

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Teil I: Einführung | 7 |
| 1.1 Wege zu Vipassana | 7 |
| 1.2 Buddha war kein Buddhist – der Weg in den Westen | 11 |
| Kurzer historischer Überblick | 12 |
| Vipassana für Laien – ein Ergebnis der Befreiung aus der Kolonialherrschaft? | 15 |
| Interkultureller Austausch – Vipassana goes West | 17 |
| 1.3 Meditation wirkt. | |
| Das Allheilmittel des 21. Jahrhunderts? | 19 |
| Meditation – ist das nicht MBSR? Ein Missverständnis | 21 |
| Von Äpfeln und Birnen. Meditation ist nicht gleich Meditation | 23 |
| »Gut fürs Gehirn«. Positive Effekte von Meditation | 24 |
| Teil II: Auf dem Pfad | 31 |
| 2.1 Die Suche nach der Überwindung des Leids | 31 |
| Die Suche nach Befreiung – Auswege und Sackgassen | 34 |
| Sehen, was ist | 35 |
| Alles fließt – von anicca und anattā | 38 |
| 2.2 Leben, Leiden, Loslassen | 43 |
| Blut, Schweiß und Tränen | 44 |
| Forscher in der inneren Serengeti – das Zusammenspiel von Geist und Körper erkunden | 51 |
| Sturm in der Stille – die Aggregatzustände von dukkha | 57 |
| 2.3 Psychosomatischer Frühjahrsputz – saṅkhāras auflösen | 58 |
| Ich beobachte, also bin ich. Heilung durch Vipassana | 59 |
| Loslassen, was belastet | 63 |
| Mit sich selbst durch dick und dünn | 65 |
| Von Langeweile und Lustlosigkeit | 69 |
| Erkenne dich selbst | 70 |
| 2.4 Einmal Paradies und zurück. Von bhaṅga und den dunklen Nächten der Seele | 72 |
| Bhaṅga als Lackmustest | 75 |
| Am Ende der Nacht das Morgengrauen | 77 |
| Freund und Feind | 81 |
| Der verkörperte Geist | 82 |
| Adīṭhāna – Meditieren im Dampfdrucktopf | 84 |

| | |
|---|------------|
| 2.5 Werde der Weg. Die Lehre von der Bedingten Entstehung | 90 |
| <i>Mitten rein ins Leben</i> | 94 |
| 2.6 Der Mittlere Weg im Alltag. Von kleinen Schritten und Stolpersteinen | 106 |
| <i>Hürden auf dem Weg</i> | 110 |
| <i>Geduld statt Schuld</i> | 110 |
| <i>Anstrengungslose Anstrengung</i> | 114 |
| <i>Zentrierung in einer beschleunigten Welt</i> | 116 |
| Teil III: Nach Hause kommen | 119 |
| 3.1 Erleuchtung in Wanne-Eickel. Nibbāna ist für alle da | 119 |
| <i>Endstation Sehnsucht</i> | 122 |
| <i>Ich kenne dich, Māra</i> | 124 |
| <i>Alles fließt</i> | 129 |
| <i>In den Strom eintreten</i> | 132 |
| <i>Ich weiß, dass ich nichts weiß – und das ist gut so</i> | 135 |
| <i>Von Lehre und Leere</i> | 139 |
| 3.2 Die Rückkehr. Mit Mitgefühl und Liebe der Welt begegnen | 144 |
| <i>Liebe will ins Leben</i> | 146 |
| <i>Last but not least: mettā</i> | 147 |
| <i>Die Liebe ist ein Kind der Freiheit</i> | 151 |
| <i>Von Mitgefühl und Burn-out</i> | 152 |
| <i>Risiken und Nebenwirkungen: Glück</i> | 155 |
| <i>Vergebung, Versöhnung, Verantwortung</i> | 158 |
| <i>Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt</i> | 159 |
| <i>Die Alchemie des Leids</i> | 163 |
| <i>Vipassana als Institution – eine Ökonomie der Gnade</i> | 165 |
| 3.3 Leben in Gemeinschaft und Unvollkommenheit – Warum wir keine andere Wahl haben | 171 |
| Nachwort von Werner Vogd | 174 |
| Anmerkungen | 189 |
| Literatur | 193 |
| Über den Autor und die Autorin | 197 |