



Die Stufen der Versenkung

Heinz Roiger ist ein erfahrener Dhamma- und Meditationslehrer. Im Gespräch mit YOGA AKTUELL erklärt er, **worin die acht Versenkungsstufen des Theravada-Buddhismus bestehen, weshalb die tieferen Erfahrungsebenen ein mutiges Loslassen erfordern und warum man es einem brütenden Huhn gleichtun sollte**

INTERVIEW ■ DORIS IDING

M

enschen in Meditationshaltungen sind heute omnipräsent. Man sieht sie sogar als Werbeaufmacher für Rasierwasser, Tagescremes und Mittel gegen Verdauungsstörungen. Aber was genau ist Meditation, und wohin führt sie uns, wenn wir uns in der Tiefe auf sie einlassen? Der Dhamma- und Meditationslehrer Heinz Roiger kennt die Antworten, denn seit mehr als 30 Jahren praktiziert und lehrt er Meditation.

INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Wie sehen die unterschiedlichen Methoden der Meditation aus?

Heinz Roiger: Es gibt alte, traditionell überlieferte Formen sowie Neuentwicklungen aus

der heutigen Zeit. Allein der Buddha hat über 40 Methoden erklärt. Eine Methode wäre zum Beispiel, Mantras als meditatives Objekt zu nutzen, weil wir durch das Tönen die Konzentrationsfähigkeit des Geistes unterstützen und so angenehme Erfahrungen haben. Wir können auf dieser Ebene der schon ganz angenehmen Konzentration bleiben, oder uns noch weiter auf den Weg nach innen einlassen und uns der tiefen Ruhe und Stille öffnen. Das bedeutet allerdings, von den angenehmen Erfahrungen, die sich in diesem Kontext gezeigt haben, wieder loszulassen.

Das ist eine bewusste Entscheidung. Kaum habe ich etwas Angenehmes bekommen, soll ich es wieder ziehen lassen. Hier beginnt die Stille-Meditation. Alles, was bis zu diesem Moment getan wird, ist eine Heranführung, wodurch wir die so genannte „angrenzende Sammlung“ aufbauen. Stille-Meditation und reines Gewahrsein beginnen dort, wo Methoden aufhören, wo wir uns auf volle Konzentration einlassen, wo der Geist immer weniger abschweift und mit der Erfahrung eins wird. Volle Sammlung oder Konzentration kann sich aufbauen, wenn wir letztendlich alles wieder loslassen, damit der Geist frei wird, diese inneren Tiefen zu erfahren. Dies ist der Weg zur absoluten Stille des Seins. Es handelt sich hierbei um einen allmählich stattfindenden Prozess, bei dem der Geist immer mehr mit seiner Aufmerksamkeit



von den äußeren Sinneswahrnehmungen und vom Denken weggeht. Nur dadurch kann sich das Tor nach innen zu einem Wahrnehmungszustand öffnen, in dem sich innere Ruhe und absolute Stille einstellen können.

Das klingt so, als würde es sehr viel Mut brauchen, um diesen Schritt zu gehen, weil es ja in vollkommen ungewohnte Bereiche geht.

Dieser Mut ist im Grunde deswegen aufzubringen, weil wir nach und nach von Sinneskontakten und dem Denken loslassen. Das hat natürlich eine Instanz in uns nicht so gerne, nämlich das Ich, das die Unterstützung einzig durch Sinneskontakte, Emotionen und Gedanken erfährt. Ich selbst leite eine Erfahrung ein, um dann ab einem bestimmten Zeitpunkt festzustellen, dass ich mich loslassen muss, um in diese tiefen Erfahrungsebenen eintreten zu können. Mit anderen Worten: Das Ich stellt fest, dass ich von mir loslassen muss.

Unterstützend wirken die zu Beginn der Ruhemeditation erlebten Erfahrungen. Sie sind konzentrierte, angenehme Zustände, durch die ein Interesse oder Sich-hingezogen-Fühlen entsteht. Hierdurch kann sich das Ich zunächst besser auf die Erfahrungen einlassen. In den fortgeschrittenen Meditationsstadien wird es dann immer mehr bereit sein, nach und nach diese „Ich-Illusions-Unterstützung“ aufzugeben. Aber keine Sorge, nach der Meditation ist alles weiter da – also auch ich.

