

dtv

Vipassana, die Erkenntnis-Meditation, ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie besteht im aufmerksamen Beobachten aller Daseinsphänomene. Eine wichtige Rolle nimmt dabei der edle achtfache Pfad ein, der gleichermaßen Voraussetzung und Folge der Meditation ist. William Hart behält immer den praktischen Bezug zum Meditationsalltag und macht so den edlen achtfachen Pfad für jeden verständlich. Durch konsequente Selbsterforschung führt die Vipassana-Meditation auf einfache Weise zu Frieden und Harmonie.

William Hart studiert und praktiziert Vipassana seit über dreißig Jahren. Seit 1982 leitet er als Assistent S. N. Goenkas regelmäßig Vipassana-Kurse in aller Welt.

Die Kunst des Lebens Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka

Von William Hart

Aus dem Englischen
von Heinz Bartsch

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ungekürzte Ausgabe

September 2006

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

© der amerikanischen Originalausgabe:

1987 William Hart

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Art of Living: Vipassana Meditation: As Taught by S. N. Goenka

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: gettyimages/Steve Satusek

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-423-34338-1

ISBN-10: 3-423-34338-9

Inhalt

Vorwort von S. N. Goenka	9
Vorwort zur deutschen Ausgabe	10
Vorwort des Autors	11
Einleitung	17
Schwimmologie	22
1. Die Suche	25
Den Weg selbst gehen	35
2. Der Ausgangspunkt	38
Der Buddha und der Wissenschaftler	46
3. Die unmittelbare Ursache	48
Saat und Ernte	56
4. Die Wurzel des Problems	58
Die Kiesel und die Butter	70
5. Die Schulung ethischen Verhaltens	73
Das Rezept des Arztes	87
6. Die Schulung der Konzentration	89
Der krumme Milchpudding	104
7. Die Schulung der Weisheit	106
Die zwei Ringe	126
8. Aufmerksamkeit und Gleichmut	129
Sehen, nichts als sehen	142
9. Das Ziel	145
Die Ölflasche füllen	160
10. Die Kunst zu leben	162
Die Stunde hat geschlagen	171
Anhang A:	
Die Bedeutung von <i>Vedanā</i> in der Lehre des Buddha	177
Anhang B:	
Textpassagen über <i>Vedanā</i> aus den Lehrreden des Buddha	186

Anmerkungen	190
Nachwort von Gerald Rößner, Deutsche Vipassana-Vereinigung e. V.	194
Glossar	198
Vipassana-Meditationszentren, Kontaktadressen und Internetseiten	205

Weisheit ist das Wichtigste;
deshalb bemühe dich um Weisheit:
und mit all deinen Bemühungen
laß dein Verständnis wachsen.

Altes Testament, Buch der Sprichwörter 4, 7

Ich werde für immer voll Dankbarkeit sein für die Veränderungen, die die Vipassana-Meditation in mein Leben gebracht hat. Als ich diese Technik gelernt hatte und meine ersten Schritte auf dem Weg machte, hatte ich das Gefühl, nach einem Gewirr von Sackgassen endlich den richtigen Weg, den Königsweg, gefunden zu haben. In all den folgenden Jahren bin ich diesem Weg weiter gefolgt, und mit jedem Schritt ist das Ziel klarer geworden: Befreiung von allem Leiden, vollkommene Erleuchtung. Ich kann nicht für mich in Anspruch nehmen, das letzte Ziel erreicht zu haben, aber ich habe keinen Zweifel daran, daß dieser Weg dorthin führt.

Daß mir dieser Weg aufgezeigt wurde, dafür werde ich für immer meinem Lehrer Sayagyi U Ba Khin zu Dank verpflichtet sein – und der langen Folge von Lehrern, die diese Technik von der Zeit Buddhas über Jahrtausende hinweg bis heute lebendig gehalten haben. In ihrer aller Namen möchte ich andere Menschen ermutigen, sich diesem Weg anzuvertrauen, damit auch sie aus dem Leiden herausfinden.

Obwohl bereits viele tausend Menschen aus westlichen Ländern diese Technik gelernt haben, ist bisher noch kein Buch erschienen, das diese Form von Vipassana präzise und in aller Ausführlichkeit beschreibt. Ich freue mich sehr, daß ein ernsthafter Meditierender es schließlich unternommen hat, diese Lücke zu schließen.

Möge dieses Buch das Verständnis derjenigen vertiefen, die Vipassana-Meditation praktizieren, und möge es andere dazu ermutigen, diese Technik auszuprobieren, damit auch sie das Glück der Befreiung erfahren. Mögen alle Leser die Kunst zu leben lernen, um inneren Frieden und innere Harmonie zu finden und Frieden und Harmonie auch in das Leben anderer zu bringen.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Bombay, April 1986

S.N. Goenka

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Vipassana ist eine uralte Meditationstechnik Indiens. Aufgrund ihres ausgesprochen wissenschaftlichen und praktischen Charakters ist sie von großer Relevanz für die moderne Welt, sowohl im Osten wie im Westen. Viele englischsprachige Leser haben in *The Art of Living*, der amerikanischen Originalausgabe dieses Buches, eine interessante und wertvolle Lektüre gefunden. Es freut mich sehr, daß das Buch jetzt durch Übersetzungen in andere Sprachen, u. a. ins Deutsche, immer weitere Verbreitung findet.

Mögen die deutschsprachigen Leser durch die Lektüre inspiriert zu eigenen Erfahrungen mit Vipassana kommen und die segensreichen Auswirkungen erleben, die diese Technik im täglichen Leben nach sich ziehen wird.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

November 1995

S.N. Goenka