

# Lehren zum Beherzigen

## 2

~ Baba Muktananda

Das blaue Licht ist das Licht aller Lichter.

Das blaue Licht ist das Licht der Sonne und des Mondes und des Feuers.

Das blaue Licht ist das Licht, das den Geist erhellt,  
das alles erhellt.

~ *Baba Muktananda*

### *Dharana* zum Meditieren über Babas Lehre

*Namaste.*

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Das blaue Licht ist das Licht aller Lichter.

Das blaue Licht ist das Licht der Sonne und des Mondes und des Feuers.

Das blaue Licht ist das Licht, das den Geist erhellt,  
das alles erhellt.

Nimm eine stabile und angenehme Sitzhaltung für die Meditation ein.

Werde dir deiner Sitzknochen bewusst.

Spüre, wie sie sich mit der Unterlage unter dir verbinden.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel oder lass sie mit den Handflächen nach oben aufeinander liegend im Schoß ruhen.

Erlaube der Wirbelsäule, nach oben hin lang zu werden.

Stell dir einen unsichtbaren Faden vor, der deinen Kopf sanft nach oben in den Raum über dir zieht.

Der Kopf ruht entspannt auf der Wirbelsäule.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Atme ein und spüre, wie der Atem vom Scheitel des Kopfes zur Mitte des Herzens hinunterfließt.

Atme aus und spüre, wie der Atem vom Herzen zurück zum Scheitel des Kopfes hinauffließt.

Erfahre die beruhigende Bewegung deines Atems, wenn er zwischen dem Scheitel deines Kopfes und deinem Herzen hin und her fließt.

Atme ganz natürlich.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* zu Babas Lehre führen.

Höre Babas Worte:

Das blaue Licht ist das Licht aller Lichter.

Das blaue Licht ist das Licht der Sonne und des Mondes und des Feuers.

Das blaue Licht ist das Licht, das den Geist erhellt, das alles erhellt.

Um Babas Lehre zu erfahren, stelle dir zuerst einen ruhigen Raum aus samtener Dunkelheit in deinem Inneren vor.

Dieser Raum ist friedvoll und einladend.

Tritt in diese ruhige Dunkelheit ein.

In der Dunkelheit nimmst du ein winziges, strahlendes blaues Licht wahr.

Während du das blaue Licht anblickst, beginnt es sich langsam in alle Richtungen auszudehnen.

Das blaue Licht leuchtet in deinem Inneren.

Es erleuchtet deinen Geist.

Es erleuchtet alles.

Das blaue Licht ist das Strahlen der Sonne...

das Leuchten des Mondes....

der Schein des Feuers.

Das blaue Licht ist bewusst. Es ist das Licht Gottes.

Atme das blaue Licht ein.

Atme das blaue Licht aus.

Atme das blaue Licht ein.

Atme das blaue Licht aus.

Das göttliche blaue Licht ist in dir und überall um dich herum.

Meditiere.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.