

Aufbruch zum Herzen des Chan



Stufe 4: **Meditation (Samadhi)**

Je erfahrener wir in der in Teil 3 beschriebenen Kontemplation werden, desto mächtiger wird der Geist, schärfer das Bewußtsein, und desto mehr sind Körper und Geist im Einklang.

Schließlich betreten wir natürlich und automatisch die nächste und letzte Stufe des spirituellen Pfades.

Die Meditation (Samadhi) ist gekennzeichnet durch die Abwesenheit eines individuellen Selbst.

Ohne Selbst gibt es auch keinen Handelnden der meditiert, Subjekt und Objekt verschmelzen. Es existiert keinerlei individuelles "Ich" in diesem Bewusstseinszustand.

Mit der völligen Aufgabe des Ich-Selbst und der vollen Integration des Buddha-Selbst kommen zusätzliche spirituelle Erfahrungen. Wir können die göttliche Vereinigung und die Geburt eines unsterblichen Fötus (Pinyin: yang tan shao) erleben, der die volle Integration unserer männlichen und weiblichen Essenzen markiert und den Samen, der aus dieser Integration entsteht.

Das erste Stadium der Meditation entsteht, wenn wir einen "Samen" so intensiv betrachten, dass alles andere aus der Sicht verschwindet - es gibt nur den "Samen". Wir als Subjekte verschwinden.

Wir betreten ein Reich der Zeitlosigkeit und der Raumlosigkeit, das *samprajnata samadhi* oder *savikalpa samadhi* genannt wird.

Während der zweiten Stufe der Meditation verschwindet der "Samen" selbst und wir betreten das, was einige die Leere nennen. Dies ist der Gipfel der Meditation und heißt *asamprajnata samadhi* oder *nirvikalpa samadhi* und wird in Buddhas Achtfachem Pfad als der achte und letzte Schritt des Weges wiedergegeben : Samyak-samadhi, Perfektion der Meditation.

Im *asamprajnata samadhi* wird das Ego-Selbst völlig überwunden - es gibt kein Subjekt, kein Objekt, keinen Täter und nichts womit etwas getan wird. Wir verschmelzen mit dem Unendlichen.

Es gibt keine Methode die verwendet werden kann um Meditation zu erreichen, d.h. es gibt nichts was man tun kann um zu meditieren. Der einzige Weg dahin zu kommen ist Schritt für Schritt die Fähigkeit zur Konzentration zu entwickeln und dann zu kontemplieren - und dafür existieren viele Methoden. Sobald wir zur Meditation gelangen verschwinden alle Methoden.

Wenn man zum ersten Mal Meditation erreicht kann es erschreckend sein, und vielleicht kann man es nicht aufrecht erhalten. Je mehr wir uns damit beschäftigen, desto einfacher wird es jedoch beim Sitzen (Zazen) hineinzugelangen.

Die Praxis des Sitzen beginnt nun damit den Geist auf ein Objekt der Konzentration zu richten und zu beobachten wie er mit dem Objekt verschmilzt (*samprajnata samadhi*) und dann vollständig verschwindet (*asamprajnata samadhi*).

Wenn wir aus der Meditation herauskommen, kehren wir ins Reich der Sinne zurück in dem das Ego beheimatet ist, doch der Geist ist entfesselt vom Ego, denn er hat die Wirklichkeit durch eine andere Brille betrachtet und die alte verworfen.

Hsu Yun schrieb in der letzten Strophe seiner Ochsenbilder-Reihe :

Am Anfang war nichts, noch fehlte etwas. Das Papier war weiß.

Wir nehmen den Pinsel und erschaffen die Szene...

Die Landschaft, der Wind der Wasser in Wellen peitscht.

Alles hängt ab vom Strich unseres Pinsels.

Unser Ochse lässt sich von der guten Erde führen.

Schlag irgendeine Richtung ein, durchstreife die Welt bis zum äußersten Rand.

Alles kommt dahin zurück wo es begann... zu friedvoller Leerheit.

(Text: Chuan Zhi Shakya / Translation to GERMAN February 2017)