

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

Im Folgenden erscheinen publizierte Texte (teils im bebilderten Original) rund um das Thema der Achtsamkeitspraxis Vipassana. Die Texte stehen hier auf meiner Website. Die Links nach der jeweiligen Kurzbeschreibung bringen Sie direkt zu den einzelnen Beiträgen:

* ***Alles in Buddha*** (bebildeter Originalbeitrag aus *Psychologie Heute*, 7/01: zu den Vipassana-Wurzeln des populären [komplementärmedizinischen Behandlungsprogramms MBSR](#) von [Jon Kabat-Zinn](#)):

<http://www.buddha-heute.de/downloads/alles-in-buddha.pdf>

* ***Achtsamkeit bedeutet: Ein Auge richtet sich nach außen und das andere nach innen*** (ausführliches Interview mit Hans Gruber im Kunstmagazin *Dare*, Ausgabe 2/08: rund um den Buddhismus, aber mit dem Schwerpunkt Achtsamkeitspraxis; generell für das Zielpublikum von *Dare*):

<http://www.buddha-heute.de/aktuelles/dare.pdf>

* ***Wachwerden garantiert*** (bebildeter Originalbeitrag aus *die neue esotera*, 1/01: eine Schilderung von Ablauf und Lehrinhalten eines Vipassanā-Kurses):

<http://www.buddha-heute.de/rubrik-03/buddhismus-konkret.htm>

* ***Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana, eine Kernmeditation und -tradition*** (aus *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, Band VII, Universität Hamburg, Nov. 2002: ein großer Überblick über die vier Hauptströmungen der modernen Bewegung des Vipassana; ein Handout im Rahmen eines Buddhismus-Abendstudiums der Universität Hamburg):

<http://www.buddha-heute.de/downloads/vipassana.pdf>

* **Eingehender Beitrag zu „Vipassana“** in der deutschen Wikipedia (im Suchfeld „Vipassana“ eingeben; mein Benutzername auf Wikipedia ist „Pramanam“: der Beitrag ist ein Überblick über diverse Aspekte des Themas Vipassana):

<http://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>

* ***Bewusste Empfindungen, die befreien*** (bebildeter Originalbeitrag aus *Buddhismus: Körperbewusstsein & Gesundheit, connection special*, 76/06: zu dem meistverbreiteten Ansatz der Achtsamkeitspraxis Vipassanā, nämlich dem "Body Sweeping" von [S. N. Goenka](#)):

<http://www.buddha-heute.de/aktuelles/connection.pdf>

* **Die Langfassung** (des eben genannten Beitrags):

<http://www.buddha-heute.de/aktuelles/bewusste-empfindungen.pdf>

* ***Der Weg der sehenden Achtsamkeit: Praxis und Lehre des Vipassana*** (bebildeter Originalbeitrag aus *Buddhismus Aktuell*, 2/08: zur Position des Vipassanā im Buddhismus im Westen):

<http://www.buddha-heute.de/aktuelles/achtsamkeit.pdf>

* **Die Langfassung** (des eben genannten Beitrags):

<http://www.buddha-heute.de/aktuelles/praxis-und-lehre.pdf>

* **Liste von Links zu den primären Websites der einzelnen Vipassana-Traditionen** (mit Links zu Vorträgen, Artikeln und elektronischen Büchern über das Vipassana zum freien Herunterladen):

<http://www.buddha-heute.de/andere-texte.htm>

Mit guten Wünschen

Hans Gruber