

**“Meine Segens-Licht-Botschaft an Narada’s Geburtstag”
(Konzentration, Meditation, und Kontemplations-Übungen)
Sri Chinmoy, 23. April 1988**

Mit zwei Fingern zwischen den Augenbrauen platziert, wiederhole:

Konzentration.

Ich konzentriere mich jetzt.

Ich weiss, dass mein Geliebter Höchster Herr direkt über meinem Kopf ist.

Mit dem rechten Daumen auf deinem spirituellem Herzen und dem Rest der Hand auf deiner Brust, wiederhole:

Meditation.

Ich meditiere jetzt.

Ich kann die segenvolle Anwesenheit meines Geliebten Höchsten Herrn direkt in meinem Herzen fühlen.

Mit der rechten Hand auf deinem Kopf und der linken Hand auf deinem Herzen, drücke etwas fester und atme so ruhig und langsam wie möglich, wiederhole:

Kontemplation.

Ich kontempliere jetzt.

Ich kann meinen Geliebten Höchsten Herrn ganz lebhaft genau vor meinem Visions-Auge sehen, und Er sagt mir, dass er unbedingt mit mir Verstecken spielen möchte.

Mit beiden Händen hinter deinem Kopf, die Finger treffen sich in der Mitte, wiederhole:

Meine Gott-Enttäuschungs-Vergangenheit.

Mit den Fingern der rechten Hand zwischen deinen Augenbrauen, wiederhole:

Meine heutigen silbernen Träume.

Bewege deine rechte Hand in einem kleinen Kreis über deinem Herzen und fühle, dass du einen Kreis aus Licht formst; wiederhole:

Meine morgigen goldenen Wirklichkeiten.

Mit zwei geballten Fäusten, wiederhole:

Ich muss sofort meine Gott-Enttäuschungs-Vergangenheit abschütteln, so dass mein Geliebter Höchster Herr lächelnd und stolz in meinen heutigen silbernen Träumen und morgigen goldenen Wirklichkeiten wachsen, glühen, lächeln und tanzen kann.