2.5
Die Meditationspraxis im Alltag

Wir kennen nun die verschiedenen meditativen Sitzstellungen sowie die wichtigsten Meditationstechniken, doch wie ist der Ablauf der Meditation? Was geschieht während der Übung? Wie gehen wir mit dem Geist um? Welche Zeitfaktoren gilt es zu beachten? Sehen wir uns nun die praktischen Aspekte der meditativen Übung an.

Der Ablauf der Meditation

Um ihre volle Wirkung zu entfalten, sollte jede Meditationssitzung bestimmte Elemente enthalten. Die folgenden Schritte können dir helfen, deine Meditation optimal aufzubauen:

1. Schritt: Die Vorbereitung

Du hast dir für eine bestimmte Zeit freigenommen, alle möglichen Störungen ausgeschaltet und ziehst dich an einen Ort zurück, der für dich Geborgenheit, Reinheit und Spiritualität bedeutet. Du hast in den letzten zwei oder drei Stunden keine größere Mahlzeit zu dir genommen und du bist auch nicht hungrig.

2. Schritt: Eröffnung

Entsprechend deinem Zugang zu Gott (oder deinem höheren Selbst bzw. dem kosmischen Bewusstsein) stimmst du dich jetzt auf die Meditation ein: Durch ein Gebet, ein Mantra oder ein kleines Ritual. Du kannst beispielsweise eine Kerze und Räucherstäbchen entzünden und dich vor deinem Altar verneigen.

3. Schritt: Pranayama

Wenn ausreichend Zeit vorhanden ist, kannst du zur Energetisierung ein oder zwei Runden Kapalabhati und eventuell auch einige Runden Wechselatmung durchführen. Eine schöne energetische Vorbereitung, die dich auf die Meditation einstimmen kann, ist das Prana Mudra (Seite 197-198).

4. Schritt: Die Sitzstellung einnehmen

Die eigentliche Meditationssitzung beginnt. Nimm die für dich bequemste und angenehmste meditative Sitzstellung ein; unterstütze dabei wenn nötig die Knie durch Unterlegen von Decken. Du kannst, wenn dir leicht kühl wird, eine dünne Decke um die Schultern legen. Das wärmt nicht nur, sondern kann dir auch helfen, deine Energien zu zentrieren. Pendle dich ein, um deine Mitte zu finden. Schließe die Augen.

Richte Becken und Oberkörper auf, jedoch ohne unnötige Spannung entstehen zu lassen. Der Kopf ist aufrecht und der Nacken lang und gleichzeitig entspannt. Lasse das Gefühl entstehen, dass

der Scheitelpunkt deines Kopfes mit einem seidenen Faden sanft nach oben gezogen wird.

Lege die Hände in einer für dich angenehmen, vollkommen entspannten Position ab. Wenn du möchtest, kannst du mit den Händen eines der besprochenen Hand-Mudras bilden.

5. Schritt: Der Vorsatz und die Einstellung

Nimm dir nun vor, für den beabsichtigten Zeitraum ruhig und entspannt die gewählte Meditationstechnik durchzuführen. Sei erwartungslos bezüglich des Verlaufes und des „Gelingens" der Meditation.

6. Schritt: Die Stille des Körpers

Lasse zunächst – die ersten zwei, drei Minuten - den Körper in die Stille finden. Lasse ihn sehr ruhig, ganz unbewegt werden. Fühle gleichzeitig seine Entspanntheit; fühle, wie alle Muskeln entspannen. „Lasse deinen Körper zurück, vergiss deinen Körper" sagen die großen Yogis.

7. Schritt: Die Stille des Atems

Erlaube es deiner Atmung, immer ruhiger und sanfter zu werden. Zwinge sie nicht, lasse sie allmählich von selbst zur Ruhe finden. Stelle dir vor, der Atem ist ein lieber Gast, der sich in deinem Körper-Haus ganz frei bewegen darf.

8. Schritt: Die Meditation

Nach diesen vorbereitenden und hinführenden Phasen beginnt der Hauptteil der Meditation. Du hast bereits vor Beginn der Übung aus den besprochenen Techniken entweder eine Achtsamkeitstechnik / Stilleübung (Techniken 1a – 1c), eine gegenständliche Meditation (Techniken 2a – 2d) oder eine Kombination von beiden ausgewählt.

