

Inhalt

Einleitung	7
1 – Der Pfad der Konzentration	11
2 – Konzentration und die Jhanas	21
3 – Wie man sich für die Jhana-Meditation vorbereitet ..	32
4 – Sich und anderen das Beste wünschen	50
5 – Die Atem-Meditation	69
6 – Warum können wir uns nicht sofort ganz und gar konzentrieren?	79
7 – Der Zweck der Praxis	98
8 – Die Jhana-Stufen	118
9 – Die Angrenzende Sammlung	126
10 – Das erste Jhana	137
11 – Das zweite und dritte Jhana	157
12 – Das vierte Jhana	169
13 – Die immateriellen Jhanas	185
14 – Die überweltlichen Jhanas	195
Glossar	204
Über den Autor	219
Empfohlene Literatur	221