Gibt es unterschiedliche Tiefen dieser Klarheit?

Ja, und sie führen hin zu meditativen Vertiefungen, die innere Räume für uns öffnen. Sie erlauben uns, immer weniger mit dieser Illusion zu fungieren und stattdessen immer mehr loszulassen. Aus diesem Erleben heraus können sich dann die tiefen Erkenntnisse und Einsichten immer deutlicher zeigen.

Wie kann eine solche Einsicht aussehen?

Buddha unterscheidet zwischen zwei Feldern: dem Weg der Ruhe – den ich gerade beschrieben habe – und dem Weg der Einsicht. Einsicht bedeutet, dass wir ganz klare Erkenntnisse über unser Dasein bekommen, zum Beispiel in Bezug auf die Vergänglichkeit: Die Jahreszeiten kommen und gehen, allerdings ist es eine deutlich eindrücklichere Einsicht, wenn wir selbst erleben, dass diese Vergänglichkeit stetig und ununterbrochen stattfindet. Somit gibt es nirgendwo einen Fixpunkt, an dem wir uns festhalten können. Solch eine Einsicht kann sich in der Ruhemeditation einstellen. Eine weitere Einsicht wäre, dass wir durchaus Gedanken haben, denen wir besser nicht glauben. Dadurch können wir unseren Denkprozess reflektieren und somit an unseren Gedanken arbeiten.

Wie viele Stufen der Versenkung gibt es?

Wir sprechen im Theravada-Buddhismus von den so genannten acht meditativen Vertiefungen, welche sich abhängig vom Grad der Konzentration zeigen. Alle Versenkungsstufen kann ich hier nur kurz und punktuell ansprechen, alles andere würde zu weit führen und wäre auch nicht zielführend, da wir über Erfahrungen sprechen, die in mehrtägigen Meditationsretreats gelernt und eingeübt werden. Der Geist benötigt hierzu den entsprechenden Rahmen.

Es beginnt mit dem Hinwenden und Sich-Einlassen auf das Meditationsobjekt, z.B. den Atem.

Ein Geschmack von der ersten Vertiefung ist bereits das angenehme Gefühl, das sich bei der angrenzenden Sammlung zeigt. Die Vertiefung selbst – *Piti* genannt – ist ein Raum des absoluten Wohlbefindens, ganz ohne äußere Einflüsse oder Bedingungen. Wir erfahren Leichtigkeit und Wärme, die Körperwahrnehmung ändert sich und ist deutlich angenehm. Die Umwelteinflüsse und das Denken rücken in den Hintergrund und lenken nicht mehr ab.

Da dies natürlich eine wunderbare Erfahrung ist, freut sich der Geist darüber, was dann zur zweiten Vertiefung,

ANZEIGE

Ausbildung zum zertifizierten Quantenpraktiker®



Mit Dr. rer. nat. Michael König
Dozent & Buchautor

Auf dem Pauenhof e.V. in Sonsbeck
31. Mai bis 5. Juni 2017

NEU auf Teneriffa:
4. bis 9. September 2017

Kursgebühr: 899 €
zzgl. Flug, Unterkunft und Verpflegung



„Mein ureigenes Interesse gilt der naturwissenschaftlichen Erforschung der Interaktion von Geist und Materie. Ich möchte gern, dass dieser Planet aufwacht, lebendig und frei und heil wird.“



Inne halten, Kräfte sammeln, glücklich sein.



kontakt@yub-familie.de / www.yub-familie.de
02241 - 200 88 42 / mobil: 0162 9716887

Ausbildung in Kinderyoga und Familienyoga

auf dem Pauenhof e.V. in Sonsbeck

NEU: Weiterbildung zum Familienyoga Lehrer mit YOGONGA®

Teil I
2. bis 5. Juni 2017
Beginn Familienyoga Lehrer Ausbildung

Teil II
15. bis 21. Juli 2017 Familienyoga

Unsere Kinderyogaausbildung „Die Essenz des yogischen Weges und der Waldorfpädagogik in der Arbeit mit Kindern“ (Bettina Hofmann)

