40 Objekte	1.Jhāna	2.Jhāna	3.Jhāna	4.Jhāna	5.Jhāna	6.Jhāna	7.Jhāna	8.Jhāna
Kasiṅa: Erde	■	■	■	■				
Kasiṅa: Wasser	■	■	■	■				
Kasiṅa: Feuer	■	■	■	■				
Kasiṅa: Luft	■	■	■	■				
Kasiṅa: weiß	■	■	■	■				
Kasiṅa: rot	■	■	■	■				
Kasiṅa: gelb	■	■	■	■				
Kasiṅa: schwarz	■	■	■	■				
Kasiṅa: Licht	■	■	■	■				
Kasiṅa: Raum	■	■	■	■				
Betrachtung über den Erleuchteten								
Betrachtung über die Lehre								
Betrachtung über die Gemeinschaft								
Betrachtung über Ethik								
Betrachtung über Großzügigkeit								
Betrachtung über Götterwesen								
Betrachtung über Frieden								
Betrachtung über Tod	■							
Betrachtung über den Körper	■							
Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem	■	■	■	■				
Liebende Güte	■	■	■					
Mitgefühl	■	■	■					
Mitfreude	■	■	■					
Gleichmut				■				
10 Leichen-betrachtungen	■							
Gebiet des unendlichen Raums					■			
Gebiet des unendlichen Bewußtseins						■		
Gebiet der Nichtsheit							■	
Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung								■
Wahrnehmung des Unangenehmen in der Nahrung								
Analyse 4 Elemente								