**16 Vertiefungen - Jhanas (Übersetzung der Schritte unterschiedlich , ausprobieren, welche Formulierung in mir etwas anspricht)**  
Wie wird Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen entwickelt und verfolgt, so dass es von großer Frucht, von großem Nutzen ist? Die Meditierende wird mit Achtsamkeit erkennen:

1. achtsam ein -und ausatmen
2. lang/kurz ein- und ausatmen
3. ein/-ausatmen im Erfahren des ganzen Körpers
4. ein-/ausatmend die körperliche Formation beruhigt erfahren
5. ein-/ausatmend Verzückung erfahren
6. ein-/ausatmend Freude/Wohlgefühl erfahren
7. ein-/ausatmend die mentalen Formationen (Hindernisse und mehr) erfahren
8. ein-/ausatmend die mentalen Formationen erfreut/beruhigend erfahren
9. ein-/ausatmend den Geist erfahren
10. ein-/ausatmend den Geist erfreut erfahren
11. ein-/ausatmend den Geist konzentriert erfahren
12. ein-/ausatmend den Geist befreit/ zufriedengestellt erfahren
13. ein-/ausatmend Unbeständigkeit / Veränderung betrachten
14. ein-/ausatmend das Dahinschwinden betrachten
15. ein-/ausatmend das Wegfallen betrachten
16. ein-/ausatmend das Wegfallen von Begierde und Abneigung

betrachten: "Es ist vergangen" - It is gone.