

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Vipassana-Meditation für den Westen	13
Grundlagen der Meditationsübung	25
Klar sehen – offen sein	32
Dieser Moment	39
Schwierige Emotionen: Mittel zur Heilung	47
Karma: Unser Tun wirkt	59
Loslassen und Weggeben	69
Erscheinung und Leerheit	79
Liebe und Mitgefühl: Die Natur des Geistes ist gut	90
Das Licht des Gewahrseins	102
Praxis und ihr Ausdruck in der Welt	110
Gespräche	119
Die Vertiefung der Meditation (Joseph Goldstein)	121
Spirituelle Praxis und Psychotherapie (Jack Kornfield)	131
Frau und Spiritualität (Christina Feldman)	141
Meditation und soziale Verantwortung (Christopher Titmuss)	151
Über die Autoren – Kursinformation	163