

Die 9 Stufen der Meditation

Meistere den Elefanten des Geistes Schritt für Schritt, wie folgt: Er will in die falsche Richtung gehen, also leine ihn sicher an den Stock des Objekts deiner Meditation mit einem starken Seil, geschaffen aus dem Zurückholen des Geistes zum Objekt. Und dann, zum Schluss, nutze den eisernen Haken deiner Weisheit, um die Führung zu übernehmen. Hier wird das Erlernen der Meditation mit der Zähmung eines wilden Elefanten verglichen, und genau darum geht es in der Abbildung. Hier werde ich nur eine kurze Erklärung von jeder der abgebildeten Ebenen geben. Der Elefant verkörpert den Geist, die schwarze Farbe Trägheit. Weiß steht für Klarheit und die Fixierung des Geistes. Der Affe verkörpert die Ablenkung, seine schwarze Farbe Unruhe.

[1] 1) Den Geist auf das Objekt ausrichten.

[2] Den Geist zum Objekt zurückbringen.

[3] Wachsamkeit.

[4] Die sechs Kurven des Wegs stehen für die sechs Kräfte. Die erste steht für die Kraft des Erlernens der Anleitungen. Basierend darauf erreicht man den ersten geistigen Zustand.

[5] Der Elefant verkörpert den Geist, seine schwarze Farbe symbolisiert Trägheit.

[6] Der Affe verkörpert die Ablenkung, seine schwarze Farbe symbolisiert Unruhe.

[7] Die Flammen und ihre relative Größe, von hier bis zum siebten geistigen Zustand stehen für die relative Anstrengung, die notwendig ist, um den Geist zum Objekt zurückzubringen und den erforderlichen Grad an Wachsamkeit.

[8] Die Kraft der Kontemplation über die Anleitungen. Sie ist notwendig zum Erreichen des zweiten geistigen Zustands.

[9] 2) Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten.

[10] Das schrittweise Größerwerden des weißen Flecks im Kopf des Elefanten steht für die allmähliche Zunahme von Klarheit und Fixierung des Geistes.

[11] Dieses Symbol steht für die fünf Objekte der Sinne, die wiederum die unterschiedlichen Objekte repräsentieren, auf die die Unruhe sich richtet.

[12] Die Kraft, den Geist zum Objekt zurückzubringen. Dies ermöglicht das Erlangen des dritten und vierten geistigen Zustands.

[13] 3) Den Geist auf dem Objekt halten, mit Löchern, in denen das Objekt verloren geht.

[14] Subtile Trägheit. Von diesem Punkt an kann man den Unterschied zwischen offensichtlicher und subtiler Trägheit und weitere derartige Details erkennen.

[15] Der zurückschauende Affe steht für die Fähigkeit, sowohl zu merken, wenn der Geist abschweift, als auch ihn wieder auf das Objekt der Meditation zu fokussieren.



Quelle: Asian Classics Institute; Kurs III: Angewandte Meditation, Session 5. Texte zu dem Holzschnitt aus Bene Dremo Jong, der im Tarndu Ling Tempel des Klosters Baksa aufbewahrt wird.

[16] 4) Den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten.

[17] Die Kraft der Wachsamkeit. Mit ihr erlangt man den fünften und sechsten geistigen Zustand.

[18] Unruhe ist das erste der beiden, das die Macht verliert, in deinem Geist zu erscheinen.

[19] Wenn du versuchst, Stille zu entwickeln, dann wird sogar das Abschweifen deines Geistes hin zu einem tugendhaften Objekt zu einem Hindernis, das du aufhalten musst. Bei anderen Praktiken musst du ihn jedoch nicht aufhalten. Und deswegen sehen wir den Affen nach der Frucht einer zweiten Aktivität greifen.

[20] Wachsamkeit lässt nicht zu, dass der Geist abgelenkt wird. Und wenn du erhebende Gefühle in deinem Herz hervorbringst, dann führt das zum Zustand der auf ein Objekt fokussierten Konzentration.

[21] 5) Den Geist kontrollieren.

[22] 6) Den Geist still werden lassen.

[23] Die Kraft deines Bemühens. Mit ihr erreicht man den siebten und achten geistigen Zustand.

[24] 7) Den Geist vollständig still werden lassen. An diesem Punkt treten selbst subtile Formen von Trägheit und Unruhe kaum mehr auf. Und selbst wenn sie es tun, kann man dieses Problem mit minimaler Anstrengung sofort beheben.

[25] Hier hat der Elefant alles Schwarze verloren und den Affen hinter sich gelassen. Dies steht für die Fähigkeit, sich in einem geistigen Fluss ohne Unterbrechungen auf ein Objekt fokussiert zu konzentrieren. Wenn du ein wenig Anstrengung unternimmst, deinen Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam bleibst, dann können Trägheit, Unruhe und Ablenkung deine Meditation nicht länger stören.

[26] 8) Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen.

[27] Die Kraft vollständiger Gewöhnung. Sie ermöglicht das Erreichen des neunten geistigen Zustands.

[28] 9) Tiefe Meditation erlangen.

[29] Stille erlangen [Shamata].

[30] Körperliche Freuden der Meditation.

[31] Geistige Freuden der Meditation.

[32] Besondere Einsicht [Vipashyana] und Stille [Shamata] sind aufs engste miteinander verwoben, fokussiert auf Leerheit, und ermöglichen dir so, die Wurzeln dieses leidvollen Leben zu durchtrennen.

[33] So sucht man weiter nach dem korrekten Verständnis von Wirklichkeit, mit der herausragenden Fähigkeit, den Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam zu bleiben.