

Styrkur umburðarlyndis

Styrkur umburðarlyndis er stundum táknaður sem **tré sem stendur af sér öll óveður**. Jafnvel þó að tréð verði fyrir steinakasti svarar það með því að láta **ávexti** falla til jarðar. Tréð hefur **djúpar rætur** og haggast því ekki í stormunum sem á því dynja.

Þeir einstaklingar sem gera mistök eða valda skaða með hegðun sinni eru ekki **vondar** sálir heldur **vanmáttugar**. Þeir þurfa því ekki neikvæðar hugsanir þínar og gagnrýni heldur kærleika og góðar óskir (þetta á líka við um okkur sjálf þegar við gerum mistök!). Því betur sem þú ert tengd/ur inn á við (með djúpar innri rætur), því auðveldara mun þér reynast að standa af þér storma lífsins.

Undirstaða umburðarlyndis er **kærleikur**. **Birtingarmynd** umburðarlyndis er djúp og ósvikin **innri sátt**.

Heimaverkefni:

1. Taktu eftir neikvæðum eða gagnrýnum hugsunum, hvort sem þær eru í garð þín eða annarra og umbreyttu neikvæðninni í kærleiksorku. Til þess eru ýmsar leiðir, þú getur t.d. notað þessar setningar (og sagt þær í huganum við þig, hina manneskjuna, tilfinninguna eða aðstæðurnar):

Ég sé þig - Ég tek þig í fulla sátt - Ég þakka þér fyrir - Ég er kærleikur

2. Ein Raja Yoga hugleiðsla á dag (<http://lotushus.is/lotusapp/>)
3. **Legðu þig fram við að halda innri sátt og jafnvægi sama á hverju gengur**. Farðu yfir daginn á hverju kvöldi og skrifaðu niður hvernig þér tókst að halda huganum frjálsum frá neikvæðni. Hverjar voru helstu áskoranir dagsins? Vannstu einhverja innri sigra?

Mið. 1. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Sun. 5. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Fim. 2. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Mán. 6. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Föst. 3. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Pri. 7. apríl

Áskoranir:

Sigrar:

Lau. 4. apríl

Áskoranir:

Sigrar: