

S.P.I.E.L. ist eine Gedächtnisstütze, die helfen kann, uns an fünf Dinge zu erinnern, die wir für die Vorbereitung auf die Meditation und während der Meditation benötigen.

S = Sitzhaltung, Stabilität

Eine entspannt-stabile Körperhaltung aufzubauen und aufrecht zu erhalten hilft uns, wenn wir uns in der Meditation auf ausgewogene Art bemühen wollen. Nimm dir viel Zeit hierfür, und überprüfe deine Haltung zwischendurch immer wieder. Es kann hilfreich sein, vor der Meditation einige Übung zur Entspannung, Beruhigung oder Belebung durchzuführen.

P = Psychische Verfassung

Dies bedeutet, dass wir unseren eigenen Geisteszustand wahrnehmen, bevor wir die eigentliche Meditationsmethode üben - eine Bestandsaufnahme unserer augenblicklichen Geistesverfassung also.

Wie ist deine Stimmung? Ist eines der Fünf Hindernisse wirksam? Bist du abgelenkt oder gut konzentriert? Träge oder aufgeregt? Sind deine Gefühle und Emotionen positiver Natur, oder bist du gereizt? - Spürst du Freude, Ruhe, Gelassenheit? Sind deine Gedanken klar und gerichtet? Dieser Abschnitt von S.P.I.E.L. zeigt dir, womit du zu tun haben wirst, wenn Du mit der Meditationsübung beginnst.

I = Intention

Wenn wir zu meditieren beginnen, sollten wir eine klare Absicht fassen, alles zu tun, was für unsere Meditationspraxis erforderlich ist. Dazu müssen wir wissen, welche

Geistesverfassung wir anstreben und welche Mittel dazu geeignet sind.

Intentionen sind spezifisch, d. h. auf die augenblickliche psychische Verfassung bezogen, allgemein, d. h. an Grundprinzipien der ausgewogenen Bemühung in der Meditation orientiert, und übergreifend, d. h. mit unserer gesamten Lebensorientierung verbunden.

E = Enthusiasmus

Alles geht besser, wenn wir gefühlsmäßig daran beteiligt und wahrhaft begeistert sind. Selbstvertrauen, aktive Vorstellungskraft und Freude an der Übung und unserer Fähigkeit zu üben sind unerlässlich. Es kann notwendig sein, dass wir uns immer wieder an die positiven Erfahrungen erinnern, die wir in der Meditation machen können. Solche Empfindungen sind ein wesentlicher Teil der Übung, die niemals trocken und kalt sein sollte.

L = Leistungskraft

Leistungskraft und Entschlossenheit wachsen aus einer klaren Absicht und der Begeisterung für diese Absicht. In unserer Tatkraft verschmelzen unser Denken und Fühlen, unsere Intention und unser Enthusiasmus zu jener Art der Bemühung, die ausdauernd und beharrlich, sowie zugleich sanft und schmiegsam ist.

S.P.I.E.L. enthält alle 'Faktoren der Vertiefung', d. h. jene Geistesfaktoren, die den eigentlichen Meditationsprozess ausmachen und in ihn immer weiter verfeinert und gesteigert werden.