

## **EINE MEDITATION ZUR DIE EINHEIT DES LEBENS**

Von Satish Kumar

Falte bitte deine beiden Handflächen zusammen oder lege sie aufeinander.

Und dann verbeuge dich vor dem heiligem Leben, dem heiligem Boden, der heiligen Erde, dem heiligem Universum.

Alles Sein ist auch in uns und auch wir finden in in allen Wesen wieder.

Wir sehen das ganze Universum in uns selbst und uns selbst im ganzen Universum.

Jeder von uns ist ein Mikrokosmos des Makrokosmos.

Kosmos ist unser Land,

Der Planet Erde ist unser gemeinsames Zuhause,

Die Natur ist unsere Heimat,

Und Liebe ist unsere Religion.

Alle Lebewesen werden vom gleichen Lebensatem getragen.

Somit sind wir alle miteinander verbunden, wir sind alle verwandt, wir sind Interwesen (Interbeings).

Wir alle teilen einen einzigen Ursprung.

Einheit und Vielfalt tanzen zusammen.

Unser ganzes Gedeihen beruht auf Gegenseitigkeit.

Wenn Trennung und Teilungen enden, hört das Leiden auf.

Wir gehen über Richtig und Falsch, über Gut und Böse hinaus.

Wir verneigen uns vor der Einheit des Lebens. Wir verneigen uns vor der Diversität aller Formen.

Wir verneigen uns vor dem Heiligen, vor dem Leben, vor der Erde, vor dem Universum.

Atme ein, atme aus.

Lächle, entspanne dich und lass los.

Lass alle Erwartungen, Anhaftungen und Ängste los.

Lass alle Sorgen, Ängste und Wut los.

Lass das Ego los.

Lass uns vom Ego zum Öko übergehen.

Atme ein atme aus.

Lächle. Entspanne. Lass los.

Wir sind zu Hause. Ich bin zu Hause. Ich bin zu Hause. Wir sind zu Hause.