



LEKTION 3:  
**MEDITATION VERSTEHEN**



# LEKTION 3:

## MEDITATION VERSTEHEN

---

In dieser Lektion wirst du erfahren ...

- ~ was Meditation in Zusammenhang mit Freundschaft bedeutet
- ~ wie Meditation funktioniert
- ~ warum es zusammenhängt, Dinge freizulegen
- ~ warum man Erleuchtung nicht erreicht, sondern freilegt

In dieser Lektion geht Chödrön weiter in die Tiefe. Sie spricht erneut über Freundschaft und darüber, wie Meditation mit dieser bedingungslosen Freundschaft zusammenhängt. Dabei geht es auch darum, wie Meditation an sich funktioniert und wieso man die Freundschaft zu sich selbst vertieft.

Freundschaft mit sich selbst bedeutet auch, Dinge freizulegen und zu erkennen. Je näher man sich mit sich selbst anfreundet desto mehr erkennt man, dass man Dinge als Teil seiner selbst akzeptiert. Kennt man diese Muster und Probleme kann man sie freilegen und akzeptieren.

Sie beschreibt mit weiten Worten unendliche Potentiale, die erreicht werden können durch Meditation und wie diese uns erlauben, Dinge neu wahrzunehmen und so Gedanken zu erkennen, von denen wir uns nicht gewahr waren, dass wir sie denken können.

### **Übung: Meditation**

Nutze die geleitet Meditation. Du kannst dir auf den folgenden Seiten Notizen zu deinen Erkenntnissen machen.