15. bis 21. Juli 2017
Ausbildung zum Kinderyoga Lehrer/in **nur 799 €**

Weiterbildung zum Familienyoga Lehrer/in inkl. YOGONGA® **nur 1.111 €**

sanft & warm
der Seele Ruhebank

Sukha, führt, einer Freude und einem Glücksgefühl, die wir in dieser Qualität im täglichen Leben so nicht kennen. Da wir uns nun also in einem wohligen, freudigen Zustand befinden, können wir weiter loslassen. Der Geist beruhigt sich, da er weiß: „Ich bin angekommen. Wie nach dem Erreichen der Oase in der Wüste kann ich diese Suche aufgeben. Ich habe ganz deutlich das Gefühl, dass ich hier richtig bin.“ Der Weg zur dritten Vertiefung, bei der es sich um eine tiefe Ruheerfahrung handelt, öffnet sich. Oft wird dies als ein In-sich-Hineinsinken erlebt. Der Geist kann sich immer mehr auf die eigenen Tiefen einlassen, so dass die vierte Vertiefung uns beinahe wie ein Magnet anzieht.

Hier ist noch deutlicher von den vorherigen Stadien loszulassen. Es handelt sich um eine Erfahrung der absoluten Ruhe – einen „Stillpunkt“ –, welche erst erkannt werden kann, nachdem wir wieder aus dieser Vertiefung herauskommen, also im Rückblick. Dieses Erleben gibt uns eine deutliche Energiezufuhr und Wachheit.

Die folgenden Vertiefungen werden als nicht-körperlich bezeichnet, da sich in der fünften Vertiefung eine Ebene des grenzenlosen Raums öffnet, der als völlig befreiend erlebt wird. Sie wird gefolgt von der sechsten Vertiefung, dem grenzenlosen Bewusstsein. Grenzenloser Raum kann nur mit grenzenlosem Bewusstsein erfahren werden. Außerdem können all diese Worte und Gedanken die persönliche Erfahrung nicht ersetzen. Gedanken oder Vorstellungen sind bei jeder Stille-Meditation hinderlich. Und so sind die Erfahrungen der siebten Vertiefung auf dem Gebiet des „Nichts“ nur so zu beschreiben, dass wir quasi einen leeren Raum betreten. Die achte Vertiefung ist die mit der tiefsten Stille-Erfahrung, so still, dass wir dies ebenfalls erst nach der Vertiefung im Rückblick erkennen – wir erkennen, dass jegliche Wahrnehmung geruht hat.

Es bleibt noch zu bemerken, dass die Vertiefungen unseren Geist reinigen und uns eine enorme Energie und Kraft geben, die sonst nirgendwo erhältlich ist. Sie sind eine Quelle der Klarheit und der Erkenntnis auf dem Weg zur Freiheit.

Wie lange muss man praktizieren, um diese acht Vertiefungen zu erfahren?

Meine Lehrerin hat empfohlen, das wie ein Huhn zu machen, welches so lange auf seinem Ei brütet, bis das Küken schlüpft. Das Huhn steht auch nicht ständig auf und sieht nach – sondern sitzt eben so lange, wie es nötig ist.

Herzlichen Dank für das Interview! ■



Heinz Roiger (Dhamma- und Meditationslehrer) wurde 1985 Schüler der Ehrwürdigen Ayya Khema. Nach intensiver Schulung und Praxis wurde er von Ayya Khema 1990 zum Lehren autorisiert. Seitdem gibt er weltweit Meditationskurse und Lehrerfortbildungen über Meditation und buddhistische Praxis.

www.heinz-roiger.de



Decken aus Bio-Baumwolle
in schönen Designs



 **BAUSINGER**
Ihre Yogamanufaktur

 **BIO FAIR NAH**

Ihr persönlicher, kostenloser Katalog wartet auf Sie!
Bestellen Sie ihn hier: www.bausinger.de/katalog
oder rufen Sie uns an unter: **+49 7434 600/607**

