



# LEKTION 4

# LEKTION 4: DEINE REISE DER ERKENNTNIS

---

## **In diesem Interview erfährst du:**

- ◇ Weitere Hintergründe zu Jack Kornfield und Tara Brach
- ◇ Welche Verhaltensweisen dir helfen können, dich selbst zu öffnen
- ◇ Was für Vorteile es hat, Tagebuch zu führen
- ◇ Was es mit dem Gewahrsein auf sich hat

## **Was ist Herzengüte, was ist Vergebung?**

Zu Beginn des Interviews erfahren Sie noch ein bisschen mehr über die Hintergründe von Jack Kornfield und Tara Brach. Sie erklären außerdem, wie sie zu den Erkenntnissen ihrer Meditationspraxis gekommen sind und wie es ihr eigenes Leben bereichert hat. Dabei geht es darum, wie man seine Gedanken nutzen kann und mit Meditation unterstützt. Dabei ist auch das Tagebuch ein wichtiges Werkzeug.

Ein weiteres Thema des Interviews ist auch die Frage, wie man mit Angst umgehen kann. Dabei geht es vor allem um die Angst, es nicht zu schaffen, diese Meditationspraxis zu verinnerlichen. Der Kurs ist in einer Art und Weise für dich verfügbar, dass du die Praxis in kleinen Häppchen für dich übernehmen kannst, so kann es jeder schaffen, die Techniken und Praxen von Jack und Tara zu erlernen.

## **Übung 1: Kleiner Verzicht**

Versuche, 10 Sekunden auf dein Gewahrsein zu verzichten. Hat es geklappt? Notiere deine Gedanken zu dieser kleinen Übung hier:

---

---

## **Übung 2: Reflexion**

Überlege, was du in den letzten drei Lektionen lernen konntest und wie sich deine Gefühle geändert haben. Was hattest du für neue Erkenntnisse? Welche Gefühle kannst du jetzt anders betrachten?

Nutzen den Platz auf den Folgeseiten für deine Notizen.



