

Informationen über Vipassana-Meditation

wie gelehrt von S.N. Goenka und seinen Assistenzlehrer/innen

Pressemappe

(Deutsche Version)



Version Juni 2012 - SN

Inhaltsverzeichnis

1. EINFÜHRUNG	3
1.1. Einführung in Vipassana	3
1.2. Was ist Vipassana-Meditation und was ist es nicht?	6
2. DIE MEDITATIONS-TECHNIK	7
2.1. Zehn Tage in Stille und ethische Regeln	7
2.2. Die Meditations-Technik	8
2.3. Tagesablauf während eines zehntägigen Vipassana-Kurses	10
3. S.N. GOENKA	11
3.1. Vom Geschäftsmann zum Meditationslehrer	11
3.2. Poet und Redner bei bedeutsamen Anlässen	13
3.3. Dem Frieden verpflichtet	13
4. DIE VERBREITUNG VON VIPASSANA	15
4.1. Vipassana im europäischen Raum	16
4.2. Vipassana-Zentren in Deutschland, der Schweiz und Belgien	17 19 20
4.3. Kursprogramme	21
5. ORGANISATION	21
5.1. Allgemeines	21
5.2. Organisation in Deutschland, der Schweiz, Belgien und den Niederlanden	21
6. VIPASSANA UND SOZIALE VERÄNDERUNGEN	23
6.1. Vipassana im Strafvollzug und in Gefängnissen	23
6.2. Vipassana in der professionellen Suchttherapie	24
6.3. Vipassana in Ausbildung und Business Administration	25
6.4. Schlussfolgerungen	26
7. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	27
7.1. Weiterführende Links im Internet	27
7.2. Fotos	27
7.3. Bücher	28
7.4. Dokumentarfilme	29
7.5. Kontakte	32
8. LITERATUR	32
8.1. Reden von S.N. Goenka über Vipassana	32
8.2. Internationale Presseartikel	33
8.3. Presseartikel in Deutschland und Schweiz	33
8.4. Presseartikel in Belgien	34
8.5. Presseartikel in den Niederlanden	34

1. Einführung

1.1 Einführung in Vipassana

a) Vipassana-Meditation

Die Technik der Vipassana-Meditation ist eine einfache und praktische Methode, wirklichen inneren Frieden im eigenen Geist zu erfahren, um ein sinnvolles und glückliches Leben führen zu können. Vipassana bedeutet "die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind". Die Technik ist ein logischer Prozess der Reinigung des Geistes durch Selbstbeobachtung.

Von Zeit zu Zeit sind wir mit Irritationen, Frustration oder Disharmonie in uns konfrontiert. Wenn wir leiden, behalten wir unsere Misere meist nicht für uns, sondern verteilen sie auf alle, die gerade in unserer Nähe sind. Dies ist sicherlich eine wenig konstruktive Lebensweise. Wir alle wünschen uns, mit uns selber und mit anderen in Frieden zu leben. Letztlich sind Menschen soziale Wesen, und wir leben und interagieren mit anderen. Die Frage ist nun – wie können wir wirklich friedlich leben? Wie können wir ein harmonisches Leben führen und Harmonie und Frieden um uns herum verbreiten?

Vipassana lehrt, die Realität in uns selber zu beobachten. Durch diese objektive Beobachtung erwerben wir Einsicht in die Ursachen unserer Unruhe und Unzufriedenheit. Aus Unwissenheit heraus reagieren wir gewöhnlich in einer Weise, die sich für uns und andere schädlich auswirkt. Nur dann, wenn Weisheit in uns entsteht, können wir aus dieser Gewohnheit des blinden Reagierens herauskommen und tatsächlich zu aktiv Handelnden werden. Dann entstehen Handlungen aus einem ausgeglichenen und gleichmütigen Geist heraus, der die Realität sowohl erkennt als auch versteht.

In diesem Sinne hilft die Vipassana-Meditation, Spannungen und alte Konditionierungen aufzulösen. Dies führt zu einem positiven, ausgeglichenen und glücklichen Leben, das sich durch Frieden, Harmonie und dem Wohlwollen gegenüber anderen Lebewesen auszeichnet.

b) Historischer Hintergrund

Vipassana ist eine der ältesten Meditationstechniken, die es weltweit gibt. Sie wurde in Indien vor 2500 Jahren von Gotama, dem Buddha, wieder entdeckt. Sie bildet die Essenz dessen, was er selber praktizierte und während seiner 45-jährigen Lehrtätigkeit vermittelte. Zu Lebzeiten des Buddha befreiten sich in Indien eine große Anzahl von Menschen von ihrem Leiden, indem sie Vipassana ausübten. Die Meditationspraxis ermöglichte ihnen, ein hohes Niveau in all ihren Lebensaufgaben zu erreichen. Über die Zeit hinweg verbreitete sich diese Technik in angrenzende Länder wie Burma, Sri Lanka oder Thailand, in denen dieselben heilsamen Effekte beobachtet werden konnten.

Fünf Jahrhunderte nach dem Buddha verschwand Vipassana aus Indien. Die Reinheit der Lehre ging auch an anderen Orten verloren. In Burma wurde die Technik jedoch durch eine Kette gewissenhafter Lehrer erhalten. Über zweieinhalb Jahrtausende und unzählige Generationen hinweg wurde Vipassana in seiner reinen und ursprünglichen Form in dieser Tradition erhalten und unverändert weitergegeben.

In unserer Zeit wurde Vipassana durch Herrn Satya Narayan Goenka wieder zugänglich gemacht. Er wurde dazu durch den renommierten burmesischen Vipassana-Lehrer Sayagyi U Ba Khin autorisiert. S.N. Goenka begann im Jahre 1969 mit der Durchführung

von Vipassana-Kursen in Indien. Nach zehn Jahren begann er auch in anderen Ländern zu unterrichten.

c) 10-Tage-Kurse

Um Vipassana so zu lernen, dass man von der Technik auch im Alltag profitiert und sie selbständig praktizieren kann, ist es notwendig, für zehn Tage an einem Vipassana-Kurs teilzunehmen. Dieser Kurs muss von einem ausgebildeten und qualifizierten Lehrer begleitet werden. Zehn Tage andauernder Praxis haben sich als die minimale Zeitspanne erwiesen, die notwendig ist, um diese Technik erlernen zu können. Während des Kurses bleiben die Teilnehmer/innen auf dem Kursgelände, wo sie von äußeren Ablenkungen geschützt sind.

d) Eine universelle Technik

Obwohl Vipassana vom Buddha sowohl praktiziert als auch gelehrt wurde, beinhaltet es keine sektenspezifischen Eigenschaften oder religiösen Elemente und kann von allen Menschen unabhängig von ihrem jeweiligen Hintergrund akzeptiert und angewandt werden.

Die Technik basiert auf der Grundannahme, dass alle Menschen ähnliche Probleme teilen und dass eine pragmatische Methode, die diese Probleme beseitigt, universell anwendbar sein muss. Darüber hinaus erzeugt Vipassana keine Abhängigkeit von einem Lehrer. Vipassana lehrt Praktizierende, selbständig zu sein.