Führe die ausgewählte Meditationstechnik durch, entspannt und ruhig. Wenn dazwischen Gedanken auftauchen, mache dir nur bewusst, dass da Gedanken sind, lasse sie weiterziehen, und kehre wieder zur Übung zurück.

9. Schritt: Das Zurückkommen

Wenn du fühlst, dass der für die Übung vorgesehene Zeitraum vorüber ist, kehre langsam wieder zum Tagesbewusstsein zurück, indem du deinen Geist vom Meditationsgegenstand löst und wieder auf die Umgebung richtest. Du fühlst den Raum, in dem du dich befindest, hörst die Geräusche um dich ...

Ein paar tiefere Atemzüge signalisieren dem Körper und Geist, dass die Meditation nun beendet ist. Wenn du möchtest, kannst du drei Mal das Om oder ein anderes Mantra rezitieren und die Hände zu Anjali Mudra (Seite 120) vor dem Körper falten. Beginne, den Körper sanft wieder zu bewegen und öffne schließlich die Augen.

Je länger und tiefer die Meditation war, desto mehr Zeit sollte man sich für das Zurückkommen nehmen. Achte nach längeren Sitzungen darauf, dass die Beine etwas Zeit und lockernde Bewegungen brauchen, bevor sie wieder voll „tragfähig“ werden.

Frequenz und Dauer der Übung

Wenden wir uns nun den Zeitaspekten der Meditationspraxis zu: Wie oft sollte man meditieren und wie lange soll die Übung dauern?

Zunächst ein Punkt, der immer wieder zur Sprache kommt: Viele Menschen sagen, dass sie keine Zeit für die Meditation haben. Es ist, wie bei allen Dingen, eine Frage der Priorität. Frage dich: Wie wichtig ist mir ein Weg, eine Methode, die mir helfen kann, meinen Geist, mein ganzes Leben besser in den Griff zu bekommen, in Harmonie zu leben, Freude und Gesundheit zu erfahren? Und welche Dinge stufe ich in ihrer Bedeutung höher ein, sodass sie mich von der Übung abzuhalten vermögen?

Tatsächlich ist Meditation ein Zeitgewinn, denn durch verbesserte Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie durch einen allmählich reduzierten Schlafbedarf und dem Loslassen unwesentlicher Dinge gewinnt man am Ende mehr Zeit als für die Meditation aufgewendet wurde!

Wie oft üben?

Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, täglich zu üben, am besten immer zur gleichen Zeit. Da eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Meditationserfolg die Regelmäßigkeit der Übung ist, wird es sinnvoll sein, eine tägliche Übungszeit in den Tagesablauf einzuplanen. Es soll eine Regelmäßigkeit entstehen, die im Idealfall die Meditation täglich zur gleichen Zeit ermöglicht.

Es ist besser, jeden Tag ein wenig zu üben, als an einem Tag sehr viel und danach einige Tage gar nicht. Fortgeschrittene werden vielleicht auch zwei Mal täglich, also morgens und abends, meditieren.

Für Anfänger ist es wichtig, sich nicht zu viel vorzunehmen, sondern eher klein zu beginnen und dann allmählich die Dauer und die Frequenz des Übens zu steigern. Beginne also mit einem Übungspensum, das du auf jeden Fall für einige Zeit sicher durchhalten kannst!

Die beste Übungszeit

Für viele Menschen ist der Morgen am günstigsten - diese Zeit wird auch allgemein als die günstigste Zeit für spirituelle Praxis angesehen, und auch die Meditation wird am besten gelingen, da der Geist noch nicht von den Tätigkeiten des Tagesgeschehens in Bewegung versetzt worden ist.

In der Yoga-Tradition wird die Bedeutung der frühen Morgenstunde – man nennt sie Brahmamuhurta, die göttliche oder heilige Stunde – für die spirituelle Übung sehr hoch bewertet: Die Luft ist klar und rein, der Geist noch still; und so wie sich in der Morgendämmerung der Tag und die Nacht begegnen, so herrscht im Menschen zu dieser Zeit eine ausgeglichene, der Meditation sehr zuträgliche Stimmung vor. *„Es wäre ein großer Verlust, diese Zeit nicht für Meditation und spirituelle Übung zu nutzen."* sagt Swami Sivananda. In allen spirituellen Traditionen, im Yoga, im Buddhismus, in christlichen Klöstern, steht man morgens früh auf und nutzt die Zeit von fünf bis sieben Uhr für Meditation und Gebet.

