



## *Samādi*

*Samādhi* ist der Pali-Begriff für tiefe Meditation oder für Sammlung und Einigung des Geistes. Dieser Zustand wird nicht durch Erzwingen oder sich Abmühen erreicht, sondern durch das Zähmen und Aufgeben von unheilsamen Qualitäten und das Kultivieren und Entwickeln der heilsamen.

Geistesgegenwart und Wohlwollen erlauben es dem positiven und freudigen Geist zur Ruhe zu kommen und tiefer und tiefer in die Stille und den Frieden eintauchen. Die Reinigung, die durch die Praxis der Meditation geschieht, gibt dem Geist die erforderliche Kraft und Klarheit, die Wahrheit zu entdecken, sich ihr stellen zu können und sie zu durchdringen.

Dein wahres Zuhause ist nicht  
das Haus in dem du wohnst,  
sondern die Ruhe und der  
Frieden in deinem Herzen.

