



## 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. Zudem ist man offen für den geistigen Bereich, wodurch Zugang zu Intuition und Inspiration ermöglicht wird.

Die geistige Welt ist einem dabei sehr nahe, ohne dass man Geister hört oder sieht. Dennoch fühlt es sich an, als wäre man sowohl in der geistigen als auch in der physischen Welt gleichermaßen präsent.

Manchmal ist es, als ob der ganze Raum mit einer Botschaft oder der Präsenz einer Person ausgefüllt ist, zum Beispiel der wahren Mutter oder eines Heiligen.

Wenn man in diesem Zustand einen Gedanken denkt, hat dieser große Wirkung. Da man sich in einem Zustand natürlicher Ehrfurcht befindet, denkt man hier nicht einfach irgendetwas, sondern nur, wenn es wirklich eine große Bedeutung hat und mit dem Herzen im Einklang steht.

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/der-innere-weg/betrachten-wir-den-samadhi-zustand-genauer-anhand-der-erfahrungen>*