

Lehren zum Beherzigen

1

~ Baba Muktananda

Das Leben eines Menschen
sollte sein wie eine Blume,
die nur erlesenen Duft verströmt.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

„Das Leben eines Menschen sollte sein wie eine Blume, die nur erlesenen Duft verströmt.“

Zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre gebe ich euch jetzt Anleitungen zur Sitzhaltung und zum Atmen.

Anschließend führe ich euch in eine *dharana*; es folgen zehn Minuten Meditation.

Jetzt leite ich euch durch fünf Schritte zum Aufbau einer beständigen und bequemen Sitzhaltung.

Der erste Schritt dient dem Aufbau einer stabilen Grundlage.

Wenn du auf einem Stuhl sitzt, dann stelle die Füße flach auf den Boden, etwa hüftbreit auseinander und parallel zueinander.

Wenn du auf dem Boden sitzt, dann setze dich im Schneidersitz bequem auf ein festes Kissen.

Egal, ob du auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzt: bringe deine Aufmerksamkeit zu den beiden Sitzbeinen – den Knochen am unteren Ende des Beckens, die mit der Fläche unter dir im Kontakt sind.

Spüre, wie sich das Gewicht des Oberkörpers auf den Sitzbeinen ausbalanciert.

Lass die Sitzbeine sich in die Fläche unter dir hinein entspannen und so eine stabile Grundlage für deine Sitzhaltung bilden.

Der zweite Schritt besteht darin, die Arme und Hände leicht und entspannt auszurichten.

Die Oberarme sind entspannt und hängen gerade von den Schultern herab.

Halte die Hände in *chin mudra*; dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger.

Lege dann die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

In Schritt drei erlebst du, wie sich deine Energie spiralförmig sanft nach oben bewegt.

Stell dir vor, wie sich vom unteren Ende der Wirbelsäule Energie durch den ganzen Körper hindurch spiralförmig bis hinauf zum Schädeldach bewegt.

Im vierten Schritt lässt du den Hals weich und frei werden.

Lass den Nacken weich und sanft lang werden, so als würdest du den Kopf ganz leicht neigen.

Löse die Kiefergelenke.

Lass die Gesichtsmuskeln sich entspannen.

Lass den Blick der Augen sanft werden.

In Schritt fünf atmest du frei und ganz natürlich.

Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Nimm, ohne an deiner Art zu atmen etwas zu ändern, einfach wahr, wie sich der Atem anfühlt, wenn er in deinen Körper ein- und von dort wieder ausströmt.

Der Brustkorb ist weit und leicht angehoben.

Beobachte, wie dein Atem ganz ruhig fließt.

Wenn du möchtest, dann schließe die Augen.

Baba lehrt:

„Das Leben eines Menschen sollte sein wie eine Blume, die nur erlesenen Duft verströmt.“

Stelle dir vor deinem inneren Auge eine zarte rosafarbene Blüte vor.

Die Blütenblätter haben sich ganz entfaltet.

Atme den erlesenen Duft ein, der von der Blüte ausströmt.

Atme aus und genieße ihren himmlischen Duft.

Atme weiter und lass dich von diesem Duft in den stillen Raum in deinem Herzen ziehen.

Dort, im Mittelpunkt deines Wesens, befindet sich eine prachtvolle Blüte, die ganz aus Licht besteht.

Aus dieser hell blühenden Blume entströmen die Eigenschaften deines eigenen Herzens –

Liebe,

Freundlichkeit,

Großzügigkeit,

Freude...

Stell dir vor, wie diese reinen Eigenschaften dein Wesen erfüllen und sich in der Welt um dich herum ausbreiten.

Ruhe in der Süße, die aus deinem Herzen strömt.

Meditiere.

