

Total List of Sources

Specialist Literature

- Abell, Arthur M. (1994). *Talks with Great Composers: Candid Conversations with Brahms, Puccini, Strauss and Others*. New York: Citadel Press Book.
- Altner, Nils (2009). *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch*. München: Kösel-Verlag.
- Anderssen-Reuster, Ulrike (2015). "Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie", in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Eds.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, p. 103-114.
- Assagioli, Roberto (2012). *Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings*. Massachusetts: The Synthesis Center Inc.
- Assagioli, Roberto (2010). *The Act of Will*. Massachusetts: The Synthesis Center Inc.
- Assagioli, Roberto (2008). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.
- Blackburn, Elizabeth / Epel, Elissa (2018). *The Telomere Effect. A Revolutionary Approach To Living Younger, Healthier, Longer*. London: Orion Spring.
- Braunger, Isabel (2016): *Evaluation des Münchner Modells: Meditation an der Hochschule – ein zukunftsweisendes Konzept?* Coburg / München.
- Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (1999). *Courage and Contentment. A Collection of Talks on Spiritual Life*. South Fallsburg: SYDA Foundation.
- Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (1995). *Inner Treasures*. South Fallsburg: SYDA Foundation.
- Dalai Lama XIV. (2015a). "Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen", in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Eds.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, p. 211-216.
- Dalai Lama XIV. (2015b). "Anstelle eines Schlussworts: Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama", in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Eds.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, p. 337-345.
- Dalai Lama XIV. (1999). *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books.
- Davidson, Richard J. / Goleman, Daniel (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
- Davidson, Richard J. / Begley, Sharon (2013). *The Emotional Life of Your Brain*. London: Hodder & Stoughton Ltd.
- de Bruin, Andreas (2019a). "Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext", in: Rötting, Martin / Hackbarth-Johnson, Christian (Eds.), *Spiritualität der Zukunft. Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt*. Sankt Ottilien: EOS Editions, p. 341-350.
- de Bruin, Andreas (2004). *Jugendliche – ein fremder Stamm? Jugendarbeitslosigkeit aus aktionsethnologischer Sicht. Zur kritischen Reflexion von Lehrkräften und Unterrichtskonzepten im deutschen Schul- und Ausbildungssystem*. Münster: LIT Verlag.
- Deckersbach, Tilo / Hölzel, Britta / Eisner, Lori / Lazar, Sara W. / Nierenberg, Andrew A. (2014). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder*. New York: The Guilford Press.
- de Vries, Gerard (1985). *De ontwikkeling van de wetenschap. Een inleiding in de wetenschapsfilosofie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Dievernich, Frank, E. P. / Döben-Henisch, Gerd-Dietrich / Frey, Reiner (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Frey, Reiner (Eds.) (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung: Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Fuchs, Brigitte (2011). "Sitzen in Stille, was kann das schon bewegen? Meditieren mit kranken Menschen", in: Büssing, Arndt / Kohls, Niko (Eds.), *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*. Berlin / Heidelberg: Springer-Verlag, p. 223-229.
- Fürst, Maria (1985). *Philosophie – Band 1: Psychologie*. Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Giovetti, Paola (2007). *Roberto Assagioli. Leben und Werk des Begründers der Psychosynthese*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.

- Goleman, Daniel (2004). *Destructive Emotions. How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*. New York: Bantam Books.
- Goleman, Daniel (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books
- Gunaratana, Bhante Henepola (2019a). *Mindfulness in Plain English*. Somerville: Wisdom Publications.
- Gunaratana, Bhante Henepola (2019b). *Beyond Mindfulness in Plain English. An Introductory Guide to Deeper States of Meditation*. Somerville: Wisdom Publications.
- Haug, Achim (2018). *Das kleine Buch von der Seele. Ein Reiseführer durch unsere Psyche und ihre Erkrankungen*. München: Verlag C. H. Beck oHG.
- Hazrat Inayat Khan (2019). *The Suffi Message of Hazrat Inayat Khan. Centennial Edition. Volume IV. Healing and the Mind World*. Richmond / Virginia: Sulūk Press.
- Hazrat Inayat Khan (2016). *The Suffi Message of Hazrat Inayat Khan. Centennial Edition. Volume I. The Inner Life*. New Lebanon / New York: Sulūk Press.
- Hölzel, Britta (2015). "Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven", in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Eds.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth, p. 43-77.
- Hölzel, Britta / Brähler, Christine (2015). "Achtsamkeit mitten im Leben", in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Eds.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth Verlag, p. 7-19.
- Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (2017). "Spirituelle Krisen: allgemeine Kennzeichen, Auslöser und Gefährdungsfaktoren", in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Eds.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, p. 141-155.
- Jäger, Willigis (2017). *Über die Liebe*. München: Penguin Verlag.
- Jäger, Willigis (2015). *Kontemplation – ein spiritueller Weg*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Kabat-Zinn, Jon (2013). *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, Jon (1994). *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus.
- Kahler, Thomas / Nitsch, Thomas (1994). *Neues großes Wörterbuch. Fremdwörter*. Karlsruhe: Trautwein.
- Kaltwasser, Vera (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim / Basel: Beltz Verlag.
- Kapleau, Philip (2000). *The Three Pillars of Zen. Teaching, Practice, and Enlightenment*. New York: Anchor Books.
- Kluge, Maria (2019). *The Toolbox is You*. 4. überarbeitete Auflage. Osterloh: Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
- Kohls, Niko (2017). "Spiritualität und außergewöhnliche Erfahrungen im Kontext der akademischen Psychologie", in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Eds.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, p. 3-14.
- Kornfield, Jack (2008). *The Art of Forgiveness, Loving-kindness, and Peace*. New York: Bantam Dell.
- Kornfield, Jack (1993). *A Path with Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. New York: Bantam Books.
- Krishnamurti, Jiddu (2010). *Freedom from the Known*. London / Sydney / Auckland / Johannesburg: Rider.
- Krishnamurti, Jiddu (1989). *Think on These Things*. New York: HarperCollins Publishers.
- Krystal, Phyllis (1994). *Taming our Monkey Mind. Insight, Detachment, Identity*. York Beach: Samuel Weiser, Inc.
- Kuhn, Thomas S. (2012). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago / London: The University of Chicago Press.
- Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Boston: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
- Lazar, Sara (2015). "Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation", in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Eds.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, p. 71-81.
- Maharishi Mahesh Yogi (2019). *The Science of Being and Art of Living*. Darby: Diana Publishing.
- Maharshi, Ramana (2017). *Be As You Are. The Teachings of Sri Ramana Maharshi*. London: Penguin Books.
- Maharshi, Ramana (2011). "Wer bin ich?" *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD.
- Maharshi, Ramana (2006). *The Collected Works of Ramana Maharshi*. San Rafael: Sophia Perennis.

- Maharshi, Ramana (2004). *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi*. Boulder: Shambhalla-Publications, Inc.
- Main, John (2014). *Word into Silence. A manual for Christian meditation*. Norwich: Canterbury Press.
- Main, John (2011). *The Way of Unknowing. Expanding spiritual horizons through meditation*. Norwich: Canterbury Press.
- Marti, Lorenz (2016). *Mystik an der Leine des Alltäglichen*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Mata Amritanandamayi (1991). *Awaken Children! Dialogues with Sri Mata Amritanandamayi*. Volume 2. San Ramon: Mata Amritanandamayi Center.
- Meister Eckhart (2009). *The Complete Mystical Works of Meister Eckhart*. New York: The Crossroad Publishing Company.
- Mother Meera (2019). *Answers*. Part I. Dornburg-Thalheim: Mother Meera.
- Mother Meera (2006). *Answers*. Part II. Dornburg-Thalheim: Mother Meera.
- Muktananda, Swami (1999). *Meditate. Happiness Lies Within You*. South Fallsburg: SYDA Foundation.
- Muktananda, Swami (1989). *Where Are You Going? A Guide to the Spiritual Journey*. South Fallsburg: SYDA Foundation.
- Nisargadatta Maharaj (2014). *Beyond Freedom. Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*. Mumbai: YogiImpressions.
- Nisargadatta, Maharaj (2009). *I Am That. Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*. Durham: The Acorn Press.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knauer.
- Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ricard, Matthieu (2016). *Altruism. The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. New York: Back Bay Books / Little, Brown and Company.
- Ricard, Matthieu (2015a). "Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit", in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Eds.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, p. 49-55.
- Ricard, Matthieu (2015b). *Happiness. A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. London: Atlantic Books.
- Ricard, Matthieu (2015c). *The Art of Meditation*. London: Atlantic Books.
- Sandbothe, Mike / Albrecht, Reyk (Eds.) (2021). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Segal, Zindel V. / Williams, J. Mark G. / Teasdale, John D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press.
- Shankaracharya (2016). *Aparoksha Anubhuti. Die direkte Verwirklichung des Selbst*. Horn-Bad Meinberg: Yoga Vidya Verlag.
- Siegel, Daniel J. (2018). *Aware. The Science and Practice of Presence*. London: Scribe Publications.
- Singer, Michael A. (2007). *the untethered soul. the journey beyond yourself*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Singer, Tania (2018). "Perspectives from Contemplative Neuroscience on Power and Care: How to Train Care and Compassion", in: Singer, Tania / Ricard, Matthieu / Karius, Kate (Eds.). *Power and Care. Toward Balance for Our Common Future – Science, Society, and Spirituality*. Cambridge: The MIT Press, p. 63-73.
- Singer, Tania / Ricard, Matthieu (2015). *Caring Economics. Conversations on Altruism and Compassion, Between Scientists, Economists, and the Dalai Lama*. New York: Picador.
- Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2017). *Beyond the Self. Conversations between Buddhism and Neuroscience*. Cambridge: The MIT Press.
- Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Sri Chinmoy (2015). *Answers*, Volume I, Book 19. Oxford: Ganapati Press.
- Sri Chinmoy, (2012). *Beyond likes and dislikes, Illuminating questions and answers*. New York: Agni Press.
- Sri Chinmoy (1974a). *The body: humanity's fortress*. New York: Agni Press.
- Sri Chinmoy (1974b). *Meditation: God's Duty and man's beauty*. New York: Agni Press.
- Steindl-Rast, David (2016). *the way of silence: engaging the sacred in daily life*. Cincinnati: Franciscan Media.
- Steindl-Rast, David (1984). *Gratefulness, the Heart of Prayer. An Approach to Life in Fullness*. Mahwah / New Jersey: Paulist Press.

