

# Meditation am Obermarkt, Gelnhausen

## Workshop Meditation I

### Blatt 4 — Stufen der Meditation

Die Stufen von Meditation sind nicht scharf voneinander getrennt. Jede erwächst - bei angemessener Bemühung - ganz natürlich aus der vorhergehenden. In der buddhistischen Tradition ist das Erreichen dieser Stufen nicht das Endziel. Konzentrierte meditative Geisteszustände dienen vielmehr als Grundlage für das Erreichen von Weisheit oder 'Einsicht in die Dinge wie sie wirklich sind' und tiefem Mitgefühl für alle Wesen (Karuna).

#### Stufe I:

#### Rückzug von der Welt der Sinne

Man sitzt still, am besten mit geschlossenen Augen und versucht, sich von äußeren Sinneseindrücken, die einen "in das Geschehen der Welt ziehen" zurück-zuziehen. Man ist mit seinem Geist allein.



Hier scheint der Rückzug von der Welt der Sinne noch nicht ganz gelungen zu sein. Er ist noch in den Hindernissen gefangen, aber er bemüht sich aktiv diese zu bekämpfen, schon bald wird er Erfolg

Begegnung mit unserem eigenen Geist und seinen tiefverwurzelten Gewohnheiten und Verhaltensmustern. Versuch, inneren Raum zu schaffen, sich dieser Muster bewusst zu werden und sie - wo nötig - kreativ zu verändern.

#### Stufe 2:

#### Vorbereitende Meditation

Hindernisse identifizieren und Gegenmittel anwenden. Die meisten von uns werden überwiegend auf dieser Stufe arbeiten.



Unser Freund arbeitet mit den Hindernissen, er wendet die auf Blatt 3 empfohlenen Hindernisse an. Er ist schon deutlich ruhiger und weniger verspannt als auf dem ersten Bild.

#### Stufe 3:

#### Zugangskonzentration

Die starken, emotional geladenen geistigen Gewohnheiten und Meditationshindernisse sind jetzt vorübergehend abgeschwächt. Man fühlt sich ruhiger, die Konzentration fällt viel leichter. Gefühle und Empfindungen von Leichtigkeit, Freude und Klarheit treten auf. Die Meditation gewinnt an Tiefe und Konzentration.

## Meditation am Obermarkt - Workshop Meditation I - Blatt 4a



Die Meditation wird immer erfolgreicher: Unser Freund ist jetzt in Zugangskonzentration, sie wird manchmal auch als "Nachbarschaftskonzentration" oder als "angrenzende Konzentration" bezeichnet.

An diesem Punkt muss man lernen, einerseits Aufgeregtheit (driften) und andererseits Trägheit oder Passivität (sinken) zu meiden. Meditation ist nun vergleichbar mit dem Flug eines Vogels in einem warmen Aufwind - die harte Anfangsarbeit, um "Höhe" zu gewinnen, ist getan - nun heißt es, genauer auf die feineren Luft/Geistesbewegungen zu achten und abrupte Manöver zu vermeiden. Alle Korrekturen werden sanft und feinfühlig vorgenommen.

### **Stufe 4:**

#### **Höhere meditative Versenkungszustände (Dhyanas)**

Hier erst beginnt Meditation im eigentlichen, engeren Sinne. Erfahrungen von Frieden, Gelassenheit, Freude, Energie und zunehmender Integration treten auf. Man läßt sich rückhaltlos auf die Übung ein. Die Dhyanas sind klare, glückliche, und tief befriedigende Geisteszustände.

Im ersten Dhyana begegnen uns fünf voll entwickelte Dhyana-Faktoren: aufnehmendes Denken, diskursives Denken, Begeisterung, Freude, höchste (sog. "einspitzige") Konzentration.



Ziel der Meditation ist das Arbeiten in den Dhyanas. Wer wie beschrieben übt, erreicht diese Zustände.

Aber machen sie bitte nicht den Fehler wie jener Schulanfänger, der mir sagte, er würde am morgen in die Schule gehen und mir dann Ende der Woche ein Buch schreiben. Man lernt in der Schule schreiben. Aber einen richtigen Brief zu schreiben, formgerecht, fehlerfrei und gut gegliedert, wird sicher in der ersten Woche nicht erreicht werden können.

