

INHALT

Vorwort von Joseph Goldstein	13
Buddhismus und Meditation: Mythen und Fakten	15
Spirituelles Training	31
Vipassana-Meditation: Direktes Gewahrsein – Befreiende Erkenntnis	50
Die drei Grundlagen des Pfades	69
Schwierige Emotionen: Gift – und Futter für die Weisheit	81
Vertrauen: Befreiung von innerem Aufruhr	100
Der Weg der Mitte	113
Brahmaviharas: Grenzenlose Güte	128
Vergänglichkeit und Tod als Ratgeber	143

Bodhichitta – zum Wohl aller Lebewesen	159
Praxis als Feier	179
Stufenweise Entwicklung – unmittelbare Erkenntnis . . .	196
Die Macht des Wortes	210
Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer im Westen	221
Bodhisattvas am Werk	241
Glossar	270
Quellenangaben	276
Über den Autor – Kursinformation	284