

# INHALT

Hinweis des Autors	9
Einleitung	11
Die Meditation der Geistesruhe	17
• Erste Schritte	17
• Die Kernpunkte in Bezug auf den Körper: Die Sitzhaltung	19
• Die Kernpunkte in Bezug auf den Geist: Wie wir meditative Konzentration entwickeln	21
• Entwicklungsverlauf	24
• Äußere und innere Ablenkungen	25
• Vorgehen bei Ablenkungen	28
• Das Wesen meditativer Konzentration	29
• Erfahrungen	32
• Erfahrungen von Freude: Echt oder künstlich?	33
• Erfahrungen von Klarheit: Echt oder künstlich?	34
• Erfahrungen von Leerheit: Echt oder künstlich?	38
• Geistesruhe: Abschließende Betrachtungen	40

Die Meditation der Einsicht	43
• Einsicht, die fortgeschritten Form der Meditation	43
• Die Schritte der Meditation der Einsicht	46
• Dualistische Wahrnehmung versus Einsicht	50
Die Einheit von Geistesruhe und Einsicht	53
Der Nutzen der Meditation der Geistesruhe	57
Der Nutzen der Meditation der Einsicht	61
Eine Lebensgestaltung, die der Meditation förderlich ist	65
Abschließende Bemerkungen	69