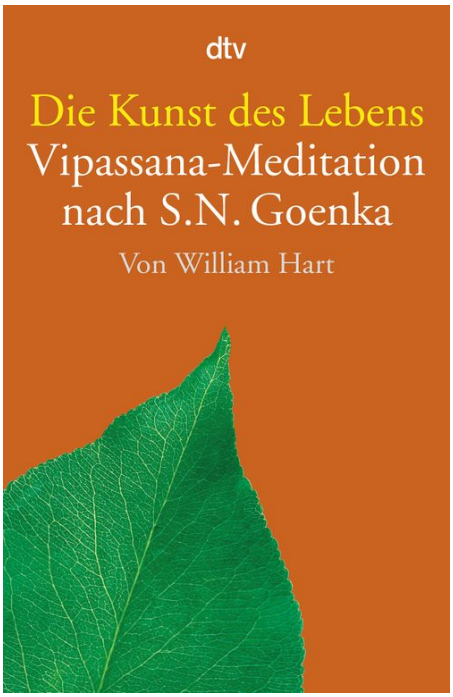

William Hart

Die Kunst des Lebens

Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka

Eine Einführung in die Vipassana-Meditation, die den Leser die »Kunst zu leben« entdecken lässt.

Vipassana, ein Wort aus der altindischen Pali-Sprache, bedeutet, »die Dinge so zu sehen, wie sie sind«. Es ist die Essenz der Lehre Buddhas. Dieser undogmatische und praxisnahe Weg, wie er von S.N. Goenka gelehrt wird, ist in seiner Einfachheit und seiner Wirksamkeit außergewöhnlich.

Als Vipassana-Schüler lernt man durch konsequente Selbsterforschung, die eigenen geistigen und körperlichen Prozesse zu erkennen und zu verstehen. Dieses Buch führt in diese Methode ein und zeigt, wie man sich mit ihrer Hilfe von geistigen Verspannungen und Konditionierungen freimacht, wie man Probleme löst, die Gesundheit verbessert und das eigene kreative Potenzial entfaltet. Vipassana ist eine »Kunst zu leben«, mit der man beginnt, die natürlichen Qualitäten des Geistes zu entwickeln: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut.

William Hart
Die Kunst des Lebens
Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka

208 Seiten

ISBN: 978-3-423-34338-1
EUR 13,00 [DE]
EUR 13,40 [AT]
ET 1. September 2006
Format : 12,2 x 19,1 cm
Übersetzung: Aus dem Englischen von Heinz Bartsch

Autor*in

William Hart

William Hart studiert und praktiziert Vipassana seit über 30 Jahren. Seit 1982 leitet er als Assistent S.N. Goenkas regelmäßig Vipassana-Kurse in aller Welt.

Autor*in William Hart bei dtv

- Die Kunst des Lebens, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34338-1