

Meine spirituelle Woche:

Montag – Reinheitstag:

Reinheit ist von immenser Wichtigkeit im spirituellen Leben. Wenn wir keine Reinheit haben, können wir die Geschenke aus unserer Meditation nicht bewahren oder aufnehmen.

Deshalb wollen wir versuchen, an diesem Tag Reinheit zu bewahren: in unseren Gedanken, Gefühlen und unseren Taten. Wir wollen nicht schlecht Denken, weder über uns, noch andere oder über irgendwelche Situationen. Auch meine Gefühle möchte ich rein halten von Zorn oder Furcht.

Kali Mantren werden mir besonders gut helfen, die Reinheit zu bewahren.

Dienstag – vegetarischer Tag:

Indem wir Fleisch zu uns nehmen assimilieren wir tierische Schwingungen in uns, die uns bei unserem Streben nach einem höheren Bewusstsein nicht helfen. Die Angst und Aggression des Tieres geht in uns über und prägt unser Bewusstsein.

Durch rein pflanzliche Nahrung können wir ein leichteres Körperempfinden erhalten und unsere Reinheit verstärken. Dadurch haben wir auch leichteren Zugang zu unserer tiefen Meditation.

Mittwoch – drogenfreier Tag:

Drogen wie z. B. Alkohol, Zigaretten oder Marihuana... vernebeln unsere Sinne und zerstören wichtige spirituelle Nerven. Indem wir auf Drogen verzichten, werden wir bewusster und können uns besser unserem Inneren zuwenden, anstatt uns von Drogen nach Außen wegziehen zu lassen.

Donnerstag – Mindfulness - Erkenntnis Tag:

An diesem Tag wollen wir uns bewusst machen, wie oft wir auf „niedrigen“ Bewusstseinsniveaus gefangen sind. Wie oft befinden wir uns tatsächlich in der Welt von „Money – Sex – Power“ – „Geld – Sex – Macht“?

Wie viele Gedanken opfern wir diesen Dingen und wie viele Gedanken verwenden wir darauf, kreativ zu sein, nach höheren Erkenntnissen im Leben zu streben.

Auf welchem Bewusstseinsniveau wir uns befinden, sagt uns meist unser Atem. Ist der Atem tief und wir ruhig, befinden wir uns in einem hohen Bewusstsein. Ist er dagegen flach, hektisch und kurz, befinden wir uns in einem oberflächlichen, niedrigeren Bewusstsein.

Freitag – Neuseins Tag:

Selbstverbesserung und Selbstveränderung sind elementare Ziele im spirituellen Leben. Sie sind der bewusste Ausdruck unserer Evolution, unseres inneren Schreis nach Veränderung.

An diesem Tag wollen wir versuchen, mal etwas anders zu machen, als sonst. Es können banale Dinge, wie ein anderer Weg zur Arbeit sein, oder künstlerische Dinge, wie der Versuch, ein Instrument zu spielen, ein Bild zu malen oder ein Gedicht zu schreiben.

Ganz egal was es ist, es sollte jedoch etwas Neues und Frisches in unser Leben bringen. Sei kreativ!

Das Mantra „Aum Rudraya namah“ hilft uns, Altes loszulassen und Neues entstehen zu lassen.

Samstag – Sport Tag:

Sport ist überaus wichtig für das spirituelle Leben. Er gibt uns die dynamische Kraft, die wir in unserer Meditation brauchen, um Zugang zu Frieden, Freude und Liebe zu erhalten.

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie z. B. Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Es ist gut, direkt vor und nach der sportlichen Aktivität zu meditieren (mindestens 1 min).

Wir werden feststellen, dass unsere Meditation nach dem Sport sehr tief und ruhig ist.

Sonntag – Meditationstag:

Zum Abschluss unserer spirituellen Woche können wir uns ausgiebiger Zeit nehmen für eine ausgedehnte Meditation.

Wir können ein spirituelles Buch lesen, mehrere Mantren singen, sowie verschiedene Meditationstechniken ausprobieren.

Ideen dazu gibt das Buch „Meditationstechniken“ von Sri Chinmoy

https://www.amazon.de/s?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&i=aps&k=Meditationstechniken%20chinmoy&ref=nb_sb_noss&url=search-alias%3Daps