

Vipassana

[vipassanā](#) bedeutet (intuitive) 'Einsicht' und zwar in Bezug auf die drei [Daseinsmerkmale](#) und die inneren Vorgänge. Es wird meistens zusammen mit [Samādhi](#) (auch [samatha](#) 'Ruhe des Herzens' zB. von den [Hemmnissen](#)) genannt, dh. als 'Ruhe und Einsicht'. Der Begriff 'Vipassana' wird oft synonym für eine bestimmte Geistesschulung oder Methode verwendet, aber eig. meint es die genannte 'intuitive Einsicht' und wird auch in späteren Schriften in verschiedene Einsichtsstufen eingeteilt, ñāna (Einsichtswissen). In M 118 findet man auch die Kombination aus [Atemmeditation](#) und vipassana.

[vipassanā](#) bedeutet (intuitive) 'Einsicht', und zwar in Bezug auf die drei [Daseinsmerkmale](#) und die inneren Vorgänge. Es wird meistens zusammen mit [Samādhi](#) (auch [samatha](#) 'Ruhe des Herzens' zB. von den [Hemmnissen](#)) genannt, dh. als 'Ruhe und Einsicht'. Der Begriff 'Vipassana' wird oft synonym für eine bestimmte Geistesschulung oder Methode verwendet, aber eig. meint es die genannte 'intuitive Einsicht' und wird auch in späteren Schriften in verschiedene Einsichtsstufen eingeteilt, ñāna (Einsichtswissen). In M 118 findet man auch die Kombination aus [Atemmeditation](#) und vipassana.

[Achtsamkeit auf den Atem \(anapanasati\)](#): [Lz]

18. Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘; oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.‘

19. Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen.‘

usw. [Lz]

Und [Achtsamkeit](#) auf den Atem mit vipassanā: [Lz]

23. Und wie, ihr [Bhikkhus](#), vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?“

24. „Ihr [Bhikkhus](#), wann immer ein [Bhikkhu](#) versteht, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, oder versteht, wenn er lang ausatmet, ‚Ich atme lang aus‘, oder versteht, wenn er kurz einatmet, ‚Ich atme kurz ein‘, oder versteht, wenn er kurz ausatmet, ‚Ich atme kurz aus‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein [Bhikkhu](#), indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage, daß dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist, nämlich das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein [Bhikkhu](#) bei jener Gelegenheit, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

25. Ihr [Bhikkhus](#), wann immer ein [Bhikkhu](#) sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde

einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘ wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘,...

27. Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Nachdem er das Überwinden von Habgier und Trauer mit Weisheit gesehen hat, sieht er mit [Gleichmut](#) genau zu. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

[/lz]

[pk MN 118](#)

sh. auch [pk samatha vipassana](#) dort als 'Hellblick' übersetzt oder manchmal auch als 'Klarblick'.

Zusammenfassende Übersicht über die Bedeutungsfelder:[/lz]

- als [Pali](#)-Wort vipassanā? "Klarblick", im Sinne der Einsicht

- als Vipassana-Bewegung, siehe [Vipassana – Wikipedia](#)

- im Mahayana lautet der Begriff im [Sanskrit "Vipashyana"](#) und im Tibetischen "[Lhagthong](#)", ansonsten hat es traditionsübergreifend die selbe Bedeutung, wie in "Ruhe und Einsicht", siehe [bodhisattva-training.de Mahamudra-Praxis](#)[/lz]

Grundsätzlich ist bei der Praxis angeraten es mit seinem Therapeuten abzusprechen, wenn man sich in Therapie befindet. Meditation ist kein Therapieersatz.

[meta]

Vollständig überarbeitet von Spock am 30.5.2018[/meta]