

# INHALT

Einleitung	7
Günstige Voraussetzungen für die Meditation	9
<i>Einflussfaktoren</i>	9
<i>Die äußeren Voraussetzungen</i>	12
<i>Die inneren Voraussetzungen</i>	22
Grundprinzipien der Meditation – Höhere Bewusstseinsstufen	31
<i>Der Prozess der Integration</i>	31
<i>Die Dhyanas kennen lernen</i>	34
Geistesruhe und Einsicht im Licht buddhistischer Leitgedanken	49
<i>Arten zyklischer Existenz</i>	49
<i>Einführung in die Vipassana-Meditation</i>	53
<i>Substanzlosigkeit, Samatha, Subjekt und Objekt</i>	57
Wie man in den Dhyanas arbeitet	60
<i>Den Dhyana-Zustand festigen</i>	60
<i>Das Vertiefen von Dhyana</i>	72
Reflektieren	75
<i>Durst nach Wahrheit – Die Natur des Denkens</i>	75
<i>Stufen der Einsicht</i>	79
<i>Die Voraussetzungen für Einsicht schaffen</i>	86

Verschiedene Meditationsformen	89
<i>Die fünf Grundformen der Meditation</i>	89
<i>Samatha</i>	90
<i>Vipassana</i>	108
<i>Andere Meditationsmethoden</i>	127
 Mit den fünf Hindernissen arbeiten	 141
<i>Begehren von Sinneseindrücken</i>	142
<i>Abneigung</i>	148
<i>Unruhe und Besorgtheit</i>	157
<i>Trägheit und Stumpfheit</i>	162
<i>Zweifel und Unschlüssigkeit</i>	168
 Anmerkungen und Literaturangaben	 174
 Glossar	 176
 Über den Autor	 179
 Kontaktadressen	 180