



~ Das Sitzen nur mit mir und dieser gedankenlose Raum, der sich in mir einstellt, bringt mich in einen Zustand tiefster Erfüllung und Freude. Ich brauche nichts mehr in diesem Moment.

Ich könnte ewig hier sitzen. ~

Meditation (*in die Mitte kommen, den Geist beobachten*) ist ein Bewusstseinszustand. Es ist ein Zustand konstanter Achtsamkeit, um wahrzunehmen was im Hier und Jetzt existiert, ohne dabei eine Wertung abzugeben. Durch regelmäßige Meditation entsteht Stille im Geist, ein Ankommen im Hier und Jetzt oder ein *frei von Gedanken sein*. Während der Meditation wird ein Bewusstseinszustand erreicht, indem ein äußerst klares, hellwaches *Gewahrsein* und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind. Während der Meditation erfahren wir, dass sich hinter unserem physischen Körper, unsere Gedanken verbergen. Diese lernen wir während der Meditation näher kennen, indem wir sie beobachten, *ohne sie zu bewerten*. Wir geben ihnen Raum ohne anzuhafte und lassen sie *weiterziehen, wie Wolken* am Himmel. Die Beobachtung des Atems trägt uns.

~ Und wir erkennen, dass Gedanken nur Gedanken sind, sonst nichts! ~