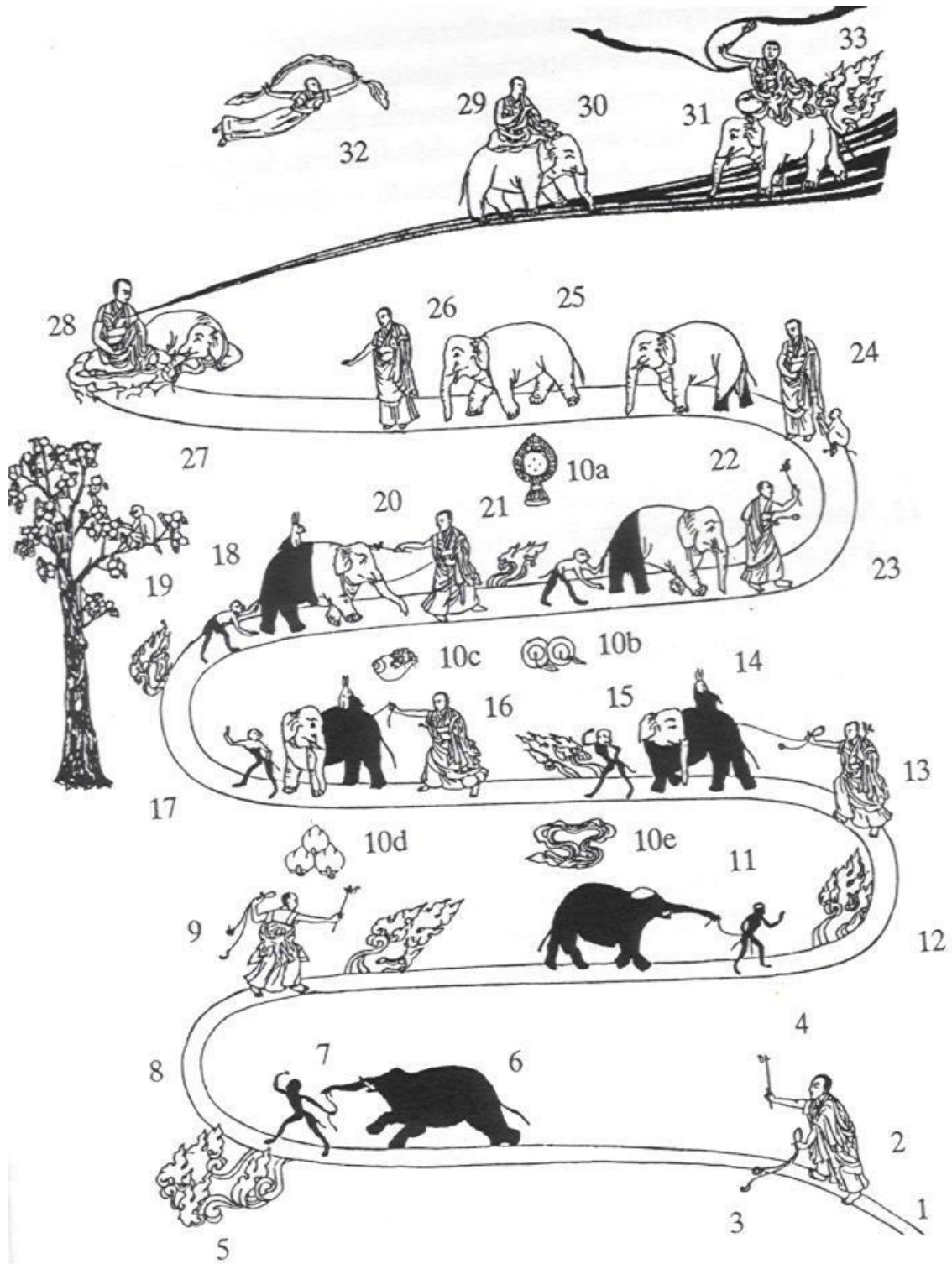


SAMATHA

MEDITATIONSPFAD ZUR GEISTIGEN RUHE



Der Meditationspfad zur Geistigen Ruhe wird in neun Stufen (Stadium der geistigen Entwicklung) eingeteilt, die manchmal in römischen Ziffern angegeben sind. Die arabischen Ziffern 1-33 entsprechen der bildlichen Darstellung. Die Sechs Kurven des Weges veranschaulichen die sechs geistigen Kräfte.

I. ‚anfängliches Fixieren / Nach-Innen-Richten‘: der Geist wird zum Gegenstand (Objekt) der Meditation hingeführt. Es wird durch die geistige Kraft des Hörens erreicht.

II. ‚vermehrnde Fixierung/stetiges Richten‘: die Spanne der Aufmerksamkeit wird vermehrt auf das Objekt der Meditation gerichtet (geistige Kraft des Nachdenkens).

III. ‚stückweises Fixieren/ wieder-zurück-Richten‘: in diesem Stadium wird man fähig, die Aufmerksamkeit zum Objekt der Meditation zurückzubringen, falls die Konzentration unterbrochen worden ist.

IV. ‚nahe Fixierung/zunehmendes Richten‘: von hier an kann die Aufmerksamkeit noch schneller zurückgebracht werden. Diese beiden Stadien (III und VI) erreicht man durch die geistige Stärke des Gedächtnisses.

V. ‚Belebung/Zähmung‘: hier erreicht man die Fähigkeit, den Geist nach jeder kleinsten geistigen Trägheit, die durch übertriebene Konzentration entstanden ist, wieder aufzufrischen.

VI. ‚Befriedung/Beruhigung‘: die Fähigkeit, die Gedanken von jeder geistigen Unruhe fernzuhalten. Diese Unruhe ist die Folge von zu großer Erregung, die entsteht, wenn die Gedanken frei von geistiger Schwerfälligkeit werden. Beide Stadien (V und VI) erreicht man durch die geistige Kraft der Wachheit.

VII. ‚vollkommene Befriedung/ vollständige Beruhigung‘: durch diese Fähigkeit wird sogar feinste geistige Trägheit und Unruhe ferngehalten.

VIII. ‚auf-einen-Punkt-Gerichtetsein/ Punktförmigkeit‘: die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung, während der ganzen Dauer der Meditation, aufrecht zu erhalten. Diese beiden Stufen (VII und VIII) erreicht man durch die geistige Kraft enthusiastischer Beharrlichkeit.

IX. ‚formale Fixierung‘: die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit mühelos und ohne Ablenkung während der ganzen Meditationsdauer auf einen Gegenstand zu richten. Dieser Zustand wird erreicht durch die geistige Kraft vollständiger Vertrautheit.

(Übersetzt und herausgegeben vom Tibet-Institut Rikon/CH, Zusammenfassung)