Vipassana-Kurse sind für alle Menschen offen, die sich wünschen, diese Technik zu erlernen. Weder ihre ethnische Herkunft, ihre Glaubensüberzeugung oder ihre Nationalität spielen hierbei eine Rolle. Christen, Juden, Muslime, Hindus, Buddhisten und Angehörige anderer Religionen

sowie Menschen ohne einen festen Glauben haben alle erfolgreich Vipassana praktiziert. Nicht nur Laien üben Vipassana aus, sondern auch Mönche, Nonnen und Priester.

e) Die Finanzierung von Kursen

Weltweit werden alle Kurse ausschließlich auf der Grundlage von Spenden durchgeführt. Es werden keine Gebühren für die Kurse erhoben, auch nicht für die Deckung der Unkosten für Verpflegung und Unterkunft. Alle Ausgaben werden durch frühere Spenden von Menschen gedeckt, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben und aufgrund ihrer guten Erfahrungen mit Vipassana wünschen, anderen Menschen ebenfalls die Teilnahme zu ermöglichen.

Weder Herr Goenka noch eine/r seiner Kursleiter/innen erhalten eine Vergütung. Kursleiter/innen und Kurshelfer/innen engagieren sich in ihrer Freizeit, um diese Kurse zu ermöglichen. Deshalb kann Vipassana frei von kommerziellen Interessen angeboten werden.

1.2. Was ist Vipassana-Meditation und was ist es nicht?

Was Vipassana ist:

Eine Technik, die das Leiden von der Wurzel her auflöst.

-

Eine Methode der geistigen Läuterung, die es einem ermöglicht, allen Spannungen und Problemen des Lebens ruhig und ausgeglichen zu begegnen.

-

Eine Kunst der Lebensführung, die einem hilft, konstruktive Beiträge zur Gesellschaft zu leisten.

...und was Vipassana nicht ist:

Kein Ritus oder Ritual, das auf blindem Glauben beruht.

-

Keine intellektuelle Beschäftigung oder philosophische Erbauung.

-

Keine Erholungskur, kein Urlaub, keine Gelegenheit zu Geselligkeit.

-

Keine Flucht vor den Prüfungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens.

2. Die Meditations-Technik

2.1 Zehn Tage in Stille und ethische Regeln

a) Zehn Tage in Stille

Um die Vipassana-Meditation zu erlernen, ist es notwendig, an einem Stück für zehn Tage einen Kurs unter der Anleitung eines qualifizierten Lehrers zu besuchen.

Während des Kurses verbleiben die Praktizierenden innerhalb des Kursgeländes und sind damit sicher vor äußeren Ablenkungen. Sie enthalten sich des Lesens und Schreibens und unterlassen für die Dauer des Kurses jegliche religiösen oder spirituellen Praktiken und andere formelle Übungen. Sie folgen einem anspruchsvollen Zeitplan, der mit Meditation, den entsprechenden Anweisungen und einem täglichen abendlichen Vortrag zur Erläuterung der theoretischen Aspekte der Technik gefüllt ist.

Praktizierende schweigen während der ersten neun Tage des Kurses, das heißt, sie kommunizieren nicht mit ihren Mitmeditierenden. Sie können jedoch – wenn notwendig – immer mit dem Lehrer sprechen bzw. das Kursmanagement kontaktieren, um Bedürfnisse zu regeln, die z.B. mit dem Essen, der Unterkunft oder ihrer Gesundheit zusammen hängen.

b) ethische Regeln

Für die Dauer des Kurses versuchen die Meditierenden, alle Handlungen zu unterlassen, die anderen schaden könnten bzw. den Geist aufregen. Dies bedeutet, sich des Tötens lebender Wesen, des Stehlens, des Lügens, aller sexuellen Aktivitäten und des Gebrauchs jeglicher Rauschmittel zu enthalten.

2.2. Die Meditations-Technik

Während der ersten drei Tage lernen die Teilnehmer/innen, wie sie mit Hilfe des natürlichen Atems den Geist beruhigen und konzentrieren können. Sie fokussieren ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den natürlichen ein- und ausströmenden Fluss ihres eigenen, sich ständig wandelnden Atems. Diese Übung fördert die geistige Konzentration und befähigt den Geist, ein Werkzeug zur durchdringenden Selbstanalyse zu werden.

Am vierten Tag erlernen sie, Vipassana zu praktizieren. Anstatt sich auf einen Punkt zu konzentrieren, bewegen sie systematisch ihre Aufmerksamkeit von Kopf zu Fuß und von Fuß zu Kopf. Dabei beobachten sie alle natürlichen Empfindungen wie Hitze, Druck, Leichtigkeit, Schmerz, Jucken etc. – so, wie sie die Empfindungen gerade antreffen. Ob angenehm oder unangenehm, alle Empfindungen werden mit dem Verständnis, dass sie jeweils ein sich wandelndes Phänomen sind, leidenschaftslos beobachtet und akzeptiert.

Durch das wiederholte Bemühen bringt diese Praxis tief unterdrückte Komplexe ins Bewusstsein, die in sich eine Quelle mentaler Unruhe darstellen. Unabhängig davon, ob diese sich als Emotionen, Erinnerungen, Träume oder auf eine andere Weise

manifestieren, werden doch alle von physischen Empfindungen begleitet. Die Meditierenden werden dazu angehalten, nur diesen tatsächlichen und realen körperlichen Empfindungen Aufmerksamkeit zu schenken, indem sie deren vergängliche Natur beobachten. Durch viele Versuche und ebenso viel Bemühen lernen sie es, sogar sehr unangenehme bzw. sehr angenehme Empfindungen mit Gleichmut zu beobachten und den Geist im Gleichgewicht zu halten. Während ihnen dies gelingt, bemerken sie, dass sich geistige Unruhe und Erregung in inneren Frieden verwandeln.

Am zehnten Tag beginnen die Meditierenden wieder zu sprechen und gewöhnen sich wieder an eine extrovertiertere Lebensweise. Die meisten Teilnehmer/innen bekommen ein Gefühl für die Errungenschaften ihrer Arbeit: Wohlbefinden und die Gewissheit, sich von einigen Lasten befreit zu haben, stellen sich ein. Ganz natürlicherweise führt dies zu dem Wunsch, ihren Frieden mit anderen zu teilen. Die an diesem Tag gelehrt Metta-Meditation, mit der Wohlwollen, Liebe und Mitgefühl allen Wesen gegenüber entwickelt wird, lässt den tiefen Wunsch entstehen, Elend und Unzufriedenheit in der Welt zu verringern und stattdessen Frieden und Harmonie hinzuzufügen – so wie die Meditierenden selber Frieden und Harmonie in sich entwickeln und erfahren.

