

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 bhāṅga und den dunklen Nächten der Seele	72
Bhāṅga als Lackmustest	75
Am Ende der Nacht das Morgengrauen	77
Freund und Feind	81
Der verkörperte Geist	82
Adiṭṭhāna – 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