1.14. Einige Aussagen Sun Myung Moons über Meditation.

Ich möchte dieses Kapitel mit einigen unkommentierten Aussagen von Sun Myung Moon über Meditation abschließen.

Unser Gemüt (Geistiges Gemüt) 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 Gemüt (Geistiges Gemüt) zurück.' Deshalb ermutigt uns der Buddhismus zur Meditation.

Sun Myung Moon
Quelle
Cheong Seong Gyeong

Du solltest dir Zeit nehmen, um mit deinem Gemüt (Geistigen Gemüt) Freude zu erleben. Für andere mag es so aussehen, als wärst du ganz allein, aber in dieser Zeit schließe Freundschaft mit deinem Gemüt. **Setze dich mit deinem Gemüt (Geistigen Gemüt) 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

Wenn Menschen selbstbewusst sind, haben sie einen Ort tief in ihrem Herzen, an dem der Gemüt zur Ruhe kommen kann. Dein Gemüt 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 Gemüt 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

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