- Tang, Yi-Yuan (2017). *The Neuroscience of Mindfulness Meditation. How the Body and Mind Work Together to Change Our Behaviour*. Cham: Palgrave Macmillan.
- Thich Nhat Hanh (2016). *How to Walk*. London: Rider.
- Thich Nhat Hanh (2014). *The Mindfulness Survival Kit. Five Essential Practices*. Berkeley: Parallax Press.
- Thich Nhat Hanh (2013). *The Art of Communicating*. London: Rider.
- Thich Nhat Hanh / Cheung, Lilian (2010). *Savor. Mindful Eating, Mindful Life*. New York: HarperCollins Publishers.
- Thich Nhat Hanh (2009). *Reconciliation. Healing the Inner Child*. Berkeley: Parallax Press.
- Thich Nhat Hanh (2008). *Breathe, you are alive! The Sutra on the Full Awareness of Breathing*. Berkeley: Parallax Press.
- Thich Nhat Hanh / Anh-Huong, Nguyen (2006). *Walking Meditation*. Boulder: Sounds True, Inc. [with CD and DVD]
- Thich Nhat Hanh (2003). *Joyfully Together. The Art of Building a Harmonious Community*. Berkeley: Parallax Press.
- Treleaven, David A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness. Practices for Safe and Transformative Healing*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Tremmel, Michael / Ott, Ulrich (2017). "Negative Wirkungen von Meditation", in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Eds.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, p. 233-243.
- Vishnu Devananda (1981). *Meditation and Mantras*. New York: OM Lotus Publishing Company.
- Ware, Bronnie (2012). *The Top Five Regrets of the Dying*. New Delhi: Hay House.
- Ware, Kallistos / Jungclaussen, Emmanuel (2004). *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Wolinsky, Stephen H. (2000). *I Am That I Am. A Tribute to Sri Nisargadatta Maharaj*. Capitola (CA): Quantum Institute.
- Yogananda, Paramahansa (2010). *How to Have Courage, Calmness and Confidence*. Nevada City: Crystal Clarity Publishers.

Magazines

- Buckner, Randy L. / Andrews-Hanna, Jessica R. / Schacter, Daniel L. (2008). *The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease*. Ann. New York Academy of Sciences. 1124: 1–38.
- Davidson, Richard J. (2019c). "Interview", in: *Moment by Moment*, Ausgabe 01. Freiburg: Hammer Solutions Media, p. 48-52.
- Davidson, Richard J. (2018). "Interview", in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, p. 56-63.
- de Bruin, Andreas (2019b). "Meditation and Art – Große Werke der Malerei bewusst wahrnehmen", in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 25. Jahrgang 1. Petersberg: Verlag Via Nova, p. 10-20.
- de Bruin, Andreas (2017). "Möglichkeiten der Geistes-schulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener-Modell", in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23. Jahrgang 2. Petersberg: Verlag Via Nova, p. 68-84.
- Ott, Ulrich (2018). "Meditation auf dem Prüfstand", in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, p. 64-67.
- Ricard, Matthieu (2018). "Interview", in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, p. 36-42.
- Singer, Tania (2019a). "Interview", in: *Moment by Moment*, Ausgabe 04. Freiburg: Hammer Solutions Media, p. 58-64.
- Slagter, Heleen A. / Lutz, Antoine / Greischar, Lawrence L. / Francis, Andrew D. / Nieuwenhuis, Sander / Davis, James M. / Davidson, Richard J. (2007). *Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources*. PLoS Biol 5(6): e138. doi:10.1371/journal.pbio.0050138
- Sri Chinmoy (1966). "Questions and Answers", in: *AUM*, Vol. 2, No. 4/5, Nov.-Dec. 27. Brooklyn / New York: Boro Park Printers, p. 12-15.

