

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Bertram Schmitz	XI
Danksagungen	XV
Schlüsselbegriffe	XVII
I. Einleitung	I
1.1 Kurzbeschreibung	I
1.2 Ausgangssituation	3
1.3 Studienüberblick	9
1.4 Forschungsstand	II
1.5 Ziel der Arbeit	13
1.6 Vorgehensweise	17
1.7 Aufbau	19
2. Methodik	23
2.1 Methodisches Vorgehen	23
2.1.1 Hinführung	23
2.1.2 Herausforderungen	27
2.1.3 Begründung	28
2.1.4 Zusammenfassung der methodischen Elemente	31
2.1.5 Reflexion des Vorgehens	31
2.1.6 Verortung des Forschungsfeldes	33
2.2 Forschungsdesign	34
2.2.1 Entwurf des Modells	34
2.2.2 Ableitung der Hypothesen	35
2.2.3 Auswahl und Begründung der Methoden	35

V

3. Die Körper-Geist-Beziehung in den indischen Religionen	39
3.1 Meditation, Yoga und Tantra	39
3.1.1 Ursprung und Grundüberlegungen	39
3.1.2 Körper-Konzepte in den verschiedenen Traditionen ...	45
3.1.3 Dichotomie von Körper und Geist	50
3.1.4 Zusammenfassung	53
3.2 Vedismus und Brahmanismus	54
3.2.1 Atman und Brahman	54
3.2.2 Körper-Geist-Verständnis ausgehend von den Veden	57
3.2.3 Zusammenfassung	61
3.3 Der Buddhismus	63
3.3.1 Die Lehre	63
3.3.2 Mahayana Buddhismus	69
3.3.3 Zusammenfassung	73
3.4 Der Tantrismus	74
3.4.1 Tantra	74
3.4.2 Der feinstoffliche Körper	77
3.4.3 Bodhicitta und Sexualität	80
3.4.4 Kundalini und Mantren	86
3.4.5 Mandala, Yantra und Guruyoga	88
3.4.6 Zusammenfassung	90
3.5 Die Siddhi	92
3.5.1 Legenden und Wunder	92
3.5.2 Der buddhistische Heilsweg	94
3.5.3 Der tibetische Vajrayana Buddhismus	100
3.5.4 Siddhas	104
3.5.5 Zusammenfassung	106

4. Die Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana Buddhismus	109
4.1 Der Vajrayana Buddhismus	109
4.1.1 Synonyme und ihre Bedeutung	109
4.1.2 Weltbild und Einsicht	112
4.1.3 Visualisationstechniken	119
4.1.4 Die tibetischen Schulen	122
4.1.5 Bewusstsein im Dzogchen	125
4.1.6 Befreiung in der Gelug-Tradition	130
4.1.7 Befreiung durch Hören im Zwischenzustand	137
4.1.8 Das Klare Licht beim Sterben und Träumen	142
4.1.9 Zusammenfassung	146
4.2 Körper und Geist	147
4.2.1 Die verschiedenen Ebenen	149
4.2.2 Die duale Ebene	151
4.2.3 Die nonduale Ebene	154
4.2.4 Die subtile Physiologie	155
4.2.5 Die Inneren Winde	160
4.2.6 Die Veränderung der Konstitution der Inneren Winde	168
4.2.7. Zusammenfassung	172
4.3 Meditation zur Erweckung des Inneren Feuers	174
4.3.1 Vorbereitung	174
4.3.2 Grundlegende Kenntnisse	180
4.3.3 Vorbedingungen und Gefahren	183
4.3.4 Ablauf	186
4.3.5 Visualisation im Körper	188
4.3.6 Weitere Aspekte	191
4.3.7 Zusammenfassung	194
4.4 Andere Meditationspraktiken	196
4.4.1 Chöd	197
4.4.2 Tsa Lung Trul Khor	199
4.4.3 Zusammenfassung	201
4.5 Die Traditionelle Tibetische Medizin	202
4.5.1 Sowa Rigpa	203
4.5.2 Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	210

4.5.3 Zusammenfassung	215
5. Forschungsstand	217
5.1 Methodische Differenzen	217
5.1.1 Die Erste- und Dritte-Person-Perspektive	218
5.1.2 Objektivität	223
5.1.3 Zusammenfassung	227
5.2 Wissenschaftlicher Diskurs	228
5.2.1 Jenseits von Physikalismus	229
5.2.2 Meditation und Neurowissenschaften	236
5.2.3 Zusammenfassung	240
5.3 Tibetische Medizin und Biomedizin	241
5.3.1 Neue Forschungsfelder	241
5.3.2 Zwischen Religion und Wissenschaft	244
5.3.3 Die Subjekt-Ebene	249
5.3.4 Translation der tibetischen Medizin-Terminologien	250
5.3.5 Zusammenfassung	256
5.4 Studien über Körper-Geist-Beziehung	258
5.4.1 Das Autonome Nervensystem	258
5.4.2 Meditation und Stoffwechseleränderung	262
5.4.3 Tummo und Stoffwechseleränderung	265
5.4.4 Der feinstoffliche Körper und das autonome Nervensystem	268
5.4.5 Tsa Lung und Wohlbefinden	270
5.4.6 Neuroplastizität und Visualisation	272
5.4.7 Zusammenfassung	277
5.5 Annäherung möglich?	279
5.5.1 Gewinnbringender Dialog	279
5.5.2 Zusammenfassung	281
6. Interviews	283
6.1 Ablauf der Interviews	283

6.2 Interviewpartner	284
6.3 Darstellung und Begründung der Fragen	290
6.4 Zusammenfassung der Interviews	295
6.4.1 Anam Thubten	295
6.4.2 Tulku Lobsang	296
6.4.3 Geshe Pema Samten	299
6.4.4 Tara Springett	304
6.4.5 B. Alan Wallace	309
6.4.6 Chumba Lama	312
7. Ergebnisse	315
7.1 Theoretische Annahmen	315
7.1.1 Körper und Geist	315
7.1.2 Körper-Geist-Beziehung	316
7.1.3 Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	317
7.1.4 Innere Winde	318
7.1.5 Siddhi	319
7.1.6 Besonderheiten	320
7.1.7 Heilung	322
7.1.8 Tummo und Kundalini	322
7.1.9 Dichotomie und Dialog	323
7.2 Interviews	326
7.2.1 Körper und Geist	326
7.2.2 Körper-Geist-Beziehung	328
7.2.3 Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	329
7.2.4 Innere Winde	330
7.2.5 Siddhi	330
7.2.6 Besonderheiten	332
7.2.7 Heilung	333
7.2.8 Tummo und Kundalini	334
7.2.9 Dichotomie und Dialog	335
8. Schlussfolgerung	337
8.1 Interpretation und Diskussion	337
8.2 Methodenkritik	340

9. Fazit	343
9.1 Forschungsbedarf	343
9.2 Ausblick	344
Literaturverzeichnis	347