Der Kurs schließt mit dem elften Tag ab. Wenn die Teilnehmer/innen den Kurs verlassen, haben sie die Möglichkeit, diese Technik aktiv im täglichen Leben anzuwenden. Das bedeutet für alle eine große Herausforderung. Unabhängig von der Schnelligkeit ihres Erfolgs in diesem Unterfangen, verstehen die meisten, dass sie nun ein Ziel haben, dass es lohnt, kon-

sequent zu verfolgen. Sie haben die Werkzeuge, um Herrschaft über sich selbst zu gewinnen, in dem sie lernen, sich nicht durch irgendwelche Erfahrungen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Diese Fähigkeit, sich selbst zu helfen, können sie nutzen, um ein sinnstiftendes Leben zu leben, dass sowohl ihnen als auch ihrer Umgebung Glück bringt.

2.3. Tagesablauf während eines zehntägigen Vipassana-Kurses

4.00	Aufstehen
4.30 bis	Meditation in der Halle oder im eigenen
6.30 bis	Frühstückspause
8.00 bis	Gruppenmeditation in der Halle
9.00 bis	Meditation in der Halle oder im eigenen
11.00 bis	Mittagessen
12.00 bis	Ruhepause und Gelegenheit zum Interview
13.00 bis	Meditation in der Halle oder im eigenen
14.30 bis	Gruppenmeditation in der Halle
15.30 bis	Meditation in der Halle oder im eigenen
17.00 bis	Teepause
18.00 bis	Gruppenmeditation in der Halle
19.00 bis	Vortrag des Lehrers in der Halle
20.30 bis	Gruppenmeditation in der Halle
21.00 bis	Zeit für Fragen in der Halle
21.30	Nachtruhe – Licht aus



3. S. N. Goenka

Herr S.N. (SATYA NARAYAN) GOENKA ist der wohl bekannteste Lehrer der Vipassana-Meditation in der Laien-tradition, die ursprünglich auf die Lehre des Mönchs Ledi Sayadaw in Myanmar (Burma) zurückgeht. Als Schüler des verstorbenen burmesischen Vipassana-Lehrers Sayagyi U Ba Khin vermittelt S.N. Goenka eine Meditationstechnik, die den Kern der Lehre des Buddha darstellt. S.N. Goenka betont dabei immer wieder, dass diese Lehre einen wissenschaftlichen und nicht einen religiösen Ansatz hat und der aufgezeigte Weg zur Befreiung ein universeller Weg ist -unabhängig von einer bestimmten Glaubensrichtung. Aus diesem Grund ziehen die Kurse Menschen mit ganz unterschiedlichem religiösen oder kulturellen Hintergrund an.

3.1. Vom Geschäftsmann zum Meditationslehrer

S.N. Goenka wurde 1924 in Mandalay in Myanmar (Burma) geboren. Er trat 1940 in das Familienunternehmen ein, wurde bald ein erfolgreicher Industrieller, der mehrere Unternehmen gründete, und entwickelte sich zu einer führenden Persönlichkeit in der indischen Geschäftswelt Myanmars. Er leitete viele Jahre Organisationen wie die Burma Marwari Chamber of Commerce (Burma Marwari Handelskammer) und die Rangoon Chamber of Commerce & Industry (Industrie- und Handelskammer von Rangun). Häufig begleitete er burmesische Handelsdelegationen auf Auslandsreisen als Ratgeber. 1956 kam S.N. Goenka erstmals mit Vipassana in Kontakt. Unter der Leitung von Sayagyi U Ba Khin nahm er an einem 10-Tage-Kurs im Internationalen Meditationszentrum in Rangun (Yangon) teil. Als die neue Militärregierung 1962 alle Fabriken

und Unternehmen im Lande verstaatlichte, wurden auch seine Betriebe übernommen. Dadurch ergab sich für ihn die Gelegenheit, mehr Zeit mit seinem Meditationslehrer zu verbringen, seine Praxis zu vertiefen und dabei dennoch seinen Verpflichtungen als Familienvater mit sechs Söhnen nachzukommen. Nachdem er 14 Jahre lang eng mit U Ba Khin zusammengearbeitet hatte, wurde er zum Vipassana-Lehrer ernannt und widmete nun sein Leben ganz dem Lehren dieser Meditationstechnik. Noch im gleichen Jahr reiste er nach Indien, um dort einen ersten 10-Tage-Kurs zu leiten. Indien ist noch immer durch unüberwindliche Barrieren zwischen Kasten und Religionen geprägt. Vipassana aber wurde auf Grund des universellen Ansatzes auf breiter Basis in der Gesellschaft akzeptiert und anerkannt.

1974 eröffnete S.N. Goenka in Igatpuri, nahe Bombay, die Vipassana International Academy „Dhamma Giri“. Dort werden seither laufend 10-Tage-Kurse und auch Kurse von längerer Dauer durchgeführt. Um Vipassana außerhalb Indiens bekannt zu machen, begann S.N. Goenka ab 1979 auch in anderen Ländern zu lehren. So bereiste er Nordamerika, Australien und viele Länder Asiens und Europas, wo er in über 400 Kursen zehntausenden von Menschen Vipassana nahe gebracht hat.

Als Antwort auf das weltweit wachsende Interesse an Vipassana begann er Assistenzlehrer/innen auszubilden, die die 10-tägigen Kurse in seinem Auftrag durchführen konnten. Bis heute sind rund 1.000 Assistenzlehrer/innen ausgebildet worden, die mit Hilfe tausender freiwilliger Helfer in über 90 Ländern Kurse durchführen. Zu diesen Ländern zählen u.a. die Volksrepublik China, der Iran, der Libanon, die Vereinigten Arabischen Emirate, Israel, Südafrika, Zimbabwe,

die Mongolei, Russland, Serbien, Taiwan, Kambodscha, Mexiko und alle Länder Südamerikas. Über 140 Zentren, in denen ausschließlich Vipassana gelehrt wird, sind in 34 Ländern entstanden (Stand Juni 2008). Einer der besonderen Aspekte dieser Kurse ist, dass keine Gebühren für Unterkunft, Verpflegung oder Unterricht erhoben werden. Alle Kosten werden durch freiwillige Spenden gedeckt. Weder S.N. Goenka noch seine Assistenzlehrer verdienen an diesen Kursen.

3.2. Poet und Redner bei bedeutsamen Anlässen

Als profiliertes Autor und Dichter schreibt S.N. Goenka auf Englisch, Hindi und Rajastani. Seine Arbeiten wurden in viele weitere Sprachen übersetzt. Als Gastredner referierte er bei verschiedenen bedeutsamen Anlässen, wie z.B.

- dem "World Economic Forum" (Weltwirtschaftsforum) in Davos in der Schweiz (2000)
- dem "Millennium World Peace Summit" (Weltfriedensgipfel der Vereinten Nationen) (2000)
- dem "Dharma Drum Mountain Monastery" (des Ven. Sheng Yen) in Taiwan
- dem "Spirit in Business" Kongress in New York (2002) und
- dem "Spirit in Business" Kongress in Vught, Niederlande (2002)

3.3. Dem Frieden verpflichtet

S.N. Goenka ist der Überzeugung und lehrt, dass für äußeren Frieden (zwischen Nationen oder verschiedenen Gesellschaftsgruppen) innerer Frieden unerlässlich ist. Um ein friedvolles Leben führen zu können, muss der Einzelne die „Kunst zu leben“ erlernen. Das ist der Kern seiner Lehre, die er an Menschen unterschiedlicher Herkunft richtet. Eine der wichtigen



Folgen seiner Arbeit in Indien ist ein subtiler, aber merklicher Einfluss auf die interreligiöse Toleranz. Tausende katholischer Priester, buddhistischer Mönche, Jain-Asketen, Hindu-Sanyasis und religiöse Führer verschiedener Traditionen nahmen an Vipassana-Kursen teil und haben Vipassana in ihr Alltagsleben integriert.

