



4.3. Wie finden wir den Weg zum Nullpunkt-Zustand?

Diejenigen, die Zen-Meditation üben, gebrauchen den Begriff Ekstase, um einen ähnlichen Zustand des Gemüts (Nullpunkt-Zustand) zu beschreiben. Ihr solltet fähig sein, eine solche geistige Stufe zu erreichen.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

Durch Zen-Meditation erreicht man also einen ähnlichen Zustand wie den Nullpunkt-Zustand.

Als Umkehrschluss könnte man sagen, dass wir etwas Ähnliches wie Zen-Meditation praktizieren müssen, um den Nullpunkt-Zustand zu erreichen.

Was ist dieser Zustand genauer?

Das Wort „Ekstase“ könnte irreführend sein. Das ursprüngliche Sanskrit-Wort für diesen Zustand ist **Samadhi**, auf Japanisch Sanmai (三昧) und wird üblicherweise als „meditative Versenkung“ übersetzt.

Samadhi ist ein Zustand den man in tiefer Meditation erreichen kann.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/360>