

# INHALT

Vorwort von Joseph Goldstein	11
Buddhismus und Meditation: Mythen und Fakten	13
Spirituelles Training	32
Vipassana-Meditation:	
Direktes Gewahrsein – Befreiende Erkenntnis	54
Die drei Grundlagen des Pfades	76
Schwierige Emotionen: Gift – und Futter für die Weisheit	90
Vertrauen: Befreiung von innerem Aufruhr	112
Der Weg der Mitte	126
Brahmaviharas: Grenzenlose Güte	143
Vergänglichkeit und Tod als Ratgeber	160
Bodhichitta – zum Wohl aller Lebewesen	179

Praxis als Feier	203
Stufenweise Entwicklung – unmittelbare Erkenntnis	222
Die Macht des Wortes	238
Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer im Westen	251
Bodhisattvas am Werk	273
Glossar	306
Quellenangaben	311
Über den Autor – Kursinformation	318