Die Universalität Vipassanas spiegelt den Kern der Lehre des Buddha wider und bietet einen Weg, durch den ideologische Unterschiede überbrückt werden können. Menschen verschiedenster Herkunft können tiefe positive Veränderungen in sich erfahren - ohne eine Konversion befürchten zu müssen.

Vor nicht allzu langer Zeit schrieb S.N. Goenka in Indien Geschichte, als er mit dem angesehenen Hindu-Gelehrten H.H. Shankaracharya von Kanchi zusammentraf und beide gemeinsam sowohl Hindus als auch Buddhisten aufforderten, alte Streitigkeiten zu vergessen und harmonisch zusammen zuleben. Nach diesem ersten Treffen gab es weitere Zusammenkünfte zwischen S.N. Goenka und H.H. Shankaracharya von Sringeri und vielen anderen Hindu-Führern in dem Bemühen, harmonische Beziehungen zwischen den hinduistischen und buddhistischen Gemeinschaften aufzubauen.

Trotz dieser sehr positiven Entwicklung muss man der Tatsache ins Auge sehen, dass nur Ermahnungen, Worte allein, die gewünschte Versöhnung und die harmonische Zusammenarbeit nicht erreichen können. Erst wenn jeder Einzelne sich bemüht, die Barrieren gegen Frieden und Harmonie im eigenen Innern abzubauen, kann Frieden in der äußeren Welt gedeihen und die Gesellschaft verändern. Deshalb hat S.N. Goenka immer wieder betont, dass erst die praktische Anwendung von Meditation den Menschen ermöglicht, sowohl inneren als auch äußeren Frieden zu erreichen.

4. Die Verbreitung von Vipassana

Im Jahr 1969 begann S.N. Goenka, Vipassana-Kurse in Indien zu geben. Nach zehn Jahren wurde er zum ersten Mal eingeladen, in anderen Ländern zu lehren. Das erste Vipassana-Zentrum für Vipassana-Kurse in der Tradition von Sayagyi U Ba Khin, wie gelehrt von S.N. Goenka, wurde 1976 in Indien gegründet. Da die Nachfrage nach Kursplätzen ständig wuchs, kam es bald zur Gründung weiterer Zentren in und außerhalb Indiens. Engagierte ausländische Meditierende brachten die Vipassana-Technik in ihre Heimatländer, gründeten Interessengemeinschaften und organisierten Kurse. Anfangs fanden diese Kurse oft in angemieteten Räumen, wie Schulen oder Jugendherbergen statt, bis nach und nach dauerhafte Zentren in vielen Ländern entstanden.

Der erste Kurs im Westen wurde im Juli 1979 in Gaillon (Frankreich) durchgeführt. In den darauf folgenden zehn Jahren reiste Herr Goenka regelmäßig in westliche Länder und führte 10-Tage-Kurse durch. Herr Goenka hat zehntausende von Menschen in hunderten von 10-Tage-Kursen in Indien und anderen Ländern, im Osten wie im Westen, unterrichtet. 1982 begann er, Assistenzlehrer/innen zu ernennen, die ihm halfen, der wachsenden Nachfrage an Kursen zu begegnen. So werden jetzt in über 90 Ländern der Welt und in mehr als 140 Meditationszentren Kurse durchgeführt, die sich dieser Tradition verpflichtet fühlen. Heute werden weltweit jährlich mehr als 1.500 10-Tage-Kurse mit mehr als 100.000 Teilnehmenden abgehalten.

4.1 Vipassana im europäischen Raum

Momentan existieren acht permanente Vipassana-Meditationszentren in Europa:

Deutschland:

Erster Kurs: 1983, Anmietung eines Hotels: ab 1993
Erwerb des Zentrums: 2000
<http://www.dvara.dhamma.org>

Schweiz:

Erster Kurs: 1980
Erwerb des Zentrums: 1999
<http://www.sumeru.dhamma.org>

Belgien:

Erster Kurs: 1985
Erwerb des Zentrums: 2000
<http://www.pajjota.dhamma.org>

Frankreich:

Erster Kurs: 1979
Erwerb des Zentrums: 1988
<http://www.mahi.dhamma.org>

Großbritannien:

Erster Kurs: 1979
Kauf des Grundstücks: 1987
Eröffnung des Zentrums: 1991
<http://www.dipa.dhamma.org>

Schweden:

Erster Kurs: 1992
Erwerb des Zentrums: 2007
<http://www.sobhana.dhamma.org>

Spanien:

Erster Kurs: 1984,
Erwerb des Zentrums: 1999
<http://www.neru.dhamma.org>

Italien:

Erster Kurs: 1986, Anmietung eines Geländes: ab 1998
Erwerb des Zentrums: 2007
<http://www.atala.dhamma.org>

Darüber hinaus finden viele Kurse außerhalb von Vipassana-Zentren über ganz Europa verteilt statt:

Westeuropa:

Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, die Niederlande, Österreich, Portugal, Spanien, Türkei.

Osteuropa:

Kirgisien, Litauen, Polen, Rumänien, Russland, Serbien, Tschechien, Ukraine, Ungarn

Um dem beständig steigenden Bedarf an Kursplätzen in Deutschland nachzukommen, beschloss die Vipassana-Vereinigung e.V. Anfang 2004 zu den Hauptnachfragezeiten (Weihnachten, Ostern, Sommerferien) zusätzliche Kurse an unterschiedlichen Plätzen Deutschlands anzubieten. Diese Kurse finden an für die Kursdauer angemieteten Orten außerhalb des Vipassana-Zentrums in Triebel statt. Sie werden von engagierten Alten SchülerInnen und regionalen Vipassana-Gruppen organisiert und getragen. Der Ablauf dieser Kurse ist identisch mit denen im Zentrum.

Derzeit finden regelmäßig in Meppen im Emsland/Nordwestdeutschland sowie in Hausham in Südbayern Kurse statt.

4.2. Vipassana-Zentren in Deutschland, der Schweiz und in Belgien

Deutschland:

1983 findet in Deutschland der erste Vipassana-Meditationskurs statt. In angemieteten Räumlichkeiten an verschiedenen Orten können in den folgenden Jahren in der Regel zwei 10-Tage-Kurse jährlich angeboten werden. Im Jahr 1987 gründen Meditierende zur Organisation und Durchführung von Vipassana-Meditationskursen die Vipassana-Vereinigung e.V. Der Verein strebt langfristig den Erwerb eines eigenen Hauses an. Ab 1994 wird in Bad Herrenalb im Nordschwarzwald in einem angemieteten Haus erstmals



ein durchgehendes Kursprogramm in Deutschland angeboten. Das Vipassana-Meditationshaus „Dhamma Geha“ stellt eine Zwischenlösung auf dem Weg zu einem dauerhaften Meditationszentrum dar. Zeitgleich wird im gesamten Bundesgebiet nach geeigneten Immobilien für eine dauerhafte Nutzung gesucht. Im Dezember 2000 wird nach zwei Jahren Verhandlungen der Kaufvertrag für das Haus in Triebel unterzeichnet.

