

Das höchste Sadhana - Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/oct-2017/>

Wie können wir in schmerzlichen und widrigen Situationen ruhig und ausgeglichen bleiben?

Der einzige Weg, in den meisten widrigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben, ist durch Weisheit. Weisheit ist angewandtes Wissen, angewandtes Verstehen. Wenn du dein Wissen anwendest, zeigt es sich als Weisheit. Durch Weisheit kannst du die Bereiche deines Geistes, deiner Emotionen und Gefühle, die dir die Erfahrung von Schmerz oder Freude vermitteln, beobachten.

Es braucht viel Zeit, diese Art von Weisheit zu entwickeln. Doch schließlich, wenn du fähig bist, eine Situation durch das Anwenden deiner Weisheit zu verstehen, kannst du Schmerz und Leid überwinden und deinen Gleichmut, deine Ruhe und deine Ausgeglichenheit aufrechterhalten. Das ist eines der höchsten Sadhanas, die eine Person im Leben haben kann.