Wenn es dir morgens nicht möglich ist, so kannst du auf eine andere Tageszeit ausweichen. Auch der Abend, am besten vor dem

Abendessen (das man möglichst nicht zu spät einnehmen sollte), kann als Übungszeit eingeplant werden.

Dauer der Meditation

Anfänger werden meist Probleme sowohl mit der Sitzstellung als auch mit dem Konzentrieren des Geistes haben – hier wird die Meditation wahrscheinlich nur zehn bis fünfzehn Minuten dauern; Fortgeschrittene können die Dauer dann allmählich auf zwanzig bis dreißig Minuten oder auch länger ausdehnen.

Je länger man meditiert, umso tiefere Zustände kann man einerseits erreichen, andererseits umso länger und damit stärker wirkt das Verweilen im Zustand der Stille und Klarheit auf den Geist ein: Der meditative Zustand wird vertrauter und wird damit immer leichter zu erreichen sein. Deshalb sollte man danach streben, die Dauer der Meditation nach und nach zu verlängern.

Wird die Sitzstellung nach einiger Zeit unangenehm oder gar schmerzhaft, so kannst du, ohne die Übung auf der geistigen Ebene zu unterbrechen, die Beine langsam öffnen und ausstrecken und sie nach ein, zwei Minuten wieder verschränken. Auch ein Übergang zum meditativen Gehen, nach dem die Übung fortgesetzt wird, ist eine besonders in der buddhistischen Meditation gern angewendete Methode, um den Beinen Bewegung und Lockerung zu verschaffen, ohne die Meditation zu unterbrechen. Dieser Ablauf Meditation – Gehen – Meditation benötigt allerdings einen etwas weiteren Zeitrahmen, insgesamt wohl zwischen vierzig Minuten und einer Stunde. Dafür kann sich bei einer solchen Praxis, wenn sie täglich oder sogar zwei Mal täglich durchgeführt wird, deutlich schnellerer Fortschritt ergeben als bei weniger intensivem Üben.

Allgemeine Hinweise zur Meditationspraxis

Entspanntheit

Der meditative Zustand unterscheidet sich grundlegend vom Denkprozess. In der Meditation versucht man nicht „etwas mit seinem Geist zu machen"; so ist es beispielsweise vergeblich, nichts zu denken. Der Geist lässt erst dann vom Denken ab, wenn er in den Zustand einer stillen, beobachtenden Aufmerksamkeit kommt, die ihn ganz erfüllt. Und genau dies wird in der Meditationsübung getan.

Je mehr man gegen den Geist kämpft oder versucht, ihn zu etwas zu zwingen, umso anstrengender und enttäuschender wird die Übung sein. Erst wenn man den Kampf gegen den Geist beendet und in den Zustand stiller Achtsamkeit kommt, wird der Geist „aufatmen", denn jetzt erst kann er entspannen. Die zentrale Methode der Meditation ist es, dem Geist einen bestimmten Kristallisationspunkt für seine Aufmerksamkeit zu geben, und ihn dann entspannt auf diesem Konzentrationspunkt ruhen zu lassen. Hier ist das Wort „entspannt" von besonderer Bedeutung, impliziert doch der Begriff „Konzentration" eine gewisse Anstrengung, ja sogar Anspannung, Bemühen, ein aktives Tun. Doch nichts von all dem soll in der Meditation geschehen – achte in der Übung darauf, dass deine Aufmerksamkeit entspannt, ja, mit fast spielerischer Leichtigkeit auf dem gewählten Punkt oder Thema ruht.

> *„Konzentration, wie wir es hier betrachten, ist ein wachsames und gleichzeitig entspanntes Fokussieren der Aufmerksamkeit, und wenn man sich dabei innerlich entspannt und gelassen fühlt, so ist diese Form der Konzentration nichts schwieriges oder anstrengendes."*
>
> Swami Rama

Dennoch müssen wir die Entspanntheit in der rechten Weise einsetzen, um nicht in den Bereich des Tamas (Schwere, Trägheit) zu gelangen. Ein wichtiger Aspekt der Meditation ist das „In der Mitte bleiben", das sowohl auf der geistigen als auch auf der körperlichen Ebene Bedeutung hat. Auf der geistigen Ebene wird es darum gehen, weder zu viel Anstrengung in seine Konzentration zu legen, noch „zu entspannt" zu sein. Aus dem einen würde Spannung entstehen, aus dem anderen Dumpfheit und Trägheit. Ebenso auf der körperlichen Ebene, bei der Sitzstellung: Richtet man sich zu angestrengt auf, um besonders aufrecht und „korrekt" zu sitzen, so wird sich diese Haltung sowohl auf der geistigen Ebene als Anspannung widerspiegeln als auch zu vorzeitigem Ermüden führen – während ein schlaffes Zusammensinken der Sitzstellung zu Schwere und Dumpfheit des Geistes führen wird. So halte man sich stets, wie der Buddha sagte, auf dem „mittleren Weg".