Das Vipassana-Zentrum Dhamma Dvara (das „Tor Dhammas“) liegt geschützt und ruhig auf einem Berg mit herrlichem Ausblick auf die bewaldeten Hügel des Vogtlandes. Das neu renovierte Vipassana-Zentrum unweit von Plauen (Sachsen) und Hof (Bayern) wurde Ende 2000 erworben. Im Dezember 2002 konnte nach fast zweijähriger Sanierungs- und Bauphase dort der erste 10-Tage-Kurs stattfinden.

Das Zentrum ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und verfügt über eine günstige Verkehrsanbindung für Pkws. Berlin, München, Frankfurt und Dresden befinden sich innerhalb eines Umkreises von ungefähr 300 Kilometern.

Das weitläufige Areal ist umgeben von Wald und Wiesen. Die Alleinlage abseits von Ortschaften und Straßenverkehr garantiert Ruhe und somit beste Bedingungen für die Meditation. Das Haupthaus wurde in den 1930er Jahren von einem Fabrikanten erbaut und steht unter Denkmalschutz. Der große Garten und die unberührte Natur sind ideal für Spaziergänge und Entspannung.

Dhamma Dvara bietet rund 90 Meditierenden Platz. Im Jahre 2005 besuchten mehr als 2.150 Meditierende das Zentrum. Aufgrund der beständig wachsenden Nachfrage nach Kursplätzen und dadurch entstehender Wartelisten wird in den nächsten Jahren eine Erweiterung Dhamma Dvaras angestrebt.

Weiterführende Informationen finden Sie unter:

www.dvara.dhammadharma.org

Schweiz:

Den ersten 10-Tage-Kurs in der Schweiz führte S.N. Goenka 1980 in Hoch Ybirg durch. Er wurde von 120 Personen besucht. Seit 1986 fanden in der Schweiz jährlich zwei bis drei Kurse in gemieteten Lokalitäten statt. 1999 konnte der Vipassana-Verein ein eigenes Zentrum gründen.

Das Vipassana-Zentrum Dhamma Sumneru (der "himmlische Berg Dhammas") befindet sich in Mont Soleil (200 Einw.), was zu Deutsch „Sonnen-Berg“ bedeutet, da es einer der sonnigsten Flecken der Schweiz ist. Die Winter sind kalt und sonnig, die Sommer mild. Das Dorf befindet sich im Schweizer Jura auf 1200 M. ü. M. auf einem Gebirgszug mit Wiesen, Feldern, Tannen und Föhren. In der Nähe befindet sich ein kleines Städtchen mit dem Namen Saint Imier, und in 25 km Entfernung liegen Biel und La Chaux-de-Fonds. Die Hauptstadt der Schweiz, Bern, ist 60 km entfernt. Die Lage ist vorteilhaft, weil sich Mont Soleil an der deutsch-französischen Sprachgrenze und nahezu gleich weit entfernt von den großen Metropolen der Schweiz befindet. Basel liegt 100 km nordöstlich, Zürich 150 km östlich, Genf 150 km westlich. Ohne lange Anreise ist es auch von Süddeutschland und Frankreich aus erreichbar. Nach Mont Soleil kann man gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln gelangen (eine Drahtseilbahn verbindet Mont Soleil mit dem Tal), und die Zufahrtsstrasse kann ganzjährig mit dem Auto befahren werden. Die Umgebung des Zentrums ist sehr ruhig.

Gebaut wurde das Haus im Jahre 1904 und diente wahrscheinlich bis 1920 als Hotel, als es in ein Ferienlager für Kinder umfunktioniert wurde. Diese Funktion hat es bis 1999 innegehabt. Das Haus befindet sich in der



Mitte eines zwei Hektar großen Landstückes mit vielen hohen Bäumen, Wiesen und Pfaden.

Das Zentrum bietet 55 Meditierenden Platz. Der erste 10-Tage-Kurs fand im April 2000 statt und war bereits voll ausgebucht. Von vier Kursen im ersten Jahr soll nun das Angebot in Abhängigkeit von der Nachfrage sukzessive ausgebaut werden.

Weiterführende Informationen finden Sie unter:
www.sumeru.dhamma.org

Belgien:

Das Vipassana-Zentrum Dhamma Pajjota (das „Licht Dhammas“) ist im Nordosten Belgiens angesiedelt und liegt in der Nähe von Dilsen in einer ländlichen Gegend, etwa 15 km von Sittard (Niederlande), 20 km von Genk (Belgien) und 45 km von Aachen (Deutschland) entfernt. Nahe des Dreiländerecks von Belgien, Holland und Deutschland, als ein dreisprachiges Land, hat es sich als sehr geeignet für ein internationales Zentrum angeboten. Kurse werden in vier Sprachen abgehalten (Englisch, Holländisch, Deutsch und Französisch). Das 4,5 Hektar große Gelände hat ausgedehnte Gehbereiche mit vielen alten Bäumen und einen Obstgarten. Das dreistöckige Gebäude, das früher ein Familienhotel war, kann 80 Menschen in vorwiegend Doppelzimmern mit Bad beherbergen. Zusätzlich gibt es eine große Meditationshalle, eine Küche, Speiseräume und Schlafsäle. Das Zentrum kann bis zu 100 Personen beherbergen. Es finden zwei Kurse pro Monat statt, und mehr als 1.800 Menschen nehmen jedes Jahr an Kursen teil.

Weiterführende Informationen finden Sie unter:
www.pajjota.dhamma.org



4.3. Kursprogramme

Für nähere Details zu den Kursprogrammen in Europa und weltweit besuchen Sie bitte die internationale Vipassana-Webseite: www.dhamma.org

5. Organisation

5.1. Allgemeines

Weltweit wurden Organisationen durch praktizierende Schüler/innen ins Leben gerufen, um Vipassana-Kurse, wie gelehrt nach S.N. Goenka, anzubieten. Die Körperschaft dieser Organisationen sind jeweils staatlich anerkannte Vereine. Sie repräsentieren Vipassana nach außen und organisieren die Kurse in dieser Tradition. Alle Vereine arbeiten identisch nach denselben Prinzipien. Sie haben nichts mit organisierten Religionen oder weltanschaulichen Gruppen zu tun und sind strikt nicht-kommerziell ausgerichtet.

5.2. Organisation in Deutschland, der Schweiz, Belgien und den Niederlanden

1986 wurde der Vipassana Schweiz Verein gegründet und 1987 die „Vipassana-Vereinigung e.V.“ als eingetragener Verein in Deutschland. 1998 wurden äquivalente Vereine in den Niederlanden und in Belgien gegründet mit den Namen „Vipassana Stichting“ bzw. „vzw Vipassana“. Das gemeinsame Ziel all dieser Organisationen ist die Durchführung von Vipassana-Kursen, wie gelehrt von S.N. Goenka.

