



[3.4. Einige Aussagen Sun Myung Moons über Meditation](#)

Unser Geist lenkt uns ständig auf unserem Weg um. Er sagt uns: 'Dreh um. Kehre an den alten Ort zurück. Kehre an den tiefsten Ort in deinem Geist zurück.' Deshalb ermutigt uns der Buddhismus zur Meditation.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

Wenn Menschen selbstbewusst sind, haben sie einen Ort tief in ihrem Herzen, an dem der Geist zur Ruhe kommen kann. Dein Geist sollte seinen Weg zu diesem Ort finden. Wenn er etwas von seiner Müdigkeit ausgeschlafen hat, wird er wieder empfindsam. Wenn du diesen Moment nutzt, um deinen Geist zu fokussieren, ohne andere Gedanken im Kopf zu haben, wirst du alles andere herausfinden können. Deshalb musst du meditieren und beten.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

Du solltest dir Zeit nehmen, um mit deinem Geist Freude zu erleben. Für andere mag es so aussehen, als wärst du ganz allein, aber in dieser Zeit schließe Freundschaft mit deinem Geist. Setze dich mit deinem Geist an einen ruhigen Ort und meditiere. Dann wirst du in einen Zustand tiefen Gebets eintreten. Auf diese Weise wirst du in eine Welt eintreten, die niemand außer dir kennt. Solche Erfahrungen brauchst du.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

Source URL:

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/einige-aussagen-sun-myung-moons-ueber-meditation>