DVD

- Ambo, Phie (2013). *Free the Mind. Can one breath change your thinking?* Köln: mindjazz pictures.
- Engle, Dawn Gifford. (2019). *The Dalai Lama – Scientist*. Arvada / Colorado: PeaceJam Foundation.
- Gilman, Sylvie / Lestrade, Thierry de (2016). *The Altruism Revolution*. Köln: mindjazz pictures.
- Mendiza, Michael (2008). *Jiddu Krishnamurti – The Challenge of Change*. Sulzbach: Arbeitskreis für freie Erziehung e.V.
- Shen, Patrick (2018). *In Pursuit of Silence*. Köln: mindjazz pictures.
- Wolinsky, Stephen H. (2009). *I Am That I Am. Experience the Teachings of Sri Nisargadatta Maharaj – Part 1*. Stuttgart: Mouna GmbH.

Internet

- Brown University (USA). *Meditation Safety Toolbox*, <https://www.brown.edu/research/labs/britton/meditation-safety-toolbox> (accessed September 13, 2020)
- Center for Healthy Minds (2017). *Kindness Curriculum*, <https://centerhealthyminds.org/science/studies/kindness-curriculum-study-with-pre-kindergarten-students> (accessed September 13, 2020)
- Davidson, Richard J. (2019a). Lecture and panel discussion “We can change the brain, by changing the mind” on March 19, in Munich at the Forum für den Wandel of the Edith-Haberland-Wagner Foundation, www.ehw-stiftung.de (accessed September 13, 2020).
- Davidson, Richard J. (2019b). “How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDxSan Francisco”, www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8 (accessed September 13, 2020)
- Davidson, Richard J. (2016). “The Four Constituents of Well-Being”, www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQITl (accessed September 13, 2020)
- Killingsworth, Matthew A. / Gilbert, Daniel T. (2010). *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, [www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf) (accessed September 13, 2020)
- Kornfield, Jack (2014). “Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)”, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (accessed September 13, 2020)
- Kutschi, David / Nowack, Katharina / Wegele, Ramona (2017). *Meditation at University. A film about the Munich Model*. www.sw.hm.edu/die_fakultaet/personen/professoren/bruin/muenchner_modell/film.de.html (accessed September 13, 2020)
- Lazar, Sara (2011). “How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge” www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc (accessed September 13, 2020)
- Magiera, Birgit (2020). *BR2 IQ – Wissenschaft und Forschung* “Achtsamkeitsforschung – Frieden für die Welt oder Wellness fürs Ich?”, <https://www.br.de/mediathek/podcast/iq-wissenschaft-und-forschung/achtsamkeitsforschung-frieden-fuer-die-welt-oder-wellness-fuers-ich/1793281> (accessed September 13, 2020)
- Morel, Delphine (2016). *Monks in the Laboratory*, www.youtube.com/watch?v=3qpLUpkdbKE (accessed September 13, 2020)
- Singer, Michael A. (2018). “What Do You Really Want?”, www.youtube.com/watch?v=73-2PggJJWO (accessed September 13, 2020)
- Singer, Tania / Bolz, Matthias (Eds.) (2013). eBook *Mitgeföhl. In Alltag und Forschung*, www.compassion-training.org/?lang=de (accessed September 13, 2020)
- Wolinsky, Stephen H. (2010). “Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation”, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (accessed September 13, 2020)

13.6.19



Blüten trocknen
& einkleben ist
auch eine Form der
Achtsamkeit



Düften sogar

16.6.19



Sonntags ist Zeit da.
Für eine Meditation.



Ich weiß, ich weiß... "Zeit" ist ein
abstrakter Begriff. "Zeit haben" ist noch
abstrakter, fast schon skurril.

Trotzdem, Sonntag "habe ich Zeit" für eine
Meditation. Ich muss sie mir nicht "nehmen",
ich muss mich vor niemandem rechtfertigen
sie "in Anspruch zu nehmen", ich muss
auch nicht großartig "planen" zwischen
welchen Tätigkeiten & Verpflichtungen ich
"meine Zeit" für eine Meditation hinein
packe.

Ich weiß, ich weiß... die Zeit für eine
Meditation muss man sich nicht nehmen,
man kann sie sich schenken!

Aber an einem Sonntag fällt das Schenken
gleich viel leichter!