Freiwillige Mithilfe

Jeder, der einen Vipassana-Kurs erfolgreich abgeschlossen hat, hat die Möglichkeit, selbst dabei mitzuhelfen, dass weitere Kurse stattfinden können. Diese Hilfe kann in unter-

schiedlichen Bereichen geschehen, so z.B. bei der Kursorganisation, während der Kurse in der Küche und bei der Hausarbeit, bei der Gartenarbeit und der Pflege der Gebäude, man kann bei Übersetzungen mithelfen oder bei der Organisation von Informationsveranstaltungen usw.

Auf diese Weise werden die Verbreitung und der Fortbestand von Vipassana durch diejenigen unterstützt, die selbst von der Technik profitiert haben

und weiter von ihr profitieren und diese Erfahrung mit anderen teilen möchten.

Die kontinuierliche Vereinsarbeit wird u.a. durch verschiedene Komitees gewährleistet, die sich z.B. mit den Bereichen Kursorganisation, Küche, Haushalt, Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen, Garten, Instandhaltung und der Zukunftsplanung befassen. Offizielle Vereinstreffen finden alle 6-7 Wochen statt. Vereinsmitglieder, Kursleiter/innen und viele Meditierende nehmen an der Vereinsarbeit, den Diskussionen und Entscheidungsprozessen teil. Anlässlich der Vereinstreffen kommen auch die einzelnen Komitees zusammen, um ihre eigene Arbeit zu besprechen, sich gegenseitig abzustimmen oder um neue Projekte ins Leben zu rufen.

Alle Arbeiten von Vereinsmitgliedern, Kursleiter/innen und Meditierenden finden vollständig auf freiwilliger Basis und ehrenamtlich statt.

Finanzen

Alle Ausgaben werden von Spenden früherer Kursteilnehmer/innen bestritten. Sie spenden mit der Motivation, dass auch andere Menschen die Chance haben mögen, an einem Vipassana-Kurs teilzunehmen und von dieser Technik zu profitieren, so wie sie selbst davon profitiert haben. Es werden keine Gebühren für die

Kursteilnahme erhoben, auch nicht zur Deckung der Kosten für Verpflegung oder Unterbringung. Auf diese Weise finanzieren sich alle Vipassana-Organisationen ausschließlich aus freiwilligen Spenden. Die Vereine sind strikt nicht-kommerziell ausgerichtet.

6. Vipassana und soziale Veränderungen

Die Vipassana-Technik wird immer stärker als ein Mittel zur Verbesserung des menschlichen Wohlergehens erkannt.

Das Vipassana-Forschungsinstitut (Vipassana Research Institute) hat die Untersuchung der Anwendung von Vipassana in unterschiedlichen Lebensbereichen zum Ziel, wie etwa dem Bildungswesen, der sozialen Rehabilitation, der Stressreduktion, der (Sucht-)Therapie, dem Management oder der persönlichen Entwicklung. Aus professioneller Sicht heraus erforscht das Institut die praktische Rolle dieser Technik in der modernen Gesellschaft.

6.1. Vipassana im Strafvollzug und Gefängnissen

Es hat sich gezeigt, dass Vipassana ein effektives Mittel zur sozialen Rehabilitation von Häftlingen in Gefängnissen darstellt. Seit 1975 gibt es Vipassana-Kurse in indischen Gefängnissen und seit 1995 werden reguläre Programme für Gefängnisinsassen und Personal in verschiedenen Teilen Indiens eingeführt. Es gibt bereits sogar permanente Vipassana-Meditationszentren in indischen Gefängnissen, in denen bis jetzt mehr als zehntausend Insassen an Kursen teilgenommen haben. Die indische Regierung findet dies so überzeugend, dass sie jedem Gefängnis des Landes empfiehlt, zeh-

tägige Vipassana-Kurse für die Rehabilitation der Insassen anzubieten.

Auch Vertreter von Gefängnissen im Westen werden immer stärker auf die Anwendbarkeit von Vipassana aufmerksam. Mittlerweile werden in verschiedenen Gefängnissen in den USA, in Großbritannien, Spanien, Israel, Mexiko, Neuseeland, Taiwan, Thailand, Nepal und der Mongolei Kurse erfolgreich durchgeführt.

An der North Rehabilitation Facility (NRF) in Seattle/USA war Vipassana ein Teil des fortlaufenden Behandlungsprogramms. Aufgrund der erfolgversprechenden Resultate der zehntägigen Kurse an der NRF wurde der Universität Washington im Jahre 2000 durch die Nationale Gesundheitsbehörde der USA (NIH) eine Studie finanziell bewilligt, die die Langzeiteffekte von Vipassana auf das Suchthandeln dieser Häftlinge untersuchen sollte.

Für weiterführende Informationen besuchen Sie bitte die Webseite:
www.prison.dhamma.org.

6.2. Vipassana in der professionellen Suchttherapie

Vipassana ist Teil eines ganzheitlichen Rehabilitations- und Reintegrationsprogrammes in dem schweizerischen Suchttherapiezentrum „start again“. Die Einrichtung arbeitet neben Vipassana mit Systemischer Einzeltherapie, Selbsthilfegruppen und Paar- bzw. Familientherapie. Das Klientel sind i.A. Schwerstsüchtige, neuerdings jedoch auch komplexe Case-Managementfälle. Die Einrichtung wurde zwischen den Jahren 1992 und 1998 vom Bundesamt für Justiz der Schweiz (BAJ) mit positiven Ergebnissen hinsichtlich der Genesung von Süchtigen evaluiert. Die zugehörige Fallstudie ist beim BAJ bzw. bei „start again“ online erhältlich.

6.3. Vipassana in Ausbildung und Business Administration

Tausende von Polizeioffizieren haben Vipassana-Kurse als Teil ihres Trainings und ihrer Ausbildung an dem Police Training College (PTC) in der indischen Hauptstadt Delhi absolviert.

Die Laufbahn von Herrn Goenkas Lehrer, Sayagi U Ba Khin, im öffentlichen Dienst ist ein besonderes Beispiel für die Integration von Vipassana in den Arbeitsalltag. Als Leiter verschiedener Regierungsministerien der burmesischen Union etablierte Sayagi U Ba Khin eine starke Haltung von Pflicht, Disziplin und ethischer Grundorientierung bei seinen Mitarbeitern dadurch, dass er ihnen die Vipassana-Technik lehrte. Als Folge steigerte sich die Arbeitseffizienz und die Korruption wurde deutlich reduziert.

