

SWAMI
PURNACHAITANYA

WENDE
DEINEN BLICK
NACH INNEN

Meditieren, um in einer turbulenten
Welt inneren Frieden zu finden

© 2022 des Titels »Wende deinen Blick nach innen« von Swami Purnachaitanya (ISBN 978-3-7474-0408-9) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag

INHALT

Einführung: Ein neuer Ansatz	7
Kapitel 1	
Ja, die Welt verändert sich	13
Kapitel 2	
Verstehen, wie unser Geist auf Veränderung reagiert	33
Kapitel 3	
Wonach suchst du?	53
Kapitel 4	
Den inneren Frieden finden	71
Kapitel 5	
Meditation: Achtsamkeit ... oder Leere?	95
Kapitel 6	
Der Beginn deiner Meditationspraxis	115
Kapitel 7	
Zeit zum Meditieren finden	149
Die Reise fortsetzen: Was jetzt?	171
Über den Autor	176