

## Wie man Tugenden entwickelt Swami Sivananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/2016/isep16/vir.shtml>

### **Über den Geist – dessen Geheimnisse und wie man ihn beherrscht**

Untersuche deinen Charakter gründlich. Wähle einen herausstehenden Aspekt, den du als Schwäche empfindest. Finde dann das Gegenteil dieser Schwäche. Sagen wir, du leidest unter Gereiztheit. Das Gegenteil von Gereiztheit ist Geduld. Versuche nun diese Qualität, durch das Meditieren über die allgemeine Tugend von Geduld, zu entwickeln.

Setze dich regelmässig, jeden Morgen um 4 Uhr früh, für eine halbe Stunde in einen abgelegenen Raum, in Padmasana oder Siddhasana und beginne über Geduld nachzusinnen. Reflektiere deren Wert und wie man Geduld übt, wenn man provoziert wird. Nimm dir jeden Tag einen Aspekt vor, am nächsten Tag einen anderen. Entwickle dabei eine gleichmütige und stete Art des Denkens und rufe den Geist jeweils zurück, wenn er beginnt wegzudriften.

Stelle dich dir mit perfekter Geduld vor, wie ein Vorbild für Geduld und beende dann die Meditation mit Entschluss: "Diese Geduld ist mein wahres Selbst, ich fühle und lebe sie ab dem heutigen Tag."

Zunächst wird sich für einige Tage wahrscheinlich keine Veränderung zeigen. Du wirst dich weiterhin gereizt fühlen und mit Gereiztheit reagieren. Fahre nichtsdestotrotz stetig mit dem morgendlichen Üben fort. In Momenten, in denen du gereizt etwas äusserst, wird ein Gedanke ungefragt in deinem Geist auftauchen: "Ich hätte mich in Geduld üben sollen." Fahre weiter fort mit dem Üben.

Schon bald wird der Gedanke an Geduld zusammen mit dem gereizten Impuls auftauchen und dein Ausdruck, die äussere Manifestation, wird überprüft. Fahre weiterhin mit dem Üben fort. Der Impuls, der dich reizt und ärgert, wird von Mal zu Mal schwächer und schwächer bis zu dem Punkt, an dem du feststellst, dass die Gereiztheit verschwunden ist und Geduld deine normale Haltung gegenüber Ärgernissen geworden ist.

Auf diese Art und Weise kannst du eine Vielzahl von Tugenden wie zum Beispiel Mitgefühl, Selbstbeherrschung, Reinheit, Demut, Wohlwollen, Gutherzigkeit und Grosszügigkeit entwickeln.