Rauschmittel zu sich zu nehmen. Die Einhaltung dieser sīla-Regeln ermöglicht es dem Geist, sich soweit zu beruhigen, dass eine konzentrierte Selbstbeobachtung möglich wird.
2. Der zweite Schritt zielt darauf ab, den Geist zu festigen und zu konzentrieren, indem die Aufmerksamkeit auf den natürlichen Ablauf des Atems gerichtet wird (ānāpāna).
3. Am vierten Tag ist der Geist merklich ruhiger und ausreichend vorbereitet, um nun die eigentliche Vipassana-Praxis zu erlernen.

Durch die Vipassana-Technik lernt man, seine Empfindungen im gesamten Körper zu beobachten. Dabei wird recht schnell die veränderliche Natur dieser Körperempfindungen erfahren. Man entwickelt einen ausgeglichenen Geist, indem man lernt, nicht auf die verschiedenen Körperempfindungen zu reagieren. Die universelle Realität von Unbeständigkeit (anicca), Leiden (dukkha) und Ichlosigkeit (anattā) werden unvermittelt erlebt. Diese Erkenntnis der Wahrheit anhand der direkten Erfahrung ist der Prozess der geistigen Läuterung.

Die Kursteilnehmer erhalten mehrmals am Tag von den Lehrern systematische Anleitungen zur Meditation. Der tägliche Fortschritt wird außerdem von S.N. Goenka jeden Abend in einem Video detailliert erläutert. Nach neun Tagen des Schweigens beginnen die Teilnehmer am zehnten Tag wieder zu sprechen. Nun kann auch die Meditation der mitfühlenden Liebe (mettā) praktiziert werden. Der Kurs endet am frühen Morgen des elften Tages.

### Vipassana und soziale Veränderungen

Jedes Individuum kann sich ändern, wenn es mit Liebe und Mitgefühl behandelt wird, wenn es ermutigt wird, an sich zu arbeiten und den echten Wunsch nach Veränderung verspürt. Menschen können lernen, einen Prozess in Gang zu setzen, der eine nachhaltige persönliche Entwicklung mit sich bringt und zu einem reinen Geist führt.



### Finanzierung der Kurse

Sämtliche Ausgaben für die Organisation und Durchführung von Vipassana-Kursen werden durch Spenden früherer Kursteilnehmer finanziert. Für die Kursteilnahme werden keinerlei Gebühren erhoben, auch nicht für Verpflegung und Unterkunft. Die Lehrer und Kursorganisatoren erhalten keine Vergütung, sie arbeiten alle auf ehrenamtlicher Basis. Auf diese Weise kann Vipassana frei von jeglicher Kommerzialisierung angeboten werden.

Am Ende eines Kurses können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wenn sie vom Kurs profitiert haben, eine Spende geben, damit weitere Vipassana-Kurse durchgeführt werden können.