

INHALT

Vorwort	7
I. Erkenntnis	11
Die Situation	13
Welt und Bewußtsein	22
Die Persönlichkeit	28
Das Ich	41
Des Leidens Entstehung	53
Die Wiedergeburt	64
Bereiche der Existenz	77
Das Schicksal als Folge und Ausgleich	89
Die Willenswendung	102
II. Weg und Wandel	115
Sittlichkeit	117
Abstehen vom Töten	126
Abstehen vom Nehmen nichtgegebener Dinge	128
Abstehen von Unkeuschheit	130
Abstehen von Lüge und Verleumdung	139
Abstehen von Berauschung	145
Meditation	154
Die Praxis der Meditation	160
Betrachtung des Körpers	167

Betrachtung der Empfindungen	170
Betrachtung des Denkens	171
Betrachtung des Sechssinnengebietes	173
Betrachtung der Haftensgruppen	174
Betrachtung der fünf Hemmungen	176
Mancherlei Betrachtungen	178
Die Meditation der Güte	179
Die Versenkungen	182
Höhere Versenkungen. Die Bereiche des Form- losen	190
III. Die Erlösung	195
Anmerkungen	207