Ablenkende Gedanken

Welche Meditationstechnik du auch gewählt hast, du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit feststellen, dass immer wieder Gedan-

ken, Bilder, Erinnerungen usw. auftauchen, die dich von deinem Konzentrations- oder Achtsamkeitsthema abzubringen drohen. Diese geistigen Elemente sind „Dauerbegleiter“ auf deinem Weg der Meditation, denn es liegt in der Natur des Geistes, Gedanken zu erzeugen. Meditation ist im Grunde der Vorgang und das Training, den Geist vom Denken zum Beobachten der Gedanken zu führen. Die meditative Übung hat das Ziel, die Geistestätigkeit auf eine andere Schiene, eine andere Wellenlänge zu verlegen; gewohnheitsmäßig springt seine Tätigkeit jedoch immer wieder auf das alte Muster des Produzierens von Gedanken und vor allem zum Identifizieren mit den Gedanken zurück. Wie kannst du mit diesen ablenkenden Gedanken umgehen? Statt sie als Feinde oder Gegner der Meditation zu betrachten oder dich selbst ihretwegen zu verurteilen, kannst du mit ihnen arbeiten, sie als Element der meditativen Übung einsetzen, und zwar durch ...

1. *Bewusstmachen:* Erkenne und mache dir bewusst, dass da ein Gedanke ist. Ähnlich wie wenn du auf einer Bank sitzt, und alle paar Minuten kommt ein Radfahrer vorbei, und du stellst fest: „Ah, da kommt wieder ein Radfahrer.“ Einfach als Feststellung.

2. *Zuschauen:* Beobachte still, wie ein unbeteiligter Beobachter. Beobachte die Gedanken, aber auch deine Reaktion auf die Gedanken. Schau sie einfach nur an, wie sie sich verändern, sich vielleicht bald auflösen, um anderen Gedanken und Bildern Platz zu machen. Halte sie nicht fest, sondern erlaube ihnen, weiter zu ziehen – so als würdest du Wolken am Himmel beobachten.

3. *Nicht-reagieren:* Wichtig ist, nicht auf die Gedanken zu reagieren, sich nicht von ihnen vereinnahmen oder fortziehen zu lassen. Die Gefahr der in der Meditation auftauchenden Gedanken ist, dass man von ihnen leicht vereinnahmt wird, man bleibt hängen, es bilden sich Gedankenketten und man entdeckt vielleicht erst Minuten später, dass man sich ganz in diesem Gedanken verloren hat. Das soll das Bewusstmachen (Punkt 1), also das Durchtrennen der entstehenden Gedankenkette, verhindern.

   Das Nicht-Reagieren auf auftauchende Gedanken, das bewusste Abziehen des Geistes ist der Schlüssel in der Meditation. So gewinnst du innerlich Abstand zu den Gedanken und wirst damit freier – der Geist wird ruhiger, die Meditation tiefer.

So können die Gedanken weiterziehen oder sich auflösen und du kehrst wieder zu deinem Konzentrationsobjekt, zu deinem Meditationsthema zurück. Dieser Vorgang des Bewusstmachens, Zuschauens und Nicht-Reagierens kann innerhalb einer Meditationssitzung nicht nur ein- oder zweimal auftreten, sondern unter Umständen viele Male – nicht nur bei Anfängern!

Übung macht den Meister

Manch einer mag sagen: „Ich kann nicht entspannen.“ oder „Ich kann nicht meditieren.“ Eher sollte man sagen „Ich kann NOCH nicht meditieren“, denn meditieren lässt sich, ebenso wie alles andere, erlernen. Ob ich nun Italienisch, Klavier, Schachspielen oder eben Meditation lernen möchte – ich kann es erlernen, muss aber etwas investieren: Zeit und Energie.

