

Der Meditationsprozess

Die Entfaltung der Konzentration - Samadhi

Meditationsobjekt fokussieren

Die spirituellen Fähigkeiten kultivieren:

Achtsamkeit / Wissensklarheit

Weisheit und Vertrauen

Willenskraft/Energie und Konzentration

Hindernisse des Geistes überwinden:

(Sinnesbegehren, Aversion, Schläfrigkeit und Trägheit,
Unruhe und Rastlosigkeit, Skeptischer Zweifel)

werden erlebt als Phänomene:

Gedanken Ideen Pläne Sorgen Wünsche Befürchtungen Trauer
Konzepte Phantasien Reue Argumente Geräusche
Gerüche Berührungen / Körperempfindungen

Vergangenheit oder Zukunft

ERKENNEN - BENENNEN - NICHT TADELN - ÄNDERN!

Meditationsobjekt ist fokussiert, wird gehalten,
die spirituellen Fähigkeiten sind ausbalanciert

Gegenwart - hier und jetzt!

Samadhi beginnt:

wenn die Hindernisse überwunden sind,
bei Abgeschlossenheit von Sinnesinformationen

Samadhi ausbilden und stabilisieren

Die Entfaltung der Weisheit beginnt und bekommt Kraft!

Die Entfaltung der Weisheit - Panna

Mit dem gefestigten und geschärften Geist aus dem Samadhi
erfolgt die Analyse
aller körperlichen Phänomene,
aller geistigen Phänomene
und des Bewusstseins.

Beobachtung der Vergänglichkeit,
der Leidhaftigkeit auf Grund der Vergänglichkeit,
und der Substanzlosigkeit - Leerheit!

ALLES, WAS BEDINGT ENSTANDEN IST MUSS VERGEHEN !

**ERNÜCHTERN
ABWENDEN**

Hinwenden zum Unbedingten - Nibbana

**ÜBERWINDUNG DER UNWISSENHEIT
ZERSTÖRUNG DER TRIEBE**

REALISIERUNG DER VIER EDLEN WAHRHEITEN