

Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
<i>Rechte Sammlung</i>	17

Teil 1 | Die Praxis der meditativen Vertiefung

<i>Einführung</i>	26
1 Die vorbereitenden Übungen	28
2 Die angrenzende Sammlung	34
3 Zugang zu den meditativen Vertiefungen	43
4 Das erste Jhāna	63
5 Das zweite Jhāna	78
6 Das dritte Jhāna	88
7 Das vierte Jhāna	95
8 Einsichtspraxis	105
9 Die formlosen Jhānas	113
10 Mit derart konzentrierten Geist	134
11 Das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl	141
12 Die übernatürlichen Kräfte	148

13 	Das Versiegen der Āsavas	159
14 	Weitere Vorzüge der Jhāna-Praxis	164
15 	Zusammenfassung	170

Teil 2 | Praktische Hinweise und Methoden

1 	Fragen und Antworten	174
2 	Hilfreiche Tipps für Anfang und Ende jeder Meditation	194
3 	Methoden zur Erlangung angrenzender Sammlung ..	201
4 	Die Beziehung von Jhāna-Praxis und Einsichtsmeditation.....	221
	<i>Glossar</i>	225
	<i>Literaturverzeichnis</i>	229
	<i>Danksagung</i>	236
	<i>Über den Autor</i>	240