Jede einzelne Meditation, auch jeder einzelne Meditationsversuch erbringt Wirkungen, verändert dich, reinigt dich innerlich. Durch jede Meditationssitzung werden, wie es Swami Sivananda ausdrückt „im Gehirn Furchen geschaffen". Wenn ein Pferd jeden Tag auf der gleichen Strecke über eine Wiese geführt wird, wird sich ein Weg bilden, und auf diesem Weg wird es immer leichter und bequemer zu gehen sein. Ähnlich wird durch wiederholte Übung ein innerer Pfad gelegt und wir finden mit fortschreitender Übung immer leichter in den meditativen Zustand und dieser Zustand kann dann auch im Alltag leichter erreicht und erhalten werden.

Die Meditation ist ein innerer, geistiger, energetischer Reinigungsprozess, der vieles in Bewegung setzt. Manchmal erscheint die Meditation schwierig und erfolglos, dann tauchen wieder unerwartet Erfahrungen von Freude, Friede und Harmonie auf. Es gilt in der Meditation ganz besonders, erwartungslos weiter zu machen, durch alle Schwierigkeiten hindurch. Denken wir stets daran, dass Meditation innere Reinigung ist und dass jeder Widerstand, jeder Schmerz, dem wir in der Übung begegnen, ein Zeichen des Auflösens von Unreinheiten ist. Ausdauer und Beharrlichkeit sind die wesentlichen Qualitäten, die uns weiter bringen. In der Meditationsübung sollte man mittel- und langfristig denken; die inneren Prozesse brauchen ihre Zeit.

Der Entschluss

Die wahrscheinlich wichtigste Grundlage für die Meditation ist deine ernsthafte Motivation, es mit der Übung für einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise drei Monate, zu versuchen.

Diese Motivation und dein ernsthafter Entschluss, gemeinsam mit dem Wissen, wie viel die Meditation für dich, für dein ganzes Leben bewirken kann, wird dich durch mögliche äußere und innere Widerstände und Anfangsschwierigkeiten hindurch führen – und bald wirst du dich zur Übung nicht mehr „überwinden" müssen, sondern dich jeden Tag darauf freuen und Kraft, Friede und große Freude daraus gewinnen!

Meditativer Alltag

Die „formale Meditation", über die wir bisher gesprochen haben, ist nur eine der Möglichkeiten der meditativen Praxis. Mit fortschreitender Übung kann die Meditation mehr und mehr den Alltag erfassen und durchdringen. Dies kann von spontanen Phasen der Stille bis zu einer ständig vorhandenen vertieften Achtsamkeit reichen.

Die „Spontane Mikro-Meditation"

Diese Form der Meditation findet dort statt, wo man gerade ist, ohne Vorbereitung, ohne Meditationskissen usw. Im Alltag eines jeden Menschen gibt es Phasen, die für einen sogenannten Mikro-Rückzug, eine spontane Kurz-Meditation geeignet sind. Es geht nur darum, diese Gelegenheiten zu erkennen und zu nutzen: Ein geschlossener Bahnschranken, einige Wartende vor dir an der Supermarkt-Kasse, eine Freundin, die sich ein paar Minuten verspätet hat – all diese Situationen bieten dir Gelegenheit, die At-

mung mit Aufmerksamkeit zu beobachten, das Einatmen, das Ausatmen, die Umkehrpunkte der Atmung ...

Diese Meditation kannst du in jeder Körperstellung durchführen, im Stehen, im Gehen, im Sitzen, im Liegen, und du brauchst in diesen Meditationen nicht einmal die Augen zu schließen, denn es geht nur um die Aufmerksamkeit, die du auf die Atmung richtest.

Wenn im Alltag ein Leerlauf entsteht, geschieht es oft, dass der Geist umso aktiver wird und bestimmte Gedanken – leider oft negative – sozusagen wiederkäut. Die spontane Meditation kann diese Angewohnheit bewusst machen und durchbrechen. Nimm in dieser kurzen Zeit bewusst Abstand von den Gedanken, lasse sie einfach „links liegen". So kannst du dich innerlich mit Kraft und Gelassenheit auftanken, statt dich über die Wartezeit oder eine Verspätung zu ärgern.

Wie lange dauert diese „Spontane Alltags-Meditation"? Eine Minute, vielleicht sogar nur eine halbe Minute.... Doch du wirst fühlen, dass sie dir gut tut und dass sie dich mit einer Ebene des Seins verbindet, die dir Kraft schenkt, dich wieder mit Energie auflädt.