In hochrangigen indischen Einrichtungen wie etwa den Regierungen der Bundesstaaten Maharashtra, Andhra Pradesh oder Madhya Pradesh und in großen Unternehmen wie der Öl- und Erdgas-Kommission sowie führenden Forschungsinstituten, wie dem Bhabha Atomforschungszentrum oder dem nationalen Ausbildungsinstitut für Steuerwesen werden die Mitarbeiter darin gefördert, an Vipassana-Kursen als Teil ihres fortlaufenden Arbeitstrainings teilzunehmen. In Maharashtra, dem am höchsten industrialisierten Bundesstaat Indiens, wird Führungskräften seit 1996 jedes dritte Jahr ein bezahlter Urlaub gewährt, um an Vipassana-Kursen teilzunehmen und zu lernen, mit dem hohen Stresslevel umzugehen.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Webseite:
www.executive.dhamma.org

6.4. Schlussfolgerungen

Männer und Frauen aus allen Lebensbereichen praktizieren erfolgreich Vipassana. Das umschließt alte wie junge Menschen, Reiche wie Arme, Gelehrte wie einfache Arbeiter. Aristokraten praktizieren Vipassana ebenso wie Slumbewohner, tief Religiöse ebenso wie Atheisten und einflussreiche Entscheidungsträger ebenso wie „Normalbürger“. Es wurden Kurse für Menschen mit Behinderungen, wie etwa Blinde oder Leprapatienten, durchgeführt. Andere Programme kümmern sich um Schulkinder, Drogenabhängige, obdachlose Kinder, College-Studenten oder Führungskräfte in der Wirtschaft.

Diese Programme unterstreichen die Notwendigkeit, dass soziale Veränderungen am Individuum ansetzen müssen. Soziale Veränderungen können nicht durch Vorlesungen und gute Reden erreicht werden. Ebenso wenig, wie Disziplin und ein tugendhafter Lebensstil allein durch die Lektüre von Büchern erreichbar ist. Straffällige werden nicht zu guten Mitbürgern, indem man ihnen Furcht einflößt und sie bestraft. Konflikte aus ethnischen oder konfessionellen Gründen werden nicht durch Strafandrohungen aus der Welt geschaffen. In der Geschichte findet sich eine Vielzahl derartiger Fehlschläge. Das Individuum ist der Schlüssel zum Erfolg. Jeder Mensch möchte mit Liebe und Mitgefühl behandelt werden. Jeder muss darin gefördert werden, sich selbst zu entwickeln und zu verbessern – jedoch nicht nur durch einfache Ermahnungen, moralischen Prinzipien zu folgen. Es gilt, dem Bedürfnis jedes Einzelnen, sich authentisch verändern zu wollen, entgegen zu kommen. Das ist die einzige Veränderung, die langfristiger Natur ist. Vipassana besitzt das Potential, den menschlichen Geist und Charakter zu transformieren. Diese Möglichkeit steht allen offen, die es wirklich wünschen und sich ernsthaft darum bemühen wollen.

7. Weiterführende Informationen

7.1. Weiterführende Links im Internet

Name	Internetadresse (URL)	Details
Pressemappe Europa	http://www.events.dhamma.org/presskit	Pressemappe Mai 2007
Vipassana-Zentrum in Deutschland	http://www.dvara.dhamma.org	Informationen über das Vipassana-Zentrum in Deutschland
Vipassana-Zentrum in der Schweiz	http://www.sumeru.dhamma.org	Informationen über das Vipassana-Zentrum in der Schweiz
Vipassana-Zentrum in Belgien	http://www.pajjota.dhamma.org	Informationen über das Vipassana-Zentrum in Belgien
Vipassana International	http://www.dhamma.org	Allgemeine Informationen über Vipassana
Vipassana Events	http://www.events.dhamma.org	Informationen über Vipassana-Veranstaltungen
Video / Audio / Artikel	http://www.events.dhamma.org/en/resources	Zusatzinformationen über die Vipassana-Meditation in unterschiedlichen Medienformaten (Video, Audio, Text)
Vipassana für Führungskräfte	http://www.executive.dhamma.org	Informationen über Vipassana-Kurse für Führungskräfte
Vipassana im Strafvollzug	http://www.prison.dhamma.org	Informationen über den Einsatz von Vipassana im Strafvollzug

7.2. Fotos

Fotos der Vipassana-Zentren und von S.N. Goenka können frei von der Webseite www.events.dhamma.org/presskit/photos-en bzw. von den entsprechenden Zentrums-Webseiten heruntergeladen werden.

Für weitere Hilfen kontaktieren Sie bitte die jeweilige lokale Ansprechperson (siehe untenstehende Liste).

Bitte zitieren Sie mit Verweis auf das Vipassana-Forschungsinstitut (Vipassana Research Institute).

7.3. Bücher

S.N. Goenka bei den Vereinten Nationen.

Von S.N. Goenka gehaltene Reden bei den Vereinten Nationen im Jahr 2000 zu den beiden Themen 1) Das universelle Dhamma und 2) Die moderne Perspektive der Lehre des historischen Buddha. 21 Seiten. Vipassana Research Publications, 2003. Englisch. Die Reden sind auch nachzulesen unter:

<http://www.events.dhamma.org/eng/2002/eng/na/unadress0800.htm>

Die Kunst des Lebens

Vipassana-Meditation wie gelehrt von S.N. Goenka von William Hart. Ein Buch über die Lehre von Vipassana, das sowohl für Meditierende wie Nicht-Meditierende geeignet ist. Es enthält illustrierende Geschichten, sowie Antworten auf Fragen von Schülern, die ein lebendiges Bild der Lehre dieser Technik vermitteln. dtv Verlag, 2006. 205 Seiten. Das Original-Taschenbuch „The Art of Living“ wurde übersetzt in 16 Sprachen, fünf weitere Sprachen sind in Vorbereitung.

Healing the Healer (Den Heiler heilen)

Dieses Büchlein beschreibt den Nutzen von Vipassana für Menschen in medizinischen und psychologischen (Heil-)Berufen. 30 Seiten. Von Paul Fleischmann; Vipassana Research Publications, 2001. Englisch.

Realizing Change: Vipassana Meditation in Action (Im Bewußtsein des Wandels: Vipassana-Meditation in Aktion)

Lebendige persönliche Berichte von Vipassana-Praktizierenden und ih-

ren Erfahrungen mit Kursen und der Anwendung dieser Meditationstechnik im Alltag. 235 Seiten. Herausgegeben von Ian Hetherington; Vipassana Research Publications, 2003. Englisch.

7.4. Dokumentarfilme

1997: Zeit absitzen, Zeit für Vipassana (Doing Time, Doing Vipassana)

Der deutsch synchronisierte Film dokumentiert die Geschichte von Frau Kiran Bedi, einer Gefängnisdirektorin im größten Gefängnis Delhis, und zeigt, wie sie mit Vipassana eine einzigartige Rehabilitationsmaßnahme in das Tihar-Gefängnis einführt. Dort wurden zehntägige Vipassana-Kurse für mehr als 1.500 Häftlinge zwischen 1993 und 1994 abgehalten. Tihar ist eine der größten Haftanstalten, die es weltweit gibt.

Darüber hinaus beschreibt der Film, wie Häftlinge durch die Praxis von Vipassana ihr Leben zum Besseren ändern konnten.

Die Dokumentation wurde mehrfach ausgezeichnet und gewann 1998 den Golden Spire Award beim Internationalen Filmfestival in San Francisco.

Mehr Information sind auf der Webseite <http://www.dhamma.org/dtdv.htm> zu finden.

