



4.4. Betrachten wir den Samadhi Zustand genauer anhand der Erfahrungen?

Beschreibung der Merkmale von Samadhi aus buddhistischer Literatur:

1. **Einpunktigkeit des Geistes (ekaggatā):** Der Geist wird fokussiert und von Ablenkungen befreit, was zu Klarheit und Stabilität führt.
2. **Tiefe Ruhe und Gelassenheit (samatha):** Körperliche und geistige Unruhe werden überwunden, was zu einem Zustand der Stille führt.
3. **Freude und Glückseligkeit (pīti und sukha):** In tieferen Samadhi-Zuständen treten oft Gefühle von Freude und Wohlbefinden auf.
4. **Transzendenz des Denkens:** Der Zustand geht über das gewöhnliche diskursive Denken hinaus und ermöglicht direkte, intuitive Einsichten.

Hier ist die Beschreibung tiefer Meditationszustände anhand meiner Erfahrungen:

1. Hier sind die automatischen Gedanken zu einem Ende gekommen. Ruhe und Stille sind eingekehrt.
2. Das erzeugt auch eine innere Ruhe, Gelassenheit und Erleichterung.
3. Man verweilt im reinen Da-Sein. Da-Sein ist ein sehr schöner und kraftvoller Zustand.
4. Das Herz ist offen und bewegt. Man spürt das geistige Herz und darin Liebe und Freude. Man ist sich der Anwesenheit Gottes bewusst. Gott ist im Raum um einen herum und gleichzeitig im eigenen Herzen.
5. Man ist zudem offen für den geistigen Bereich. Hier hat man Zugang zu Intuition und Inspiration.

Man ist der geistigen Welt sehr nahe, ohne Geister zu hören oder zu sehen. Dennoch fühlt man sich genauso in der geistigen Welt wie in der physischen Welt.

Manchmal ist es, als ob der ganze Raum ausgefüllt ist mit einer Botschaft. Ich fühle etwas geistig sehr klar und deutlich, beispielsweise die Präsenz der wahren Mutter oder des wahren Vaters. Oder es ist jemand vom Berg Athos anwesend.

Wenn man hier selbst einen Gedanken denkt, hat dieser große Wirkung. Da man sich in einem Zustand natürlicher Ehrfurcht befindet, denkt man hier nicht einfach, etwas, außer es hat wirklich eine große Bedeutung und ist stimmig mit dem Herzen.

In tiefer Meditation sind nicht immer alle Aspekte gleichzeitig präsent.

Es gibt unterschiedliche Zustände, in denen bestimmte Erfahrungen im Vordergrund stehen. Diese Zustände können sehr verschieden lang andauern.

Manchmal erlebe ich sie für ein paar Minuten am Ende der Meditation. Selten tritt ein solcher Zustand direkt zu Beginn auf. Oft sind es zunächst nur wenige Sekunden, gefolgt

von wiederkehrendem Denken, bevor ich nach und nach länger eintauche und schließlich darin verweilen kann.

In jedem Fall ist geistige Unterstützung dabei entscheidend. Solche Zustände lassen sich nicht aus eigener Kraft erreichen – sie sind immer ein Akt der Gnade.

Man wird sozusagen von Gott mit Liebe in diesen Zustand gehoben.

Häufig geht dieser Erfahrung eine Phase voraus, in der man wochen- oder sogar monatelang mit sich selbst und der Meditation ringt.

Dann, plötzlich, erhält man die Gnade.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/361>