Achtsames Handeln

Eine weitere Form der Alltags-Meditation ist es, jede Bewegung, jede Handlung mit großer Achtsamkeit und vielleicht etwas langsamer als sonst durchzuführen. Stelle dir einfach vor, du arbeitest an einem Kunstwerk und du „zelebrierst" jeden Handgriff, auch wenn die Tätigkeit nicht sehr spektakulär sein mag. Das wird nicht bei allen Tätigkeiten gelingen bzw. möglich sein, aber bei

den eher einfachen, mehr manuellen Arbeiten können wir diese Form der Meditation sehr gut einsetzen. So kann beispielsweise das Zubereiten und Einnehmen der Mahlzeiten, das Umkleiden, das Rasenmähen oder Schneeschaufeln, das Ordnen und Ablegen von Dokumenten und vieles andere, das man im Alltag tut, zu einer spirituellen Übung werden, einfach indem diese Tätigkeiten mit voller Achtsamkeit, ja wie eine sakrale Handlung durchgeführt werden. Sei dabei mit all deinen Gedanken und Sinnen bei der momentanen Tätigkeit – nicht nur die Handlung erhält dadurch besondere Kraft und Qualität, auch in dir, in deinem persönlichen Erleben des Augenblicks wird eine Verwandlung erfahrbar sein.

Am besten nimmst du dir in einer bestimmten Situation oder vor einer bestimmten Tätigkeit vor, nun „Achtsames Handeln" zu üben – nur eben diese fünf oder zehn Minuten lang, nur für diese Handlung. Beobachte, wie du dich dabei und danach fühlst.

> *„Wie wunderbar, wie geheimnisvoll –*
> *ich hacke Holz, ich trage Wasser."*
>
> Zen-Mönch bei der Meditation im Alltag

Von der Meditationsübung zum meditativen Leben

Aus der Stilleübung der formalen und der spontanen Meditation wird bei regelmäßiger Praxis eine innere Qualität entstehen, die sich mehr und mehr im Alltag auszudrücken beginnt. Diese Qualität durchdringt und transformiert unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen, sodass wir sozusagen von innen her den Dingen

auf eine neue Weise begegnen: Wir werden ruhiger, gelassener und müssen unsere Mitte und Zentriertheit nicht mehr verlassen, wenn wir arbeiten, Auto fahren, mit Menschen sprechen oder auch krank im Bett liegen. Die Meditation hat unser Wesen verändert, wir beginnen auf eine neue Weise zu funktionieren.

Das ganze Leben wird mehr aus einem in sich ruhenden Zentrum der Stille und Klarheit erfahren und gestaltet, man könnte sagen, dass das ganze Leben zu einer einzigen langen, ununterbrochenen Meditation wird. Das wird nicht bedeuten, dass man dann in einem gleichgültigen, schläfrigen oder benommenen Zustand lebt – ganz im Gegenteil: Die Zentriertheit, die aus regelmäßiger Meditation entsteht, wird dazu führen, dass man, was man tut, achtsamer, bewusster und begeisterter tut, da die Bewusstheit und das In der Gegenwart-Sein der Meditation dann ins alltägliche Leben übertragen wird.

Diese Erfahrung wird zunächst als innere Stille und Zentriertheit unmittelbar nach einer Meditationssitzung in Erscheinung treten: Die in der Meditation erreichte Sammlung wirkt noch einige Stunden nach und verliert sich dann allmählich. Mit zunehmender Übungspraxis wird dieses neue „Innere Sein der Stille und Achtsamkeit“ jedoch mehr und mehr zu einer integrierten Eigenschaft des Geistes und kann in immer mehr Situationen aufrecht erhalten bleiben.

Dass der Alltag nunmehr auf zunehmend meditative Weise gelebt wird, wird nicht bedeuten, dass damit die formelle Meditation überflüssig würde – du wirst dich sogar verstärkt zur Übung hingezogen fühlen, einfach, weil du in der Stille der zurückgezogenen Meditation noch viel tiefer in die wonnevolle Stille deines

Inneren eintauchen kannst. Aus diesem tieferen Eintauchen wird wiederum der Alltag profitieren – in Form eines zentrierten und achtsamen Seins, inneren Friedens und Gelassenheit, die dich bald auch in schwierigen Situationen nicht verlassen wird.