1998: Veränderung von Innen (Changing from inside)

Dieser ebenfalls deutsch synchronisierte Film ist die Beschreibung eines intensiven Meditations-Pilotprogramms für Insassen der North Rehabilitation Facility nahe Seattle im Bundesstaat Washington (USA), einem Gefängnis mit minimaler Sicherheitsstufe.

Einleitung zum Film durch die Filmproduzenten:

“Unter der Führung von sowohl Freiwilligen als auch Gefängnispersonal unterziehen sich sieben weibliche Häftlinge einem zehntägigen stillen Retreat. Sie praktizieren zehn Stunden am Tag eine alte Meditationstechnik, die sich Vipassana nennt. Dadurch tauchen sie immer tiefer in sich selber hinab, um die Natur ihres Verhaltens und ihrer Zwänge zu verstehen und letztendlich zu meistern. Am Ende sind sie durch ihre inwärts gerichtete Reise transformiert und besitzen nun ein Werkzeug, um ihre Transformation fortzuführen und zu pflegen.”

“Veränderung von Innen” hält die persönliche und professionelle Reise der engagierten Gefängnisdirektorin Lucia Meijer fest, wie sie dieses neue und unkonventionelle Programm mit Überzeugung vertritt und es gegen alle Schwierigkeiten schafft, auch ihr Personal dafür zu gewinnen. Sehr aufrichtige Gespräche mit dem Gefängnispersonal zeigen die Bandbreite an Reaktionen, die von Interesse bis Skepsis reichen. Die Ergebnisse hingegen verweisen auf einen tiefen Wandel in den Gefangenen, der auch Nicht-Teilnehmer am Kurs und das Gefängnispersonal beeindruckt und inspiriert – und in Folge die Anstalt ebenso transformiert zurücklässt.

Für weiterführende Informationen besuchen Sie bitte: <http://www.dhamma.org/cfi.htm>

2007: The Dhamma Brothers (Die Dhamma-Brüder)

Dieser Dokumentarfilm über Vipassana-Meditationskurse, die in einem Hochsicherheitsgefängnis in Alabama (USA) durchgeführt wurden, wurde im Jahr 2007 als beste Dokumentation beim Wood Hole Film Festival in Massachusetts (USA) ausgezeichnet.

Nähere Informationen erhalten Sie

unter: <http://www.dhammabrothers.com>

Ein 12-minütiger Trailer namens Freedom Behind Bars (Freiheit hinter Gittern) kann gemäß lizenzrechtlicher Abmachungen mit den Filmproduzenten für die Gefängnisarbeit und im Rahmen von Informationsveranstaltungen für Gefängnisbeamte bzw. Politiker frei verwendet werden. Der Trailer ist in fünf Sprachen untertitelt. Bitte kontaktieren Sie hierfür Ihre lokale Ansprechperson.

S.N. Goenka und Vipassana

Im Jahre 2002 filmte die Buddhist Broadcasting Foundation in den Niederlanden eine 30-minütige Dokumentation über den Vipassana-Lehrer S.N. Goenka.

Die Filmproduzenten beschreiben ihren Film wie folgt:

“Der indischstämmige ehemalige Geschäftsmann S.N. Goenka erläutert, wie er zur Vipassana-Meditationstechnik kam, was diese für ihn bedeutet und wie er sie praktiziert. Herr Goenka verbleibt dabei vollkommen authentisch und wahrhaftig in der Lehre des historischen Buddha verankert, die bis heute in Burma überlebte. Darüber hinaus benennt er seine Organisationen nicht als buddhistisch, weil er davon überzeugt ist, dass es nicht die Intention des Buddha gewesen ist, eine Religion zu gründen. In diesergeistigen Haltung des Buddha bleibt er in seinem Ansatz strikt allem fern, was mit organisierten Religionen oder sektenspezifischem Verhalten in Verbindung gebracht werden könnte, so dass Menschen, die falsche Vorstellungen über Buddhismus in sich tragen, trotzdem diese Technik zu ihrem Nutzen praktizieren können. Seine Schüler haben weltweit beeindruckende soziale Initiativen entwickelt, die die Vipassana-Meditationstechnik umschließen.“

7.5. Kontakte

Presse Koordination Deutschland

Mudar Mannah
mudar.mannah@googlemail.com

Presse Koordination Belgien

Fabio Schinazi
fabioschinazi@yahoo.fr

Presse Koordination Niederlande

Ingrid de Waal
ingriddewaal@gmail.com

Presse Koordination Schweiz

Marianne Guignard
& Philippe Fromont
guignardfromont@bluewin.ch

8. Literatur

8.1. Reden von S.N. Goenka über Vipassana

World Economic Forum (2000) Davos, Switzerland:

www.events.dhamma.org/presskit/articles-en

Universal Spirituality for Peace (2000) United Nations, New York, USA. S.N.

Goenka spricht über Weltfrieden und die Rolle von Religion(en). Diese Ansprache wurde an religiöse Führer aus der ganzen Welt gerichtet, die am Millenium World Peace Summit teilnahmen:

www.events.dhamma.org/presskit/articles-en

8.2. Internationale Presseartikel

THE TIMES

The art of living happily, in 10 days
von Catherine Lucas, 29/10/96

NEWSWEEK International

Nirvana Behind Bars
von Sudip Mazumdar, 9/12/2000.

BBC News

Prisoners benefit from meditation,
10/06/2002.

THE IRISH TIMES

No ritual, no guru – just the art of li-
ving, von Patricia Danaher
11/05/2002.

THE NEW YORK TIMES

Staring at death and finding their
bliss
von Withney Joiner, 13/09/07

CNN

How to succeed in Buisness,
23.07.2007

8.3. Presseartikel in Deutsch land und der Schweiz

GUTE REISE

Reise zum Selbst
von Rainer Krehan, 07.1999

NEUE ZÜRCHER ZEITUNG

Polizisten im Meditationsitz
17.03.1999

FREIE PRESSE

Lektion der Stille in zehn Tagen Man-
dy Fischer, 14.07.2002

DER FREIE BERATER,

Vipassana-Meditation, 04.2004.

NATUR & HEILEN

Wege nach Innen
von W. Hart, 12.2004.

SÜDDEUTSCHE ZEITUNG
Neuro-Experiment: Mönche in der
Magnetröhre, 23.03.2005.

DIE ZEIT
Kernspin im Nirwana
Ausgabe 06, 2008

8.4. Presseartikel in Belgien

DE STANDAARD
Mediteren in de gevangenis
von Gretel Van den Broeck,
10/10/2002.

DE MORGEN
Oeroude Indiase meditatietechniek
zet gedetineerden op goede spoor
von Nicole Breuer, 29/04/1997.

Weekblad TERTIO
De weg naar gelijkmoedigheid von
Peter Zwervagher, 21/01/2001.

Weekblad TERTIO
De weg naar gelijkmoedigheid von
Peter Zwervagher, 21/01/2001.

8.4. Presseartikel in den Niederlanden

METRO
Stil zijn is juist een verademing, Juli
2001.

NRC HANDELSBLAD
Alles in Edele Stilte
September 2000.

KWARTAALBLAD BOEDDHISME
Vipassana: meditatie voor iedereen,
September 2002.

