



2.3.a Phase 2: Die Vertiefung

Wenn wir die erste Phase durchlaufen haben, werden wir weitere Veränderungen erleben. Diese Phase nenne ich **Vertiefung**.

In der ersten Phase sind viel Eigenmotivation und Selbstdisziplin nötig, um durchzuhalten, da wir die Veränderung noch kaum bewusst wahrnehmen.

In der Phase der Vertiefung hingegen werden wir mit neuen Erfahrungen belohnt – die Veränderung beginnt substanziell zu werden.

Momente des Öffnens während der Meditation

Du wirst während der Meditation Momente des Öffnens erleben.

Es beginnt damit, dass du geerdet bist und für eine Weile in der Wahrnehmung der Wirklichkeit verweilen kannst.

Dann geschieht plötzlich ein sich-öffnen – ein Moment der Bewusstwerdung:

„Ach, ich bin da.“

Plötzlich fühlt sich alles leichter und entspannter an. Dies ist ein sehr angenehmer Moment – ein Ankommen im Da-Sein im Hier und Jetzt.

Solche Erfahrungen sind der Beginn einer tieferen Öffnung.

Dieser Zustand entsteht nicht durch Anstrengung – er geschieht von selbst. Es ist eine Gnade, solche Momente zu erfahren.

Meist treten sie nicht direkt zu Beginn der Meditation auf, sondern erst nach 15, 20 oder 30 Minuten. Dadurch entstand in mir ganz natürlich der Wunsch, länger zu meditieren

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/385>