

Das Heartfulness-Gebet

Oh Meister,
Du bist das wirkliche Ziel menschlichen Lebens.
Noch sind wir nur Sklaven von Wünschen,
die unserem Fortschritt im Wege stehen.
Du bist das eine Göttliche und die Kraft,
die uns emporhebt in jenen Zustand.

Beten Sie unmittelbar bevor Sie zu Bett gehen. Das Gebet zwei- bis dreimal leise im Geist zu wiederholen ist die beste und effizienteste Methode. Dann meditieren Sie über seinen wahren Sinn und versuchen Sie, sich darin zu verlieren. Diese Gebetsmeditation sollte 10–15 Minuten vor dem Einschlafen stattfinden. Es sollte Ihre letzte Aktivität am Ende des Tages sein. Wenn Sie spät abends zu müde sind, beten Sie stattdessen zu einem früheren Zeitpunkt und wiederholen Sie das Gebet kurz vor dem Schlafengehen. Das Gebet wird auch ein Mal still vor der Morgenmeditation gesprochen. Diese Praxis, den Tag mit dem Gebet zu beginnen und zu beschließen, schafft eine dauerhafte Verbindung mit der Quelle.