



2.2.c Das Erleben von Veränderungen im Alltag

Die positive Veränderung zeigt sich in dieser Phase meist eher im täglichen Leben als in der Meditation selbst. Wir werden klarer und bewusster. Wir beginnen, unsere unterschiedlichen Bewusstseinszustände bewusst wahrzunehmen. Unser psychischer Zustand verbessert sich allmählich: Wir erleben insgesamt weniger negative Gefühle und lassen uns seltener emotional triggern. Negative Zustände werden schneller verarbeitet und aufgelöst.

Momente der Klarheit

Wenn ich nach der Meditation in der Küche mein Frühstück zubereite, fühle ich mich oft sehr klar – ich genieße jede Wahrnehmung bewusst und erlebe jede Handlung mit voller Präsenz. Das ist sehr angenehm und wertvoll. Ihr werdet zunehmend solche Momente im Laufe des Tages erleben. Oder vielleicht ein kurzes Gefühl von Freude, wenn ihr z. B. einen Vogel seht oder den Himmel betrachtet. Ebenso können wir in Begegnungen mit Menschen bewusster werden.

Selbst wenn solche Erfahrungen noch selten sind, zeigen sie uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir sollten sie also wertschätzen.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/384>