

Eine individuelle Meditation

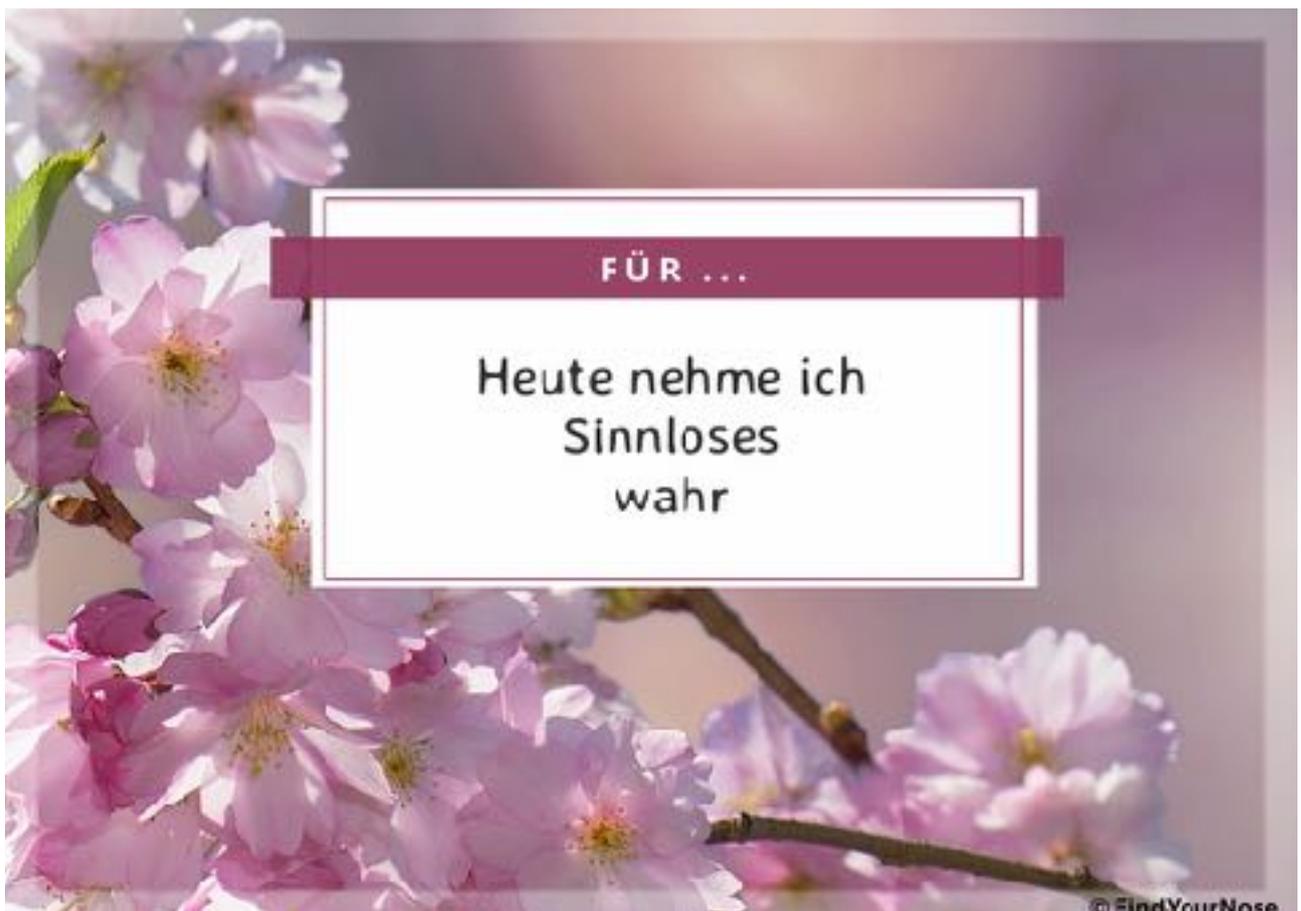
für *(dein Name)*

Liebe(r) ...,

im Folgenden siehst du eine Sekunden Meditation, die extra für dich ausgesucht und gestaltet wurde.

Der Text ist von einer Meditation weiser Menschen aus allen Ländern und Traditionen genommen.

Kriterium für die Auswahl war ein Zufallsgenerator.



Über diese Meditation

Von Kindheit an lernen wir, uns um den Sinn des Lebens zu bemühen. Wozu wäre das Leben sonst gut?

Gleichgültig, was wir als Sinn im Leben erkennen, immer geht es darum, anders zu werden, sich zu verbessern – denn so unvollständig wie wir jetzt sind, das kann ja wohl nicht der Sinn des Lebens sein. Oder?

Meditation geht einen völlig anderen Weg. Im Zustand von Meditation gibt es keinen Sinn und nichts zu verbessern.

Diese Meditation zielt darauf ab, eine tiefere Wahrheit als den Sinn des Lebens zu erkennen. Alles, was wirklich bedeutsam ist, hat keinen Sinn. Das Leben ist eine einzige Freude – und das lässt dich diese Meditation erfahren.

Die Meditationstechnik ist nicht ganz einfach. Es braucht Entspannung und Empfindsamkeit, auch Unvoreingenommenheit, um zu erkennen, was hinter den normalen Bewertungen im Leben steht.

Ganz besonders schwierig ist es, zu erkennen, wer ich selbst ohne einen Sinn im Leben bin. Übe an dir Sinnloses wahrzunehmen, erst nachdem du dich in der Welt umgesehen hast. Dort ist es zunächst leichter, die Wahrheit und Schönheit von Sinnlosigkeit zu erkennen.

Du kannst diese Meditation überall praktizieren. Wenn dir etwas Sinnloses begebenet, dann lasse dich ganz in diese Essenz hineinfallen. Letztendlich kannst du über Sinnloses deine wahre Natur erfahren.



Anleitung

Probiere diese Sekunden Meditation mindestens 3 Tage lang aus. Erst dann kannst du erkennen, ob sie dir zusagt oder nicht.

Wenn dir diese Sekunden Meditation gut tut, dann übe sie 21 Tage lang und länger.

Vertiefende Informationen

ÜBER SINNLOSIGKEIT UND WAHRHEIT

Das Leben ist ohne Sinn und Zweck

<https://www.findyournose.com/leben-ohne-zweck-sinn>



Jabbar, einer, der durch Unsinn
Wahrheit lehrt

<https://www.findyournose.com/jabbar-meister-des-gibberisch>



Entdecke das Ewig-Lebendige

<https://www.findyournose.com/meditation-entdecke-das-ewig-lebendige>



Über die unsinnige Suche
nach dem Glück

<https://www.findyournose.com/unsinnige-suche-glueck>



Über den Sinn des Lebens

<https://www.findyournose.com/ueber-den-sinn-des-lebens>



Meditation bedeutet in die innere
Leere zu schauen

<https://www.findyournose.com/meditation-bedeutet-die-innere-leere-zu-schauen>

DIE HERAUSFORDERUNG

Mache nur,
was dich erfreut

<https://www.findyournose.com/die-groesste-rebellion-mache-nur-dich-erfreut>



MEDITATIONEN, DIE DAS VERSTÄNDNIS FÜR SINNLOSIGKEIT VERTIEFEN

Meditation ‚Ich bin‘: die große Verwandlung
<https://www.findyournose.com/osho-meditation-ich-bin>



Spielerisch sein – beim Meditieren, in der Arbeit, im Leben
<https://www.findyournose.com/spielerisch-sein-meditieren-leben-arbeit>



Abends sterben – morgens leben
<https://www.findyournose.com/abends-sterben-morgens-leben-meditation>

Und noch eine Empfehlung:
5 Tipps für ein meditatives Leben
<https://www.findyournose.com/5-tipps-fuer-ein-meditatives-leben-atisha>

**Viel Freude mit der
Sinnlosigkeit im Leben.**